

Моббинг, как социальное явление

Слово моббинг для нас новое, но обозначает оно до боли знакомое социальное явление, с которым многие из нас, к несчастью, сталкивались. Понятие «моббинг» было введено в оборот в начале 80-х годов прошлого века, когда шведский врач-психолог профессор Хайнц Лейнманн проводил исследования психологического климата в рабочих коллективах Швеции. Ученый выделил особый тип поведения, названный им «моббингом», и охарактеризовал его как «психологический террор». Слово моббинг – от английского mob – толпа, в животном мире mobbing – это когда стадо травоядных нападает на хищника. В жизни людей моббинг – это психологическое притеснение, систематически повторяющееся враждебное и незтичное отношение одного или нескольких людей, направленное против другого человека. Это форма психологического насилия в виде травли одного из членов в коллективе, как правило, с целью его последующего устранения (ухода).

Психологи выделяют два основных вида моббинга: вертикальный – от вышестоящих представителей и горизонтальный – непосредственно от членов коллектива.

К сожалению, моббинг широко распространяется и в школьной среде – дети нередко издеваются над своими одноклассниками или ровесниками. Естественно, чаще всего над теми, кого одноклассники не признают «своим», считают странным или не таким как все. Моббингу подвергаются некрасивые дети с дефектами лица, зрения, слуха, очень высокие или очень маленькие, имеющие дефекты движения, речи и пр. Это ребята, которые толще или худее, слабее, впечатлительнее, чем остальные, они обращают на себя внимание своим поведением или физическими особенностями. Многим детям сразу ставят клеймо: «не наш», так как он 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.

Некоторые дети подвергаются психологическому террору в школе на протяжении нескольких лет и зачастую остаются со своей бедой один на один.

Особенно страдают «звездные дети», в семьях их «ставили на пьедестал», холили, лелеяли, а при попадании в жестокую среду своих одноклассников они подвергаются унижениям и издевательствам. Пребывание в недружественной среде, невозможность постоять за себя и защититься, а отсюда беспомощность, которую одноклассники используют для насмешек и издевательства, - это серьёзная проблема и для детей, и для родителей.

В чём смысл и причина моббинга с психологической точки зрения?

1. Стимулов к возникновению моббинга не так и много. Один из главных – это 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 деления 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. Другой причиной, запускающей механизм моббинга, является **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. Ещё одна причина моббинга — это **БЕЗДЕЛЬЕ И СКУКА**. Когда члены группы, будь то школьный класс или взрослый коллектив, заняты выполнением поставленных перед ними задач, им просто нет нужды тратить время и силы на психологический террор. А профессиональная не востребованность вполне может быть компенсирована агрессией — оттого, кстати, в коллективах нередко третируют хороших учеников или инициативных работников.

Что из себя представляет типичный школьный моббер(агрессор)?

Один из распространённых мифов гласит, что зачинщиками моббинга являются неуверенные в себе личности. Но это не всегда так. Как правило, сегодняшние 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 дети-мобберы в четыре раза больше остальных рискуют быть втянутыми в сферу молодёжной преступности.

К этому следует добавить, что инициаторами травли необязательно бывают лишь 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.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, в Дании моббером является каждый десятый ребёнок школьного возраста — при этом 12 процентов датских мобберов в своё время сами подвергались коллективной травле и издевательствам. Это число значительно выше, чем в соседних Норвегии и Швеции, где таких детей (психологи называют их «двойными агрессорами») насчитывается не более 3-4 процентов. Точной статистики по России нет, но и в нашей стране данное социальное явление уже стало проблемой.

Можно ли составить обобщённый портрет жертвы моббинга?

Это трудно сделать. Преследованиям могут подвергаться любые дети, вне зависимости от их внешнего вида, физических недостатков, успеваемости или положения в семье. Более того – жертвами моббинга в равной степени становятся как мальчики, так и девочки. В целом, за годы школьной учёбы моббингу подвергается в среднем один из каждых четырёх учащихся, а в любом классе есть как минимум два ученика, которые с большей или меньшей регулярностью подвергаются психологическому террору.

Однако не всегда придирки одноклассников вызваны несправедливостью или патологической злобностью. Иногда сама «жертва моббинга» даёт повод относиться к себе неадекватно. Как же можно настроить одноклассников или ровесников против себя? Ответ прост:

- Хвастовство. До добра оно ещё в школе никого не доводило. Тех, кто не постиг прописные истины в детстве, тот страдает и по сей день.
- Жалобы. Антипод хвастовству, но действует столь же безотказно. Постоянно причитающий и ноющий школьник, «грузящий» проблемами всех и каждого является серьёзным претендентом на роль жертвы моббинга.
- Интеллект – редкая штука! И, похоже, что в классе им обладаю только я! Всё, считайте, что вы уже погибли.
- Подтрунивание. Сарказм и шутки над окружающими вовсе не гарантируют, что вы не станете «следующей жертвой» и т.п.

В силах родителей помочь своему чаду справиться с этой проблемой. Вы можете рассказать и научить ребенка правильно взаимодействовать с окружающими. Но для этого необходимо развеять ряд «родительских» мифов.

Миф 1. Травля, издевательства, жестокость (моббинг) являются и всегда будут оставаться нормальной составляющей взросления.

Исследования показали, что унижения и насилие со стороны сверстников в школе не менее травматичны, нежели другие формы насилия. В насилии нет ничего «нормального», оно упоминается в том же ряду, что и другие правонарушения и преступления. Думать, что моббинг – нормальное явление – значит лишать жертву поддержки и потакать обидчику. Если спросить самих школьников, они относятся к моббингу крайне негативно и хотели бы, чтобы школы что-то делали с этой проблемой.

Миф 2. Учителям легко разобраться, кто в классе обидчик, а кто - жертва травли.

Учителя замечают, как правило, только наиболее грубые, физические формы травли. Если один ребенок бросился на другого с кулаками, кто виноват? Конечно, тот, кто решил проявить физическую агрессию. Но за кадром остается, что говорил поколоченный, чтобы довести своего одноклассника. Обидчики часто бывают хитрыми и изворотливыми, и делают так, чтобы за их плохое поведение наказаны были другие.

Миф 3. Есть такие дети, которых обязательно будут травить, в какой бы социальной группе они ни оказались.

Такая позиция оправдывает бездействие взрослых, и, соответственно, создает очень плохой пример для подражания. Моббинг - это дисбаланс власти, который ребенок не может скомпенсировать самостоятельно. Она процветает там, где учителя и родители попустительствуют тому, что большинство (а точнее, некоторые, берущие на себя смелость говорить от лица большинства) «выдавливает» и отвергает тех, кто хоть чем-то отличается.

Миф 4. Моббинг происходит в любой социальной группе.

Моббинг происходит только в тех ситуациях, когда людей насильно собрали в одну группу, не уделяя внимания их индивидуальности и интересам, объединили их по какому-то малозначащему признаку (например, такому, как год рождения) и лишили возможности самостоятельно выбирать, хотят они остаться в этой группе или уйти из нее.

Миф 5. Моббинг происходит потому, что ребёнок чем-то отличается.

Любой ребенок чем-то отличается. И любой может оказаться жертвой. Моббинг происходит потому, что кто-то из детей или взрослых считает, что самоутверждаться за счет унижения другого совершенно нормально. Достаточно одного такого человека на школу, и, если он достаточно активен, «веселая жизнь окружающим обеспечена».

Миф 6. В ситуации моббинга задействованы две роли: обидчика и жертвы.

В ситуации моббинга задействованы все, кто так или иначе знает о ее существовании. Кроме обидчика и жертвы, существуют еще свидетели, и на них ситуация насилия влияет не меньше (хоть и несколько иначе), чем на того, кого унижают. Но на это редко обращают внимание, и опыт свидетельствования психологического террора продолжает влиять на людей, хотя они и не осознают этого. А потом остается только удивляться тому, что, когда под окнами дома кого-то убивают, и жители слышат душераздирающие крики, никто не вызывает полицию, потому что «это меня не касается».

Обидчик и жертва, кстати, отлично осознают присутствие свидетелей. Свидетели могут вести себя по-разному. Они могут присоединиться к обидчику (чаще всего из страха стать жертвой), заступаться за жертву, или не делать вообще ничего. Пассивная позиция - самая распространенная. Когда свидетели ничего не делают, а просто стоят и смотрят - это лучшая для обидчика «группа поддержки»; «Вот какой я могущественный, я не только унижил вот этого, но еще и напугал, ошеломил всех остальных так, что они и пикнуть не смеют». Жертвы травли, ненавидят и презирают пассивных свидетелей даже сильнее, чем обидчиков. По их мнению, пассивные свидетели (как сверстники, так и учителя) - равнодушные трусы, которых надо остерегаться, потому что никогда не знаешь, когда они ударят в спину.

Миф 7. «Для твоей же пользы»: из опыта моббинга ребенок извлекает для себя урок.

Моббинг - отличный урок, если мы считаем, что для «готовности к взрослой жизни» надо ожесточиться и очерстветь. И, как показывает опыт, сделать это вполне по силам большинству. Но одновременно люди теряют нечто ценное: способность доверять, способность вступать в близкие отношения, а в каких-то случаях - и собственную индивидуальность. Она оказывается спрятана за защитной «маской», которую человек привыкает носить в условиях «жесточкого, жестокого мира».

Люди, подвергавшиеся в школе длительной травле и выжившие, могут преодолеть ее последствия (неуверенность, озлобленность, замкнутость, недоверие), только если попадут в другое сообщество, где всем позволено быть разными, где сотрудничество ценится выше, чем соперничество. Там они постепенно «оттаивают». Но чаще

бывшие жертвы моббинга сами не могут найти себе такое сообщество, и в этом им нужна помощь.

Миф 8. Жертвы моббинга только дети.

В школе основное внимание уделяется ученикам. Все события, хорошие или плохие, которые происходят в стенах школы, зачастую анализируются только с позиции ребенка. Но не редки случаи, когда жертвой моббинга в школьной среде становится учитель. И это так же наносит тяжкий вред как личности самого педагога, так и учебному процессу.

Увы, но бороться с явлением моббинга сложно, да и эффективных способов до сих пор никто не изобрёл. Если не удалось избежать моббинга, то ему можно успешно противостоять индивидуально. А для этого вы, родители, должны сделать все возможное и невозможное для успешной жизнедеятельности вашего ребёнка. В первую очередь вооружить его теоретическими знаниями:

Шаг 1. Что ребёнок может сделать?

Не винить себя

Не рассуждать как жертва

Не подвергать себя риску

Не показывать, что тебя издевательства расстраивают

Шаг 2. Стараться

Игнорировать издевательства

Сохранять спокойствие

Быть вместе с друзьями

Выглядеть уверенным в себе

Самому контролировать ситуацию

Шаг 3. Действия

Не молчи. Говори об издевательствах.

Памятка для ребёнка

Что делать, если над тобой издеваются?

Не обвиняй себя. Большинство людей в жизни когда-либо подвергаются издевательствам. Так что не думай, что это происходит только с тобой. С тобой все нормально, это издевательства ненормальное явление. Не думай, что ты заслужил/а издевательства - это не твоя вина!

Не рассуждай как жертва. Важно думать о себе хорошо: сосредоточься на хорошем. Старайся делать то, что получается и интересно. Если ты чем-то отличаешься от других, гордись этим!

Старайся избежать риска. Избегай опасных мест, например: не будь последним в раздевалке. Уходи, если чувствуешь опасность. Не приноси в школу дорогие вещи и не хвастай деньгами. Безопасность важнее любых вещей, поэтому, если тебе угрожают, отдавай все, что от тебя хотят, и уходи.

Скрывай свои чувства. Старайся не показывать, что издевательства тебя задевают за живое, даже если это очень трудно. Не доставляй обидчикам радость. Но не игнорируй свои чувства: рассказывай о них близким.

Игнорируй издевательства. Иногда полезно просто «не замечать» издевательства. Если обидчик не видит ожидаемой реакции, он часто прекращает.

Заведи друзей. Старайся держаться вместе с друзьями или быть в толпе. Но не пытайся «купить» друзей, это ненадолго.

Веди себя правильно. Старайся проявлять спокойствие или кричи громко «Нет!» «Отстань!» и немедленно уходи. (Поупражняйся перед зеркалом).

Старайся выглядеть уверенным в себе человеком. Могут помочь «Нет!», сказанное группе громко и уверенно, и угроза рассказать взрослым. Помни, что тон твоего голоса показывает, насколько ты уверен/а в себе. Делай вид, что ты уверен/а в себе, даже если на самом деле это не так, например: высоко держи голову, смотри людям прямо в глаза, иди твердой походкой, как будто ты знаешь, куда идешь.

Старайся контролировать ситуацию. «Сдача» не всегда помогает, а кроме того, дав сдачи, ты можешь навлечь на себя неприятности. На издевательства в твой адрес подготовь несколько коротких и с юмором ответов. Повторяй их, пока обидчик не отстанет. Старайся контролировать ситуацию, предложив обидчику, например, повторить, что он/а сказал/а.

Поверь в себя! У тебя получится! Удачи!