

## **Что такое моббинг и кибермоббинг и как его остановить.**

«**Моббинг**» (от английского «to mob» - толпа, грубить, нападать стаей, травить).

В упрощенном понимании моббингом называется явление, когда коллектив или его часть ополчаются на одного или нескольких своих членов с целью их изгнания. Моббинг часто встречается в детской среде. Сверстники издеваются, высмеивают своих же ровесников, которые возможно не так, как принято в их среде, выглядят, одеваются, ведут себя.

Моббинг имеет генетическую основу и широко распространен в животном мире. В биологии под моббингом понимается демонстративное действие животных или птиц против возможного врага преимущественно другого вида. В качестве примера можно привести поведение стаи обезьян, находящейся на деревьях, по отношению к находящемуся на земле льву. Сидя на деревьях, обезьяны активно проявляют свою враждебность, скачут по ветвям, кричат и кидают в хищника всем, что попадется под руку: плодами, обломками сучьев. Если обезьяны укрылись на скале, то они бросают во врага более серьезные предметы - камни. Вороны, поднимающие галдеж на прохожего, осмелившегося пройти слишком близко к их гнездам, - это тоже пример моббинга.

### **Виды моббинга:**

- бойкот;
- придирки;
- социальная изоляция;
- насмешки над физическими недостатками;
- клевета, предоставление ложной информации;
- доноительство;
- распространение слухов;

- различные издевательства.

### **Формы моббинга:**

- изоляция;
- отвержение;
- подраивание;
- толкание (дети особенно любят поддевать другого плечом, деля это вроде бы походя, вроде незаметно, но обижаемый ребёнок всегда чувствует, что это делается специально);
- высмеивание одежды.

Моббинг может начаться против ребенка (чаще подростка), который попадает в устоявшийся коллектив.

**Моббинг** в учебном заведении- это разновидность эмоционального насилия в учебном заведении, когда класс или большая часть класса ополчается на кого-то одного и начинает его травить с какой - либо целью (яркий пример - фильм советского времени «Чучело»). Тех, кто травит, называют мобберами, а тех, кого травят, - «жертвами»

Рисунок 1. Ситуация моббинга среди подростков.



### **В чём смысл и причина моббинга с психологической точки зрения?**

1. **Страх**, являющийся одной из самых сильных наших эмоций. Не секрет, что в коллективе проявляется настороженное отношение к тем, кто "не такой, как все", "чужак". При этом моббинг по причине такого страха не

возникает в новых сообществах, где, по сути, еще нет разделения на "своих" и "чужих". А вот в устоявшемся коллективе реакция моббинга вполне вероятна, как только в группе появляется новичок с неординарным поведением или внешностью.

2. **Внутреннее напряжение всего коллектива.** Оно возникает по самым разным причинам, но бесконечно копиться не может - требуется выход, разрядка. И как только один из членов группы спровоцирует негативный выплеск эмоций в свой адрес, то разовая агрессия, подогреваемая всеобщим напряжением, может перерасти в полновесную эмоциональную травлю.
3. **Безделие и скука.** Когда члены группы заняты выполнением поставленных перед ними задач, им просто нет нужды тратить время и силы на психологический террор. А не востребованность вполне может быть компенсирована агрессией

### **Организационные причины моббинга:**

- отсутствие обратной связи;
- попустительское отношение к любителям интриг и закулисных игр;
- плохая организация информационных потоков;
- расплывчатые границы ответственности и обязанностей;
- отсутствие системы и возможностей для введения в состояние успеха;
- превалирование личных (любимчики) или родственных связей между подопечными и взрослым;
- большая перегрузка отдельных детей.

В любом учебном заведении, в любой группе с одной стороны есть дети, которые любят обижать, задирать, бить, обзывать других, отбирать у них деньги и вещи, с другой - дети, которые чаще других становятся их жертвами.

Как правило это дети, подростки:

- физически слабые;
- гиперопекаемые родителями;
- ябеды;
- страдающие заболеваниями, выделяющими их из коллектива;
- не имеющие электронных новинок современного прогресса или же имеющие самые дорогие из них, недоступные другим детям;
- вундеркинды;
- двоечники;
- любимчики учителей.

Под моббингом в подростковом коллективе понимается коллективный психологический террор, травля в отношении кого-либо из детей со стороны его ровесников, осуществляемые с целью ослабить степень его социального влияния в коллективе. Контролируется моббинг иерархическими структурами в социальной группе и в особенности - авторитетным лидером группы.

В связи с этим в классе могут сформироваться такие группы учеников: одни участвуют в процессе травли непосредственно, в качестве агрессора или жертвы, другие - большинство - пассивно, как очевидцы и свидетели.

### **Кто является моббером?**



**Мобберы** - это физически сильные ученики с большим самомнением и высоким уровнем агрессии по отношению к детям и взрослым. У них отмечается выраженная тяга к насилию и низкий уровень эмпатии – они не испытывают чувства сопереживания и не в состоянии поставить себя на место своих жертв, чтобы пережить их ощущения. Результаты социологических исследований свидетельствуют, что подростки-мобберы в четыре раза больше остальных рискуют быть втянутыми в сферу молодёжной преступности. Инициаторами травли сверстников необязательно бывают только школьные силачи. Если сильные дети измываются над другими от скуки или для собственного удовольствия, то слабые делают это, чтобы упрочить свое шаткое положение в школьной иерархии.

### **Обобщенные признаки жертвы моббинга.**

Преследованиям могут подвергаться любые дети, вне зависимости от их внешнего вида, физических недостатков, или положения в классе. Жертвами моббинга в равной степени становятся как мальчики, так и девочки.

**Кто является объектом моббинга?** Тот, кого ровесники НЕ признают «своим», считают странным или «не таким как все».

**Жертва моббинга** – человек с огромным количеством психологических проблем и болезней, а также проблемами с самореализацией. Бывает, что бывшая жертва сама становится моббером, причем уже более жестоким, нежели ее преследователи.

Моббингу подвергаются некрасивые дети с дефектами лица, зрения, слуха, очень высокие или очень маленькие, имеющие дефекты движения, речи и прочее. Это ребята, которые толще или худее, слабее, впечатлительнее, чем остальные, они обращают на себя внимание своим поведением или физическими особенностями. Многим подросткам сразу ставят клеймо: «не

наш», так как он недостаточно знает язык, имеет акцент, путает слова, одевается не так как все, носит не ту обувь, не те джинсы, у него не такая причёска, не ту музыку слушает, не о том разговаривает и пр. Особенно страдают «звёздные дети», в семьях их «ставили на пьедестал», холили, лелеяли, а при попадании в жестокую среду своих ровесников они подвергаются унижениям и издевательствам. Пребывание в недружественной среде невозможность постоять за себя и защититься, а отсюда беспомощность, которую ровесники используют для насмешек и издевательства, - это серьёзная проблема и для детей.

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

### **Признаки «травли» ребенка в учебное заведение.**

#### **1. Нежелание ученика идти на занятия.**

Если ребёнок старается придумать кучу оправданий, чтобы не идти на уроки, 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 ребенок пытается выбрать другой (более извилистый маршрут) – можно бить тревогу. Вполне возможно, что ребенок просто оттягивает момент прихода в учебное заведение, или не хочет встречаться по дороге с недружелюбными детьми.

#### **2. Резкое изменение поведения.**

Признаки того, что у подростка 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.

**Типичные фазы развития моббинга в подростковом коллективе следующие:**

1. **Формирование предпосылок.** В качестве предпосылок моббинга могут выступать оставшийся неразрешенным конфликт или высокая эмоциональная напряженность в связи с неблагоприятным психологическим климатом.
2. **Начальная фаза моббинга.** Как средство разрядки и снятия эмоционального напряжения происходит поиск «виновника», и в отношении него начинают проявляться агрессивные выпады ровесников в виде недовольства или насмешек. Как следствие, на этой фазе у жертвы начинают появляться первые нарушения в эмоциональной сфере (эмоциональные срывы), что лишь «подливает масло в огонь» и усиливает психотеррор.
3. **Активная фаза моббинга.** В этой фазе агрессивные выпады и насмешки становятся систематическими, привязаны к объекту моббинга и уже не зависят от его реальных поступков и результатов деятельности. Во всем находится только негативные моменты. В результате у жертвы

возникает устойчивое ощущение затравленности, проявляются признаки нарушения здоровья, усиливаются хронические заболевания.

4. **Социальная изоляция жертвы моббинга.** В этой фазе происходит полная или частичная изоляция ребенка от участия в коллективных мероприятиях. Оказавшись в социальной изоляции и информационном вакууме, ребенок не получает положительных оценок своим действиям, теряет ориентиры и становится все более беспомощным и неуверенным в своей деятельности. К тому же у него начинают проявляться серьезные физические и психические заболеваний.
5. **Эскалация конфликта.** Чаще для сохранения психического и физического здоровья подвергшийся моббингу ребенок вынужден уехать из учебного заведения и покинуть коллектив, не доучившись до конца учебного года под каким-либо предлогом.

В коллективе есть дети - "рыцари", сочувствующие жертвам травли. Можно выделить три таких личностных типа:

1. "Мини-рыцари" не высказывают своей поддержки прямо, но стараются ободрить и утешить жертву после очередного инцидента.
2. Дети посмелее, так называемые "средние рыцари", активно пытаются препятствовать издевательствам, призывая остальных вмешаться в конфликт.
3. "Макси-рыцари" не медлят с реакцией и, не раздумывая, бросаются на защиту слабого.

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 в интернете. По данным института социологических исследований Forsa, опубликованным в июне 2011 года, каждый третий подросток в Германии сталкивался с кибермоббингом. Его последствиями могут быть серьезные психические проблемы и даже самоубийство.

Моббинг в интернете или на учебном дворе - распространенное явление. Не случайно инициатор программы "Учеба без насилия" 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", - уверена Вандерс

**В качестве организационных средств профилактики моббинга в подростковых коллективах выделяются следующие:**

- формирование здоровой организационной культуры в подростковой группе;
- поддержание здорового социально-психологического климата между обучающимися;
- развитие навыков управления у педагогов;
- создание условий, обеспечивающих получение обратной связи от подопечных;
- четкое формулирование обязанностей каждого ребенка в учебном заведении с обозначением границ их персональной ответственности;
- формирование прозрачного механизма принятия управленческих решений педагогом, рационализация и открытость информационных потоков в отряде;
- формирование нетерпимого отношения к разносчикам сплетен и любителям интриг;
- исключение интимных связей между подопечными.

## **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 подростку. 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.

## **Советы и рекомендации для подростка помогающие избежать моббинг от ровесников:**

- Будь доброжелательным со всеми. На обаятельных моббинг не направляют.
- Не сплетничай, а услышав сплетню, не пересказывай ее другим.
- Никого не унижай. Напротив, старайся хвалить ровесника, возвышать его в собственных глазах и в глазах других.
- Постарайся найти золотую середину между тем, чтобы сохранить свое лицо и не выделяться из коллектива.
- Не позволяй унижать себя. Иногда нужно «показать зубы».
- Соблюдайте традиции коллектива.
- Если кто-то из ровесников пытается тебя «достать», не нервничай, спокойно поговори с ним, выясни, чего он добивается. Старайтесь не реагировать на обидные слова. Помни, что обижают тех, кто обижается.
- Не фамильярничай с педагогами. Даже если вы с ним родственники или друзья, не афишируйте это, а лучше - дружить за пределами класса.

- Добросовестно выполняй свои обязанности, тогда в случае конфликта педагог будет на твоей стороне.

### **Меры борьбы взрослых с моббингом.**

- взрослый должен внимательно следить за обстановкой в подростковой среде, чтобы вовремя вмешаться;
- в классе должны быть разработаны обязательные для всех детей правила, как вести себя при общении друг с другом;
- в случае моббинга должна быть проведена беседа, как с жертвой, так и с виновниками. Для этого должны быть привлечены дети, не замешанные в моббинге.

**В профилактических целях педагогам, администрации учебного заведения и психологу рекомендуется:**

- разработать основные и общеобязательные правила поведения в учебном заведении и в классе с обязательным пунктом «Моббинг запрещен!»;
- следить за поведением учащихся во время уроков и на переменах, а в случае необходимости немедленно реагировать, пресекать моббинг;
- периодически проводить диагностику моббинга в каждом классе (беседы, опросы, социометрические тесты);
- периодически проводить классные часы и собрания, в ходе которых детям и их родителям будет поясняться опасность моббинга (просмотр фильмов, чтение художественных произведений, затрагивающих проблему и так далее).

Изначально, в коллективе подростков важна благоприятная психологическая обстановка, и его члены должны понимать, что это зависит в первую очередь от них. Далее, не менее важно и поведение самого индивида: не стоит считать, что моббинг это желание коллектива: каким-то образом он

сумел направить его на себя, взрослому рекомендуется найти и помочь изменить ему в себе то, что не устраивает окружающих

Пример благоприятной психологической среды на уроке.



К сожалению, универсального ответа на вопрос, как быть в том случае, если вдруг выяснится, что подросток оказался жертвой травли, нет. Многое зависит от обстановки в классе и учебном заведении от позиции учителей, от особенностей личности ребёнка. Ясно одно - надо срочно идти в учебное заведение и вместе с педагогами находить пути решения проблемы. Взрослые должны тщательно разобраться в ситуации, обдумать её, обязательно подключить психолога, почитать литературу по данному вопросу.

**Главное - действовать нужно незамедлительно.** Родители, прежде всего, должны поддержать подростка чтобы он не чувствовал себя одиноким, ибо ему, как никогда в это время нужен друг, защитник, советчик.

Жертвы моббинга чаще всего одиноки, а те, кто издевается над ними, держатся в группе. У моббинга, кроме действующих лиц, всегда есть сторонние наблюдатели, которые опасаются вмешиваться в ход событий. Главное, чтобы дети поняли, что было бы не интересно жить среди клонов, похожих друг на друга, у которых одинаковые эмоции, мысли и увлечения. Мир становится ярким и удивительным, если нас окружают непохожие друг на друга люди.