# Как отличить конфликт от буллинга

**Конфликт** – это нормальный этап развития группы, при котором часто вскрываются недопонимания, ложные убеждения и представления, при разрешении которых группа сплачивается, 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 удается.

*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.*