

**Буллинг** (от глагола bully — запугивание) — это регулярный (физический и / или психологический террор в отношении человека. Буллинг (от глагола bully — запугивание) — это регулярный (физический и / или психологический террор в отношении человека.

**Моббинг** (от англ. mob— толпа; mobbing— притеснять, грубить, нападать) — это психологические, коллективные или индивидуальные действия, направленные на дискредитацию коллеги по работе: от обычного подсиживания и «подставления» до прямого психологического террора.

Моббинг и буллинг представляют собой формы эмоционального насилия и являются факторами сплочения группы с целью «затравить» кого-либо из работников, чтобы заставить его/ее уйти с места работы или «поставить» жертву на свое место.

Практически во всех странах и возрастах буллинг больше распространен среди юношей, чем среди девушек, и его жертвами также чаще становятся юноши. Это не просто озорство или грубость, а особая форма взаимоотношений. Раньше такие отношения объясняли преимущественно эмоциями, как «вымещение агрессии» и т.п.

Конкретные формы и способы буллинга постоянно меняются. Новейшее «достижение» в этой области – так называемый **кибербуллинг**, т.е. буллинг, осуществляемый с помощью электронных средств коммуникации.

Как всякое сложное явление, буллинг не имеет ни однозначного объяснения, ни универсальных способов преодоления и предотвращения. Одни ученые изучают преимущественно индивидуальные, личностные свойства булли и их жертв, другие – социально-психологические процессы булливания и виктимизации (как один ребенок делает своей жертвой другого), третьи – макро= и микросоциальные закономерности соответствующих групп и сообществ (почему одни школы и коллективы больше благоприятствуют буллингу, чем другие).

За буллингом нередко стоят социально-экономические факторы, например, имущественное, социальное и этническое неравенство. Юноши из бедных и неблагополучных семей вымещают свои фрустрации на более благополучных сверстниках, заставляя их испытывать страх и одновременно - чувство своей неполноценности по сравнению с более сильными, мужественными, неуправляемыми и крутыми выходцами из низов.

Профилактика направлена на создание условий недопущения буллинга. (контроль взрослых вне стен учебного заведения, на переменах и т.д.) Скорейшее и грамотное разобщение подростка с о стрессовыми воздействиями. (беседы не только с коллективом, но и с участниками буллинга)

## **Что нужно сделать самим людям, столкнувшимся с буллингом.**

### **Шаг 1**

Признать, что вы столкнулись с серьезной проблемой. Это не так уж и просто, ведь существует защитный механизм отрицания: "Ничего особенного. Это небольшая проблемка и она сама собой разрешится". Или хуже: "Это вообще не проблема для меня. С чего вы взяли?" И самый плохой вариант: "Я боюсь что-то делать, будет только хуже, не такая это уж и проблема. Буду терпеть".

Как только вы перестанете отрицать проблему и признаете, что она серьезна – вы сможете трезво оценивать степень вашей погруженности в проблему и погруженности проблемы в вас.

### **Шаг 2**

Самодиагностика. Трезвая оценка. Анализ ситуации. Вам нужно ответить себе на вопросы: мешает ли вам проблема жить или выполнять определенную работу/учиться, нуждаетесь ли вы в поддержке семьи, профессионала, друзей, вообще каких-либо людей, изменилось ли ваше поведение, хотите ли вы изменить то, как к вам относится группа буллинга.

### **Шаг 3**

Обратиться за помощью к профессионалу/группе поддержки/семье.