



Казанский
федеральный
университет

Координационный
ЦЕНТР

Роль наблюдателей: главный ресурс остановки травли





Казанский
федеральный
университет

Координационный
ЦЕНТР

Травля — это спектакль без зрителей. Если убрать публику, у агрессора пропадает сцена. Наблюдатели — не пассивный фон, а рычаг, который либо закручивает механизм буллинга, либо ломает его шестерёнки. Большинство свидетелей не поддерживают агрессию, но молчат. И именно это молчание — топливо для травли. Перестать быть статистом — значит забрать у буллинга его главный ресурс: одобрение через бездействие.





Казанский
федеральный
университет

Координационный
ЦЕНТР

Почему свидетели молчат — пять причин

1. **Страх стать следующей мишенью** — если заступлюсь, агрессор переключится на меня.
2. **Непонимание, как реагировать** — кажется, что любое вмешательство сделает только хуже.
3. **Эффект свидетеля** («чужой проблемы нет») — чем больше людей вокруг, тем меньше каждый чувствует личную ответственность.
4. **Убеждённость, что жертва «сама напросилась»** — так защищается психика от осознания несправедливости.
5. **Опыт безнаказанности агрессора** — если раньше никто не вмешивался, зачем пробовать сейчас?



Три роли наблюдателя.

В любом эпизоде буллинга свидетели делятся не на «добрых» и «злых», а на активных по-разному:

- **Сторонник** — поддакивает, смеётся, снимает видео. Даже без прямых действий он подкрепляет поведение агрессора.
- **Отстранённый** — отворачивается, уходит, делает вид, что не заметил. Его посыл: «Это не моя проблема».
- **Защитник** — прерывает действие, отвлекает, зовёт взрослого, поддерживает жертву после. Он не обязан быть героем — достаточно одного маленького шага.





Казанский
федеральный
университет

Координационный
ЦЕНТР

Один голос меняет динамику — почему это работает

Эксперименты показывают: если хотя бы один свидетель публично выражает несогласие, агрессор теряет уверенность в 80 % случаев. Не нужны героические речи.

Достаточно:

- произнести: «Это уже не смешно, давай остановимся»;
- подойти к жертве и встать рядом (физическое присутствие);
- сказать: «Мне это не нравится, я выхожу» — и уйти, увлекая других;
- после эпизода спросить у жертвы: «Ты как? Мне жаль, что так вышло».



Казанский
федеральный
университет

Координационный
ЦЕНТР



Что мешает стать защитником и как снять барьеры

Простые алгоритмы (не будь «добрым», а если видишь травлю — скажи одну фразу: "Стоп, я так не играю").

Анонимные каналы — можно сообщить о случае без риска для себя.

Групповая поддержка — если защитников двое-трое, риск стать мишенью падает до нуля.

Поощрение за вмешательство — не награды, а публичное признание: «Ты изменил ситуацию».

Барьер снимается не воспитанием смелости, а созданием условий, где заступиться — безопасно и нормально.



Казанский
федеральный
университет

Координационный
ЦЕНТР



Как превратить наблюдателей в армию антибуллинга

- **Тренировки сценариев** — разыгрываем ситуации, где свидетель говорит «нет» без крика и угроз.
- **Правило трёх секунд** — если видишь травлю, ты обязан за три секунды сделать что-то (окликнуть, подойти, отвлечь).
- **Система «зелёный свет»** — любой ученик может дать сигнал (например, поднять руку), и все останавливаются, без вопросов.
- **Регулярный разбор случаев** — не «кто виноват», а «на каком шаге мы могли вмешаться и не стали?».
- **Взрослые как модель** — учителя и родители показывают, как вмешиваться корректно.



Казанский
федеральный
университет

Координационный
ЦЕНТР

Почему защитник важен для самого себя

Вмешательство в травлю спасает не только жертву, но и самого свидетеля. Молчание оставляет тяжёлый осадок — стыд, тревогу, чувство бессилия. Психологи называют это «травмой свидетеля»: она происходит не так резко, но проникает глубоко и сохраняется надолго.

Один шаг навстречу — и ты перестаёшь быть заложником чужой жестокости. Ты не просто останавливаешь агрессора — ты возвращаешь себе самоуважение и право голоса. Защитник не теряет, он приобретает: внутренний стержень, который никто не сможет отнять.



Казанский
федеральный
университет

Координационный
ЦЕНТР

Если вы столкнулись с подобным проявлением, необходимо сообщить по телефонам:

Телефон доверия МВД РТ (стационарный):
(843) 291-20-02;

Телефон доверия Следственного управления СК РФ по РТ:
(843) 221-74-58;

Телефон Прокуратуры РТ:
(843) 291-18-81;

Телефон доверия для молодежи и подростков:
(800) 200-01-22;

Телефон анонимной службы психологической помощи:
(800) 333-44-34.

Координационный центр

233-71-54

coorcentr_pte@kpfu.ru

