

## Что нужно знать родителям студентов о буллинге

**Буллинг (травля)** — это систематическое (повторяющееся) агрессивное поведение, направленное на одного человека, при котором существует неравенство сил (физических или психологических).

**Кибербуллинг** — это травля с использованием цифровых технологий: социальные сети, мессенджеры (чаты групп), поддельные аккаунты.

**Важное отличие от школы!** В университете студенты — формально взрослые люди. Здесь редко встретишь буллинг «в открытую», чаще используется психологическое насилие, бойкот, распространение слухов или манипуляции. Педагогические работники вмешиваются во взаимоотношения в группе студентов гораздо реже, чем учителя в школе, считая студентов самостоятельными.

### Примеры ситуаций из жизни студентов

1. **Бойкот в группе:** например, студента перестают звать на совместные подготовки к экзаменам, скрывают информацию о переносе пар, в общем чате игнорируют его сообщения, но сбрасывают мемы с его фото.
2. **Травля в общежитии:** например, систематические «подколы» из-за национальности, материального положения (отсутствие дорогой техники) или привычек. Порча личных вещей в комнате, пока жертва на учебе.
3. **Кибербуллинг:** например, создание фейковой страницы от имени студента, где пишут глупости; публикация личных фото (например, с вечеринки) в «группе мемов/приколов университета» с унижительными подписями; рассылка интимных переписок в общий чат.
4. **Академическая травля:** например, «звездная болезнь» отличника, которого высмеивают за тягу к знаниям, или наоборот — травля слабого студента, которого заставляют бросить учебу, чтобы «не портил статистику группы».

### Диалог с ребенком

**Как построить беседу, если ваш ребенок-студент обратился к вам**

Когда взрослый ребенок (18–23 лет) приходит с проблемой к родителям, это показатель высокого уровня доверия. Ваша главная задача — не скатиться в позицию родителя «маленького мальчика или девочки», которого сейчас пойдут защищать, а стать взрослым союзником.

### Алгоритм беседы «Первая помощь»

#### 1. Создайте «безопасное пространство»

- **Что делать:** выслушайте без фонового шума. Не перебивайте.
- **Как говорить:** «Я тебя слушаю», «Расскажи, что случилось, я рядом».
- **Чего НЕ делать:** не начинайте с вопросов «А что ты сделал?», «А как ты одет был?», «А почему ты им не дал сдачи?». Это заставляет жертву чувствовать себя виноватой.

#### 2. Признать и разрешить чувства

Студент может злиться, плакать или, наоборот, быть отстраненным (защитная реакция).

- **Что делать:** назовите его чувства.
- **Как говорить:** «Это, наверное, было очень унижительно», «Я понимаю, почему ты злишься, это несправедливо», «Должно быть, тебе очень больно и одиноко в этой ситуации».
- **Зачем это нужно:** В студенческом возрасте многие боятся показаться «слабыми», «ранимыми», «жалобщиками». Подтверждение их чувств снимает этот страх.

### 3. Отделите факты от эмоций.

Когда эмоции проговорены, помогите структурировать рассказ.

- **Вопросы:** «Когда это началось?», «Кто именно участвует? (один человек или группа)», «Были ли похожие случаи до этого?», «Реагирует ли кто-то на ситуацию – куратор, воспитатель, преподаватели?».
- **Важно:** Не допрашивайте, как следователь. Уточняйте мягко.

### 4. Главное правило родителей студентов: НЕ СПЕШИТЕ СПАСАТЬ!

Самая частая ошибка: «Я завтра же пойду к декану и всё улажу!». Для 18-летнего человека это может быть катастрофой. В его среде начнут говорить, что он «маменькин сынок или дочка», и травля усилится.

- **Что делать:** Спросите разрешения.
- **Как говорить:** «Как ты хочешь, чтобы я поучаствовал(а)? Тебе нужно, чтобы я просто выслушал, дал совет или нужны мои активные действия? Я вмешаюсь ровно настолько, насколько ты мне позволишь».

### Рекомендации и алгоритм действий в ситуации буллинга

Этот алгоритм разделен на две линии: что делает сам студент (под вашим контролем или с вашей помощью) и что делаете вы (родители).

#### Этап 1. Сбор информации, действия первые 24 часа

##### Действия студента:

1. **Не отвечать агрессией на агрессию.** В буллинге это дает агрессору новый материал для насмешек («Ты посмотри, как он бесится»).
2. **Сохранять доказательства:**
  - Скриншоты переписок (с датой и временем).
  - Сохранение голосовых сообщений.
  - Фиксация свидетелей (кто был в коридоре/комнате, аудитории, когда происходила травля).
3. **Проверить настройки приватности:** временно закрыть профиль в соцсетях, удалить из друзей сомнительных личностей, сменить номер телефона в открытом доступе, если он есть в групповых чатах.

##### Действия родителей:

1. Собирать материалы, подтверждающие буллинг.
2. Обсудить, насколько далеко зашла травля. Если есть угрозы физической расправы — это повод подключать правоохранительные органы немедленно.

## **Этап 2. Коммуникация внутри университета (Студент + Родитель)**

Здесь важно действовать в определенном порядке, но с учетом возраста студента.

### **Шаг 1. Обращение к куратору группы или заместителю декана по идеологической и воспитательной работе.**

- **Кто идет:** *Студент*. Родитель может присутствовать как группа поддержки (сесть рядом), но говорит преимущественно студент.
- **Что говорить:** четко, по фактам, опираясь на факты, скриншоты. Не эмоционально («они меня бесят»), а конструктивно (например: «В чате группы систематически распространяются фото, порочащие мою честь, прошу принять меры»).

### **Шаг 2. Если ничего не меняется — обращение в социально-педагогический и психологический сектор, к декану.**

- **Кто идет:** *Студент + Родитель*.
- **Позиция родителя:** вы не требуете наказать обидчиков любой ценой. Вы требуете *безопасной среды для учебы*. «Мой ребенок не может нормально учиться, потому что в общежитии/группе обстановка невыносима».

### **Специфика общежития:**

Если травля происходит в общежитии, алгоритм другой. Нужно обращаться к заведующему общежитием, воспитателю и в студенческий совет общежития. Если обижают в комнате – право студента написать заявление на переселение.

## **Этап 3. Юридическая и психологическая защита**

### **Когда подключать милицию:**

- Угрозы убийством или расправой (даже в соцсетях).
- Вымогательство денег.
- Распространение интимных фото.

В этих случаях родитель, совершеннолетний студент должен действовать незамедлительно: собрать доказательства и написать заявление в милицию.

### **Психологическая поддержка:**

- Студенту важно понимать, что травля — это не его вина.
- Если университет предлагает психологическую помощь – работа со специалистами социально-педагогического и психологического сектора (далее – СППС) — ВАЖНО обратиться (это анонимно!).
- Родитель должен чаще звонить ребенку, но не с вопросами: «Что делают в отношении ситуации? Как там наказали буллеров?», а с отвлеченными темами, чтобы напомнить ребенку, что есть мир, где его ценят.

#### **Этап 4. Тактика поведения для студента. Профилактика продолжения буллинга**

Параллельно с работой в университете, родитель может мягко подсказать студенту стратегии поведения, чтобы снизить интерес буллера:

1. В ответ на провокации быть скучным. Односложные ответы, никаких эмоций. Буллерам нужна реакция (слезы, крик, оправдания). Если ее нет, им становится неинтересно.
2. **Смена круга общения:** в университете много возможностей для включения в новую социальную среду (группы, секции, занятия по интересам, участие в проектах, волонтерском движении и другое). Если в своей группе травят, можно найти друзей в спортивной секции, клубе по интересам. Это снижает эффект изоляции.
3. **Не молчать:** рассказывать вам. Даже если ситуация не решается кардинально, проговаривание снижает внутреннее напряжение.

#### **Резюме для родителей. Короткая памятка**

1. **Буллинг** — это не драка «мальчишек и девчонок», а системное насилие.
2. **Если ребенок жалуется** — не обесценивайте («Вы взрослые, сами разбирайтесь»), но и не бегите самостоятельно разрешать сложившуюся ситуацию. Спросите: «Какая помощь тебе нужна от меня?»
3. **Доказательства** (скрины) важнее эмоций.
4. Ваша задача — быть «страховкой», а не «спасателем». Ребенок-студент должен чувствовать, что он под защитой, но при этом сам учится отстаивать свои границы во взрослом мире.

**Единый телефон экстренной психологической помощи  
(анонимно, бесплатно, круглосуточно) – 133**

**Психологическая помощь в университете –  
специалисты СППС по QR-коду**

