

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ПОЧЕПСКИЙ МЕХАНИКО-АГРАНЫЙ ТЕХНИКУМ»

**ПРОФИЛАКТИКА**

**БУЛЛИНГА**

**СКАЖИ ТРАВЛЕ – НЕТ!**

ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ  
И.М.БАШЛАКОВА

ПОЧЕП

## Содержание

- Что такое коллективная травля
- Кто является участником буллинга
- Как избежать травли в коллективе – простые правила
- — Способы борьбы с буллингом
- — Как избежать травли в профессиональном коллективе
- — Что делать, если буллят в техникуме
- ИТОГ: Как избежать травли в коллективе

В современном мире очень остро стоит вопрос о том, как избежать травли в коллективе. Дело в том, что так называемый «буллинг» является причиной плохого психологического климата среди группы людей – профессиональных кадров, школьников, студентов и т.д. Более того, его негативное влияние в частных случаях невозможно описать словами – **в результате полученных психологических травм люди могут безвозвратно меняться в худшую сторону.** В нашей статье мы постараемся как можно подробнее рассказать о причинах возникновения буллинга и о способах борьбы с ним. Мы поделимся важными правилами, которых следует придерживаться, если вы хотите избежать травли в коллективе

### Что такое коллективная травля



В первую очередь следует разобраться, что такое коллективная травля. Сейчас под этим определением подразумевают термин «буллинг». Жертва испытывает психологическое давление со стороны окружающих его людей, а именно – всех участников коллектива. Это явление наиболее часто встречается в школах и колледжах, а также иногда в университетах и профессиональных коллективах.

Буллинг «действует» в обе стороны негативно. Главный агрессор взращивает в себе все жуткие черты характера. Конечно, на первый взгляд может

показаться, что быть буллером не так плохо, как его жертвой. Однако на самом деле это не так, пережитый опыт травли способен плохо сказываться на личности и его будущие поступки.

Самым частым сценарием является принятие роли жертвы человеком, над которым когда-либо издевались в коллективе. В дальнейшем он зачастую проносит эту роль через всю свою жизнь и все ее проявления – в семье, в отношениях с близкими, самоощущении и т.д. И так бывает до тех пор, пока полученная в результате буллинга травма не будет проработана со специалистом. Именно поэтому этой проблеме уделяют сейчас большое внимание, чтобы предотвратить появление «покалеченных» буллингом людей.

Может показаться, что теперь стало ясно, что такое коллективная травля, ведь на ум сразу приходит задира-одноклассник и все эти бесчисленные фильмы о старшеклассниках, которые издеваются над одним из школьников. На самом же деле, вероятно, вы хотя бы раз сами наблюдали буллинг. К примеру, в социальных сетях. Комментаторы могут совсем не жалеть даже неизвестных им людей, такое поведение называют «кибербуллингом», то есть травлей, происходящей в сети. Информационное пространство устроено таким образом, что оно дает возможность агрессорам «достать» человека множеством инструментов – комментариями, сообщениями, ботами, блокировками и т.д. И в этом состоит основная сложность борьбы с разными проявлениями буллинга, а особенно – в информационном пространстве.

### **Кто является участником буллинга**



Важно определить, кто является участником буллинга. Сперва может показаться, что есть агрессор и жертва. Однако на самом деле роли распределены обычно таким образом, что главных «действующих лиц» может быть несколько, причем агрессоры всегда превышают «угнетаемых» по численности. Это связано с тем, что есть сторонние наблюдатели – члены коллектива, которые бездействуют. Более того, для них всегда есть соблазн поучаствовать в травле, чтобы не стать следующей мишенью.

Чаще жертвами становятся те, кто обладает какими-либо отличительными чертами – внешними проявлениями или личностными качествами. Это может быть отличник в классе или наоборот, студент с низкой успеваемостью в университете. Агрессоры могут зацепиться за любую мелочь – цвет волос, имя, вес, наличие веснушек или какая-нибудь необычная одежда, деталь гардероба и т.д. Иногда причин и вовсе может не быть никаких, «изгою» может быть просто объявлен общий бойкот без каких-либо оснований и объяснений, просто ради нарушения психологического «равновесия».

В профессиональных коллективах часто не удается избежать травли самым старательным сотрудникам и наоборот, самым непродуктивным. Самой частой причиной является появление «новичка» — как в школе, в

университете, так и в трудовом коллективе. Обычно ко всем новеньким относятся с опаской, а иногда даже проверяют их на прочность. Так что они чаще других становятся мишенями буллеров.

Таким образом, необходимо выявить, кто является участником буллинга в коллективе, распознать роли каждого члена группы и начать действовать. В противном случае вы рискуете войти в категорию «молчаливых наблюдателей», которые будут бездействовать, пока унижают других.

### **Как избежать травли в коллективе – простые правила**



Существуют определенные правила, как избежать травли в коллективе. Зачастую они прекрасно работают и помогают предотвратить вероятные негативные последствия.

### **Как избежать травли:**

- Будьте уверены в себе. Чаще жертвами травли становятся неуверенные в себе люди. Их можно распознать даже по языку тела или привычкам, показывающим нервозность. Так что старайтесь не «излучать» ощущение слабости – не грызите ногти, не крутите ручку или карандаш и т.д. Научитесь смеяться над собой, проще относиться ко всем ситуациям и чувствовать себя расслабленно
- Заведите друзей. Это особенно важно, поскольку наличие приятелей в школе, в вузе или на работе улучшает настроение и делает процесс обучения и работы проще и комфортнее. Кроме того, агрессоры в качестве жертв чаще выбирают «одиночек»
- Если кто-то начал издеваться над вами, то нужно пресечь это в первый же раз. Если вы дадите слабину, то буллер не «отвяжется» и ситуация станет усугубляться. Очень важно дать отпор мгновенно
- Не меняйте свои привычки/образ жизни/внешний вид, если вас за них высмеивают. Так вы дадите понять агрессорам, что их инструменты давления «работают». Подумать о том, как взять академический отпуск, отчислиться или уволиться вы всегда успеете. Для начала нужно постараться наладить отношения и применить все способы борьбы с травлей
- Чувствуйте свою ценность. Вы не заслуживаете плохого отношения к себе и это важно понять и принять. Не стоит даже примерять на себя роль жертвы, это никогда не приводит ни к чему хорошему

Итак, мы рассмотрели основные правила, как избежать травли в коллективе. Отметим, что тактика избегания хороша лишь в том случае, если как такового буллинга в вашем окружении еще нет. Если же зачатки конфликта

уже появились, то нужно действовать. Даже если жертвой стали не вы, но вы наблюдаете за происходящим, значит вы – участник. Сообщайте о буллинге руководству, чтобы были предприняты меры.

### **Способы борьбы с буллингом**

Источники из интернета предлагают самые разнообразные способы борьбы с буллингом – от молитв и каких-то ритуалов до настоящих драк, которые якобы помогут определить роль «сильного» или «лидера» в коллективе. Такие подходы либо не дадут как таковых результатов, либо лишь усугубят ситуацию. Так что руководствоваться стоит проверенными методами, даже если они и кажутся очевидными.

Во-первых, нужно завести друзей. Конечно, на работе сделать это сложно, но поддержать приятельское общение с коллегами все-таки стоит. А вот в новом классе или при поступлении в университет – это практически обязательное условие. Лучше в первое же время начать общаться с кем-нибудь и вы повысите шансы на то, что к концу выпуска у вас уже появятся близкие друзья на долгие годы.

Во-вторых, не нужно замыкаться в себе, полностью игнорировать агрессора, терпеть унижения или наоборот, вступать в драку. Что действительно нужно сделать, так это обратиться к администрации, непосредственному руководителю. Предоставьте доказательства того, что вы испытываете унижения от других членов коллектива, и они обязаны будут принять меры.

Теперь, когда мы рассмотрели основные способы борьбы с буллингом, вы сможете разрешить сложившуюся ситуацию, обезопасить себя и окружающих или вовсе избежать травли в коллективе.

### **Как избежать травли в профессиональном коллективе**





Вопреки распространенному мнению иногда приходится думать о том, как избежать травли в профессиональном коллективе. Даже взрослые люди порой не прочь унижить другого человека, особенно, если это в их интересах. Чаще всего буллинг на работе связан с желанием занять место сотрудника или устроить на эту должность кого-то из своих родных, друзей или приятелей.

Однако правильнее в случае с буллингом не стоит задерживаться в данном коллективе, если решить конфликт не удастся. В противном случае вы потратите больше времени и средств на восстановление собственного здоровья и эмоционального состояния.

Итак, как избежать травли в профессиональном коллективе – быть дружелюбным, честным, хорошо выполнять свою работу и подружиться с кем-нибудь из коллег. Если те или иные конфликты уже начались и вы понимаете, что стали жертвой буллинга, то стоит обратиться к руководству. В их интересах наладить здоровую атмосферу в коллективе, чтобы получать высокие результаты и поддерживать эффективность сотрудников. Так что важно фиксировать все случаи травли – словесные унижения, толчки и т.д.

нужно постараться снять на камеру, чтобы обвинения не были голословными.

### **Что делать, если буллят в техникуме**

С вопросом о том, что делать, если буллят в техникуме, в первую очередь следует обратиться к психологу. Это позволит снизить негативное влияние травли на ваше психоэмоциональное состояние. Затем, когда вы будете спокойны, стоит обратиться к руководству. Даже в учебных заведениях есть кураторы (они выполняют функции классных руководителей, почти как в школе). Также на каждой кафедре есть сотрудники, которые способны разрешить возникшие в группе конфликты. Если никакие меры не были предприняты или стало только хуже, то нужно усвоить, что рассчитывать вы можете только на себя и поддержку близких вам людей. В таком случае, главное – сохранить свою личность, минимизируя последствия пережитых психологических травм.

В редких случаях студент может быть жертвой травли со стороны преподавательского состава. Такое часто бывает, если возникает какой-то конфликт с преподавателем. Дальше уже разносятся слухи, ситуация усугубляется из-за постоянных «приукрашиваний» и в результате к студенту относятся предвзято уже все члены профессионального состава. Можно попробовать перевестись в другое учебное заведение или на другую группу, придерживаться тактики «игнора» или постараться наладит «климат».

### **ИТОГ: Как избежать травли в коллективе**

Таким образом, сегодня мы рассмотрели вопрос о том, как избежать травли в коллективе. Сейчас проблема буллинга как никогда актуальна не только в учебных заведениях, но и в коллективах, и профессиональных в том числе. Так что не стоит думать, что взрослые люди не попадают в ловушку коллективной травли.

