

# Моббинг/буллинг.

## Как избежать или преодолеть школьный моббинг/буллинг. Советы детям и подросткам, а также их родителям

В животном мире стадо травоядных иногда нападает на хищника, начинает его гнать и травить (феномен описан биологом Конрадом Лоренцем), и это явление называется моббинг. В мире людей такому нападению со стороны «толпы» может подвергнуться каждый. Самые беззащитные перед человеческим моббингом – это дети и подростки. Они не понимают, за что одноклассники их травят, и начинают винить во всем себя. Страх и вина разрушают их личность и загоняют в угол. Задача родителей, учителей и школьных психологов помочь молодым людям понять, что такое моббинг, и научить распознавать его признаки. Дети должны иметь возможность обратиться за помощью к взрослым при первых сигналах, указывающих на то, что травля имеет место. Даже если ребенок сможет в одиночку пережить моббинг, психологическая травма будет давать о себе знать всю оставшуюся жизнь. Не исключено, что человек, в детстве ставший жертвой психологического террора, во взрослом возрасте сам станет гонителем или моббером.

Эта статья написана для детей и подростков. Посоветуйте ее прочитать вашим детям, а лучше всего прочитайте ее вместе с детьми и обсудите **Знакомую ситуацию**. Возможно, вы узнаете о своем ребенке что-то новое.

### **Знакомая ситуация**

Семья переехала в новый район города, и он вынужден был поменять школу. Подросток входит в новый класс и сразу становится объектом особого внимания со стороны одноклассников. Они сначала просто присматриваются к нему, а потом со временем начинают смеяться за его спиной, шутить в его адрес, публично задирать и оскорблять. Им почему-то не нравится то, как он одевается;

- их раздражает его серьга в ухе или слишком длинная челка;
- им не нравится музыка, которую он слушает;
- им не нравится картинка на его рюкзаке;
- им не нравится, что он хорошо отвечает на уроках и учителя его хвалят.

За словами приходят «дела»: одноклассники спрятали его тетради, порвали листок с контрольной работой, выбросили рюкзак из окна, поставили ему «подножку».

Парень думает, что «все обойдется», терпит, иногда огрызается, но все равно терпит. Он становится замкнутым и неразговорчивым. Приходя из школы, все чаще запирается в комнате и подолгу не выходит оттуда. Мама не знает, что после школы он иногда плачет. На все расспросы родителей о новой школе мальчик отвечает односложно: «Все нормально». Но

на самом деле на учебу уже сил не остается, так как наш герой все время мысленно мстит своим обидчикам. Проходит время, и он понимает, что ему совсем не хочется идти в школу. Мальчик начинает пропускать уроки, гуляет по улицам, сидит в парке. Во время одной из таких прогулок он встречает своих прогуливающихся урок одноклассников. Они начинают его оскорблять, он отвечает. Завязывается драка, которую разнимает учитель. Когда в школе начинают разбирать этот случай, одноклассники заявляют, что он «сам всегда все начинает», «он сам виноват». Его родителей вызывают в школу и рассказывают им о его якобы агрессивном поведении в классе. Дома родители «добавляют»: «Если они к тебе лезут, это значит, что ты сам их спровоцировал. Ты сам виноват!». Парень уже устал оправдываться. Он не знает, что ему делать и с кем поговорить.

\*\*\*\*

Знакомая история, не правда ли? То, с чем столкнулся наш герой, в психологии называется **школьный моббинг**. **Школьный моббинг** – это разновидность эмоционального насилия, когда вдруг класс или большая часть класса ополчается на какого-то одноклассника/одноклассницу и начинает их травить. Цель этой психологической травли – заставить подчиняться лидирующей группировке и ее законам в классе или же принудить уйти из школы. Те, кто травит, называются **мобберами**, но это их совсем не украшает. Тех, кого травят, в психологии принято называть «жертвами», но это не совсем так. Пока сам человек не решит, что он «жертва», так как его все обижают, он не будет жертвой. Психологический террор одного человека против другого называется **буллингом**. **Буллинг** тоже часто встречается в школьном мире, так как связан с борьбой за лидерство: «герой» или «героиня» класса боится потерять лидерское место, поэтому и опасается конкуренции со стороны «новенького». Средством достижения цели в моббинге/буллинге является распространение слухов, запугивание, изоляция, оскорбления и унижения, физическое насилие. Тебе может показаться, что это все похоже на компьютерную игру, но это значительно сложнее, чем игра – это жизнь, вернее, уже «репетиция» взрослой жизни. Вот почему в ситуации моббинга/буллинга нельзя обойтись без поддержки друзей и взрослых, которым доверяешь. Без этой поддержки можно запросто не перейти на следующий «уровень». Моббинг – эта та самая ситуация, когда на самом деле «один в поле не воин».

Психологи утверждают, что практически всегда «новенький» выбирается большинством класса (моббинг) или каким-то одноклассником (буллинг) в качестве жертвы – он «чужак» и его как бы проверяют на прочность. Но от жестокого школьного моббинга/буллинга страдают не только «новички». Согласно статистике, чаще всего подвергаются моббингу или буллингу в среде подростков:

- некрасивые дети с дефектами лица, зрения, слуха;
- очень высокие или очень маленькие ребята, самые «младшие»;
- ребята, имеющие дефекты движения, речи и пр.;
- толстые или очень худые ребята;
- те, кто выделяется своей хорошей учебой и примерным поведением;
- те, кому тяжело дается учеба;
- те, кого недолюбливают учителя и те, кто ходит в «любимчиках»;
- те, кто недостаточно хорошо знает русский язык;
- те, кто отличается манерой одеваться, прической, носит пирсинг, сделал татуировку и

т. д.

- те, кто отдыхал с родителями на экзотических островах, и те, чьи родители не могут себе этого позволить;
- ребята с повышенной эмоциональностью;
- замкнутые и необщительные дети и подростки.

Ты удивлен тем, что я перечислила почти всех, кого ты когда-либо встречал в своей жизни? Тогда ты удивишься еще больше, когда узнаешь, что в ситуации моббинга может оказаться любой человек в любом возрасте, на любой должности и в любом коллективе, в любой стране мира. Моббинг — это мировая социально-психологическая болезнь общества, против которой в США и в Западной Европе помогают бороться только специальные законы. Психологи считают, что опале может подвергнуться любой человек, если он «свой», из своей среды, но в то же время хоть чем-нибудь отличающийся от «своих». Обратите внимание на словосочетание «может подвергнуться»! Совсем не обязательно, что это случится, но надо быть к этому готовым!

Мои советы подойдут как для тех ребят, кто собирается учиться в новом классе, так и для тех, кто почувствовал, что по какой-то причине отношение к ним в классе изменилось в худшую сторону.

#### **Советы:**

- Ты должен(-а) знать, что такое может случиться, тебе не надо этого бояться.
- Перед тем, как пойти в школу, соберись с мыслями и подумай о том, какой ты достойный и хороший человек, вспомни дела, за которые тебя хвалили или которыми ты сам(-а) гордился когда-нибудь. Подумай о себе хорошо.
- Как-нибудь вечером перечисли в мыслях (или напиши на бумаге) все свои достоинства и достижения (в спорте, в компьютерных играх, в чтении, помощи друзьям и животным), даже самые на первый взгляд незначительные (убрал комнату, накормил хомяка).

- Вспомни, за что тебя любили/не любили одноклассники в прежнем классе, и попробуй сделать выводы о том, что тебе надо или не надо делать/говорить в новом классе. Например, никогда не сплетничай, не входи в группировки и сам не создавай группировки.

- Будь готов к тому, что на какое-то время ты, возможно, останешься один. Но тебя не должно беспокоить твое одиночество. Древнегреческий философ в начале 1 в. до н.э. Гекатон Родосский сказал: «Ты спросишь, чего я достиг? Стал самому себе другом!», а римский философ Сенека добавил к этому: «Достиг он немало, ибо теперь никогда не останется одинок. И знай: такой человек всем будет другом». Другими словами, умей быть наедине с самим собой, умей занять себя, стань себе интересным, и тогда другим людям ты тоже со временем станешь интересен. Например, займись спортом или музыкой, разработкой сценариев для компьютерных игр или волонтерской работой. Увлеченный человек всегда вызывает уважение, и коллектив понимает, что за пределами школы ты кому-то важен и интересен, у тебя есть другие интересы и другой круг общения.

- Веди себя скромно, старайся не очень выделяться своим внешним видом. Ничем не хвались, не демонстрируй новые «гаджеты» или новый телефон. Эти рекомендации не означают, что ты должен превратиться в «серую мышь». У некоторых это вообще никогда не получается, но уметь вписаться в новый коллектив – это искусство или, если хочешь, игра. Пока ты узнаешь правила игры, ты должен больше слушать, а не говорить, присматриваться ко всему и ко всем, а для этого надо находиться как бы в своем убежище, не привлекать к себе лишнее внимание.

- Постарайся быть доброжелательно-ровным со всеми. Спрашивай совета у тех, кто их любит давать, и помогай тем, кто в этом, как тебе кажется, нуждается.

- Не навязывай свое общество, но и не ходи «букой» в одиночестве. Если в новом классе есть кто-то, кто проявит к тебе интерес, общайся с ним чаще.

Возвращаемся к **Знакомой ситуации**.

Нашего героя должны были насторожить уже первые признаки моббинга, когда одноклассники

- смеялись за его спиной;
- отпускали злые шутки в его адрес при всех;
- задевали словами его внешность.

Он старался пропускать все эти оскорбления мимо ушей, но моббинг катился на него, как снежный ком с горки. Одноклассники

- портили его вещи, прятали тетради, выбрасывали сумку в окно;
- публично задирали и оскорбляли, чтобы спровоцировать его на ответную реакцию;
- наконец, добились того, что он не выдержал и ринулся в драку;

- во время разбора ситуации с администрацией школы обвинили нашего героя в агрессивном поведении и в том, что он «всегда начинает первым».

### **Советы:**

- Если ты сомневаешься и не очень понимаешь того, что происходит, начни каждый день записывать в записную книжку все «признаки», напоминающие тебе моббинг. Перечитывай перед сном и добавляй пережитое за день. Обязательно вспомни и запиши свою реакцию на поступки одноклассников! Ставь даты перед каждой записью. Никогда не носи эти записи в школу.

- Ни в коем случае не считай себя жертвой. Не жалея себя! Запомни: в том, что происходит, ты не виноват, особенно, если ты пришел учиться в новый класс. Но ты обязательно должен подумать над тем, что вдруг изменило отношение к тебе одноклассников, с которыми ты уже не первый год учишься! Проанализируй тот момент, когда все пошло не так. Может в этом была и твоя вина? Попробуй исправить ситуацию. Поговори по-хорошему с теми или тем, с кем у тебя возникло напряжение в отношениях.

- Присмотрись внимательно к своим одноклассникам, и ты увидишь среди них тех или того, кто не участвует в твоей травле, кто, может быть, даже молча выражает тебе сочувствие. Поговори с ним, попробуй подружиться. Если ты увидишь в классе человека, который тоже подвергается моббингу или буллингу, постарайся подбодрить его и оказать ему моральную поддержку. Если вас уже будет двое или трое, то мобберы могут отступить.

- Что бы с тобой не происходило, старайся быть спокойным и ровным во всех своих проявлениях. Чувствуй свою внутреннюю силу. Думай о себе хорошо. Не думай плохо о своих гонителях! Это передается.

- Не срывайся – мобберы только этого и ждут. Сохраняй чувство собственного достоинства. Не обижайся! «На обиженных воду возят», говорят в народе. Это трудно, но возможно, особенно, если у тебя будет свой мир за пределами школы, и ты будешь знать, что не все отношения исчерпываются школьным миром.

- Когда ты понимаешь, что ничего не помогает, а становится только хуже, обратись к тем взрослым (родителям, учителям, директору школы, школьному психологу), которым ты доверяешь, за помощью. Это надо сделать вовремя, т.е. до того, как тебя спровоцируют на драку и обвинят после этого во всех смертных грехах. Обязательно прочитай взрослым свои записи! Они тебе помогут «вспомнить все» и доказать, что преследование со стороны одноклассников было продолжительным и продуманным. Не бойся рассказать о своих проблемах – это не донос. Не бойся рассказать, даже если ты в чем-то винишь и себя. Это единственный способ спасти себя от тяжелой психологической травмы, от которой ты будешь страдать потом всю жизнь. Может быть даже ты спасаешь своих мобберов: не

получив отпор в юности, они обязательно продолжат свое наступление на слабых или «других», не похожих на них, во взрослой жизни. И кто знает, чем это закончится для них самих и для их новых «жертв»? В любом случае, это уже будет проблема общества, поскольку моббинг – это распространенное социальное явление. Но пока это еще проблема школы, администрация которой **обязана пресекать** школьный моббинг/буллинг. Твоя задача – в разговоре с администрацией школы использовать свои знания о моббинге и буллинге.

- Позволь родителям (родным взрослым или просто взрослым друзьям) помочь тебе. Для этого надо рассказывать им, что с тобой происходит в школе. Не доводи историю до того «тупика», в котором оказался герой **Знакомой ситуации**. Если бы он вел дневник и записывал по дням туда все, что с ним происходило, то ему легче было бы доказать свою правоту. Но и у него еще есть выход. Парня можно перевести в другой класс, другую школу. Родители часто так делают, когда понимают, что ребенок перестает обращать внимание на учебу, так как погрузился в переживания по поводу того, «почему его в классе не любят». В разговоре с родителями не забудь использовать свои знания о моббинге и буллинге. Расскажи им, что во многих странах мира существуют законы, запрещающие преследовать людей в школе/в институте/ на работе только потому, что они «другие» или кому-то не нравятся.

- Если ты просишь родителей перевести в другую школу, а они почему-то отказывают в этом, приведи им такой аргумент: психологический термин «выгорание» – это физическое и эмоциональное истощение, приводящее к различным психологическим заболеваниям, которые развиваются не сразу, а накапливаются и проявляются в серьезных нервных срывах. Если молодой человек в школе находится в состоянии стресса, то рано или поздно он «выгорает», и это заканчивается срывом.

- Главное – не засиживайся в одиночестве в коконе своих страданий и переживаний. Обязательно поделись своими сомнениями со взрослым человеком, которому доверяешь. Кто знает, может быть, он сам когда-то в детстве или уже будучи взрослым пережил травлю и сможет помочь тебе преодолеть моббинг и его последствия.