

Государственное казенное учреждение здравоохранения
«Волгоградский областной центр медицинской профилактики»

Методический материал

**Моббинг, или психологическое насилие
в школьном коллективе**

(Для учителей и воспитателей)

Разработан:
врачом – методистом
Ларченко Н.А.

Рекомендовано к использованию
методическим советом
(протокол №__от____)

Волгоград, 2015

Актуальность темы

Актуальность данной работы заключается в том, что о моббинге, как негативном социально-психологическом явлении, в России заговорили совсем недавно. Между тем, количество людей, подвергающихся моббингу, растет с каждым днем. Речь идет как о травле детей в детских садах, так и о моббинге в трудовых коллективах.

Данный термин получил широкую известность в 60-е годы прошлого века после публикации работы шведского врача Гайнеманна, который сравнил жестокое поведение детей по отношению к другим детям с агрессивным поведением животных и назвал его *моббингом*. Он назвал это явление «психологическим террором». По данным различных исследований ежедневно подвергаются моббингу от 2,5 % до 16,2 % людей.

Проблема моббинга – это проблема этических и психологических норм поведения людей. Если этическое и психологическое в человеке находится в единстве, то нравственные нормы проявляются в свойствах личности как работника, определяют его поведение в трудовом коллективе и те стратегии, которые он выбирает, двигаясь по карьерной лестнице: кто-то преодолевает каждую ступень благодаря своим способностям и труду, а кто-то - путем сбрасывания конкурентов с лестницы.

Моббинг - междисциплинарный феномен. Его изучением занимаются социология, психология, конфликтология, юриспруденция.

По мнению большинства исследователей, причиной всплеска насилия (моббинга) в обществе в последние годы является ряд социальных факторов:

1. Особенности общества, в котором проявляется насилие:
 - характер социально-экономического устройства страны,
 - уровень безработицы,
 - бедность,
 - наличие гражданских войн и локальных военных действий,
 - уровень преступности,
 - слабость законов,
 - отсутствие целостной и действенной системы защиты детей.
2. Особенность отношения нашего народа к насилию и жестокому обращению – оно более терпимое, чем у других народов.

В данных методических рекомендациях рассмотрен и подробно описан моббинг среди детей. Даются описания причин, форм и видов моббинга, характеристики моббера и жертвы моббинга, которые могут помочь учителям распознать это негативное явление в современной школе. Разбираются последствия моббинга, а так же его профилактика и предотвращение. Кроме этого, даются рекомендации родителям, как защитить ребенка от моббинга. Рекомендации могут быть исполь-

зованы учителям при проведении классных собраний или при индивидуальных разговорах с родителями.

Где встречается моббинг

Моббинг – довольно распространенное явление в современной школе. И как ни печально это сознавать, моббингу подвергаются дети уже в детском саду. Это характерно для тех детских коллективов, где воспитатели не любят детей, «отсиживают» свое рабочее время, просто безразлично наблюдая за «играми» детей, а потом жалуются родителям на поведение их чад.

Что такое моббинг

Моббинг - (от английского mob – толпа) - психологические притеснения, преимущественно групповые, ученика со стороны учеников, учителей или учителя со стороны учеников, а так же администрации школы, которые включают в себя постоянные негативные высказывания, критику в адрес ученика (учителя); социальную изоляцию жертвы моббинга внутри коллектива, исключение его из служебных действий или социальных контактов, распространение о нем заведомо ложной информации и т.п.

Моббинг подразумевает методичное и целенаправленное преследование жертвы моббинга, несправедливое к нему отношение, целью которого является принудить человека сменить место (учебы). В результате такого поведения со стороны учащихся жизнь жертвы моббинга превращается в сущий ад. Зачастую моббингу подвергается не самый худший ученик, который, по единогласному мнению коллектива класса, виноват везде и во всем.

Моббинг в школе

На сегодняшний день моббинг является очень распространенным явлением в школах. Подавляющее большинство исследователей агрессии или моббинга определяют их как действие, имеющее своей целью причинение человеку (*Buss, 1971; Smith, 2005*).

Моббинг по определению, которое дано выше, является групповым процессом, на что, собственно, и указывает слово mobb [толпа].

Моббинг в школе характеризуется физическими или социальными негативными действиями, которые производятся систематически на протяжении длительного времени одним или несколькими учащимися и направленные против того, кто не имеет возможности защитить себя в существующей на данный момент ситуации.

Дети наиболее ранимы к проявлениям любого вида насилия. Особенно критическими являются дошкольный и подростковый возрастные периоды, которые большинством исследователей рассматриваются "возрастами риска" в отношении насилия.

Некоторые дети подвергаются психологическому террору (моббингу) на протяжении нескольких лет, и часто они остаются со своей бедой один на один. Чтобы не быть ябедой и не усугублять свое положение, они не рассказывают о том, что являются изгоем в своей среде взрослым (учителям, родителям). Чаще всего моббинг выражается в насмешках, угрозах и издевательствах одноклассников, порче учебников, воровстве домашних заданий – об этом подробно мы поговорим позже.

В школе часто моббинг процветает в младших и средних классах. В этом возрасте нередко в коллективе находится человек, который не может за себя постоять или проявляет слабость в какой – либо ситуации. Группа одноклассников (моберы) начинают издеваться над жертвой моббинга: постоянные насмешки, угрозы, причинение материального вреда, спланированные «приколы всем классом» не дают спокойно жить жертве.

Детство – важная часть жизни человека, определяющая будущее. Некоторые дети, испытавшие на себе воздействие издевательства в школе, усваивают модель поведения жертвы или преследователя, и несут ее в сознательную жизнь. В дальнейшем они могут остаться жертвами аналогичного отношения в рабочих коллективах, или сами становятся моберами. Некоторые из жертв детского моббинга сохранили здоровье и благополучие после перенесенных в детстве преследований. На другую группу детей моббинг оказал сильнейшее влияние и во взрослой жизни издевательства проявляются болезнями, так как детские раны зажили не до конца.

Таким образом, получается, что создать ученику в школе безопасное пространство – значит улучшить качество его жизни в будущем.

Кто стоит у истоков моббинга в школе

Часто, не сознавая этого, у истоков начала травли конкретного ученика в школе стоит учитель со стереотипами своего поведения:

- «удобство» работы с девочками и «неудобство» работы с мальчиками;
- неприятие детей;
- выделение любимчиков;
- присутствие в отношениях с учениками альтернативы «хороший – плохой» среди учащихся.

Дети, попадая в новую социальную среду после детского сада или из дома, наблюдают лишь эту модель поведения и мировосприятия часто проявляют агрессию к выделенным школьникам, то есть становятся моберами, а нередко и жертвами.

Организационные причины школьного моббинга

Это причины, по которым взрослые (учителя) допускают осуществление моббинга в школе:

- Отсутствие обратной связи (это связь, по которой проходит информация о ходе учебного процесса и о результатах научения).
- Попустительское отношение со стороны взрослых к любителям интриг и закулисных игр не только со стороны учащихся, но и со стороны учителей.
- Плохая организация информационных потоков, т.е. учителя своевременно не узнают о происходящих случаях травли в школе.
- Расплывчатые границы ответственности и обязанностей среди учеников.
- Отсутствие системы и возможностей для введения в состояние успеха каждого ученика.
- Преобладание личных (любимчиков) или родственных связей между подопечными и взрослыми (учителями).
- Большая перегрузка отдельных детей, так как они в силу своего развития или темперамента не справляются со школьной программой.

Формы и виды моббинга

Существуют 4 основных *форм* моббинга и бесконечное число видов:

1. *Физические проявления* травли. Преследователи используют средства физического воздействия: удары, пинки, тычки, захват и другие виды физического принуждения. Хотя эта форма - явная и, с точки зрения стороннего наблюдателя, самая мучительная, она не является самой распространенной. Кроме того, в использовании физической травмы существуют четкие гендерные различия — мальчики в гораздо большей степени, чем девочки, склонны прибегать к средствам физического воздействия (*Smith et al., 1999*).
2. *Вербальное воздействие*, которое чаще всего используют как мальчики, так и девочки. Стандартный вариант вербального воздействия — издевки. Речь идет о таких словах, которые ранят, обычно это негативные высказывания о жертве. Наибольший эффект производит высмеивающий комментарий. Жертва моббинга чувствует, что значит стать всеобщим посмешищем, а в такой ситуации нелегко себя защитить.
3. *Изоляция* - третья из основных форм моббинга, она более популярна среди девочек, чем среди мальчиков (*Ibid.*). В классическом варианте человека против его воли вытесняют из группы. Изоляция, следовательно, предполагает, что жертва хочет быть с тем или с теми, кто ее травит. Жертва входит в компанию, или же ей дают повод думать, что она своя, а затем выбивают почву из-под ног. Методы для этого порой выбираются довольно тонкие и неявные — взгляд, усмешка и т.п. Таким образом, не одиночество как таковое, а обречение на одиночество имеет прямое отношение к моббингу.
4. *Угрозы* усиливают давление на жертву. Часто очередной эпизод травли заканчивается тем, что преследователи обещают вернуться, или нанести какой-либо материальный или физический вред человеку.

Втягивание человека в роль жертвы с использованием этих четырех форм моббинга (в особенности первых двух) происходит путем провокации (*Roland, 1999*).

Виды моббинга:

В психологии описаны около 45 видов психологического давления на жертву. Вот некоторые из них:

- Принуждение;
- Оскорбление;
- Злословие;
- Шантаж;
- Повреждение имущества;
- Нанесение увечья;
- Упреки;
- Нецензурная брань;
- Пренебрежительное отношение;
- Запугивание;
- Высмеивание (одежды, акцента и пр.);
- Клевета;
- Наговоры;
- Непрекращающаяся критика;
- Социальная изоляция;
- Утаивание информации;
- Распространение необоснованных слухов (сплетен);
- Насмешки над физическими недостатками;
- Отвержение, эмоциональное отчуждение или бойкот;
- Поддразнивание;
- Толкание (дети особенно любят поддевать друг друга плечом, делая это вроде бы походя, вроде незаметно, но обижаемый ребёнок всегда чувствует, что это делается специально);
- Применение кличек (это так называемая словесная агрессия) или обзывание, дразнение;
- Чрезмерные требования без учета возможностей данного человека;
- Кибермоббинг.

Кибермоббинг (намеренные оскорбления, угрозы, домогательства и сообщение другим компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации). В последние годы становится все более опасной еще одна сравнительно новая форма моббинга - в интернете. Пользователи социальных сетей выбирают себе жертву, угрожают ей, или распространяют о ней преднамеренную ложь. В худшем случае публикуются компрометирующие или подделанные фотографии. Кибермоббинг - такое название получила травля во всемирной паутине. Его последствиями могут быть серьезные психические проблемы, и даже самоубийство (о последствиях моббинга будет разговор ниже).

Моббинг в интернете или на школьном дворе - распространенное явление. В Германии создана программа "Учеба без насилия", через которую инициатор

программы Сибилле Вандерс пытается передать опыт работы в борьбе с моббингом своим коллегам не только в школах Германии, но и за ее пределами. Но, по мнению учительницы, конфликтные ситуации между детьми гораздо эффективнее разрешаются совместными усилиями и в атмосфере взаимопонимания. "Моббингу способна противостоять только сплоченная команда внутри коллектива", - уверена Вандерс.

Психологический портрет типичного школьного моббера

Часто мобберами становятся *дети с дефектами воспитания*. Это несколько категорий детей:

- Неуверенные в себе личности, которые занимаются моббингом, чтобы упрочить свое шаткое положение в школьной иерархии.
- Физически сильные ученики с большим самомнением и высоким уровнем агрессии по отношению к детям и взрослым (ниже подробно описаны причины агрессивного поведения у детей).
- Личности с выраженной тягой к насилию и низким уровнем эмпатии – они не испытывают чувства сопереживания и не в состоянии поставить себя на место своих жертв, чтобы пережить их ощущения.

При этом учителям и родителям необходимо помнить, что дети-мобберы в четыре раза больше остальных рискуют быть втянутыми в сферу молодежной преступности (т.е. моббер - потенциальный преступник).

Причины агрессивного поведения детей

1. Семейные причины

Агрессия детей может возникать в случаях:

- Нарушения эмоциональных контактов между родителями и детьми.
- Проявления агрессивного поведения родителями к себе, к детям и к другим людям (то есть дети могут наблюдать и подражать поведению родителей).
- Апробирование агрессивных примеров поведения близкого окружения – родителей, друзей.

Агрессию укрепляют:

- Применение суровых физических наказаний, которые связаны с отсутствием сердечности родителей в отношениях к ребенку.
- Применение моббинга (агрессии) к ребенку со стороны сверстников. Непосредственная реакция ребенка на поведение обидчиков способствует увеличению агрессивности, развитию низкой самооценки и эмоциональной лабильности, появлению враждебности к окружению. Обиженные дети описываются часто как неспособные к общению, без

чувства юмора, принимающие состояние холодного ожидания или усиленного внимания. Накопленный гнев приводит к возникновению ненависти к себе и другим людям.

- ✓ Издержки воспитания в семье: чрезмерная свобода или чрезмерный контроль над ребенком; непоследовательность родителей в воспитательных приемах относительно ребенка; недостаток тепла по отношению к ребенку; чрезмерная заинтересованность делами ребенка.

2. Школьная среда.

Агрессивному поведению так же способствуют школьные факторы:

А) Организационные факторы:

- Избыточное количество детей в классе.
- Невозможность отойти учителю от групповой работы и мало возможностей для индивидуального творчества ребенка.
- Ограниченная подвижность ребенка на переменах (много времени ребенок проводит за партами, мало возможностей для движения).
- Организационная структура школы (обучение по сменам, наличие “окон” между уроками, частая смена учителей и т.п.)
- Общий стандарт школы и окружающих ее структур, освещение, уровень шума, декор помещений (которые являются раздражителями и дополнительными стрессогенными факторами для учащихся).

Б) Педагогические факторы

- Учителя не пресекают агрессивное поведение учеников и не учат их конструктивному разрешению конфликтов.
- Учителя применяют агрессивные способы общения с учениками (унижение, критику, высмеивание или не замечание достижений учеников).
- Неумение учителей посоветовать ученикам, как пережить сильные и трудные чувства (которые возникают при контактах с другими учениками)
- Отсутствие понятных и предостерегающих правил школьной жизни в учебных заведениях.

В) Психологические факторы

- Неумение ребенка ставить жизненные цели и невозможность достижения желаемых результатов, которые возникают по причинам отсутствия доброго контакта с взрослыми, или же от агрессии со стороны взрослых.
- Низкое чувство собственной значимости и достоинства у ребенка, которые возникают из-за отрицательных связей с взрослыми или со сверстниками.
- Частый показ сцен агрессии СМИ, освещение их в прессе, которые являются примером поведения для ребенка.
- Неумение ребенка выражать и переживать отрицательные эмоции, в частности злости.
- Неумение ребенка конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

Кто является объектом травли (жертвой) в школе

Стать жертвой может стать кто угодно. Как сильный, много знающий и стремящийся к учебе ученик, так и слабый в учебе, тихий. Жертвой может стать подросток просто так, потому, что так захотела толпа. В подростковом возрасте очень сильно у детей развито чувство стадности и поэтому зачастую подростки в своих гонениях неугодного человека не осознают, что они делают. Вот наиболее часто встречающиеся типы детей, которые становятся жертвами травли:

1. Тот ученик, кого одноклассники не признают «своим».
2. Кого одноклассники считают странным.
3. Кого одноклассники считают «не таким как все», это:
 - некрасивые дети с дефектами лица, зрения, слуха;
 - очень высокие или очень маленькие дети;
 - дети, имеющие дефекты движения, речи и пр.;
 - слабые и впечатлительные;
 - странные дети;
 - более эмоциональные или меланхоличные;
 - отличающиеся от других детей своей одеждой;
 - отличающиеся от других детей своим акцентом;
 - отличающиеся от других детей способностями к учебе и др.

Психологами выявлено, что чаще других жертвами моббинга являются:

1. Дети, воспитывающиеся в условиях жестких отношений в семье, которые враждебно воспринимают мир и готовы быть жертвами насилия со стороны сильных и сами проявлять насилие по отношению к слабым.
2. Дети, воспитывающиеся в условиях безнадзорности, заброшенности, эмоционального отвержения, не получающие достаточного ухода и эмоционального тепла.
3. Дети, часто имеющие отставание в психофизическом развитии, легко внушаемые, не способные оценивать степень опасности и сопротивляться насилию.
4. Дети, предоставленные улице.
5. Дети, которые воспитываются в обстановке беспрекословного подчинения, не умеющие сказать «нет», с нечеткими внутренними границами, из-за этого они делаются не способными сопротивляться насилию, боязливыми и тревожными.
6. Дети с психическими аномалиями (с психопатией, с олигофренией, с последствиями органических заболеваний центральной нервной системы и др.), которые не способны адекватно оценить опасность ситуации.
7. Маленькие дети в силу их беспомощности.
8. Дети, которые в середине года переводятся в другую школу и попадают в устоявшийся коллектив.

9. Дети из семей эмигрантов, отличающиеся внешностью, плохим знанием русского языка.

В общем и целом, моббинг в детском и взрослом коллективах имеет много общего. Быть может, это обусловлено животным инстинктом выбить себе «место под солнцем»?

Признаки «травли» ребенка

На что должны обращать внимание в школе учителя, чтобы исключить моббинг среди учащихся.

1. Нежелание ученика идти в школу

Если ребёнок старается придумать кучу оправданий, чтобы не идти в школу, и родителям и учителям следует постараться спокойно с ним поговорить и понять причину. Банальное нежелание учиться, как правило, не проявляется в постоянном «нытье». К тому же если малыш пытается выбрать другой (более извилистый маршрут) – можно бить тревогу. Вполне возможно, что ребенок просто оттягивает момент прихода в школу, или не хочет встречаться по дороге с недружелюбными детьми.

2. Резкое изменение поведения.

Признаки того, что у ребёнка не все в порядке в жизни:

- Плохое настроение.
- Замкнутость.
- Угнетенное состояние.
- Угрюмость, нежелание общаться.
- Обидчивость.
- Раздражительность или агрессия без очевидных причин.
- На фоне замкнутости часто возникают недомогания – от кишечных симптомов (тошнота, рвота, боли в животе) до температуры при отсутствии серьезного заболевания.
- У ребенка нет друзей в классе, он практически не говорит о событиях в школе.
- Ребенок болезненно реагирует на разговоры о дедовщине.
- Возникают проблемы со сном, постоянное чувство тревоги, капризность, нервозность или плохое самочувствие.

3. Признаки физического насилия.

- синяки (они являются самым ярким показателем физического издевательств),
- поломанные вещи,
- грязная одежда,
- оторванные пуговицы,
- порванные книжки или тетрадки.

При объяснении причин образования признаков физического насилия дети часто опускают глаза и путано пытаются объяснить ситуацию.

Таким образом, если ребенок стал замкнутым и нервным, постоянно ищет причины, чтобы не пойти в школу, возвращается с уроков подавленным, не стоит ждать, что это состояние само пройдет. Нужно бить тревогу, так как причина может быть в моббинге - психологическом давлении одноклассников.

Последствия моббинга в школе

Любое насилие, пережитое человеком в детстве, порождает риск проявления различных её последствий в более зрелом возрасте. Различают ближайшие и отдаленные последствия насилия.

К ближайшим последствиям относятся:

1. Физические травмы.
2. Повреждения.
3. Острые психические нарушения в ответ на любой вид агрессии:
 - возбуждение,
 - стремление куда-то бежать, прятаться
 - глубокая заторможенность,
 - внешнее безразличие.
4. Острейшие переживания страха.
5. Чувство тревоги.
6. Гнев.
7. Чувство несправедливости и бессмысленности.
8. Низкая самооценка, которая способствует сохранению и закреплению психологических нарушений.
9. Другие отклонения, например: нарушения сна – плохое засыпание или бессонница.
10. Одиночество.
11. Агрессия по отношению к младшим и более слабым людям, а так же к животным.
12. У детей старшего возраста возможно развитие тяжелой депрессии с чувством собственной ущербности, неполноценности.

Отдаленные последствия моббинга:

Эти последствия развиваются в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка, условий, в которых протекает его развитие, характера воздействия, и многих других факторов.

1. Нарушения физического развития ребенка.
2. Нарушения психического развития ребенка.
3. Возникают различные соматические заболевания:
 - ожирение,
 - или резкая потеря веса,

- тики,
 - заикание,
 - энурез,
 - проблемы с желудком,
 - мигрень,
 - напряжение мышц,
 - уменьшение иммунитета и др.
4. Личностные и эмоциональные нарушения.
 5. Социальные последствия.

Моббинг мешает детям и подросткам формировать нормальные социальные способности. Дети, которых травили в школе, могут иметь проблемы с социальным общением всю свою жизнь. Моббинг способствует обострению психических заболеваний. В крайней форме жертва, доведённая до отчаяния, может устроить расправу над мучителями.

И родители, и учителя должны быть максимально внимательными к настроению ребенка, чтобы как можно раньше обнаружить неблагополучие.

Зачастую моббинг обнаруживается учителями слишком поздно. Бойкот, поддразнивание, насмешки над физическими недостатками, провокации на драку, высмеивание акцента, одежды и т. п.— такие проявления достаточно распространены в школьной среде.

Классным руководителям и учителям предметникам необходимо помнить о том, что атмосфера в классе влияет как на освоение учащимися учебной программы, так и на общую успеваемость, учебную мотивацию и т.п. Удовлетворенность учащихся взаимоотношениями в классном коллективе, а так же отсутствие «изолированных», «изгоев» в классе - прямой показатель успешности воспитательных усилий педагога, который будет авторитетом среди учеников.

Профилактика и предотвращение моббинга

Изучив механизмы моббинга, психологи считают, что при своевременном вмешательстве можно предупредить, или остановить травлю. Если ребенок не такой, как все, и стал «белой вороной», без помощи старших и опытных людей ему не обойтись.

Как поступать жертве моббинга в школе:

1. Нужно отыскать союзника - взрослого, сильного, мудрого, который окажет реальную помощь.
2. Можно отыскать союзника и в рядах тех, кто атакует. Возможно, найдутся общие интересы или скрытая симпатия к какому-то ребенку. Вместе противостоять злу легче.
3. Понять, почему именно ты стал жертвой моббинга, но не прогибаться перед обидчиком, не заискивать.

4. Найти зачинщика травли, побеседовать с ним, попытаться помириться и наладить контакт.

Как поступать родителям в случаях обнаружении признаков применения моббинга к их ребенку:

1. Стоит обратить внимание на тревожные сигналы ребенка, к примеру:
 - он плохо спит,
 - потерял аппетит,
 - замкнулся,
 - стал молчаливым.
2. Предложить поговорить с сыном или дочерью в удобное для ребенка время, чтобы он смог подготовиться к разговору.
3. Если обнаружилось наличие травли, обратиться к учителю или директору школы.
4. Надо отвести ребенка к психологу (причем, иногда лучше обратиться не к школьному, а к стороннему специалисту).
5. Надо постараться обучить ребенка умению постоять за себя – как в физическом, так и в моральном плане. Как только дети чувствуют, что их жертва в состоянии защитить себя, они перестают преследовать ее. Если станет совсем невыносимо, перевести школьника в другой класс, другую школу (если ситуация травли в классе продолжается и все предпринятые действия не принесли результата), возможно – и переехать в другое место. Отступить – не значит проиграть. Нужно помнить, что изменится среда – изменится и состояние ребенка. Выход всегда есть, но в одиночку с проблемой не справиться.
6. Ни в коем случае нельзя искать причину создавшейся ситуации в ребенке. Существует распространенное мнение, что жертва всегда сама виновата в том, что над ней чинят насилие. Это далеко не так!

Многие дети и подростки становятся жертвами лишь потому, что были произвольно выбраны сильной стороной или же стали заложниками создавшейся не в их пользу ситуации.

Действия учителей по профилактике моббинга:

- Учителя во время перемен должны внимательно следить за обстановкой на школьном дворе, чтобы вовремя вмешаться; можно организовать дежурства учителей на переменах.
- Классному руководителю нужно стать более чутким. Если над ребенком издеваются, не искать виновного, а проявлять заботу о том, кто оказался жертвой.
- В классах должны быть разработаны обязательные для всех учеников правила, как вести себя при общении друг с другом.

- В случае моббинга учителями должна быть проведена беседа так же и с виновниками. Для этого должны быть привлечены родители и ученики, не замешанные в моббинге.

В приложении 1 даются рекомендации учителям по профилактике и предотвращению моббинга в стенах школы.

В приложении 2 даются советы по разработке правил по предупреждению моббинга в учебном заведении.

В приложении 3 помещены рекомендации по профилактике кибермоббинга в школе.

Помощь взрослых людей в случаях моббинга просто необходима ребёнку, получившему психологическую травму.

Но, что если ребёнок не просит педагогов или родителей вмешаться в ситуацию, а, наоборот, считает, что сам может с ней справиться?

По мнению большинства психологов, следует дать ребёнку возможность проявить самостоятельность. Излишняя опека, особенно над подростком, может привести к неблагоприятным последствиям. Однако это не означает, что следует закрыть глаза на случаи моббинга в школе. Необходимо быть в курсе дел ребёнка, задавать вопросы, правда, делать это не навязчиво, осторожно. Конечно, столь доверительные отношения с ребёнком возможны только в том случае, если он привык к ним с детства.

Моббингу в школе необходимо уделять большое внимание для предупреждения возникновения его в трудовых коллективах. Ведь из жертвы моббинга при взрослении может возникнуть моббер (агрессор), или этот человек из-за своей неуверенности в себе может остаться и в дальнейшем - жертвой.

Использованная литература:

1. Алтухова Г.А. Моббинг как этическая проблема // Библиотекосведение. 1998. № 2. С. 63–70.
2. Руланн Э.Г. Как остановить травлю в школе. Психология моббинга, М.: Генезис, 2012.- 264 с.
3. Лернер Е.И. Я не дам себя обижать.- Академический проект, 2001.
4. Млодик И.Ю. Школа и как в ней выжить: взгляд гуманистического психолога.- М.Генезис,2011.

5. Романова, Н. П. Моббинг: учебное пособие / Н.П. Романова - Чита: ЧитГУ, 2007. - 110 с.

Использованные ИНТЕРНЕТ – источники:

1. <http://www.sakha.gov.ru/>
2. <http://samaposebe.com/>
3. <http://www.sibmedport.ru/>
4. <http://www.sibmedport.ru/>
5. <http://expertoza.com/>
6. <http://www.nauchforum.ru/node/670>
7. <http://antipedagogika.com/ostorozhno-mobbing/>
8. <http://psyfactor.org/lib/mobbing.htm>
9. <http://uchebnikfree.com/>
10. <http://sekretarskoe-delo.ru/>
11. <http://www.tltonline.ru/>
12. <http://psyfactor.org/>
13. <http://www.naritsyn.ru/>
14. <http://www.naritsyn.ru/>
15. <http://www.sympaty.net/>
16. <http://profeshop.com/>
17. <http://www.delasuper.ru/>
18. <http://www.nozdrya-mishonov.ru/>
19. <http://www.naritsyn.ru/>
20. <http://cyberleninka.ru/>
21. <http://cyberleninka.ru/>

Несколько советов учителям по профилактике и предотвращению моббинга в стенах школы

3. Метод не обращения внимания на издевательства («подставить вторую щеку») на практике себя не оправдывает. Насмешки над собой вызывают ещё больший вал насмешек от агрессоров, поскольку теперь у них «развязаны руки» издеваться стало не просто весело, но и разрешено, раз жертва сама признаёт свои проблемы. Заставив себя глотать обиды и молчать, ребёнок вполне станет получать не только обидные слова, но и пинки. При каждом удобном случае его будут стараться толкнуть, больно задевать плечом или локтем, разбрасывать его вещи. Естественно, в результате он может не выдержать и взорваться с ещё большей силой, чем прежде.
4. Взрослые, которые постоянно работают с детскими коллективами, должны обращать внимание на признаки «моббинга». Нельзя считать это обычными детскими шалостями, которые скоро закончатся. Сами они не закончатся, а только усилятся, перерастут в то, что называют «дедовщиной». Необходимо проводить социомониторинг и диагностику социально-психологического климата класса, которые включают в себя социометрические методики. Эти меры помогают выявить как детей, которые подверглись травле, или имеют реальную возможность подвергнуться моббингу со стороны одноклассников, так и детей выступающих в роли "агрессоров" - мобберов. В психологической помощи нуждаются как жертвы, так и инициаторы. В проведении диагностики социально-психологического климата класса может помочь психолог.
5. Обидчики и их родители должны ясно понимать, что их выходки не остаются безнаказанными. Этому должны содействовать психолого-социальная служба, учителя и администрация школы.
6. Классному руководителю НЕОБХОДИМО говорить о моббинге со всем классом с участием психолога, социального педагога. Стоит устраивать классные часы и просить всех учеников писать сочинения на темы «Почему мы издеваемся друг над другом?», «Как избежать оскорблений?», «Хотите ли вы, чтобы все в вашем классе были одинаковыми?» и т.п. Если все начнут задумываться над этим, то, возможно, откажутся от случайных обидных слов в адрес более слабого одноклассника и бессмысленных издевательств.
7. Если обидчики и дальше не изменяют своего поведения, возможно, им нужна регулярная (например, два раза в неделю) терапия у школьного психолога и беседы с социальным педагогом. Тогда не только сам человек, но и родители наверняка поймут, что у него есть проблемы, которые требуют решения.

8. Учителю не стоит выставлять на показ одноклассникам недостатки какого – либо учащегося, высмеивать их, даже если порой он ведет себя не совсем адекватно, "витаает в облаках", неопрятен, не воспитан и т.п. Тем самым педагог не только содействует моббингу со стороны одноклассников, но и сам становится "агрессором" (моббером) по отношению к ребёнку, оказывая давление, которое может неблагоприятно повлиять на будущее ребёнка и его психологическое здоровье. Старайтесь больше времени уделять беседам с родителями, даже если Вы не придёте с ними к согласию. Возможно, этот разговор поможет Вам лучше понять поведение ребёнка, объективно взглянуть на его предпосылки. Не забывайте о терпимости и толерантности. Помните: успех в обучении по большей части определяется эмпатией между учителем и учеником, а воспитать толерантных учеников может лишь толерантный учитель.
9. Учителя младших классах школы могут оказывать поддержку детям, которые в силу своей "непохожести" на других могут подвергнуться моббингу, тем, что давать им "наставника"- одного из одноклассников, ребёнка, на которого можно положиться, обязательного, уравновешенного, с адекватной самооценкой, имеющего положительный авторитет у одноклассников. "Наставник" должен сидеть с подопечным за одной партой, имея возможность в ходе урока несколько корректировать, провокационное для одноклассников, склонных к насмешничеству, поведение подопечного и предотвращать предпосылки моббинга на переменах.

**Советы по разработке правил
по предупреждению моббинга в учебном заведении.**

1. Процесс создания правил по разработке моббинга в учебном заведении следует начинать в педагогическом коллективе. Директор или кто-либо другой предлагает процедуру разработки и примерные варианты правил. Это не будет лишним, когда учителя будут обсуждать вопрос разработки правил со своими классами.

2. Правила должны быть немногочисленными и простыми.

Пример школьных правил:

- В нашей школе моббинг не допускается.
- Родители и учителя должны обмениваться информацией и сотрудничать друг с другом, чтобы остановить моббинг.
- Учащиеся должны сообщать о моббинге.
- Учащиеся должны помогать друг другу в остановке моббинга.

3. Правила могут действовать в течение определенного времени. Но не целесообразно повторять процедуру принятия правил каждый год. Для того чтобы правила фактически продолжали действовать на протяжении нескольких лет, их необходимо подкреплять и соблюдать.

4. Правила следует документально зафиксировать, важно также, чтобы директор и учителя придавали им значение и следили за их соблюдением.

5. Правила должны быть вывешены в каждом классе, в раздевалке и т.д.

6. Неплохо создать единое оформление правил, характерное для конкретного учебного заведения.

7. Местная газета может опубликовать заметку, в которой будут перечислены правила.

Как не допустить возможность кибермоббинга
(советы для учеников, родителей)

1. Никогда не размещайте информацию о себе в Интернет, если она может быть использована против вас. Агрессоры могут использовать фото, личные данные и другую информацию для преследования собственных целей. Что-то написать о себе в интернете – это нормально. Но никогда не надо размещать те вещи, которые всем знать нежелательно.

- Никогда никому не отправляете свои откровенные фото и сами их нигде не выкладываете. Возможно, у вас разладятся отношения с человеком, который тоже имеет к ним доступ, поэтому лучше не рисковать. Очень часто кибермоббингом занимаются парни и девушки, которые злятся на своих бывших возлюбленных, и у них обычно есть фото и видео, которые не должны присутствовать в Интернет.
- Записи обсуждений каких-либо личных проблем по сети могут быть в будущем использованы против вас. Старайтесь очень личные проблемы обсуждать только с глазу на глаз, когда нет возможности сохранить эту информацию.

2. Следите за вашей речью при онлайн-переписке. Специфика общения по сети состоит в том, что ваш собеседник может неправильно вас понять, и это может привести к конфликтной ситуации. Общайтесь уважительно с людьми по Интернет, чтобы не было никаких оснований для неправильного истолкования вашего к ним отношения.

- Главное правило – общайтесь с людьми по Интернет так, как вы бы общались с ними при личном контакте.
- Не ведите переписку, когда у вас злое и агрессивное настроение. Это отразится на вашем тексте и может быть неправильно истолковано вашим собеседником.

3. Никогда сами не занимайтесь кибермоббингом. Даже если кто-то из ваших знакомых это делает, сами в это не лезьте – подобное поведение неправильно. Подайте своей твердой позицией неприятия этого пример вашему окружению, возможно, они сделают из этого правильные выводы.

- Если ваши друзья устроили травлю кого-либо в Интернет, не только сами в этом не участвуйте, но и попытайтесь их отговорить от подобных действий. Дайте им понять, что такое поведение может плохо закончиться для них самих.
- Никогда не фотографируйте и не снимайте на видео людей без их на это согласия. Это может быть расценено как нарушения закона.
- Даже если вы сфотографировали, или сняли на видео кого-то, кто не против этого, не распространяйте ни фото, ни видео без прямого разрешения всех участников этих фото- и видеозаписей. И вообще никогда не распростра-

найте фото и видео, которые унижают человека, или как-то могут быть использованы против него.

Что делать при обнаружении кибермоббинга (в помощь родителям и жертвам кибермоббинга)

1. Не медлите обратиться за помощью. Конечно, можно позволить развиваться ситуации своим чередом и не привлекать к ней никого со стороны, но тогда агрессор подумает, что его действия остаются абсолютно безнаказанными, что только усугубит ситуацию. Не найдется, что проблема разрешится сама собой, привлечите кого-нибудь со стороны, чтобы немедленно положить этому конец.

- Ребенку или подростку обязательно необходимо обратиться за помощью к взрослым. Родители, школьные учителя, педагоги помогут разрешить ситуацию до того, как она выйдет из-под контроля.
- Если в подобную ситуацию попал ваш родственник или друг, то незамедлительно окажите ему всю возможную помощь. Кибермоббинг может привести к очень плачевным последствиям для его жертвы.

2. Если в этой ситуации оказался школьник, то нужно немедленно сообщить об этом в школьную администрацию. Решать подобные проблемы входит в прямые обязанности школы.

- Не нужно сомневаться в том, следует ли сообщать о подобной ситуации в школу. Подумайте о других детях, которые могут оказаться в подобной проблеме. Им так же может потребоваться помощь, и это является обязанностью школьной школы.
- Свяжитесь с директором школы или другим должностным лицом, принимающим решения, договоритесь о встрече и изложите проблему при личной беседе.

3. Сообщите о ситуации поставщикам услуг (сотовым провайдерам, интернет-провайдерам, администрации интернет-сайта и т.д.). Кибермоббинг сам по себе нарушает правила пользования услугами этих компаний. Изучите все правила и обязанности клиентов и после этого обратитесь в соответствующую компанию с просьбой оказать содействие в решении этой проблемы.

- Вам будет необходимо предоставить доказательства, подтверждающие ваши слова, поэтому сохраняйте все полученные от агрессора сообщения.
- Вполне вероятно, что компания сможет решить вашу проблему, отключив агрессора от предоставляемых услуг (сотовая связь, Интернет, блокировка доступа к сайту и т.д.).

4. Сообщите о ситуации в правоохранительные органы. В некоторых случаях кибермоббинг нарушает закон. Если агрессор совершает следующие действия, то есть смысл сообщить в полицию:

- запугивание и угрозы насилием;
- размещение откровенных фотографий, которые могут быть расценены как порнография;
- фото и видео, которые были размещены в открытом доступе и получены без

согласия субъекта;

- пропаганда насилия;
- клевета.

Ответные действия при обнаружении кибермоббинга: *(советы для учеников, родителей)*

1. Попробуйте выявить причину. Иногда агрессорами являются бывшие друзья, бывшие девушки/парни или еще кто-то, кого жертва очень хорошо знает. В этом случае нужно постараться переговорить с агрессором, понять его мотивы и попросить прекратить подобные действия. Делать это нужно исключительно с глазу на глаз, а не по телефону или через Интернет.

- Помните, что у кибермоббинга не всегда есть объективные причины. Чаще всего его инициируют исключительно из-за собственных комплексов и проблем, и вашей вины тут никакой нет.
- Если вы не можете выяснить, кто начал травлю, или если ее осуществляет группа людей, то личная беседа тут не поможет. Нужно предпринимать более жесткие действия.

2. Не отвечайте агрессору. Не нужно напрямую отвечать на СМС, почтовые сообщения или любые другие виды нападок в свою сторону. Агрессоры и хотят получить какую-то ответную реакцию, и если ее дать, то станет только хуже. Тем более не нужно отвечать такими же угрозами и оскорблениями. Это только спровоцирует агрессора на еще более ненормальное поведение и ухудшит ситуацию.

3. Сохраняйте все доказательства. Сохраняйте тексты и время поступления всех СМС, электронной почты, все ссылки и прочее. Имея все данные о действиях агрессора, будет легче понять, как следует себя вести для того, чтобы прекратить подобную ситуацию.

4. Заблокируйте все возможные контакты с агрессором. Если имеется возможность, лишите его всех возможных способов коммуникации с вами (но обязательно сохраните уже имеющиеся сообщения):

- Заблокируйте почтовые контакты агрессора, чтобы не получать никакие сообщения от него.
- Заблокируйте контакты с этим человеком в социальных сетях, чтобы он не имел возможности с вами связываться.
- Внесите сотовый номер агрессора в черный список.

5. Контролируйте свои учетные записи в Интернет. Старайтесь максимально ограничить доступную о вас информацию в Интернет, чтобы инициатор травли не смог найти новые способы проявления агрессивных действий. Примите следующие меры:

- Нигде не раскрывайте свой адрес проживания, телефонные номера и другую личную информацию. Большинство социальных сетей позволяют ограничить доступ к личной информации для посторонних людей. Открывайте доступ к ней только проверенным людям.

- Попробуйте изменить ваш псевдоним в сети и уберите все фотографии к нему привязанные. Если у агрессора изначально кроме этой информации никакой другой не было, то это может ограничить его возможности выйти на вас.
- Если есть вероятность, что вашу учетную запись взломали, найдите способ удалить ее и создайте новую, максимально ограничив круг людей, у которых будет информация о ней.