



# Школьный моббинг/буллинг



Автор: Дарья Невская, создатель и автор первого на русском языке сайта [mobbingu.net](http://mobbingu.net), полностью посвященного проблемам травли и гонения в подростковой среде, на рабочем месте и в киберпространстве

# Словарь

- Моббинг — от англ. *to mob* — грубить, нападать толпой, травить.
- **Буллинг** — от англ. *bullying* — агрессивное и долговременное преследование одного из членов коллектива со стороны другого члена коллектива. Травлю организует лидер, иногда с сообщниками, а большинство остаются свидетелями/наблюдателями.

# Понятие «моббинг»

Понятие «моббинг» было введено в 1963 году австрийским зоопсихологом Конрадом Лоренцем. Он называл моббингом феномен группового нападения нескольких мелких животных на более крупного противника. Термин получил известность среди исследователей после публикации в 1972 году работы шведского врача П. Хайнемана, который сравнивал жестокое поведение детей по отношению к сверстникам с агрессивным поведением животных и называл его моббингом. В современном значении термин был впервые употреблен шведским исследователем психологии труда Х. Лейменном, изучавшим в начале 80-х годов XX века особенности поведения людей в коллективе. Х. Лейменн назвал отмеченный феномен моббингом и охарактеризовал его как **«психологический террор»**, который включает систематически повторяющееся враждебное и неэтичное отношение одного или нескольких людей, направленное против другого человека.

# Рене Жерар «Козел отпущения» (1982)

«Жертвой, изгоем, козлом отпущения становится удобогонимые:

Принадлежащие к этническим и религиозным меньшинствам  
Болезненные люди, слабоумные – гандикапы, подвергающиеся настоящей дискриминацией и виктимизацией.

Любой индивид, испытывающие трудности с адаптацией – приезжий, провинциал, сирота, новенький.

Социальные аномалии – чем дальше мы отходим от самого распространенного социального статуса, тем выше риск гонения.

Любые крайности и отклонения от нормы – бедность и богатство, успех и поражения, красота и уродство, порок и добродетель, сила и слабость приводит к столкновениям с большинством».

## Почему «козлу отпущения» бывает так трудно доказать свою невиновность

Виновность жертвы подвергается фантастическому преувеличению. В реальных или вымышленных преступлениях другого видят не другую норму, а ненормальность – немогущий превращается в безобразного, иностранец становится апатридом. Толпа склонная приписывать выбранной жертве те уродства – моральные и физические, которые подкрепляют их фокусирование на жертве. (Рене Жерар «Козел отпущения», 1982)

# Как распознать травлю в школе

Проявляется школьный моббинг/травля в виде психологических притеснений, происходящих на протяжении длительного времени и включающих в себя:

- насмешки, высмеивание, присвоение кличек, обзывание;
- шлепки, подзатыльники, нанесение ударов, избиение, порча и отнимание вещей и денег;
- отказ от общения, игры, сидеть за одной партой, гулять, приглашать на дни рождения; **объявление бойкота.**

# Бойкот

Объявление бойкота больше всего воздействует на психику подростка, так как в этом возрасте ребенок идентифицирует себя через принадлежность к группе. Если группа его не принимает, он будет готов на то, чтобы смириться с насилием или измениться, только чтобы вернуть себе расположение группы.

# Признаки гонения для младших

- Ребенок стал замкнутым, угнетенным, плаксивым.
- Ребенок не может сосредоточиться.
- Ребенок часто накидывает на голову одеяло или прячется где-то даже дома.
- Ребенку не у кого спросить домашнее задание, ему никто не звонит.
- Ребенок не хочет отвечать на вопросы о школе и старается пропускать школу под разными предлогами.
- Ребенка не приглашают на дни рождения.
- Ребенок стесняется новых вещей и боится привлечь к себе внимание новым рюкзаком или курткой, новой прической.
- Вещи ребенка часто портят в школе, либо он слишком часто их «теряет».
- У ребенка частые головные боли или боли в желудке. Он иногда испуганно замирает, задерживая дыхание.
- Старается держаться поближе к взрослым в школе на переменах или в детском саду на прогулке.
- Ребенок испытывает трудности, отвечая у доски или вообще отказывается отвечать, даже если подготовлен.
- Ребенок потерял интерес к занятиям в школе и прежним увлечениям.
- Ребенок никого не хочет приглашать на свой ДР.

# «Роли» в ситуации моббинга

- Инициатор
- Помощник инициатора
- Наблюдатель
- Защитник жертвы
- Жертва

**Все дети, находящиеся в ситуации моббинга, получают психологическую травму!**

# Что делать родителям, чтобы ребенок распознал травлю и выстоял

1 2

- Находиться в постоянном контакте с учителем или воспитателем, другими родителями.
- Постоянно разговаривать с ребенком на различные темы, в том числе и о том, что «сегодня было».
- Разговаривать с ребенком на эти сложные темы, обсуждать детские книги, где встречаются темы агрессии и насилия.
- Научить ребенка обозначать свои личные границы и не быть уязвимым (в том числе, «не открываться» новым людям, научиться «принюхиваться и присматриваться»). Это можно сделать только на личном примере, рассказывая о том, как вы справлялись или сейчас на работе справляетесь с разными ситуациями и не даете себя в обиду.

# Что делать родителям, чтобы ребенок распознал травлю и выстоял

1 2

- Сосредоточиться на способностях ребенка. Хвалить его за то, что у него здорово получается. Вовлекать ребенка в повседневные дела, обращаться к нему за советом и помощью даже по взрослым вопросам.
- Дети перенимают наши модели поведения в отношении агрессии и несправедливости, поэтому при детях нужно следить за собой и использовать все возможности, чтобы продемонстрировать верную «модель» поведения, обратив внимание ребенка на свою реакцию. Например, отвечать на хамство твердым голосом: «Не разговаривайте со мной таким тоном. Прошу вас больше в таком тоне ко мне не обращаться. Чтобы я не слышал подобные слова в свой адрес». Причем это может быть отстаивание не только своих личных границ, но и чужих, когда в вашем присутствии человек растерялся и не смог ответить на хамство или издевку.

# Как научить ребенка противостоять агрессии ровесников

Отрабатываем с ребенком язык тела, жесты, умение управлять гневом и пользоваться аргументами во всех возможных ситуациях. Скажите ребенку, что это похоже на репетицию, в которой вы – режиссер, а он или она актер. Если эти навыки тренировать, то они войдут в привычку.

Например, в ситуации, когда лучшая подруга тебе говорит, что не будет с тобой дружить, если ты не перестанешь общаться с соседкой по парте, а еще лучше, если расскажешь, что ты про нее узнала, пока вы дружили.

Отрабатываем ответ (фразы, интонация, поза, взгляд):

«Я не стану этого делать. Я с ней сижу, и мне она нравится. Не шантажируй меня. Если ты со мной перестанешь дружить из-за такой ерунды, значит это была не дружба. Я не останусь одна - у меня будет она. Почему я должна подчиняться тебе? Чем ты лучше меня или ее?». Выпрямись и немного подайся вперед.

Смотри в глаза собеседнику и четко произноси каждое слово. Пovyсь голос, но не кричи. Снизь тембр голоса.

Самое главное, чтобы ребенок понял, что такую «дружбу» не жалко потерять, и такие «друзья» будут тебя больше уважать, если ты укажешь им на свои границы.

# Как действовать родителям, когда они убедятся, что ребенка травят

- Поговорить с учителем и школьным психологом.
- Не получив поддержки от учителя и психолога, написать письмо на имя директора школы с изложением всех обстоятельств дела. И в этом заявлении родители должны потребовать от администрации школы неукоснительно выполнять положения «Закона об образовании РФ» и обеспечить ребенку физическую и психическую безопасность. Если эта мера не будет действенной, то тогда следует отправить копию заявления в Департамент образования.
- В конце письма, адресованного директору, необходимо написать, что копия письма будет отослана в Департамент образования.
- Зарегистрировать это письмо у секретаря директора школы.

# Статьи «Закона об образовании РФ»

1 2 3

Если не удалось договориться с администрацией, родители передают директору заявление, которое регистрируют у секретаря директора, в котором есть ссылка на Закон об образовании РФ:

*Статья 41. Охрана здоровья обучающихся: 8) обеспечение безопасности обучающихся во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность <...>*

*Статья 34. Основные права обучающихся и меры их социальной поддержки и стимулирования 1. Обучающимся предоставляются академические права на: 9) уважение человеческого достоинства, защиту от всех форм физического и психического насилия, оскорбления личности, охрану жизни и здоровья <...>*

# Статьи «Закона об образовании РФ»

1 2 3

*Статья 28 (пункты 6 и 7), пункт 6: Образовательная организация обязана осуществлять свою деятельность в соответствии с законодательством об образовании, в том числе: 1) обеспечивать реализацию в полном объеме образовательных программ, соответствие качества подготовки обучающихся установленным требованиям, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся; 2) создавать безопасные условия обучения, воспитания обучающихся, присмотра и ухода за обучающимися, их содержания в соответствии с установленными нормами, обеспечивающими жизнь и здоровье обучающихся, работников образовательной организации; 3) соблюдать права и свободы обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, работников образовательной организации*

# Статьи «Закона об образовании РФ»

1 2 3

*Пункт 7. Образовательная организация несет ответственность в установленном законодательством Российской Федерации порядке за невыполнение или ненадлежащее выполнение функций, отнесенных к ее компетенции, за реализацию не в полном объеме образовательных программ в соответствии с учебным планом, качество образования своих выпускников, а также за жизнь и здоровье обучающихся, работников образовательной организации. За нарушение или незаконное ограничение права на образование и предусмотренных законодательством об образовании прав и свобод обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, нарушение требований к организации и осуществлению образовательной деятельности образовательная организация и ее должностные лица несут административную ответственность в соответствии с Кодексом Российской Федерации об административных правонарушениях).*

# Ситуации моббинга/буллинга: Кейсы

## Ситуация 1. «Я не медный пятак, чтобы всем нравиться»

Девочка возвращается с каникул и хочет примкнуть к своей старой школьной компании, но ребята ее игнорируют. Она слушает, как они рассказывают о своих летних впечатлениях и тоже пытается поделиться своими: «А вы знаете, я летом встала на водные лыжи. Мы ездили на водохранилище, и я битых четыре часа потратила, чтобы...» Ребята ее равнодушно слушают, а потом, не дослушав, поворачиваются спиной и обсуждают какие-то свои проблемы. И это игнорирование подтверждается еще несколькими случаями. Что посоветовать ребенку?

# Ситуации моббинга/буллинга: Кейсы

## Ситуация 1. Варианты действий ребёнка

- Можно попробовать спросить близкую подругу из этого круга о том, что же произошло. Если она начнет юлить или не захочет говорить на эту тему, то больше не стоит приставать с расспросами.
- Нельзя расспрашивать всех подряд, почему они к тебе изменили отношение. Такое бывает. Все меняется. Не стоит подслушивать. Додумывать ситуацию и переживать.

# Ситуации моббинга/буллинга: Кейсы

## Ситуация 1. Варианты действий ребёнка

Попробуй никак не реагировать. Постарайся хотя бы сделать вид, что тебя это не задело. Отстань от них. Жизнь продолжается, и ты обязательно найдешь того, с кем будет интересно- не в школе, так за ее пределами. Школой мир не ограничивается!

Не стоит их троллить и задевать. Не стоит забивать свою голову мыслями о мщении. Они о тебе не думают, вот и ты о них не думай. Не трать свои эмоции на людей, которые к тебе равнодушны или плохо относятся. Окати их в ответ своим равнодушием.

Не старайся им понравиться. Не ломай себя. Они этого не оценят, а будут еще больше тебя гнобить и относиться к тебе, как к преданной собачке. Не позволяй им себя обесценивать!

Найди какое-то дело (кружок, секцию) за пределами школы, которое бы тебя увлекло. Измени что-то в своем имидже, чтобы это тебе доставило удовольствие. И равнодушно воспринимай их похвалы или агрессию.

Полюби себя. Ты – уникальный. Таких, как ты, больше нет. И никто не имеет право говорить тебе, каким ты должен стать, чтобы кому-то понравиться.

# Ситуации моббинга/буллинга: Кейсы

## Ситуация 2. Подружка

Девочка еще в первом классе подружилась с сильной девочкой, которая ею постоянно манипулирует. Например, говорит «я не буду с тобой больше дружить, если ты будешь общаться с Верой», или «если ты ещё раз выступишь на этом конкурсе, я не стану с тобой дружить», «если ты первая выйдешь к доске, то ты плохая», «не поднимай руку раньше меня». Девочка очень переживает и пытается понравиться своей подруге, выполняя ее приказания. Это сказывается на успеваемости ребенка и ее настроении, которое меняется в зависимости от того, как ней относится подруга. Что делать в этой ситуации?

# Ситуации моббинга/буллинга: Кейсы

1 2

## Ситуация 2. Как поступать родителям

1. Можно с дочкой поговорить на эти темы, раскрывая ей глаза на поступки подруги и на саму «дружбу», рассказать ей о том, что подруге нужна рабыня, а не подруга. Приводить примеры настоящей дружбы (фильмы, книги, рассказы из собственного детства).
2. Не стоит запрещать ей дружить с этой девочкой. Пускай она сама придет к этому решению.
3. Нагрузите свою дочь курсами, кружками за пределами школы, чтобы у нее оставалось мало времени на общение с подругой, которая ее обесценивает.

# Ситуации моббинга/буллинга: Кейсы

1 2

## Ситуация 2. Как поступать родителям

4. Можно поговорить с учительницей, если вы ей доверяете, и попросить держать эту ситуацию под контролем. Попросить больше спрашивать дочь, давать ей разные поручения на том основании, что она делает все хорошо. И еще приглашать в это общее дело других ребят, чтобы сплотить их. Можно попросить учительницу давать поручения той девочке в компании других одноклассников, чтобы у них тоже было общее дело, и она могла бы себя тоже проявить, чтобы возникла конкурентная среда между группами.
5. Не стоит выяснять отношения с подругой вашей дочери или ее родителями.
6. Когда вы видите, что подруга имеет очень большое влияние на вашу дочь, подавляет ее, манипулирует ею, то можно подумать и о переходе вашего в другую школу.

# Как поступать родителям, которые узнают о травле в классе

1. Срочно обратиться к учителю, все рассказать и попросить принять меры.
2. Можно обратиться к родителям жертвы травли, чтобы они приняли меры.
3. Можно попросить своего ребенка протянуть руку помощи такому ребенку. Сесть с ним за парту. Помочь с уроками. Пригласить в гости.
3. Не стоит без ведома родителей разговаривать с обидчиками и пугать их.
4. Не стоит обращаться к администрации школы, чтобы детей-агрессоров срочно забрали из класса.
5. Нужно предложить учителю и школьному психологу собрать родителей детей, вовлеченных в ситуацию моббинга, чтобы выслушать версии ребят и всем вместе принять решение.

# Ситуации травли. Родители, как вы поступите?

1 2

Вы случайно узнаете от ребенка, что в классе появился новенький, который почему-то сразу не понравился вашему ребенку. Ваши действия?

Вы случайно узнали, что в классе есть ребенок, с которым никто не общается, а лидеры его постоянно обзывают и донимают. Ваш ребенок относится к этому спокойно. Он не участвует в травле, но и не общается с ним. Ваши действия?

Вы узнали от других родителей, что ваш хороший ребенок сам является инициатор травли новенького или активно травит вместе с инициатором. Ваши действия?

В классе вашего ребенка время от времени вспыхивает травля. Многие уже побывали в роли «жертвы», а некоторые – гонителей или их помощников. Вы знаете, что ваш ребенок не был в числе травимых. Ваши действия?

Вашего ребенка не пригласили на день рождения, хотя обычно приглашали. Ваши действия?

# Ситуации травли. Родители, как вы поступите?

1 2

Вы говорите учителю (классному руководителю) о том, что вашего ребенка травят. Она отвечает: «Ну, а я что могу сделать?». Ваши действия? У вас в классе появляется новенькая, которая сразу начинает интриговать, разрушать прежние дружеские связи, сталкивать детей между собой. При этом она приятная девочка и хорошо учится. Постепенно она становится лидером в классе. Ваша дочь с ней дружит и в восторге от нее. Ваши действия?

Ваш ребенок собирается вступить за одноклассника, которого травят сильные лидеры. Он спрашивает вашего совета. Как вы поступите?

# Ситуации моббинга/буллинга: Кейсы

## Ситуация 3. Брат за брата?

Разновозрастные дети учатся в одной школе. Младшего обижают одноклассники и старшие ребята, так как он задира и пристает ко всем. Старший боится вступить, чтобы кто-то не узнал, что он его брат. Он не хочет насмешек своих одноклассников. Родители узнают о происходящем только от других родителей или от учителя. Действия родителей?

# Как поступать родителям «жертвы» травли

Поговорите с учителем. Спокойно и без претензий с вашей стороны. Если вы видите, что учитель не признает факта травли вашего ребенка, то идите разговаривать с директором школы, имея уже письмо на имя директора. Если разговор не привел к ожидаемому результату, то зарегистрируйте у секретаря директора письмо, приписав, что копия письма будет отправлена в Департамент образования. Но решите для себя, во имя чего вы подвергает ребенка стрессу, пока вы добиваетесь необходимых мер? Стоит ли в это время оставлять его во вредоносной среде, где он будет подвергаться еще большему прессингу? Я уверена, что детей нужно как можно раньше забирать из деструктивной группы.

# Как поступать родителям одноклассников настырного и агрессивного ребенка

1 2

Не стоит обращаться к учительнице и просить изолировать беспокойного ребенка – перевести в другую школу, в другой класс.

Не стоит родителям других детей один на один «проводить беседу» с этим ребенком.

Не стоит звонить родителям ребенка и говорить, что он очень беспокойный, всем мешает, задирает. Это может плохо закончиться для ребенка.

Договориться с учителем и психологом о совместном разговоре с родителями беспокойного и агрессивного ребенка. В благожелательном тоне донести до его родителя, что его поведение мешает учиться и общаться, прежде всего, ему самому, что вы готовы помочь ему интегрироваться в классе, но, при условии, если они тоже примут в этом участие. И, конечно, попробуют разобраться, в чем же причина. Но, к сожалению, родители детей-агрессоров не идут на контакт с другими родителями и учителями, отрицая факты агрессии и превращая своего ребенка в «жертву» конфликта. Нужно это принимать во внимание.

# Как поступать родителям одноклассников настырного и агрессивного ребенка

1 2

Очень часто агрессивное поведение детей – это крик о помощи, скорее всего, такие дети сами являются жертвами агрессивного поведения взрослых или ровесников.

Поговорить со своим ребенком и попросить его поддержать беспокойного одноклассника – пригласить на ДР, сказать ему что-то ободряющее, найти повод похвалить его (надо вместе заранее продумать, как ему помочь).

Очень часто такие дети нуждаются в дружеском участии и достаточно одного друга или подруги, которая не станет к нему относиться предвзято, а будет спокойно общаться, помогать с уроками, похваливать за успехи или внешний вид, и ребенок может «оттаять» и измениться в лучшую сторону.

И терпеливое, доброжелательное отношение к такому ребенку станет хорошим опытом коммуникации для вашего ребенка. Очень часто в таких случаях помогают детские книги, в которых описаны похожие ситуации (см. на странице сайта [mobbingu.net](http://mobbingu.net) «Антимоббинговый список детских книг»).

# Добрые советы детям

1 2 3 4

Почаще напоминай себе, что ты ни в чем не виноват. Это случается с любым человеком в твоём возрасте.

Напоминай себе почаще, что это все временное. Скоро закончится, а если нет сил терпеть – попроси помощи у взрослых или попроси перевести в другую школу.

Расширяй круг общения за пределами школы, а для этого тебе нужно дело, которое ты бы делал с удовольствием – кружки, спорт, чтение, театр.

Люби себя – хочешь побаловать себя лежанием в ванне с книгой или хочешь посмотреть любимый сериал, сделай это. Попроси у родителей. Скажи, что тебе сейчас грустно и одиноко и хочется чего-то хорошего, позитивного.

Поговори со взрослыми, которым ты доверяешь. Если не поймут, то обратись к другим взрослым, которым ты доверяешь! Они обязательно помогут.

Обязательно нужно, чтобы кто-то был на твоей стороне – друг, родители, брат или сестра, сосед. Кто-то из них обязательно будет на твоей стороне, но для этого ему нужно все рассказать!

# Добрые советы детям

1 2 3 4

Представь себя в будущем. Как ты будешь выглядеть? Чем заниматься? Помечтай о том времени, когда обиды забудутся.

Научись делать каменное лицо. Отработай его в зеркале (может быть, с помощью родителей или друзей, которые будут подавать тебе оскорбительные реплики). Как бы тебя или тех, кого любишь, не оскорбляли – не реагируй.

Отмолчись. Или скажи, как можно равнодушнее: «Ну вам так хочется думать – думайте. Мне все равно».

Научись громко предупреждать о том, что тебе что-то не понравилось: «Не говори так больше!. Мне это не нравится! Чтобы я больше такого от тебя не слышал! Сделай так, чтобы это слышали многие ребята, но не срывайся на крик.

Научись обзывать в ответ. Заранее заготовь то, что хотел бы сказать. Но рассчитывай силы, если придется дать отпор.

Мысленно окружи себя стеной. Не интересуйся тем, что о тебе думают и говорят.

# Добрые советы детям

1 2 **3** 4

Ты все равно не будешь для них хорошим, поэтому и не старайся. Нельзя всем нравится. Главное – твое спокойствие и самоуважением, а друзья найдутся в другом месте.

Любой человек может подвергнуться травле.

Тебя травят, измываются над тобой не потому, что ты в очках, полный, у тебя брат инвалид или родители разводятся. Просто – это ты, а на твоём месте мог оказаться любой другой одноклассник.

Они так развлекаются. Не давай им повода получать удовольствие – не обижайся, будь спокоен, никому ничего не доказывай. Не становись «удобной жертвой» и не привыкай к тому, что ты везде и во всем «козел отпущения».

Такого просто не может быть!

Не реагируй на самые ужасные сплетни о себе или твоей семье. Они ищут повод, чтобы тебя разозлить и заставить оправдываться или доказывать обратное.

# Добрые советы детям

1 2 3 4

Не старайся понравиться тем, кому ты не нравишься. Не лезь «из кожи вон», чтобы доказать, что ты лучший. Оставайся собой.

Не чувствуй себя виноватым. И не чувствуй себя жертвой. Это проблема тех, кто тебя травит. Это они, возможно, тоже подвергались травле, а теперь хотят взять реванш и поэтому выбрали тебя. Они могли выбрать кого угодно. Но подвернулся им ты. Но не только ты подвергаешься травле сегодня. Огромное число людей на Земле во все времена и в любом возрасте проходили через это. Твой случай не уникальный. Просто нужно попросить помощи у тех взрослых. Которым ты доверяешь, и они обязательно тебе помогут!

Первый сайт на русском языке,  
посвящённый моббингу  
**mobbingu.net**