

# Моббинг и Буллинг в подростковой среде



Дзинзус Ольга Ильинична,  
практический психолог.

# Определение моббинга и буллинга

---

## Моббинг

☞ Моббинг (от англ. mob — толпа) — форма психологического насилия («психологический террор»), который включает «систематически повторяющееся враждебное и неэтичное отношение одного или нескольких людей, направленное против другого человека, в основном одного»

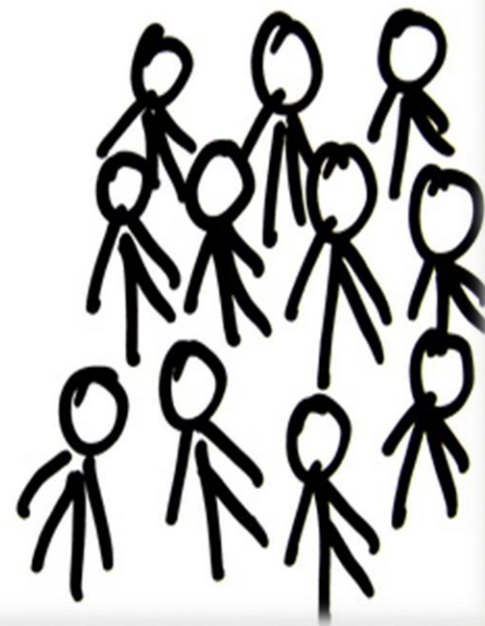
## Буллинг

☞ Буллинг (bullying, от англ. bully - хулиган, драчун, задира, грубиян) определяется как притеснение, дискриминация, травля. Дэвид Лейн и Эндрю Миллер определяют буллинг как длительный процесс сознательного жестокого отношения, физического и (или) психического, со стороны одного или группы детей к другому ребёнку (другим детям).

# Почему нужно заниматься буллингом моббингом?



1. Описаны негативные последствия как непосредственные, так и отсроченные, для буллеров и жертв
2. Меняется климат класса, учебного заведения в целом
3. Негативно влияет на тех, кто является наблюдателями
4. Жертвы буллинга( моббинга) могут совершить суицид



# Последствия для здоровья

---

	<i>Симптомы</i>	<i>Не жертвы</i>	<i>Жертвы</i>
☞	Головная боль	6%	23%
☞	Нарушенный сон	23%	42%
☞	Боли в брюшной полости	9%	20%
☞	Чувство тяжести в теле	9%	17%
☞	Тревога	10%	28%
☞	Чувство, что я несчастен	6%	23%
☞	Депрессивные настроения	16%	49%
☞	Тяжелая депрессия	2%	16%

# Типы буллинга:



- ☞ **Физический.** Он проявляется побоями, иногда даже намеренным членовредительством.
- ☞ **Поведенческий.** Это бойкот, сплетни (распространение заведомо ложных слухов, выставляющих жертву в невыгодном свете), игнорирование, изоляция в коллективе, интриги, шантаж, вымогательства, создание неприятностей (крадут личные вещи, портят дневник, тетради).
- ☞ **Вербальная агрессия.** Выражается в постоянных насмешках, подколах, оскорблениях, окриках .
- ☞ **Кибербуллинг.** Самое последнее, но очень популярное среди подростков. Проявляется в травле при помощи социальных сетей или послании оскорблений на электронный адрес. Сюда входит съемка и выкладывание неприглядного видео в общий доступ.

# Какие дети становятся булли—преследователями?



- ☞ дети, уверенные в том, что «господствую» и подчиняя, гораздо легче будет добиваться своих целей;
- ☞ не умеющие сочувствовать своим жертвам;
- ☞ физически сильные мальчики;
- ☞ легко возбудимые и очень импульсивные, с агрессивным поведением.
- ☞ мечтающие быть лидерами в классе;
- ☞ желающие быть в центре внимания;
- ☞ уверенные в своём превосходстве над жертвой;
- ☞ дети, не признающие компромиссов;
- ☞ интуитивно чувствующие- какие члены группы не окажут сопротивление;
- ☞ со слабым самоконтролем.



# Чаще всего жертвами буллинга ( моббинга) становятся:



- ☞ тревожные, несчастные, с низкой самооценкой, не уверенные в себе;
- ☞ не имеющие ни одного близкого друга, предпочитающие общение со взрослыми людьми ;
- ☞ пугливые, чувствительные, замкнутые и застенчивые;
- ☞ склонные к депрессии;
- ☞ мальчики, физически слабее, чем ровесники.



# Факторы, способствующие буллингу( моббингу) в детском коллективе

---



- ☞ отсутствие контроля за поведением на переменах и в «горячих точках»: туалетах, раздевалках, столовой, укромных углах и т.д.
- ☞ позиция безразличия в отношении насилия со стороны сверстников; Они не знают, что делать и не верят, что можно помочь.
- ☞ равнодушие как установка педагогов



# Формы переживания буллинга ( моббинга ) детьми



## Поведенческие особенности:

- ☞ дистанцированность от взрослых и детей;
- ☞ негативизм при обсуждении темы буллинга;
- ☞ агрессивность к взрослым и детям.

## Эмоциональные особенности

- ☞ напряженность и страх при появлении ровесников;
- ☞ обидчивость и раздражительность;
- ☞ грусть, печаль и неустойчивое настроение.

# Как бороться с травлей в детском коллективе?



## О типичных ошибках:

- ❧ Ждать, что само пройдет
- ❧ Оправдывать, объясняя
- ❧ Путать травлю и непопулярность
- ❧ Считать травлю проблемой жертвы
- ❧ Считать травлю проблемой личностей, а не группы
- ❧ Давить на жалость
- ❧ Принимать правила игры



# Что можно сделать:



- ☞ Назвать явление
- ☞ Дать однозначную оценку
- ☞ Обозначить травлю как проблему группы
- ☞ Активизировать моральное чувство и сформулировать выбор
- ☞ Сформулировать позитивные правила жизни в группе и «заключить контракт»
- ☞ Мониторинг и поддержка позитивных изменений
- ☞ Гармонизировать иерархию



# 1. Назвать явление



Никаких "У вашего подопечного не ладится с ровесниками" .  
Когда ребенка намеренно доводят до слез, согласованно и систематически дразнят, когда отбирают, прячут, портят его вещи, когда его толкают, щипают, бьют, обзывают, подчеркнуто игнорируют -- это называется ТРАВЛЯ. Насилие. Необходимо поговорить с группой, в которой происходит травля и НАЗВАТЬ явление группе.

Важно: не давить на жалость. Ни в коем случае не "представляете, как ему плохо, как он несчастен?". Только : как было бы ВАМ в такой ситуации? Что чувствовали бы ВЫ?

## 2. Дать однозначную оценку



Привести примеры, как одно и то же качество в разные времена и в разных группах оценивалось по-разному. Люди на то и люди, что способны научиться быть вместе и работать без оглядки на то, что все очень разные и кто-то кому-то кажется совсем неправильным.

# 3. Обозначить травлю как проблему группы



Не надо спорить о фактах, выяснять, что именно "он", кто именно что и т. д. Нужно обозначить травлю как болезнь ГРУППЫ. Так и сказать: есть болезни, которые поражают не людей, а группы, классы, компании. Если группа не следит за чистотой отношений, она тоже может заболеть – насилием. Это позволит зачинщикам сохранить лицо и даже предоставит им возможность хотя бы попробовать примерить роль положительного лидера, который отвечает за здоровье группы. И, что особенно важно, это снимает противопоставление между жертвами-преследователями-свидетелями. Все в одной лодке, общая проблема, давайте вместе решать.

## 4. Активизировать моральное чувство и сформулировать выбор



Результат не будет прочным, если дети просто «прогнутся» под формальные требования взрослого. Задача -- вывести их из влияния толпы в осознанную позицию, включить моральную оценку происходящего. Допустим, оценить свой вклад в болезнь группы под названием "травля". 1 балл -- это "я никогда в этом не участвую", 2 балла -- "я иногда это делаю, но потом жалею", 3 балла -- "травил, травлю и буду травить, это здорово". Так моральная оценка травли становится не внешней, навязанной взрослым, ее дают сами дети.

## 5. Сформулировать позитивные правила жизни в группе и «заключить контракт»



В тот момент, когда прежняя, "плохая" групповая динамика прервана важно вместе с детьми сформулировать правила жизни в группе. Разобрать проблемные ситуации и найти отражение ситуации в правиле группы. Например: «Если я вижу, что невольно задел и обидел человека, я прекращу делать то, что я делаю немедленно» . Правила выписываются на большом листе и за них все голосуют. Лучше -- чтобы каждый поставил подпись, что обязуется их выполнять. Этот прием называется "заключение контракта"



## 6. Мониторинг и поддержка ПОЗИТИВНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ



Очень важно чтобы взрослый, который взялся урегулировать ситуацию, не бросал группу. Суть в том, что группа постоянно видит заинтересованность взрослого и по-прежнему считает победу над травлей своим общим делом.

# 7. Гармонизировать иерархию



Необходимо, чтобы каждый имел признание в чем-то своем, мог предъявить себя группе, быть полезным и ценным в ней. Признак гармоничной групповой иерархии -- отсутствие жестко закрепленных ролей , гибкое перетекание ролей: в этой ситуации лидером становится тот, в той -- другой. Чем больше разнообразной и осмысленной деятельности, тем здоровее группа.

# Не сделанный вовремя шаг к примирению перерастает

## в километры.



«Как замечательно на  
самом деле —  
Не воевать, не рвать свои  
сердца.  
Быть в мире по  
возможности со всеми,  
Но — не роняя своего  
лица.»



Арина Забавина.