

# Буллинг или конфликт: как распознать, чтобы остановить травлю в школе?

Автор Гринь Александра Валерьевна

<https://psy.su/feed/6628/>



Год назад моя дочь, ставшая пятиклассницей, начала рассказывать о дискомфорте, который она испытывает в школе. К счастью, у нас доверительные отношения. Самое сложное, пожалуй, было «поставить правильный диагноз» ситуации, увидеть в игнорировании, подшучивании, грубости - буллинг. Это не просто отсутствие симпатии, это не просто поддразнивание, не рядовой конфликт. Это травля. Издевательство. Преследование. Буллинг.

Ситуация с дочкой разрешилась. А у меня за год накопились не только теоретические знания о буллинге, но и личный опыт проживания ситуации.

## Что такое буллинг?

Буллинг – это повторяющееся агрессивное поведение одного человека или группы лиц с намерением причинить вред другому. Различают три формы буллинга:

- физическое насилие;
- вербальное насилие;
- социальная изоляция.

Болезни буллинга может быть подвержен любой организованный коллектив. Это может происходить в школе, на работе, в армии, в лагере. Пожалуй, нет среди нас человека, которому не встречался с этим явлением. Буллинг широко распространён, и в то же время остаётся как бы невидимым.

К сожалению, и в России, и в Беларуси школьные издевательства всё ещё не являются предметом озабоченности широкой общественности. Взрослые, многие из которых сами пережили опыт насилия в школьные годы, всё ещё считают буллинг частью инициации и рядовым явлением жизни коллектива.

Мне понадобилось немало времени, чтобы назвать всё своими именами. Нужные мне сведения о буллинге я нашла только на англоязычных ресурсах. Информированность наших сограждан об этом явлении несравнимо меньше информированности граждан США, Канады либо Англии, где уже более десяти лет на государственном уровне приняты антибуллинговые законы, проводятся кампании по предотвращению издевательств и травли, размещены разъясняющие материалы на сайтах школ.

## **Ошибочные и опасные рекомендации при буллинге**

**Вот типичные ошибки и заблуждения, к которым склонны люди, не понимающие сути буллинга:**

1. справляйся сам, не доноси и не ябедничай;
2. родители не должны вмешиваться, дабы не вырастить маменькиного сыночка;
3. постарайся заслужить симпатию, попробуй подружиться с обидчиками;
4. договорись с обидчиком;
5. игнорируй действия булли;
6. ищи причину в себе;
7. научись давать отпор.

Возможно, данные советы хороши, если речь идёт об обычном конфликте. При буллинге эти рекомендации не только не помогают, но являются вредными, поскольку поддерживают, ухудшают ситуацию травли и могут привести к трагедии в отдельных случаях.

Один из источников заблуждений – неразличение взрослыми двух явлений: конфликта и буллинга. Действия в этих случаях – принципиально различны.

## **Буллинг или конфликт?**

Осознавание происходящего и распознавание буллинга – это первый шаг в прекращении травли. От поведения взрослых в ситуации травли зависит, будет ли она прекращена или поддержана. Поэтому так важно учителям, психологам, родителям учиться распознавать признаки травли и отличать буллинг от конфликта.

**Первый и самый основной признак: диспропорция власти при буллинге.**

В случае конфликта обе стороны обладают одинаковой властью влиять на ситуацию. В случае буллинга существует дисбаланс власти. Тот, кто травит, обладает определёнными качествами или статусом, которые дают ему ощущение власти над другим, которую он и использует против другого человека. Тот, кого травят, ощущает себя не равным, а беспомощным. У него нет возможности защититься самостоятельно! Если есть

возможность отстоять себя – буллинг не возникнет. При буллинге одна из сторон всегда ощущает своё превосходство, другая чувствует себя угнетённой, подавленной. У жертвы травли нет возможности самостоятельно выровнять этот дисбаланс власти.

Представьте, что у вас проблемы с начальником. Чтобы вы ни делали, у вашего начальника есть власть над вами, у вас над ним – нет. Вот так и с булли, поэтому ситуацию не изменить без вмешательства третьих лиц. Советы 1 и 2 («пусть разбираются сами») несостоятельны.

**Второе: буллинг – это преднамеренное действие, в отличие от конфликта.**

Конфликт не планируют, он случается. Да, эмоции могут зашкаливать и даже выливаться в агрессивные действия, но обычно обе стороны хотят его прекращения. Буллинг – это спланированное издевательство и насилие над другим, заведомо более слабым. Цель булли: намеренное причинение страдания и вреда. Тот, кто издевается, совсем не заинтересован в завершении или в прекращении ситуации. Булли хочет продолжения.

Вы можете вылезти из кожи, стараясь предотвратить гнев начальника-садиста... Но он всё равно найдёт, к чему придраться. Ведь дело совсем не в том, как вы работаете. Начальник, с удовольствием унижающий подчинённых, хочет насладиться властью. Советы 3, 4 (попробуй им понравится или договорись) – не выдерживают критики. Не поможет и игнорирование булли.

Третье отличие: у конфликта есть основание, причина, обе стороны несут ответственность за происходящее. **При буллинге причина травли - не в поведении жертвы.** В случае буллинга пострадавшая сторона виновата ровно так, как ягнёнок из басни Крылова: «ты виноват уж тем, что хочется мне кушать». И вот здесь: внимание, виктимблейминг!

Зачастую школьные педагоги (вероятно, по причине недостаточной информированности) склонны перекладывать ответственность на жертву: «это происходит с тобой, потому, что ты недостаточно ... либо слишком ...». Последнее, что стоит делать – искать причины жестокого поведения преследователя в себе. Совет номер 6 (дело в тебе – меняйся)-токсичный.

Четвёртое отличие: продолжительность и повторяемость действия. Конфликт – это одномоментное действие. **Буллинг – это целенаправленное, повторяющееся, регулярное действие с целью унижения и причинения страданий.**

Таким образом, конфликт – это нормальная часть динамики группы. Буллинг – это патология развития группы.

Конфликт – важная часть взросления. Издевательства – нет. Издевательства ожесточают, травмируют, и это не имеет отношения к взрослению.

Конфликт может быть разрешён. Буллинг может быть только прекращён.

Конфликт может быть разрешён самостоятельно, силами сторон. При буллинге единственный путь – вмешательство извне взрослых!