



**Калмыцкий
государственный
университет**

имени Б.Б. Городовикова

Координационный центр

**Методические рекомендации
куратору студенческой группы в вузе
«Буллинг в студенческой среде: как с этим бороться!»**

В вузах присутствуют случаи травли, буллинга, абьюза, которые впоследствии могут привести к серьезным социально-педагогическим проблемам. Наиболее распространен социальный буллинг (игнорирование, исключение из группы, воровство, порча имущества жертвы). Девушки чаще, чем юноши, оказываются в ситуации, когда по отношению к ним агрессоры проявляют вербальный буллинг. При этом, как правило, агрессором выступают чаще всего девушки. Юноши чаще, чем девушки, оказываются в ситуации, когда по отношению к ним агрессоры проявляют физический буллинг. При этом, как правило, агрессором выступают юноши. В студенческих группах, состоящих из одних девушек, вербальный буллинг распространен гораздо шире, чем в смешанных студенческих группах. На актуализацию агрессивных реакций влияют пол, национальность и материальное положение жертвы.

Жертвой буллинга может стать любой человек в вузе. Жертвами могут быть студенты, представители из профессорско-преподавательского состава, сотрудники. В студенческой среде, где обучение сопряжено с общением и социализацией, буллинг может стать серьезной проблемой. У студента, подвергшегося негативному влиянию абьюза и буллинга, формируются отрицательные мысли, критическое восприятие к жизни и окружающим их людям.

Причины возникновения буллинга в студенческой среде в вузе

1. **Конкуренция:** студенческая жизнь часто пропитана конкуренцией, и буллинг может быть попыткой выделиться или утвердить свое превосходство.
2. **Отсутствие контроля:** отсутствие строгого контроля над поведением студентов может создать почву для проявления агрессии.
3. **Стресс и адаптация:** студенты часто сталкиваются с высоким уровнем стресса и трудностями адаптации, что может выливаться в буллинг.

Кто подвержен буллингу и кто организывает травлю

Жертвами буллинга могут стать студенты, выделяющиеся своей внешностью, интеллектом, социальным статусом.

Организаторами травли часто становятся те, кто испытывает собственные проблемы адаптации или стремится укрепить свое социальное положение за счет других.

Буллинг, как правило, имеет систематичный характер, возникая не разово, а становясь частью общей атмосферы. Это создает долгосрочные негативные последствия для жертвы, включая психологические и эмоциональные проблемы.

Психология инициаторов буллинга

В роли агрессоров в контексте студенческого буллинга часто выступают люди, испытывающие внутренние конфликты и неуверенность в себе. Они, как правило, скрывают свои собственные недостатки и комплексы, пытаясь самоутвердиться за счет других. Парадоксально, что нападая на более слабого и незащитного, чем они сами, агрессоры надеются восстановить утраченную уверенность в себе.

Инициаторы буллинга часто сталкиваются с трудностями в своей жизни, как, например, насилие в семье или в коллективе. Они могут быть жертвами подобных проявлений в прошлом, и буллинг становится своеобразным механизмом переработки полученных травм. Передавая насилие дальше, они надеются сбросить свое эмоциональное бремя на других.

Инициаторы буллинга, как правило, не рождаются агрессорами. Их поведение часто становится результатом каскада негативных событий в их жизни.

Таким образом, буллинг может приобретать циклический характер, передаваясь из поколения в поколение. Понимание этого цикла является ключом к разработке эффективных стратегий предотвращения и противостояния буллингу в студенческой среде.

Противостояние буллингу в вузе

Как не стать жертвой буллинга

1. **Социальная активность:** участие в студенческих мероприятиях может снизить риск стать объектом буллинга.
2. **Самоутверждение:** развитие навыков самоутверждения и уверенности в себе помогут предотвратить агрессию со стороны окружающих.

Меры профилактики буллинга в университетах

1. **Обучение толерантности:** внедрение программ, направленных на формирование культуры уважения и толерантности.
2. **Психологическая поддержка:** создание условий для психологической поддержки студентов, как жертв, так и потенциальных организаторов буллинга.
3. **Консультирование у специалистов:** предоставление консультаций для тех, кто прошел через насилие, может помочь предотвратить цикличность буллинга.

Как сдерживать проявления буллинга в студенческой среде

Противостоять буллингу возможно не только системными мерами, но и через активные шаги каждого человека. Личный пример и сознательные действия могут создать атмосферу, несовместимую с проявлениями агрессии.

1. **Не поддерживать негатив:** прекратить участие в насмешках и пренебрежительных высказываниях. Исключение себя из цепи распространения агрессии помогает создать более поддерживающую атмосферу.

2. **Спокойная реакция на агрессию:** не реагировать на агрессивные выпады в свой адрес. Спокойная и уверенная реакция может разрушить мотивацию агрессора и создать прецедент для конструктивного общения.

3. **Не молчать при травле:** если стал свидетелем травли, не молчи. Необходимо информировать администрацию вуза и, при необходимости, полицию. Молчание часто укрепляет агрессора и подрывает здоровье жертвы.

4. **Поиск законных способов воздействия:** собирать доказательства буллинга, включая записи, сообщения и свидетельские показания. Обращаться к администрации вуза с запросом принять меры. В случае серьезных преступлений – обращаться в правоохранительные органы.

5. **Поддержка и взаимопомощь:** создавать сообщество, где поддержка и взаимопомощь становятся приоритетом. Организовывать мероприятия, направленные на укрепление единства и сближение студенческого сообщества.

6. **Популяризация толерантности:** активно пропагандировать ценности толерантности и уважения. Это включает в себя проведение образовательных мероприятий, тренингов и лекций.

7. **Обучение разрешению конфликтов:** стимулировать обучение навыкам эффективного разрешения конфликтов. Это способствует формированию позитивной атмосферы и снижению вероятности возникновения буллинга.

Студент подверженный буллингу, испытывает психологический стресс, который влечет за собой появление следующие симптомы:

- истощение организма;
- обезвоживание;
- потеря эмоционального тонуса;
- частая тревожность;
- ощущение преследования;
- раздражительность;
- упадок сил;
- депрессия;
- бессонница.

Эти симптомы вызывают у студента серьезные психические и психологические заболевания, пропадает интерес к учебе в вузе.

Для создания безопасной среды и минимизации проявлений буллинга и насилия в вузе, необходимо реализовывать комплекс организационно-управленческих и информационно-просветительских мероприятий, которые будут направлены на следующие моменты:

- устранение данных явлений в образовательной организации;
- психолого-педагогическое просвещение студентов, педагогов и сотрудников образовательной организации;

- анализ конфликтных ситуаций и дальнейшая рефлексия внутри коллектива;

- развитие и формирование самостоятельности обучающихся;
- оптимизация отношений внутри коллектива;
- создание безопасной психологической обстановки;
- формирование отдельных правил и норм, направленных против этих явлений.

К организационно-управленческим мерам по реализации профилактики можно отнести следующие аспекты:

- анализ ситуации в образовательной организации с обеспечением безопасности и здорового социального общества;
- разработка и реализация плана и графика мероприятий по противодействию насилию и буллингу в колледже и университете;
- организация службы психологической поддержки;
- установление контактов с психологом для оказания помощи всем лицам, вовлеченным в ситуацию буллинга.

Также особую важность имеют информационно-просветительские мероприятия, к которым относятся:

- обучение педагогов способам выявления, профилактики и предотвращения случаев насилия и буллинга, а также адекватному реагированию на данные явления;
- обучение студентов компетенциям, которые необходимы для оперативного распознавания появления буллинга, травли и насилия, для своевременного и адекватного реагирования на них;
- информирование, обучение и консультирование обучающихся и педагогов;
- проведение обучающих мероприятий, направленных на профилактики буллинга и абьюза.

Структура профилактических мероприятий может состоять из нескольких этапов:

- первичная профилактика, состоящая из определения проблемы и осознания ее масштаба, разработки плана действия и его реализации;
- вторичная профилактика сводится к своевременному выявлению у студентов патологических последствий буллинга и оказанию квалифицированной комплексной помощи;
- третичная профилактика предполагает реабилитацию обучающихся с тяжелыми формами последствий травли.

Для того, чтобы остановить буллинг, куратору совместно с группой необходимо пройти следующие этапы :

1.Называем травлю травлей

Пока не назовете происходящее своим именем, ничего не получится сделать. Неназванную проблему решать невозможно. Студенты должны услышать это от взрослого: то, что вы делаете – не невинная забава, не игра и не шутка, это травля, это насилие, и это недопустимо. Описывая ситуацию с точки зрения жертвы, важно не давить на жалость. Ни в коем случае не

«представляете, как ему плохо, как он несчастен?». Только: как было бы ВАМ в такой ситуации? Что чувствовали бы ВЫ? И если в ответ идут живые чувства, не злорадствовать и не нападать. Только сочувствие: да, это всякому тяжело. Мы люди и нам важно быть вместе.

2. Даём однозначную оценку

Люди могут быть очень разными, они могут нравиться друг другу больше или меньше, но это не повод травить и грызть друг друга, как пауки в банке. Люди на то и люди, что они способны научиться быть вместе и работать вместе, используя свои различия для общего успеха. Даже если они очень-очень разные и кто-то кому то кажется совсем неправильным. Можно привести примеры, что нам может казаться неправильным в других людях: внешность, национальность, реакции, увлечения и т. д. Привести примеры, как одно и то же качество в разные времена и в разных группах оценивалось по-разному.

3. Обсуждаем буллинг как проблему учебной группы

Когда людям предъявляют моральное обвинение, они начинают защищаться. В этот момент их не интересует, правы они или нет, главное – оправдаться. Особенно – зачинщики травли, потому что очень часто они абсолютно неспособны переносить стыд и вину. И они будут драться за свою роль «самых-самых». То есть в ответ на называние травли насилием, начнется: «А чего он? А мы ничего... А это не я. А это он сам». Понятно, что толку от обсуждения в таком ключе не будет. Поэтому не надо спорить о фактах, выяснять, кто именно что и т. д. Нужно дать понять, что вы знаете, что происходит, что не намерены с этим мириться и обозначить травлю как болезнь группы. Вот если человек не моет руки, он может подхватить инфекцию и заболеть. А если группа использует грязные способы общения, она тоже может заболеть – травлей. Это очень грустно, это всем вредно и плохо. И давайте-ка вместе срочно лечиться. Это позволит зачинщикам сохранить лицо и даже предоставит им возможность хотя бы попробовать примерить роль позитивной «альфы», которая не обижает других, а заботится о группе. И, что особенно важно, это снимает противопоставление между жертвами-насильниками-свидетелями. Все в одной лодке, общая проблема, давайте вместе решать.

4. Актуализируем моральный выбор

Результат не будет прочным, если подростки просто примут к сведению формальные требования взрослого. Задача – вывести их из «стайного» азарта в осознанную позицию, включить моральную оценку происходящего. Например, можно вспомнить сказку «Гадкий утенок», тот отрывок, в котором описана травля утенка другими птицами, и сказать примерно следующее: «Обычно, читая эту сказку, мы думаем о главном герое, об утенке. Нам его жаль, мы за него переживаем. Но сейчас я хочу, чтобы мы подумали о вот этих курах и утках. С утенком-то все потом будет хорошо, он улетит с лебедями. А куры и утки? Они так и останутся тупыми и злыми, неспособными ни сочувствовать, ни летать. В ходе обсуждения каждому приходится определиться: кто он-то в этой истории. Хорошо задать вопрос «Неужели среди вас есть желающие играть роль тупых злобных кур? Каков ваш выбор?».

5. Формулируем позитивные правила общения в группе

До сих пор речь шла о том, как не надо. Ошибкой было бы остановиться на этом, потому что, запретив обучающимся прежние способы реагировать и вести себя и не дав других, мы провоцируем стресс, растерянность и возвращение к старому. Момент, когда прежняя, «плохая» групповая динамика прервана, раскрутка ее губительной спирали прекращена, – самый подходящий, чтобы запустить динамику новую. И это важно делать вместе. Достаточно просто вместе со студентами сформулировать правила жизни в группе. Например: «У нас не оскорбляют друг друга. У нас не смотрят спокойно, как над кем-то издеваются – это немедленно прекращают». Правила выписываются на большом листе и за них все голосуют. Еще лучше – чтобы каждый поставил подпись, что обязуется их выполнять. Этот прием называется «заключение контракта», он прекрасно работает в терапевтических и тренинговых группах для взрослых, и со студентами тоже вполне эффективен. Если правила кто-то нарушает, ему могут просто молча указать на плакат с его собственной подписью.

6. Поддерживаем позитивные перемены

Куратор группы, ведущий профилактическую деятельность, должен регулярно спрашивать, как дела, что удается, что трудно, чем помочь. Можно делать коллажи про «хронику выздоровления», сделать «график температуры» и т. д. Суть в том, что группа постоянно получает заинтересованный интерес от авторитетного взрослого и по-прежнему считает победу над травлей своим общим делом.

7. Гармонизируем иерархию в группе

На следующем этапе пора думать про популярность. Про то, чтобы каждый имел признание в чем-то своем, мог предъявить себя группе, быть полезным и ценным в ней. Праздники, конкурсы, походы в кино и театры, выставки, игры на командообразование – арсенал богатый. Чем дольше группе предстоит прожить в этом составе, тем этот этап важнее. Признак гармоничной групповой иерархии – отсутствие жестко закрепленных ролей «лидеров» и «массовки», гибкое перетекание ролей: в этой ситуации лидером становится тот, в той – другой. Чем больше разнообразной и осмысленной деятельности, тем здоровее группа.

Таким образом, одним из основных моментов профилактики абьюза и буллинга является организация взаимодействия студентов с куратором академической группы, осуществляющим социально-воспитательную роль. Регулярные собрания с обсуждением проблемных вопросов и конфликтов внутри коллектива, социальных и бытовых условий студентов способствуют заблаговременному выявлению случаев насилия и травли и их предотвращению. Активная позиция каждого члена студенческого сообщества способна создать прочный барьер перед проявлениями буллинга. Переосмысление культуры вуза с учетом принципов уважения и солидарности – путь к обществу, где каждый может чувствовать себя безопасно.

Пост: В рекомендациях куратору студенческой группы обосновываются причины возникновения буллинга в студенческой среде в вузе. Данная проблематика очень актуальна во всем мире, как в прошлом, так и в настоящем времени. Эти явления мало изучены, поэтому необходимо куратору студенческой группы знать причины возникновения буллинга в студенческой среде в вузе, психологию инициаторов буллинга. Формировать в период обучения в вузе у студентов коллективистские ценности, ориентированные на групповые цели, нормы, правила. В профилактику буллинга в студенческой группе включать проведение тренингов по антибуллингу и введение механизмов противодействия насилию. Анализ и разбор психологии и мотивации инициаторов буллинга обеспечивал процесс создания обстановки, где подобные проявления становятся неприемлемыми, а студенческое сообщество развивается в атмосфере взаимного уважения и поддержки.