

# Как отличить конфликт от буллинга

**Конфликт** – это нормальный этап развития группы, при котором часто вскрываются недопонимания, ложные убеждения и представления, при разрешении которых группа сплочивается, если конфликт разрешается взаимно приемлемым образом. В любом коллективе конфликты неизбежны, они отражают динамику группы.

**Буллинг** же – это целенаправленное, длительное, повторяющееся насильственное действие, в котором пострадавший ощущает себя беспомощным, а агрессор получает удовольствие от доминирования над жертвой. Конечная цель буллера – это социальная изоляция жертвы.

## 1. Главное отличие травли от конфликта — неравные силы.

**В конфликте** обе стороны одинаково сильны и могут равноценно влиять на ситуацию.

**В травле** жертва ощущает себя беспомощной, и какие бы способы остановить насилие самостоятельно не предпринимала бы, своими силами прекратить буллинг не удастся.

Как правило, *участники конфликта* общаются, их объединяет общее дело, интересы, общая компания. А в случае травли *жертва и агрессор* редко когда вместе чем-то занимались, у них нет общих интересов, их ничто не объединяло до патологической ситуации.

## 2. Конфликт чаще возникает СПОНТАННО.

Конфликт не планируется заранее и сопровождается выплеском накопившихся эмоций.

Травля – это спланированное систематическое унижение одного человека группой других людей.

В конфликте действия происходят не преднамеренно, а в травле действия являются намеренными и осуществляются сознательно.

## 3. В конфликте обе стороны ответственны за происходящее.

Существует ошибочное мнение, что жертвой буллинга становится человек слабый, мягкий, неспособный за себя постоять, с заниженной самооценкой, с физическими особенностями, социальным статусом, испытывающий трудности в коммуникации и пр. А на самом деле жертвой буллинга может стать любой человек, оказавшийся в более слабой позиции.

## 4. Конфликт длится НЕДОЛГО.

Обе стороны **конфликта** стараются уладить его как можно быстрее (найти компромисс, решение, которое устроит обе стороны).

**Травля** же — регулярно повторяющееся действие, цель которого намеренно унизить жертву, а суть этих действий состоит в эмоциональном или физическом насилии.

Конфликтующие стороны чувствуют эмоциональный дискомфорт. И за этим поведением стоит желание изменить положение, разрешить конфликт, напряженную ситуацию. Буллер же получает удовольствие и за его поведением стоит желание власти и контроля над другим человеком.

### **5. Конфликт можно разрешить.**

#### **Травлю, в отличие от конфликта, можно только прекратить.**

В основе буллинга лежит механизм деперсонализации, т.е. инициатор травли перестает видеть в жертве своих нападок человека, к которому можно испытывать уважение, сопричастность, осознавать ценность его личности. Буллер перестает понимать, что перед ним человек, который испытывает боль и страдания. Именно возможность к деперсонализации объясняется травля «иных», «не таких», «слишком умных», «слишком красивых», «слишком толстых или худых» и пр.



*Проблема буллинга – это НЕ проблема жертвы. Насилие в группе – это всегда проблема самой группы, это проблема в размытости границ допустимого и недопустимого, особый социально-психологический микроклимат в группе, отсутствие правил эффективного взаимодействия.*

*Буллинг не проходит бесследно ни для кого из участников, в том числе и для тех, кто просто наблюдает со стороны.*

Буллинг является опасной формой взаимоотношений в группе, поскольку происходит деформация системы межличностных отношений внутри группы, при которой все участники: агрессор, последователи агрессора, защитник, жертва, наблюдатели испытывают физическое и психологическое **разрушение**.

Педагог-психолог ОВРМ

Е.В. Баранова

8 (017) 363-60-88