



## ЧЕМ БУЛЛИНГ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ КОНФЛИКТОВ?

### Три главных отличия:

- Конфликт — это разовая попытка с помощью агрессии разрешить проблему или спор. Буллинг — это протяжённый во времени социальный акт, цель которого — поднять статус и самооценку агрессоров за счёт унижения жертвы.
- Участники конфликта понимают и признают, что они конфликтуют (ссорятся, дерутся). Участники травли часто оправдывают свои действия оговорками «Мы же пошутили», «Мы просто играли», «Он что, шуток не понимает».
- Конфликт предполагает более-менее равные силы его участников. В травле жертва всегда ощущает себя одинокой и беспомощной.

## ЧЕМ БУЛЛИНГ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ РОЗЫГРЫШЕЙ?

Друзья и приятели часто подкалывают друг друга, и порой эти шутки могут выглядеть очень недружелюбно, но восприниматься обеими сторонами именно как юмор.

Как различить розыгрыш и буллинг:

- Розыгрыш — это когда смешно обеим сторонам. В травле одна из сторон переживает обиду и злость, ей вовсе не смешно.

- Розыгрыш может исходить от обеих сторон, а буллинг — это односторонний процесс. Если тот, над кем подшутили, попытался тоже ответить шуткой и за это был избит — это буллинг.



### Составители:

Педагог-психолог отделения консультаций:  
Колмогорова Д.С.; Студентка СГМУ 2 курса  
факультета клинической психологии Сидорова А.С.

### Контакты:

**Адрес:** г. Архангельск, ул. Попова 43  
**Отделение консультаций:** тел. (8182) 20-18-37

**Сайт:** [nadejdaarh.ru](http://nadejdaarh.ru)

**Почта:** [centr\\_nadejda@mail.ru](mailto:centr_nadejda@mail.ru)

# БУЛЛИНГ



# ТРАВЛЯ

## ЧТО ТАКОЕ БУЛЛИНГ?

Буллинг (травля) – это проявление постоянной агрессии, направленной на одного и того же человека.



### 3 составляющие травли:

- насилие в той или иной форме,
- систематичность, постоянство, направленность на одного и того же человека,
- групповое действие или действие при поддержке группы.

В процессе буллинга всегда присутствуют **три стороны:**

- *Агрессор* – он же буллер, зачинщик травли. Сюда же можно отнести последователей – тех, кто подхватывает идеи «лидера».
- *Жертва*. Типичных черт у жертв буллеров нет, ею может стать любой.
- *Наблюдатель* – те, кто не вмешивается, а лишь смотрит на издевательства со стороны



## ЧЕГО НЕ НАДО ДЕЛАТЬ?

### 1. Искать причины и объяснения

Причин, по которым возникает травля много: и потребность возраста, и давление закрытой системы, и личные особенности детей, и недостаток опыта у педагогов, и фоновая агрессия в обществе. Кроме того, причины травли часто столь глобальны, что устранить их невозможно.

### 2. Считать травлю проблемой только жертвы

Страдает жертва, получившая опыт унижения, отвержения и незащищенности.

Страдают наблюдатели, те, кто стоял в стороне и делал вид, что ничего особенного не происходит, и в это самое время получал опыт бессилия перед властью толпы и стыда за свое слабодушие.

Страдают преследователи, получая опыт безнаказанности, иллюзию своей силы и правоты.

### 3. Считать травлю проблемой личностей, а не группы

Пытаться решить проблему травли, решая личные проблемы действующих лиц – не совсем эффективно. Конечно, помогать детям решать внутренние проблемы тоже нужно, но это работа долгая и в ситуации актуальной травли невозможная обычно. Надо сначала прекратить травмирующее воздействие, а потом лечить.

### 4. Ждать, что само пройдет

Травля в детской группе не исчезает сама по себе, только активное вмешательство взрослых может значительно уменьшить эту проблему.

### 5. Путать травлю и непопулярность

Суть травли – не в том, что кто-то кого-то не любит. Суть травли – насилие.

### 6. Принимать правила игры

Призывы взрослых «дай отпор», «измени свое поведение», «научись ладить с ребятами», «не обращай внимания» не особо помогают. Поэтому нужно идти на конфронтацию, но не конфронтацию с конкретными детьми, а конфронтацию с правилами игры, по которым сильный имеет право бить слабого.

### 7. Давить на жалость

Пытаться объяснить агрессорам, как жертве плохо и призывать посочувствовать – чаще всего не помогает, а только укрепляет их в позиции сильного.

## ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ?

### 1. Обсуждать травлю как проблему группы

Не обвинять агрессоров, а отнестись к травле, как к «болезни» группы.

### 2. Назвать явление

Необходимо прямо сказать, что то, что вы видите – это травля. Тогда всем понятно, с чем нужно работать.

### 3. Дать однозначную оценку травле

Люди могут быть очень разными, но это не повод травить и грызть друг друга.

### 4. Присвоить проблему

Любая проблема решается только тогда, когда есть тот, кто ее решает, кто берет на себя ответственность. Если взрослые будут разводить руками и говорить «ну, что поделать, такие сейчас дети», ничего не изменится.

### 5. Активизировать моральное чувство и сформулировать выбор

В этом может помочь просмотр фильмов и обсуждение сюжета с детьми.

### 6. Гармонизировать иерархию

Признак гармоничной групповой иерархии – отсутствие жестко закрепленных ролей «лидеров» и «массовки», гибкое перетекание ролей: в этой ситуации лидером становится тот, в той – другой. Один лучше всех рисует, другой шутит, третий забивает голы, четвертый придумывает игры. Чем больше разнообразной и осмысленной деятельности, тем здоровее группа.

### 7. Сформулировать позитивные правила жизни в группе и заключить контракт

Можно придумать новые правила в группе, например: «У нас никто не выясняет отношения кулаками. У нас не оскорбляют друг друга». И заключить контракт, чтобы все участники группы были согласны с правилами и поставили свои подписи.

### 8. Поддержка позитивных изменений

Взрослый, который взялся решать проблему травли, не бросает это дело. Он должен регулярно спрашивать, как дела, что удается, что трудно, чем помочь.