

## **Что такое буллинг и как избежать буллинга**

Каждому полезно знать, как избежать буллинга, поскольку нельзя быть уверенным в том, что вы никогда не станете свидетелем или даже участником травли в коллективе. Проблема буллинга касается всех членов общества – это негативное явление можно встретить не только среди подростков, но и в университете и даже на работе, профессиональные коллективы также могут быть «отравлены» агрессорами-буллерами.

### **Что такое буллинг**

В первую очередь стоит выяснить, что такое буллинг. Если говорить простыми словами, то под этим термином следует понимать травлю одного или нескольких членов той или иной группы. Наиболее часто это явление встречается в школах. О проблеме буллинга сейчас снимают множество фильмов и сериалов, этой теме посвящены книги, статьи, подкасты, видеоролики и социальная реклама. Это связано с тем, что в современном обществе стали придавать больше значения психологическому состоянию человека.

Конечно, пережитая когда-либо коллективная травля, так или иначе, негативно сказывается на психическом состоянии человека – это всегда накладывает отпечаток. Выявить травму, влияющую на всю вашу жизнь, можно и спустя 5, 10, 15, 20 лет. И очень важно ее проработать, причем лучше делать это со специалистом. Так вы улучшите качество своей жизни, сможете наконец пережить это событие и избавиться от его негативного влияния.

Итак, что такое буллинг – это систематические акты агрессии в сторону одного или нескольких членов коллектива (класса, группы, рабочего коллектива и т.д.). Подобный опыт способен негативно сказываться на жизни любого участника буллинга – агрессора, жертвы, молчаливых соучастников. Конечно, самое сильное влияние испытывает именно жертва, поскольку в дальнейшем избавиться от этой роли гораздо сложнее.

### **Как бороться с травлей в коллективе**

О том, как бороться с травлей в коллективе, постоянно рассуждают психологи, исследователи, психотерапевты, руководители отделов и даже просто школьные учителя. Дело в том, что травля встречается абсолютно в любых закрытых группах и не имеет значения будь это школьный, студенческий, творческий или профессиональный коллектив. Несмотря на популяризацию бережного отношения к психологическому здоровью, разговоры о правильных ценностях и прочее – общество устроено таким образом, что всегда найдется заводила-агрессор, жертва и молчаливые наблюдатели происходящего.

Это совсем не значит, что бороться с буллингом бесполезно, скорее наоборот – это необходимо. А еще лучше, если удастся найти решение, как избежать буллинга вовсе. Предотвращение проблемы лучше, чем поиски дальнейших способов ее устранения. О том, как общаться экологично, сейчас говорят повсюду – в книгах, фильмах, сериалах, массмедиа и даже на специализированных курсах.

Для борьбы с травлей в коллективе применяются самые разнообразные методы – от тренингов и командных игр до посещения психологов или вовсе избавления от агрессора. Все зависит от руководителя коллектива и особенностей участников буллинга.

### **Виды буллинга**

Есть разные виды буллинга, каждый из которых обладает своими отличительными чертами. К примеру, кибербуллинг встречается повсеместно, поскольку он не привязан к отдельному закрытому коллективу. Основным оружием кибербуллеров являются комментарии, запугивание, сообщения в социальных сетях и распространение слухов. Подобное преследование имеет более масштабный характер, поскольку в арсенале подобных агрессоров находится целое цифровое пространство и они могут легко находить «единомышленников» и молниеносно пополнять ряды буллеров в интернете.

Буллинг в учебных заведениях чаще встречается в школах и интернатах, немного реже в колледжах и техникумах и лишь иногда в университетах. В этом случае агрессоры часто цепляются за внешность – черты, привлекающие внимание: шрамы, лишний вес или худоба, необычный цвет волос/глаз/одежды, неровные зубы и т.д. При этом жертвой буллинга может стать просто новенький в группе, даже если он не обладает какими-то отличительными внешними признаками. Его могут начать травить просто по причине уже ранее распределенных ролей в коллективе. В результате человек не будет понимать, как полюбить себя – он начнет видеть лишь негатив в себе и в окружающих, чувствовать злость, обиду, предательство. Если процесс буллинга уже запущен, то его негативные последствия могут быть необратимы.

Моббинг – это термин, отражающий травлю в профессиональном коллективе. Взрослые люди-агрессоры поступают иначе – они не станут напрямую дразнить человека за его внешние качества. Вместо этого они станут искать возможность подставить жертву – будут недоговаривать важную информацию, клеветать, распускать слухи. Целью моббинга обычно является избавление от члена коллектива – агрессоры стараются подвести человека под увольнение.

Таким образом, мы рассмотрели разные виды буллинга и рассказали об их отличительных чертах. Для того чтобы начать бороться с проблемой, необходимо систематизировать знания о ней, выявить ее признаки и дать ей характеристику. Разобравшись, с каким именно видом травли вы столкнулись, вы сможете найти способ противостоять ему.

### **Как избежать буллинга: 5 важных правил**

Будьте спокойны и уверены в себе. Цель агрессивно настроенных людей – выведение «жертвы» из равновесия. Будучи спокойным, уравновешенным и уверенным в себе членом коллектива, вы вряд ли станете участником буллинга – жертвой, наблюдателем или агрессором. Рекомендации для этого вы можете найти в нашей статье «Как стать уверенным в себе»

Найдите в себе силы помочь другим. Если в вашем коллективе появился буллер, значит вы становитесь наблюдателем до тех пор, пока не предпримите попытки искоренить это «зло». Сделайте все, что от вас зависит, чтобы восстановить комфортный климат в коллективе. Обратитесь к руководству, поговорите с другими членами коллектива, предложите решение проблемы

Не молчите. Следует «включаться» в ситуацию и предотвращать возможные последствия буллинга. К примеру, если вы стали свидетелем кибербуллинга, то стоит подать жалобу на пользователя – в большинстве случаев это можно сделать онлайн на сайте, в социальных сетях или по электронной почте. Не будьте молчаливым свидетелем, активно способствуйте предотвращению подобных ситуаций. Так вы снизите риск того, что в будущем вы, ваши близкие или просто незнакомцы станут жертвами буллинга

Выходите из позиции жертвы. В «группе риска» всегда находятся люди, у которых есть серьезные психологические проблемы. Если ваша модель поведения – это постоянная «жертва», «неудачник» и т.д., то другие люди именно так и будут к вам относиться и с большей вероятностью вы попадете в ловушку агрессии

Будьте активны и общительны. Чаще жертвами становятся так называемые «аутсайдеры», одиночки, замкнутые. Перебороть особенности своей личности довольно трудно (и не всегда это необходимо, если вы действительно чувствуете себя уверенно и благополучно только наедине с собой). Однако более общительным людям всегда проще – учиться, вливаться в коллектив, находить работу, заводить отношения и т.д.

Теперь, когда вы знаете, как избежать буллинга, вам будет проще влиться в любой коллектив. Отметим, что речь идет не об игнорировании самой проблемы, а о предотвращении ее возникновения вовсе.

Важно знать признаки буллинга, чтобы вовремя выявить те или иные проявления агрессии и начать действовать. В противном случае есть риск запустить ситуацию и дожидаться уже появления негативных необратимых последствий.

Основным признаком буллинга является насилие – моральное или физическое. Буллеры пользуются разными инструментами – игнорирование, высмеивание, замечания и негативные комментарии, вымогательство, клевета, бойкотирование, порча вещей, обидные прозвища и клички, толчки, удары и т.д. В дальнейшем жертва не может найти способ, как перестать комплексовать и проецирует все происшедшее с ним на всю последующую жизнь. Так что следует вовремя распознать буллинга и постараться всеми силами искоренить подобное явление в коллективе.

### **Как избежать буллинга на работе**

Вопреки распространенному мнению травля существует не только в учебных заведениях. Порой приходится искать решение, как избежать буллинга на работе. Такого рода явление называют «моббингом» — оно представляет собой травлю в профессиональном коллективе.

Обычно избежать буллинга удастся тем, кто обладает высокими коммуникативными навыками – умение себя преподнести, эффективно общается и способен найти контакт с любым человеком. Такие люди зачастую мгновенно становятся душой компании и лидерами коллектива. И тем не менее, даже им иногда приходится подолгу раздумывать о том, как общаться с токсичным человеком. Порой необходимо потратить чуть больше времени на выстраивание стратегии общения с такими людьми. Метод игнорирования в этом случае не работает – нужно вывести агрессора на прямой диалог, разъяснить ситуацию и предотвратить ее дальнейшее негативное развитие. К каждому человеку можно найти подход, но на это может потребоваться время.

### **Зачем бороться с травлей в коллективе**

Существует масса причин, зачем бороться с травлей в коллективе. Первая и самая важная – негативные последствия, которые отражаются на личности человека. Их могут испытывать как агрессоры, так и жертвы. Дело в том, что впоследствии травли за участниками способны закрепляться определенные модели поведения. В результате чего они не могут построить здоровые отношения, влиться в общество, реализоваться и чувствовать благополучие.

Кроме того, здоровая атмосфера невозможна в коллективе, в котором присутствует буллинг. Это значит, что результаты работы будут более низкими, чем они могли бы быть в случае комфортного «климата». Так что избавление от коллективной травли это, в первую очередь, задача любого руководителя.