

Памятка для классного руководителя по выявлению студентов в ситуации социальной изоляции и буллинга

Цель: Научиться распознавать признаки социального неблагополучия студента для своевременного оказания помощи и предотвращения буллинга.

1. Краткая характеристика (определение)

Кто такой «изгой»?

Это студент, добровольно или принудительно исключенный из социальных взаимодействий в группе. Важно понимать, что это **не личная черта, а роль**, навязанная группой. В такую позицию может попасть практически любой студент по целому ряду причин (новенький, иначе мыслящий, с особенностями внешности или поведения и т.д.).

Что такое буллинг?

Буллинг — это когда один человек намеренно и неоднократно заставляет другого человека чувствовать себя плохо, и при этом жертве трудно защититься из-за неравенства сил.

2. Ключевые признаки для наблюдения

Обращайте внимание на комплекс признаков. Наличие одного-двух из них может ничего не значить, но их сочетание — тревожный сигнал.

а) Социальные и поведенческие признаки:

- **Постоянное одиночество:** на переменах, парах, в столовой студент всегда один. Не присоединяется к общим разговорам, сидит в стороне.
- **Игнорирование группой:** к нему не обращаются, не выбирают в команду для проектов, его шутки или реплики остаются без внимания, при его появлении разговор может резко прекращаться.

- **Реакция на окружение:** избегает зрительного контакта, выглядит напряженным, тревожным в обстановке группы. Может, наоборот, пытаться навязчиво привлечь к себе внимание неадекватными способами.
- **Нежелание идти в техникум:** частые «пропуски» по неясным причинам, жалобы на плохое самочувствие по утрам.

б) Эмоциональные и психологические признаки:

- **Заметное изменение поведения:** студент стал замкнутым, подавленным, плаксивым или, наоборот, резко агрессивным и раздражительным.
- **Низкая самооценка:** в разговоре проскальзывают фразы «со мной что-то не так», «я никому не интересен», «меня все ненавидят».
- **Признаки депрессии:** стойкое подавленное настроение, апатия, потеря интереса к учебе и хобби, которые раньше нравились.

в) Физические и вещественные признаки (могут быть признаками буллинга):

- **Порча вещей:** часто «теряются», портятся или пачкаются личные вещи, учебники, телефон.
- **Физические следы:** синяки, ссадины, о которых студент не может внятно рассказать. Неопрятный вид, хотя дома все в порядке (может быть следствием того, что его толкают, проливают на него что-то).

г) Признаки кибербуллинга:

- Студент нервно или болезненно реагирует на уведомления на телефоне.
- Резкое нежелание пользоваться телефоном или соцсетями, которые раньше активно использовал.
- Публикация в сети явно депрессивного или пессимистичного контента.

3. Алгоритм действий классного руководителя при выявлении признаков

ШАГ 1: наблюдение и фиксация

- Не делайте поспешных выводов. В течение 1-2 недель внимательно понаблюдайте за динамикой.
- Фиксируйте конкретные факты и даты: *«12.10 — на паре по истории при формировании групп никто не сел с Петровым К., хотя было свободное место»; «15.10 — на перемене группа студентов громко смеялась, когда Петров К. проходил мимо».*

ШАГ 2: личная беседа (самое важное и деликатное)

- **Выберите время и место.** Разговор должен быть строго конфиденциальным, один на один, в спокойной обстановке.
- **Начните с поддержки:** «Я заметил(а), что в последнее время ты выглядишь расстроенным/замкнутым. Мне не все равно, как твои дела».
- **Используйте «Я-сообщения»:** «Я волнуюсь за тебя», а не «Ты себя странно ведешь».
- **Не давите и не обвиняйте.** Не говорите: «Тебя обижают? Скажи кто!». Спросите: «В группе все в порядке? Тебе комфортно с одноклассниками?».
- **Дайте понять, что вы на его стороне.** Скажите: «Я здесь, чтобы помочь. Мы можем решить эту ситуацию вместе. Ты не виноват в происходящем».
- **Нейтрализуйте чувство вины жертвы.** Четко скажите: «Буллинг — это всегда неправильно. Никто не имеет права запугивать тебя. Ты не виноват(а) в том, что происходит». Это критически важно, так как жертвы часто считают, что это их ошибка.
- **Объясните, почему об этом важно говорить.** Подчеркните: «Если ты не скажешь кому-то, что над тобой издеваются, твоя семья и преподаватели не смогут тебе помочь. Мы не умеем читать мысли. Надеяться, что издевательства сами «уйдут» — это плохой вариант, ситуация почти наверняка ухудшится».

ШАГ 3: взаимодействие с психологом и администрацией

- **Сообщите мне как педагогу-психологу.** Мы совместно выработаем дальнейший план действий (диагностика атмосферы в группе, индивидуальная работа со студентом, групповая работа с коллективом).

- В случае выявления фактов травли (**буллинга**) необходимо поставить в известность администрацию (заместителя директора по воспитательной работе) для принятия дисциплинарных мер.

ШАГ 4: работа с группой

- **Не выносите проблему на всеобщее обсуждение**, не устраивайте публичных разборок и не заставляйте группу «дружить». Это усугубит положение изгоя.
- **Работайте с ролью «наблюдателей»**. Объясните группе, что буллинг возможен только при молчаливом одобрении или безразличии большинства. Защита жертвы (прямая или обращение к взрослому) — это единственный способ остановить травлю.
- **Развейте миф о «стукачестве»**. Четко разграничьте: сообщение о буллинге с целью прекратить страдания человека — это не «донос», а отстаивание прав и безопасности. **«Тот, кто говорит о травле — не стукач. Проблемы у того, кто травит, а не у того, кто говорит».**
- Вместе с психологом проводите **тренинги на сплочение, коммуникацию, развитие эмпатии**.
- Используйте **проектную деятельность**, распределяя роли так, чтобы каждый мог проявить свои сильные стороны, в том числе и студент, оказавшийся в изоляции.

ШАГ 5: работа с самим студентом

- Помогите ему найти **его интересы и сильные стороны** (спортивная секция, творческий кружок, научное общество вне своей группы). Успех в другой сфере повысит его самооценку и даст новую социальную среду.
- Обеспечьте **психологическую поддержку** (мои консультации, при необходимости — рекомендация обратиться к клиническому психологу или психотерапевту).

ШАГ 6: работа с инициатором буллинга

- Если инициатор буллинга выявлен, важно не только наказание, но и воспитательная беседа.

- Обсудите с ним его чувства, помогите найти другие способы самоутверждения (спорт, хобби, лидерство в положительном ключе).
- Предложите ему извиниться перед жертвой (под вашим контролем и только если это безопасно), объяснив, что это требует мужества и помогает исправить ситуацию.
- Направьте его к педагогу-психологу для работы с гневом и поиска конструктивных путей решения конфликтов.

4. Чего нельзя делать категорически

- **Игнорировать проблему** в надежде, что «студенты сами разберутся».
- **Публично жалеть** студента или при всех ругать группу. Это вызовет лишь новую волну агрессии.
- **Обвинять самого студента** («Сам виноват, веди себя как все», «Надо было дать сдачи»).
- **Вызывать родителей «изгоя» и родителей «агрессоров» на общую встречу.** Это создаст конфликт взрослых, а студент потом станет объектом еще больших нападок.

Коллеги, ваша внимательность и чуткость могут буквально спасти чью-то жизнь и сохранить психическое здоровье. Не проходите мимо.

С уважением, педагог-психолог Рудик Наталья Владимировна.
Я всегда готова вас поддержать и помочь в решении сложных ситуаций в ваших группах.