

Памятка Для студента

Инструкция по защите от буллинга и
противостоянию травле в коллективе

Что такое травля (буллинг)?

Буллинг (от англ. *bullying* — «запугивание», «травля») — это агрессивное преследование и систематическое издевательство над одним из членов коллектива со стороны другого человека или группы лиц.

Главная особенность буллинга — это дисбаланс сил, когда жертва не может самостоятельно защититься от обидчика.

Вид	Проявления
Кибербуллинг	- травля в соцсетях и мессенджерах, - распространение порочащих чести слухов, - создание фейковых аккаунтов, - публикация унижительных фото/видео
Психологический	- личные оскорбления, - унижения, - угрозы, - игнорирование / бойкот, - насмешки
Физический	- толчки, - удары, - порча личных вещей

Как себя вести, если стал жертвой?

Шаг 1. Сохраняйте спокойствие и фиксируйте доказательства

Цель: не дать агрессору контроля над вашими эмоциями и собрать подтверждение агрессии:

- не показывайте страх и слабость - именно этого добивается обидчик,
- делайте скриншоты оскорбительных сообщений, комментариев, фото (с датой и временем),
- не удаляйте переписки,
- если травля происходит в аудитории - запишите разговор на диктофон.

Важно: в Российской Федерации запись разговора допустима как доказательство, если Вы являетесь его участником.

Шаг 2. Прекратите контакт с агрессором

Принцип: Ваша реакция - "корм" для агрессора. Игнорирование часто может прекратить травлю.

- не отвечайте на оскорбления,
- не вступайте в перепалку - это усугубит ситуацию,
- заблокируйте агрессора в социальных сетях,
- закройте комментарии, ограничьте доступ к своей странице.

Как себя вести, если стал жертвой?

Шаг 3. Направьте энергию в другое русло

Цель: снизить эмоциональное напряжение, повысить самооценку.

- Временно сократите время в социальных сетях (сядьте на "цифровую диету").
- Займитесь тем, что приносит Вам удовольствие и успокаивает - спорт, творчество, учеба, отдых.

Шаг 4. Поделитесь ситуацией с близкими

Помните: просить о помощи не стыдно. Замыкаться в себе - большая ошибка.

Родители или близкие родственники	Ваша главная опора, могут: - выслушать, поддержать эмоционально, помочь не чувствовать себя одиноким, - помочь с оформлением заявлений и сбором доказательств. Как говорить: - выберите спокойный момент, чтобы все рассказать, - покажите скриншоты, если они есть, чтобы родители оценили серьезность ситуации
-----------------------------------	--

Как себя вести, если стал жертвой?

Шаг 4. Поделитесь ситуацией с близкими

Друзья	Друзья могут: - выслушать, подбодрить отвлечь, - засвидетельствовать факты травли (если видели своими глазами), - сообщить взрослым (психологу, в деканат), если вам трудно сделать это самостоятельно, - не оставлять одного. Важно: - не требовать от друзей "разобраться" с агрессором - это может навредить всем. Просто попросите побыть рядом.
Психолог в вузе	Профессиональная помощь для восстановления эмоционального состояния: - поможет справиться с тревогой, страхом и сниженной самооценкой, - гарантирует конфиденциальность, - при необходимости подскажет как действовать дальше. Не стесняйтесь! Обращение к психологу не делает Вас слабым.

Как себя вести, если стал жертвой?

Шаг 4. Поделитесь ситуацией с близкими

Сотрудники деканата	Официальные лица, обязанные реагировать на сообщения о травле в рамках студенческой среды. 1. Подготовьте доказательства. 2. Придите лично. 3. Четко опишите факты: кто, когда и что сделал. 4. Попросите о конфиденциальности по возможности. Чем помогут: - проведут беседу с участниками конфликта, - установят наблюдение за ситуацией, - при повторных нарушениях - вынесут выговор, предупреждение, вплоть до отчисления (в исключительных случаях)
---------------------	---

Помните - Вы не одиноки!

Чем больше людей знают о проблеме, тем быстрее она решится. Не молчите - начните с того, кому доверяете больше всего.

Как себя вести, если стал жертвой?

Шаг 5. Обратитесь за правовой защитой

Если травля не прекращается, или того хуже - переходит в угрозы, насилие или вымогательство, то:

Если Вам нет 18:

- информируйте родителей,
- обратитесь в КДН и ЗП (комиссию по делам несовершеннолетних).

Если Вам 18+:

- самостоятельно обратитесь в полицию,
- предоставьте собранные доказательства (скриншоты, записи)

Важно: правовая ответственность за буллинг

Статья	Деяние	Наказание
Ст. 5.61 КоАП РФ	Оскорбление (унижение чести и достоинства)	Штраф от 1000 до 3000 руб. (за несовершеннолетних штраф платят родители)
Ст. 128.1 УК РФ	Клевета (распространение ложных порочающих сведений)	Штраф до 500 000 руб. либо обязательные работы

Как себя вести, если стал жертвой?

Важно: правовая ответственность за буллинг

Статья	Деяние	Наказание
Ст. 116 УК РФ	Побои	Обязательные работы, исправительные работы, арест до 3 месяцев
Ст. 213 УК РФ	Хулиганство (грубое нарушение общественного порядка)	Штраф до 500 000 руб. либо обязательные работы

А если я стал свидетелем травли?

Наблюдатели — ключевые участники в остановке травли.

Ваше бездействие делает Вас соучастником агрессии. Каждый может внести вклад в прекращение насилия, следуя простым шагам:

Шаг 1. Не присоединяйтесь к травле

Даже смех в сторону жертвы или молчаливое одобрение поддерживают агрессора и усиливают давление на пострадавшего.

Шаг 2. Поддержите жертву

- Скажите несколько слов поддержки наедине.
- Предложите помощь (например, проводить до аудитории, вместе пойти к психологу).

Поддержка окружающих крайне важна для человека, который чувствует себя изолированным и беззащитным.

Шаг 3. Сообщите о ситуации

Обратитесь к психологу или в деканат.

Это не «стукачество», а помощь тому, кто не может защитить себя самостоятельно. Информирование ответственных лиц — один из самых эффективных способов прекратить буллинг.

А если я стал свидетелем травли?

Шаг 4. Если травля происходит в Интернете

- Не распространяйте оскорбительный контент: не ставьте лайки, не делайте репосты и не отправляйте его другим.
- Пожалуйтесь на пост или комментарий администрации социальной сети (кнопка «Пожаловаться»).
- Напишите пострадавшему слова поддержки в личные сообщения. Иногда достаточно одного доброго слова, чтобы человек почувствовал, что он не один.

Запомните: Ваше участие и равнодушие могут остановить травлю и спасти человека от серьёзных последствий для психики и здоровья.

Главное правило:
Запомните: проблема в агрессоре, а не в Вас.

Травлю обычно начинают люди с нереализованными потребностями, комплексами, желанием доминировать или проблемами с эмпатией.

Выбрали вас только потому, что агрессор счел вас более уязвимым в данный момент.

Твоя безопасность и психологический комфорт — важнее чужого мнения.