

Памятка для студентов «Как противостоять травле (буллингу): инструкция по защите»

Уважаемый студент!

Ты учишься в колледже, где начинается твой путь во взрослую жизнь. Здесь должно быть безопасно и комфортно. Но иногда студенты сталкиваются с травлей (буллингом) — в реальном общении или в интернете. Эта памятка поможет тебе понять, как действовать, если ты столкнулся с агрессией сам или стал свидетелем травли другого человека.

ЧТО ТАКОЕ ТРАВЛЯ (БУЛЛИНГ)?

Буллинг (травля) — это систематическое агрессивное поведение, направленное против конкретного человека. Это не единичный конфликт, а повторяющиеся действия.

Основные виды травли (буллинга):

Вид	Проявления
Физический	Толчки, удары, порча личных вещей
Психологический	Оскорбления, унижения, угрозы, бойкот, насмешки
Кибербуллинг	Травля в соцсетях и мессенджерах, распространение слухов, фейковые аккаунты, публикация унижительных фото/видео

ЕСЛИ ТЫ СТАЛ(А) ЖЕРТВОЙ ТРАВЛИ: ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ

ШАГ 1. СОХРАНЯЙ СПОКОЙСТВИЕ И ФИКСИРУЙ ДОКАЗАТЕЛЬСТВА

- Твои эмоции — это то, чего добивается агрессор. Не показывай страх и слабость.
- **Делай скриншоты** всех оскорбительных сообщений, комментариев, фото (с датой и временем).
- Сохраняй переписки, не удаляй их.
- Если травля происходит в аудитории — постарайся записать на диктофон (в РФ запись разговора допустима как доказательство, если ты являешься участником разговора).

ШАГ 2. ПРЕКРАТИ КОНТАКТ С АГРЕССОРОМ

- **Не отвечай на оскорбления.** Твоя реакция — это «корм» для агрессора. Игнорирование часто прекращает травлю.

- В интернете: **заблокируй** агрессора, закрой комментарии, ограничь доступ к своей странице.
- Не вступай в перепалку — это только усугубит ситуацию.

ШАГ 3. НАПРАВЬ ЭНЕРГИЮ В ДРУГОЕ РУСЛО

- Займись спортом, творчеством, учебой — тем, что приносит удовольствие и повышает самооценку.
- Психологи советуют временно уходить на «**цифровую диету**» — меньше времени проводить в соцсетях.

ШАГ 4. НЕ МОЛЧИ! РАССКАЖИ О СИТУАЦИИ

Самая большая ошибка — замыкаться в себе и никому не говорить. **Помни: просить о помощи — не стыдно!**

- **Куратор группы** — первый человек, который обязан отреагировать.
- **Педагог-психолог** — поможет справиться с эмоциями и восстановить уверенность.
- **Социальный педагог** — знает, как защитить твои права.
- **Родители или близкие** — люди, которые поддержат тебя.
- **Студенческий совет** — может выступить посредником.

ШАГ 5. ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПРАВОВОЙ ЗАЩИТОЙ

Если травля не прекращается, переходит в угрозы, вымогательство или физическое насилие, необходимо обращаться в правоохранительные органы.

Для студентов до 18 лет: информирование родителей и возможность обращения в КДН и ЗП (комиссию по делам несовершеннолетних).

Для студентов 18+: самостоятельное обращение в полицию с доказательствами.

ПРАВОВАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА БУЛЛИНГ (ВАЖНО ЗНАТЬ!)

Твои обидчики должны понимать, что за травлю наступает реальная ответственность:

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

Деяние	Статья	Наказание
Побои	Ст. 116 УК РФ	Обязательные работы, исправительные работы, арест до 3 месяцев
Хулиганство (грубое нарушение общественного порядка)	Ст. 213 УК РФ	Штраф, обязательные работы, лишение свободы до 7 лет

ЕСЛИ ТЫ СТАЛ(А) СВИДЕТЕЛЕМ ТРАВЛИ

Наблюдатели играют ключевую роль в остановке травли (буллинга). Твое бездействие делает тебя соучастником.

Что делать?

1. **Не подключайся к травле.** Даже смех в сторону жертвы поддерживает агрессора.
2. **Поддержи жертву.** Скажи несколько слов поддержки наедине, предложи помощь. Это очень важно для человека, который чувствует себя изолированным.
3. **Сообщи куратору или психологу.** Это не «стукачество», а помощь человеку, который не может защитить себя сам.
4. **Если травля в сети:**
 - Не репости и не лайкай оскорбительный контент.
 - Отправь жалобу на пост или комментарий администрации соцсети.
 - Напиши пострадавшему слова поддержки в личные сообщения.

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ В ИНТЕРНЕТЕ (ПРОФИЛАКТИКА КИБЕРБУЛЛИНГА)

1. **Ограничь личную информацию** в открытом доступе. Не выкладывай домашний адрес, номер телефона, паспортные данные, интимные фото.
2. **Используй сложные пароли** и двухфакторную аутентификацию, чтобы аккаунт не взломали.
3. **Не переходи по подозрительным ссылкам** и не скачивай файлы от незнакомцев.
4. **Настрой приватность** в соцсетях (только для друзей).
5. **Помни:** в интернете ничего не исчезает бесследно. Даже удаленные фото могут остаться у злоумышленников.

КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

Служба	Телефон	Когда обращаться
Единый общероссийский телефон доверия	8-800-2000-122	Круглосуточно, анонимно, бесплатно. Если нужен совет психолога
Горячая линия кризисной помощи	8-800-600-31-14	Если ситуация кажется безвыходной
Педагог-психолог колледжа	По адресу обучения	Для индивидуальной консультации
Полиция	102 (с мобильного)	При угрозах, побоях, вымогательстве

ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ НУЖНО ЗАПОМНИТЬ:

- Ты не виноват(а) в том, что тебя травят. Проблема — в агрессоре, а не в тебе.
- Травля заканчивается тогда, когда о ней узнают те, кто может помочь.
- Твоя безопасность и психологический комфорт — важнее чужого мнения.
- В колледже есть люди и структуры, обязанные тебя защитить.

Помни: счастливые и уверенные в себе люди не травят других. А если травят тебя — значит, ты лучше и сильнее их духом!