

Памятка для куратора университета: действия при выявлении буллинга.

Буллинг (травля) — это системная болезнь группы, которая разрушает личность как жертвы (пострадавшего), так и нападающих, и наблюдателей.

Задача куратора — не наказывать, а **остановить** травлю. Недопустимо думать, что "они сами разберутся". Жертва заведомо слабее агрессора, и отсутствие вмешательства со стороны авторитетного лица воспринимается группой как молчаливое одобрение травли, что ведет к усилению агрессии и закреплению деструктивных ролей в коллективе.

ЭТАП 1: ДИАГНОСТИКА (Как понять, что это буллинг, а не конфликт?).

Конфликт — это ситуация, где стороны равны (поссорились, подрались, не поделили что-то). У конфликта есть причина.

Буллинг — это систематическое издевательство, где силы неравны. Это охота на «слабого». Причины может и не быть, просто «он странный/не такой».

Признаки в группе:

- Один студент изгой (сидит один, с ним никто не общается).
- Клички, обзывательства, унижения.
- Порча личных вещей.
- Сплетни и бойкот.
- Напряженный смех в группе, когда кто-то говорит или заходит.

ЭТАП 2: РАЗГОВОР, КОГДА ФАКТ БУЛЛИНГА ПОДТВЕРДИЛСЯ.

Если вы узнали о травле (от жертвы, родителей, соцсетей или старосты), **нельзя** собирать общую летучку и начинать кричать: «Кто обижает N? Прекратите!» Это сделает только хуже (N потом задразнят «стукачом»).

Алгоритм действий и правильные формулировки для работы с группой, где наблюдается травля:

Шаг 1. Индивидуальная беседа с ЖЕРТВОЙ.

Цель: Дать опору и безопасность.

Что говорить:

- «Я вижу, что тебе тяжело. Ты не один, я на твоей стороне».
- «То, что происходит — не твоя вина. Ты не заслужил такого отношения, даже если ты отличаешься от других».
- «Я вмешаюсь в ситуацию, но так, чтобы не навредить тебе еще больше. Давай договоримся, как нам действовать дальше».

Чего НЕ делать: Говорить «дай сдачи» (это опасно) или «не обращай внимания» (это обесценивание боли).

Шаг 2. Индивидуальная беседа с АГРЕССОРОМ (зачинщиком).

Важно разговаривать с ними по одному, а не всей «шайкой» вместе (в толпе они чувствуют силу и наглеют).

Цель: Показать невыгодность его положения, убрать романтику «крутости».

Что говорить:

- «Я знаю о том, что происходит (факты). Такое поведение недопустимо».
- «Если это продолжится, разговор пойдет уже с родителями, деканатом и милицией (оскорбление личности, доведение до самоубийства — это статьи). Тебе это надо?» (Спокойно, без крика).
- «В этой группе я отвечаю за порядок. Мне все равно, кто из вас крутой. Мне жаль, что ты выбрал такую тактику самоутверждения».

Важно: Не пытайтесь сразу подружить агрессора и жертву. Это невозможно.

Шаг 3. Работа с группой (Коллективный разговор без жертвы).

Пригласите группу на разговор, но **без** того, кого травят (жертва не должна краснеть и слушать, что о ней говорят).

Суть разговора:

1. «Я знаю о систематической травле N. Для меня это не тайна».
2. «Сейчас я обращаюсь к вам. Как вам живется в группе, где кто-то боится идти на пары? Каково это — учиться там, где есть унижения?» (Дать высказаться, создать когнитивный диссонанс).
3. «Тот, кто травит — проявляет слабость. Тот, кто молчит — предает свои же человеческие качества. Подумайте об этом».

*Подготовила педагог-психолог СППС ОИВР
Милана Евгеньевна Величко*

Примеры бесед с жертвой буллинга.

1. Начало разговора: установление контакта (студент напуган, не доверяет, закрыт).

Куратор: «Садись, пожалуйста. Я позвал тебя не из-за учебы. Я хочу поговорить о том, как ты себя чувствуешь в группе. В последнее время я замечаю, что ты держишься особняком (или: пропускаешь пары, выглядишь уставшим). Мне важно знать, все ли в порядке».

Если молчит: «Ты можешь не называть имен и подробностей, если не готов. Просто скажи: тебе безопасно в нашей группе? Тебя кто-то задевает?»

Если отнекивается («все нормально»): «Хорошо, я рад, если так. Но если что-то изменится или захочешь поговорить — я здесь».

2. Подтверждение факта травли (студент признался, что его травят).

Куратор: «Спасибо, что сказал. Я понимаю, как это трудно — признаться, что тебе больно. То, что происходит — это не твоя вина. Запомни это сразу. Ни внешность, ни одежда, ни оценки, ни твои увлечения не дают никому права тебя унижать или бить». **Пауза.**

«Теперь давай спокойно разберем ситуацию. Мне нужно понимать, что именно происходит, чтобы я мог правильно вмешаться и не навредить тебе еще больше».

3. Сбор информации (без давления).

Цель: понять масштаб, не заставляя переживать заново.

Куратор: «Расскажи в двух словах, как давно это началось? Это слова или действия? Кто-то еще в группе поддерживает тебя или все молчат и смотрят?»

Важно:

- Не перебивать.
- Не говорить: «А ты что сделал?» или «А почему они к тебе прицепились?».
- Если студент плачет — дать салфетки, воду и сказать: «Ты в безопасности».

4. Снятие чувства вины и стыда (студент считает, что сам виноват: «я странный», «я сам спровоцировал»).

Куратор: «Стоп. Давай разделим. Ты можешь быть тихим, громким, любить не ту музыку, носить не ту одежду — это твои личные особенности. Это не преступление. Проблема не в твоих особенностях, а в тех, кто позволяет себе оскорблять другого человека за то, что он другой. Это их проблема, их воспитание, их слабость. Не твоя».

5. Страх, что после вмешательства станет хуже (студент боится «стучать» и просит ничего не делать).

Куратор: «Я понимаю твой страх. Очень часто люди вмешиваются так, что становится только хуже — собирают всех и кричат „перестаньте обижать N“, и у N потом дела идут еще хуже. Я так делать не буду. Я не буду выносить твое имя на группу. Я буду работать с ними точно и без лишнего шума. Но мне нужно, чтобы ты знал: терпеть и молчать — это не выход. Это не

сделает их добрее. Только жесткая граница останавливает травлю. И эту границу поставлю я, если ты разрешишь».

6. Договоренность о совместных действиях (завершение разговора).

Куратор: «Договорились? Мы сейчас делаем так:

1. Ты идешь на пары. Если что-то происходит — ты сразу уходишь и пишешь мне. Не терпишь.
2. Я начинаю работать с группой. Твое имя не всплывет.
3. Если есть хоть один человек в группе, кто к тебе нейтрален или нормален — попробуй держаться рядом с ним первое время.
4. Через два дня я снова спрошу тебя, как дела.

Ты не один. Я на твоей стороне. Иди».

7. Если студент в острой истерике или отчаянии (экстренный случай).

Куратор: «Смотри на меня. Дыши. Ты сейчас в безопасности. Здесь только я и ты. Ничего непоправимого не происходит. То, что они делают — говорит о них, а не о тебе. Ты нужен. Ты важен. Мы справимся с этим вместе. Просто побудь здесь, попей воды. Я никуда не уйду, пока ты не придешь в себя».

Чего НЕЛЬЗЯ говорить жертве буллинга.

1. **«Не обращай внимания»** — это обесценивание боли. Жертва не может «не обращать внимания» на систематическое насилие.
2. **«Дай сдачи»** — это опасно. Жертва физически слабее или их много.
3. **«Сам виноват / надо быть проще»** — это перевод вины на жертву.
4. **«Они просто шутят»** — это оправдание агрессоров.
5. **«Давайте помиримся»** — принуждение к дружбе с теми, кто унижал, только усугубит травму.

Примеры бесед с агрессором (лидером, зачинщиком).

Сценарий 1: Первый разговор, агрессор отрицает или «все отрицают».

Цель: показать, что вы владеете информацией, и пресечь вранье.

Куратор: «Присаживайся. Разговор будет серьезный, но короткий. Я знаю о ситуации с (имя жертвы). Не перебивай и не спрашивай, кто рассказал. Факты у меня есть, и они подтверждены. Скажи только одно: ты понимаешь, о чем я говорю?»

Если агрессор отрицается («это не я», «он сам первый начал»):

«Я не собираюсь выяснять, кто первый начал. Меня интересует другое: с сегодняшнего дня это прекращается. Не "они", не "он", а конкретно ты прекращаешь любые действия в адрес этого человека. Шутки, тычки, комментарии в соцсетях, игнор — всё. Следующий разговор будет в деканате с родителями».

Сценарий 2: Агрессор считает себя «крутым» и «так шутит».

Цель: снять флер «крутости» с травли.

Куратор: «Ты считаешь, что унижать другого — это круто? Давай проверим. Ты готов, чтобы я пригласил твоих родителей и в их присутствии рассказал, как именно ты шутишь? Ты готов, чтобы твои "шутки" увидели в соцсетях все, включая твоих знакомых из других групп? Нет? А почему? Потому что изнутри это выглядит не круто. Сильный человек не самоутверждается за счет слабого. Сильный решает вопросы по-другому. А здесь я вижу только попытку поднять себя за счет унижения другого. Это называется слабость, а не крутость».

«Ты должен знать: то, что ты делаешь, — это не просто "шутки". С точки зрения закона твои действия подпадают под статьи Уголовного кодекса или Кодекса об административных правонарушениях. Оскорбление — это штраф до 200 базовых величин. Избиение — это уголовная ответственность. Угрозы, клевета, травля в интернете — это реальные сроки. Ты готов отвечать перед судом?»

Сценарий 3: Агрессор агрессивен, хамит, не хочет говорить.

Цель: перехватить инициативу и показать границы.

Куратор: «Ты можешь хамить мне сколько угодно, но это ничего не изменит. Я здесь не для того, чтобы нравиться тебе. Я здесь для того, чтобы в группе был порядок. Твое поведение — это нарушение этого порядка и нарушение закона (оскорбление личности, побои — если есть). Если ты выберешь линию "мне все равно", я просто переведу разговор в официальное русло: разговор с родителями, милиция. Тебе это надо? Если нет — предлагаю разойтись мирно: ты прекращаешь, я не подключаю тяжелую артиллерию».

Сценарий 4: Агрессор оправдывается («он сам бесит», «он странный»)

Цель: разделить личные симпатии и насилие.

Куратор: «Тебе может не нравиться человек. Ты имеешь право не дружить с ним, не общаться, не садиться с ним за одну парту. Точка. Но оскорблять, унижать, бить, травить коллективно — это уже другое. Это про насилие. Твои чувства к нему — это твое личное дело. Мои требования как куратора — чтобы никто в группе не подвергался насилию. Хочешь выразить недовольство — есть слова, есть куратор, есть староста. Но не травля».

Сценарий 5: Разговор с группой агрессоров (2-3 человека)

Цель: разбить стаю, забрать власть.

Важно: не говорить с ними толпой. Пригласить по одному или сначала поговорить с лидером отдельно.

Куратор (лидеру): «Я знаю, что ты зачинщик. С тобой мы уже говорили отдельно».

Куратор (ведомому): «Ты умный человек. Зачем тебе участвовать в этом? Тебе самому нравится унижать или ты просто боишься потерять "дружбу" с (лидер)? Подумай: если завтра он начнет травить тебя, ты будешь на месте (имя жертвы). Ты уверен, что хочешь быть в этой компании?»

Сценарий 6: Завершение разговора с агрессором (ультиматум)

Цель: четко обозначить последствия.

Куратор: «Итак, резюмирую. С сегодняшнего дня:

1. Ты не трогаешь (имя жертвы). Вообще. Ноль контакта.
2. Ты не провоцируешь других.
3. Если я еще раз услышу или увижу что-то подобное, я не буду проводить беседы. Я сразу передаю документы в деканат, вызываю родителей в милицию (по заявлению жертвы).
4. Ты понял меня? Отлично. Можешь идти. Я буду наблюдать».

Чего НЕЛЬЗЯ говорить агрессору.

1. **«Ты сам хороший, но поступки плохие»** — в контексте травли это выглядит как поощрение. Агрессор должен понять, что его поведение недопустимо полностью.
2. **«Поставь себя на его место»** — не работает. У агрессоров низкая эмпатия, они не хотят ставить себя на место жертвы.
3. **«Давайте дружить»** — принуждение к дружбе невозможно и вредно.
4. **Публичное унижение агрессора** («а ну-ка извинись при всех, как тебе не стыдно») — это только озлобит его, и он выместит злость на жертве позже.

Главная задача в разговоре с агрессором: лишить его власти и показать, что безнаказанности больше не будет, а "крутость" в глазах куратора выглядит как трусость и слабость.

Примеры бесед с группой после выявления травли.

Разговор проводится без жертвы (пострадавшего).

Сценарий 1: Первый разговор, травля подтверждена, но группа молчит.

Цель: вскрыть проблему, назвать вещи своими именами, снять завесу молчания.

Куратор: «Я хочу поговорить о том, что происходит в нашей группе. Систематическая травля одного человека. Не надо делать удивленные лица, вы все прекрасно знаете, о ком и о чем я говорю».

«Я не буду сейчас спрашивать "кто виноват" и не буду заставлять вас сдавать друг друга. Но я хочу, чтобы вы ответили сами себе на один вопрос: **вам комфортно учиться в группе, где кто-то боится идти на пары? Где кого-то унижают, а вы молчите?** Молчание — это согласие с тем, что происходит».

«Кто-нибудь хочет что-то сказать? Только не про того, кого травят. Как вам самим живется в этой атмосфере?»

Сценарий 2: Группа оправдывает травлю («он сам виноват», «он странный»).

Цель: разделить личные симпатии и право на безопасность.

Куратор: «Я слышу фразы "он сам виноват", "он странный", "он первый начал". Давайте разберемся. Вам может не нравиться человек. Вы имеете право не дружить с ним, не общаться, не приглашать его на дни рождения. Это ваше личное дело. Но есть вещи, которые называются базовой безопасностью и уважением к человеческому достоинству. Никакие "он

странный" не дают права оскорблять, унижать, бить или травить коллективно. Это уже про насилие. И за насилие отвечают все, кто в нем участвует и даже те, кто на него смотрит».

Вопрос к группе:

«Если завтра кто-то из вас окажется на его месте (а в группе, где есть травля, это может случиться с каждым, кто станет "не таким"), вы хотели бы, чтобы все молчали и говорили "сам виноват"?»

Сценарий 3: Работа с наблюдателями («молчаливое большинство»).

Цель: вывести из пассивной позиции, показать их роль и ответственность.

Куратор: «Сейчас я обращаюсь к тем, кто сам не травит, но молча смотрит со стороны. Вы думаете, что вы ни при чем? Вы ошибаетесь. В психологии есть понятие "эффект свидетеля": когда все смотрят и никто не вмешивается, агрессор чувствует себя безнаказанным, а жертва — абсолютно одинокой. Ваше молчание — это топливо для травли. Вы не оскорбляете, но вы позволяете оскорблять. Как вы себя чувствуете в этой роли?»

«Я не призываю вас становиться героями и бросаться на амбразуру. Но если вы видите несправедливость, у вас всегда есть возможность: подойти к жертве позже, поддержать, сказать "я с тобой", позвать куратора. Одно ваше слово может остановить травлю. Вы готовы попробовать?»

Сценарий 4: Жесткий разговор (если группа отрицает, смеется, провоцирует).

Цель: показать власть и неизбежность последствий.

Куратор: «Я вижу, что некоторые улыбаются. Вам кажется это смешным? Давайте я объясню, что будет дальше, если это не прекратится. Сейчас мы разговариваем по-человечески. Если ситуация повторится, каждый из вас будет вызван к декану, каждый напишет объяснительную, каждого я приглашу на беседу с родителями.

Напоминаю! Действия, которые совершают участники травли (оскорбления, побои, угрозы, унижения, порча имущества), подпадают под действующие статьи **Кодекса Республики Беларусь об административных правонарушениях (КоАП)** и **Уголовного кодекса Республики Беларусь (УК)**».

Оскорбление (унижение чести и достоинства в неприличной форме)	Ст. 10.2 КоАП РБ
Оскорбление в интернете или публичном выступлении	Ст. 10.2 КоАП РБ (ч. 2)
Клевета (распространение заведомо ложных, порочащих сведений)	Ст. 188 УК РБ
Умышленное причинение легкого телесного повреждения	Ст. 153 УК РБ
Умышленное уничтожение или повреждение имущества	Ст. 11.3 КоАП РБ / Ст. 218 УК РБ
Доведение до самоубийства (путем жестокого обращения систематического унижения личного достоинства)	Ст. 145 УК РБ

Сценарий 5: Мягкий разговор (если группа в целом адекватна, но не знала, как вмешаться).

Цель: создать союзников, договориться о новых правилах.

Куратор: «Я знаю, что многие из вас не участвовали в травле, но и не знали, как остановить ее, как поддержать того, кого задирают. Это нормально. Сейчас я хочу, чтобы мы вместе подумали: **как мы хотим жить дальше?** Потому что группа — это мы все. И если здесь есть страх и унижения, это влияет на каждого. Давайте придумаем 3–5 простых правил, по которым мы существуем».

Группа предлагает, куратор записывает на доске/ватмане:

- Не смеяться над чужими ошибками.
- Не обсуждать внешность.
- Не собирать толпу против одного.
- Если видишь несправедливость — скажи куратору.

«Отлично. Эти правила теперь действуют. Я повешу их в чате (или в аудитории). И я буду спрашивать с каждого за их соблюдение».

Сценарий 6: Завершающий разговор (после индивидуальной работы).

Цель: закрепить изменения, дать шанс на восстановление.

Куратор: «Мы провели несколько бесед, кто-то извинился, кто-то задумался. Сейчас у нас есть выбор: остаться в той же грязной истории или попробовать жить иначе. Я не требую от вас любви и дружбы. Я требую одного: **безопасности для каждого**. В моей группе нет места травле. Точка. Там не будет "разборок", там мы попробуем научиться слышать друг друга. Кто за то, чтобы попробовать?»

Голосование (можно открытое). Важно, чтобы группа приняла решение сама, тогда у них появится ответственность за результат.

Чего НЕЛЬЗЯ делать в разговоре с группой

1. **Публично вызывать жертву и заставлять ее говорить.** («Петя, иди сюда, расскажи, как тебя обижают»). Это катастрофа.
2. **Публично унижать агрессоров.** («Вот они, наши герои, давайте их заставим извиняться»). Это озлобит их, и они отыграются на жертве позже.
3. **Читать лекции о добре и зле.** Это не работает. Нужны конкретные границы и последствия.

Главная задача беседы с группой

Сдвинуть коллектив в позицию **сообщества, которое отвечает за свою среду**. Сделать так, чтобы травить стало стыдно, невыгодно и страшно, а поддерживать — нормально.

*Подготовила педагог-психолог СППС ОИВР
Милана Евгеньевна Величко*