

## Что же делать, если вы стали жертвой буллинга?



### **Буллинг и конфликт - не одно и то же**

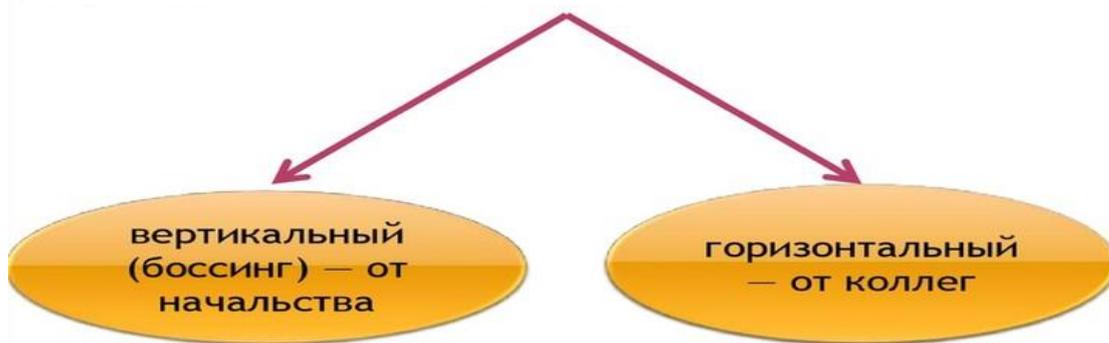
Для начала нужно **научиться различать** буллинг и конфликт в коллективе, потому что эти ситуации имеют совершенно разные решения. **Конфликт** – это хоть и не очень приятная, но естественная и нормальная часть социальной жизни. Сталкиваются интересы, точки зрения разных людей. В конфликтной ситуации можно (и нужно) вести диалог, искать компромисс, отстаивать свою точку зрения или идти на уступки. Обе стороны конфликта, как правило, заинтересованы в его разрешении.

А вот **буллинг** – это совершенно иная ситуация, это уже **вид психологического насилия**. Дело в том, что те, кто устраивают травлю, обычно заинтересованы в самом процессе. Им нравится сам факт оскорбления, унижения своей жертвы. Обидчики даже не пытаются вести диалог и искать решение ситуации.

Буллинг обычно длится долго. Жертва постепенно устает сопротивляться, и это может еще больше обострять ситуацию, доставляя удовольствие обидчику.

Буллинг бывает вертикальным и горизонтальным. “Вертикальный” обычно направлен сверху вниз, когда начальник может унижать и буквально издеваться над подчиненным. “Горизонтальный” буллинг – это травля между коллегами или членами коллектива, примерно равными по статусу.

# Классификация



## Классификация буллинга

### Как вести себя, если вы стали жертвой буллинга?

*Давайте разберем с вами основные пути выхода из ситуации травли. Уйти из коллектива или остаться? Борьба до конца, договариваться или искать помощь? И как выйти из травли с наименьшими психологическими потерями?*

### Шаг первый – постарайтесь разобраться, что происходит

Постарайтесь понять, у кого в группе обидчиков какая роль. Кто зачинщик, а кто – просто примкнул “за компанию”. У кого есть свое мнение, а кто следует мнению большинства. Кто является только зрителем, кто на чьей стороне, кто может вам сочувствовать. И если вы один – попробуйте найти себе союзника.

### Шаг второй – попробуйте выйти на диалог

Диалог является иногда очень сильным ходом, потому что другая сторона совершенно его не ожидает. Но для жертвы травли будет важно правильно настроиться на этот разговор. Не заискивать, не унижаться – с одной стороны. Но и не настраивать себя враждебно и не смотреть свысока – с другой.

Диалог лучше вести с зачинщиком или с тем, кто принимает решение в группе.

Постарайтесь открыто спросить и понять – какова причина сложившейся ситуации? Какие правила вы нарушили? Чего именно добиваются обидчики? Можете ли вы перевести травлю в конфликт, при котором найдется решение, устраивающее обе стороны?

На этом этапе можно привлечь руководство и дать ему информацию о происходящем. Руководитель может в такой ситуации или принять административные меры, или стать модератором в вашем диалоге с обидчиком.



**Шаг третий – решаем, продолжать ли борьбу или уйти из коллектива**

Если у вас не получилось ни найти союзников, ни получить помощь руководства, и диалог тоже вести не получается, то дальше нужно спросить себя – вы готовы ждать и терпеть, либо вы можете уйти из данной группы? Можно установить для себя сроки, сколько времени вы можете терпеть эту ситуацию.

Если вы решили продолжить борьбу, то для вас будет главным правилом максимально игнорировать выпады против вас. Если вы сможете с достоинством, без унижения и перехода в агрессию выдержать нападки

другой стороны, то буллинг может сойти “на нет”. Ваша эмоциональная реакция – как топливо, разжигающее интерес обидчика.

**Как же научиться игнорировать обидчиков?** Один из способов – переключить себя на другие задачи. Например, на более интенсивное выполнение работы, повышение квалификации или учебу.

Чтобы поддержать себя, вы можете вести дневник или привлечь кого-то из близких людей. Не забывайте про свое здоровье, хобби, семью.

Но бывает и так, что сил бороться и терпеть моральные унижения у вас уже просто не остается. И тогда уйти из этого коллектива будет тоже решением. Может быть и временное решение – например, взять паузу, уехать в отпуск. Можно переговорить с руководством о переводе в другое подразделение.

И обязательно обеспечьте себе поддержку на это время. Подумайте, кто может поддержать вас – близкие люди или даже кто-то из дальних друзей. Это может быть и психолог, который поможет вам справиться с эмоциями и стрессом.

*И пусть эта ситуация сделает вас сильнее, ведь даже из ситуации жертвы травли можно выйти победителем! Вы можете стать устойчивее, научиться **не поддаваться** на провокации и отстаивать свою позицию. Словом, даже такое сложное жизненное препятствие может стать и хорошим трамплином, и **стимулом** для личностного развития.*