



Юдинцева Инна Николаевна

БУЛЛИНГ

Практическое руководство
по созданию безопасной среды

ИЛЛЮСТРАЦИЯ НА ОБЛОЖКЕ СОЗДАНА С ПОМОЩЬЮ ИИ

Инна Юдинцева

**Буллинг. Практическое
руководство по созданию
безопасной среды. Анатомия
конфликта: исследование
истоков и глубокий анализ
скрытых механизмов.**

«Издательские решения»

Юдинцева И. Н.

Буллинг. Практическое руководство по созданию безопасной среды. Анатомия конфликта: исследование истоков и глубокий анализ скрытых механизмов. / И. Н. Юдинцева — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-696857-8

Буллинг часто воспринимают как проблему поведения. Но что, если его причины лежат гораздо глубже? Эта книга не просто о травле. Она о первопричине небезопасной среды и о возможности ее изменения. Книга не просто размышление о конфликте- это детальный анализ скрытого механизма.

ISBN 978-5-00-696857-8

© Юдинцева И. Н.
© Издательские решения

Буллинг. Практическое руководство по созданию безопасной среды

Анатомия конфликта: исследование истоков и глубокий анализ скрытых механизмов.

Инна Николаевна Юдинцева

© Инна Николаевна Юдинцева, 2026

ISBN 978-5-0069-6857-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление

Кто из нас не сталкивался с буллингом?

Кому из нас не знакомо неприятное чувство осуждения и обиды, надменности и высокомерия, оскорблений и унижения? Думаю, что нет таких людей. Все мы рано или поздно сталкиваемся в жизни с чьим-то плохим настроением, либо мнением, либо,, остроумием», либо характером.

Нет особого труда быть злым. Достаточно сдвинуть брови, сделать злое выражение лица, рот наоборот и к тебе никто не подойдёт. Проверено на животных! К злой собаке никто не подходит.

Добрым быть намного тяжелее. Это требует огромных затрат, нужно уметь: контролировать себя и свои эмоции; не обращать внимания на несдержанность других людей; уметь не видеть недостатков в других (особенно в близких); уметь не слышать плохих слов, а распознавать смысл сказанного; уметь из потока разного рода информации сконцентрироваться на хорошей и уметь фильтровать её самостоятельно. Доброта- это уровень святых, которые светились изнутри, поэтому на иконах их изображают с нимбом над головой. Короче, добрым быть- это роскошь.

Роскошь, которая доступная не всем.

Внутренний мир- это первопричина.

В каждом из нас живут чувства и эмоции, чувства с которыми мы пытаемся справиться на протяжении всей нашей жизни, практически ежедневно.

Учимся распознавать проявления чувств, учимся их переживать, преодолевать их, учимся с ними жить и взаимодействовать.

Благодаря чувствам мы испытываем яркие и необыкновенные ощущения, впечатления и эмоции. Чувства помогают запоминать важное. То, что эмоционально окрашено, формирует наш опыт и личность. Чувства нас предупреждают, сигнализируют и отвращают.

Чувство всегда наш помощник в устремлении и желаниях.

Интересно, а можно ли воспитать свои чувства?

Или например научить их?

Можно ли сформировать в себе модуль реакции и поведения?

Или например чувствительность?

Уверенность?

Характер?

Предполагаю, что можно.

Смотрите, если ребенок примерно годам к 7 уже умеет контролировать эмоции, управлять ими и сдерживать их, то логично предположить, что и на чувства внутри себя скорее всего он влияет и формирует их самостоятельно. Другими словами воспитывает себя сам. Закладывая в себя по кирпичику фундамент убеждений и реакций на жизненные события. И всегда ли эти убеждения верны и ведут к развитию?

Давайте разберём вместе.

Чтобы никого не обидеть на примере крайне противоположных друг другу персонажей кино и мультфильмов попробуем детально рассмотреть „начинку» героев и то к чему ведут их внутренние качества и устремления.

Крайне негативный и яркий пример одного из персонажей- это пират, цель которого: ограбить, обмануть, захватить, присвоить чужое или даже убить. По сути он преступник, человек живущий инстинктами, как животное, не имеющий понятия морали и нравственности.

И вот интересно какими качествами характера он обладает? Как думаете?

Какие переломные моменты жизни увели его в сопротивление?

Какие черты характера наполнили его внутреннее пространство?

В чём он сам себя убедил и как эти убеждения стали не просто образом его жизни, а мировоззрением и пропагандистской идеологией для самого себя?

Имеет ли значение в формировании личности окружающая среда и круг общения?

Внешний ли мир искажает индивидуальность?

Подобная деятельность делает его счастливым в итоге?

Он может надеяться на гармоничное будущее?

С внешней стороны: это одинокий человек, не имеющий семьи и детей, чаще всего грязный и пьяный, безглазый и одноногий и судя по всему больной.

Как думаете есть ли у него шанс на развитие будущего или это стагнация?

Стал ли он счастливым, успешным, образованным?

Появилась ли у него семья и дети?

Деятельность такого рода можно назвать профессией?

Или сфера его деятельности это призвание? Или всё-таки намеренное стремление разрушать?

Что именно привело его к такому развитию жизнедеятельности?

Или это всё-таки намеренная самореализация?

Психолог Сергей Николаевич Лазарев в своих книгах пишет о том, что чувства рожают мысль, мысль рождает эмоцию, эмоция рождает слово, слово рождает характер, характер рождает мировоззрение.

Чувство-> эмоция-> мысль-> слово-> поступки-> характер-> мировоззрение

Т.е родоначальником является чувство. Чувство- это начальное звено.

Например: чувство агрессии (если не пытаться с ним справиться) уходит во внешнюю или внутреннюю среду. На эту тему есть много поговорок:

- «Что в душе то и снаружи»
- «Чем наполняешься тем и извергаешься»
- «Чем сердце наполнено то уста говорят»
- «Что носишь в себе то отдаешь миру»

Человек становится либо агрессивным снаружи либо агрессивным внутри, т.е. депрессивным (уныние, нежелание жить и т.д), а это агрессия в любом случае. Человек агрессивный внутри всегда встретит на своем пути человека агрессивного снаружи (слова С. Н. Лазарева). А со стороны эта ситуация выглядит, как буллинг.

Буллинг- это скрытое желание лидировать и доминировать.

Когда «легальные» пути к развитию закрыты, агрессор выбирает путь наименьшего сопротивления. Если не получается стать интеллектуальным или творческим лидером, он становится силовым. Успех в учебе или спорте требует долгого труда. Буллинг же дает ощущение всевластия мгновенно. По сути это суррогатное лидерство. Выигрывая здесь и сейчас он проигрывает в будущем. Это ведь стратегический провал, замаскированный под тактическую победу. В эпоху соцсетей и прозрачности токсичное прошлое часто всплывает в самый неподходящий момент. Клеймо «токсичного человека» смыть очень сложно. Лидерство на страхе не создает союзников, только временных приспособленцев. Это ложная картина мира. Объясню почему. Агрессор привыкает к тому, что конфликты решаются только силой. И когда он сталкивается с системой или людьми, которых нельзя запугать, его привычная стратегия ломается, вызывая жесткий жизненный кризис.

Почему это скрытое желание лидировать и доминировать приводит к деградации личности? Какие чувства его сопровождали и наполняли?

- Зависть?
- Раздражение?
- Гнев?
- Обида?
- Злость?
- Ненависть?

Но ведь весь этот набор страстей есть в каждом из нас и все мы пытаемся справиться с каждым из этих провокационных ощущений в себе.

Почему провокация?

Потому что мы всегда стоим перед выбором поступка и эмоций, а также практически всегда можем себя успокоить сами. Другими словами мы ежедневно делаем выбор между добром и злом.

Выбирая мы формируем свои устремления и мировоззрение.

Джо Диспенза в своих книгах писал о том что повторение одного и того же действия ведет к формированию привычки и автоматизирует поведение. Тоже самое происходит и с негативными установками и сценариями, которые формируют в нас неосознанные паттерны. Т. е. простыми словами, то что мы прокручиваем внутри себя многократно формирует нашу эмоцию, реакцию и наш характер.

Нет особой трудности опуститься в негативные эмоции, гораздо сложнее трансформировать внутренний отклик, воспитывать душевное состояние, пересиливать эмоции, преодолевать инстинкты, бороться за гармоничное душевное состояние и вести такую сложную внутреннюю работу над собой.

Напрашивается вывод о том, что каждый человек может воспитать в себе самостоятельно и характер, и принципы, и идеалы, и мораль, и нравственность и т. д. Что мы и делаем интуитивно, на уровне подсознания независимо от внешних факторов и внешней среды.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.