**Буллинг: 4 шага чтобы выстоять в травле**

Буллинг – это коллективная травля, которая чаще направлена на одного человека. Жертвами буллинга обычно становятся подростки в школах, военные на срочной службе, подчиненные во время споров с начальством. Причин может быть много: человек слишком бедный или богатый по сравнению с большинством, «не так» себя ведёт. Как выйти из роли жертвы?

Шаг 1: понять, что буллинг – не конфликт.

Буллинг представляет собой форму психологического насилия, и в разрешении проблемы заинтересована только жертва. Нападающие организовывают травлю только ради процесса, потому что им доставляет удовольствие издеваться и чувствовать себя сильнее.

Шаг 2: определить зачинщика.

В коллективе это может быть самый влиятельный, властный и агрессивный по поведению человек. Психологически толпа будет следовать именно за таким неформальным лидером. Если лидера выявить не удаётся, то объектом внимания может стать любой подходящий под описание участник группы.

Шаг 3: диалог с зачинщиком.

Наедине люди, особенно неформальные лидеры, разговаривают иначе, чем в коллективе: не нужно работать на образ, а значит, эмоции не мешают думать.

В конце разговора нужно:

потребовать прекратить такое поведение;

по возможности привлечь на свою сторону союзников в лице начальства и друзей.

Шаг 4: решение относительно коллектива.

Если разговор с зачинщиком буллинга прошел адекватно, и человек принял вашу точку зрения, стоит начать наблюдать за реакцией недружелюбной группы. Травли нет – вы победили, а неформальный лидер задир оказался относительно понимающим человеком.

Если диалог ни к чему не привел, бесполезно надеяться только на помощь союзников. Важно подключить руководство, чтобы оно разобралось с этими людьми.

Психолог отделения психолого-

педагогической помощи

А.С. Печерская