



ИНФОРМАЦИЯ И СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

МОББИНГ СРЕДИ

ДЕТЕЙ И

ПОДРОСТКОВ

Projekträger



Ein Projekt der



ВЫХОДНЫЕ ДАННЫЕ

МОББИНГ СРЕДИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Информация и советы для родителей

ИЗДАТЕЛЬ

Baden-Württemberg Stiftung gGmbH
Kriegbergstraße 42
70174 Stuttgart

ОТВЕТСТВЕННАЯ ЗА ВЫПУСК

Биргит Пфитценмайер,
Baden-Württemberg Stiftung

РЕДАКТОР

Свен Волтер,
Baden-Württemberg Stiftung

АВТОРЫ

Ванесса Янцер,
Франциска Ноймайер,
Михаэль Кесс

КОНЦЕПЦИЯ И ДИЗАЙН

Communication Sidekick, Freiburg
www.communication-sidekick.de

ТИПОГРАФИЯ

Burger Druck, Waldkirch

ФОТОМАТЕРИАЛ

iStock

© Август 2024 г.

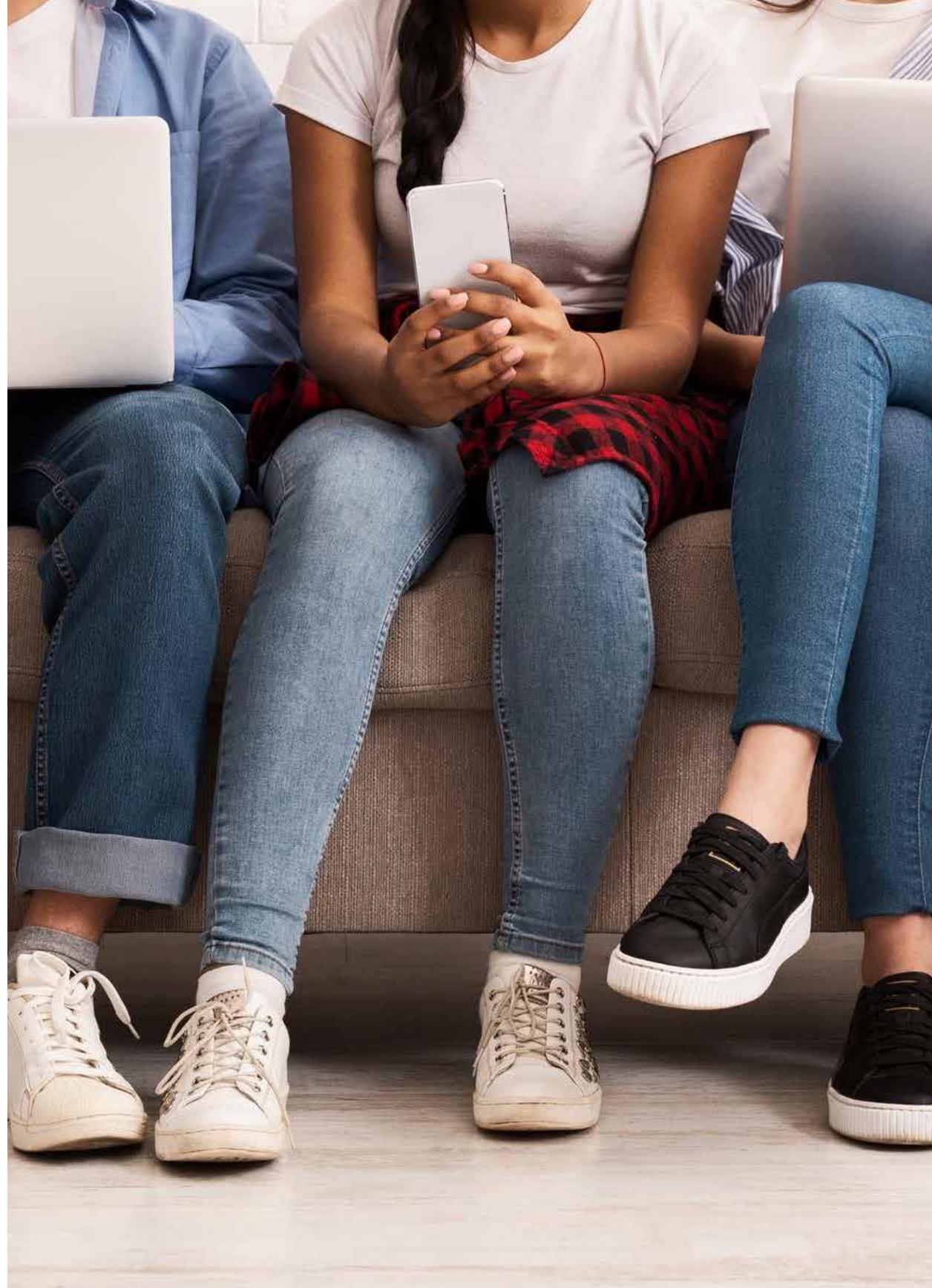


Программа *Моббинг и ты* – смотри в оба была разработана отделением детской и подростковой психиатрии Университетской клиники Гейдельберга по поручению Фонда земли Баден-Вюртемберг.

Авторы этой брошюры несут ответственность за ее содержание. Они не несут никакой ответственности за ущерб или последствия, которые могут возникнуть в результате использования ее содержания. Эта брошюра содержит ссылки на внешние веб-сайты третьих лиц, на содержимое которых авторы не имеют никакого влияния. Поэтому они не несут никакой ответственности за этот сторонний контент. Ответственность за контент интернет-страниц, на которые ведут ссылки, всегда несет соответствующий поставщик или оператор этих интернет-страниц. При размещении ссылок интернет-страницы, на которые ведут ссылки, были проверены на возможные нарушения законодательства. Незаконный контент на момент размещения ссылок обнаружен не был.

Университетская клиника Гейдельберга
Центр психосоциальной медицины
Отделение детской и подростковой психиатрии

Г. Гейдельберг, Август 2024 г.



КАКОВЫ ПРИЧИНЫ МОББИНГА?

Моббинг – очень сложное явление, которое может быть вызвано различными причинами:

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ

Любое отличие от окружающих может способствовать моббингу. Поскольку у каждого человека есть что-то, что делает его или ее непохожим на других или уникальным, любой из нас может стать объектом травли. Поэтому те, кто подвергается моббингу, никогда сами не виноваты в том, что над ними издеваются.

СОЦИАЛЬНАЯ СРЕДА

Моббинг поддерживается и усиливается сторонними наблюдателями, которые насмеются или присоединятся к обидчикам. Однако, как бездействие, так и игнорирование проблемы способствует моббингу. Поскольку, если никто ничего не предпринимает, то обидчики и обидчицы считают, что их поведение нормально. Круг моббинга дает понять, что каждому в травле отведена своя роль. Различают восемь ролей по их отношению к травле и поведению в ситуации травли.

ОБЩАЯ ШКОЛЬНАЯ ОБСТАНОВКА

Школьная обстановка также оказывает влияние на моббинг. Если в классе царит положительный климат, взрослые берут на себя ответственность и принимают совместные меры против моббинга, то это может помочь положить конец травле и предотвратить моббинг в школе. Таким образом, моббинг касается всего класса и всей школы.

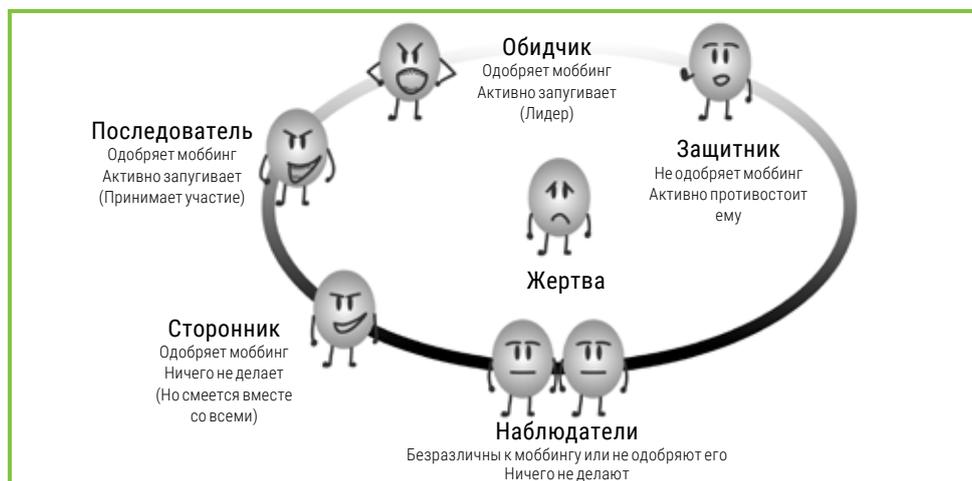


Рисунок 2: Круг моббинга: роли в ситуации моббинга

КАКОВЫ ПОСЛЕДСТВИЯ МОББИНГА?

Моббинг может иметь серьезные последствия.

У пострадавших снижается самооценка и качество жизни, многие чувствуют себя одинокими или замыкаются в себе. У них возникают проблемы в школе, а некоторые вообще не хотят ходить в школу. Некоторые становятся психически больными. Долгосрочные последствия моббинга могут сохраняться у взрослых даже спустя десятилетия. Тем не менее, последствия моббинга могут быть смягчены за счет поддержки со стороны друзей и семьи.

Обидчики и обидчицы также часто развиваются неблагоприятно. Они учатся, что могут плохо относиться к другим без каких-либо последствий, и поэтому часто испытывают проблемы с соблюдением правил, даже став взрослыми. Это может привести к конфликтам с законом или начальством. Обидчики и обидчицы не учатся вниманию и уважению. Это может привести к трудностям в отношениях и дружбе.

КАК РАСПОЗНАТЬ, ЧТО МОЙ РЕБЕНОК СТАЛ ЖЕРТВОЙ МОББИНГА?

Важно как можно быстрее распознать моббинг и положить ему конец. Возможные признаки того, что ваш ребенок стал жертвой моббинга:

- ▶ ваш ребенок замкнулся в себе;
- ▶ у вашего ребенка телесные повреждения, которым нет правдоподобного объяснения;
- ▶ вещи повреждены или исчезли без какого-либо правдоподобного объяснения;
- ▶ одноклассники более не приходят в гости;
- ▶ у вашего ребенка ухудшилось настроение;
- ▶ ваш ребенок боится школы или не хочет помещать школу;
- ▶ у вашего ребенка ухудшилась успеваемость;
- ▶ у вашего ребенка снизился аппетит или он часто жалуется на головную боль/боль в животе;
- ▶ ваш ребенок плохо спит или часто выглядит уставшим.

Если вы заметили у своего ребенка признаки моббинга, то вы можете мягко поговорить с ним об этом и поискать возможные решения. Объясните, что именно вы заметили, и предложите свою помощь.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ МОЙ РЕБЕНОК СТАЛ ЖЕРТВОЙ МОББИНГА?

Покажите своему ребенку, что вы серьезно относитесь к ситуации. Попробуйте вместе найти способы изменить ситуацию.

Не ищите причины травли в своем ребенке. Ваш ребенок не виноват в том, что над ним издеваются.

Посоветовавшись с сыном/дочерью, сообщите об этом взрослым в школе, где учится ваш ребенок, которым он или она доверяет. Не вступайте в контакт с обидчиками и обидчицами или их родителями. Об этом позаботится школа. Вместе с ребенком документируйте случаи моббинга (например, записывайте их, делайте скриншоты).

Поощряйте и поддерживайте своего ребенка в том, чтобы он получал положительный опыт общения со сверстниками (например, по соседству или в клубе).

Повышайте самооценку вашего ребенка, поощряя его сильные стороны.

Не вините себя. Тот факт, что над вашим ребенком издеваются, ничего не говорит о вас как о родителях. И не принимайте это близко к сердцу, если ваш ребенок не заговорил с вами об этом раньше.

Что касается интернет-моббинга:

- ▶ Не запрещайте ребенку пользоваться мобильным телефоном или Интернетом, так как это лишит его положительных контактов со сверстниками и повысит его неуверенность в себе.
- ▶ Например, если ваш ребенок отправил фотографии или видео интимного характера, которые попали в чужие руки: не вините ребенка, а ищите решения вместе.
- ▶ Предложите ребенку заблокировать обидчиков и обидчиц на мобильном телефоне.
- ▶ Свяжитесь с операторами онлайн-платформ, чтобы сообщить о неприемлемом контенте.

Также рассмотрите вариант обращения в полицию, чтобы узнать, какие законные меры можно принять против моббинга.

КАК РАСПОЗНАТЬ, ЧТО МОЙ РЕБЕНОК ИЗДЕВАЕТСЯ НАД ДРУГИМИ?

Возможные признаки того, что ваш ребенок издевается над другими:

- ▶ ваш ребенок использует одноклассников /одноклассниц и друзей/подруг для собственной выгоды;
- ▶ ваш ребенок проявляет агрессию по отношению к вам или другим взрослым;
- ▶ ваш ребенок ведет себя импульсивно и быстро становится вспыльчивым;
- ▶ у вашего ребенка телесные повреждения, которым нет правдоподобного объяснения;
- ▶ у вашего ребенка есть вещи; при этом неясно, откуда у него взялись деньги на их приобретение.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ МОЙ РЕБЕНОК ИЗДЕВАЕТСЯ НАД ДРУГИМИ?

Дайте понять, что вы не потерпите травли. Сотрудничайте со школой и поддерживайте школьные меры.

Покажите, что вы цените своего ребенка как личность, даже если вы осуждаете его поведение.

Помогите ребенку изменить свое поведение.

Помогите ребенку осознать, как сильно страдают другие от его поведения, и поощряйте сострадание к тем, кто пострадал.

КАКОВЫ ПРАВОВЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ МОББИНГА?

Моббинг является уголовным преступлением (даже если обидчики и обидчицы еще не достигли возраста, при котором могут привлекаться к уголовной ответственности). В соответствии с немецким законодательством возможными уголовными преступлениями являются, например, нанесение телесных повреждений (§ 223 УК), оскорбление (§ 185 УК), клевета (§ 187 УК) или принуждение (§ 240 УК). Тем не менее, не по каждому инциденту обвинительный приговор может быть вынесен судом.

КАК МОЙ РЕБЕНОК, БУДУЧИ АУТСАЙДЕРОМ, МОЖЕТ ПОМОЧЬ ПОЛОЖИТЬ КОНЕЦ МОББИНГУ?

Вы можете поддержать своего ребенка в его активной борьбе с моббингом. Поинтересуйтесь у ребенка, был ли он когда-нибудь свидетелем моббинга в классе или школе, и если да, то как он на это отреагировал. Не упрекайте своего ребенка за то, что он наблюдал за происходящим или насмехался. Вместо этого объясните, какие последствия может иметь моббинг для пострадавших, и что существует множество способов борьбы с моббингом. Даже мелочи часто могут иметь большое значение.

Что делать, если ваш ребенок стал свидетелем моббинга:

- ▶ не присоединяться к обидчикам, не насмехаться;
- ▶ сообщить о случившемся кому-либо из взрослых в школе. Важно: обращение за помощью – это не стукачество, а сообщение о чрезвычайной ситуации;
- ▶ занять позицию и приказать обидчикам и обидчицам остановиться. Однако при этом ваш ребенок не должен подвергать себя опасности;
- ▶ обратиться к другим наблюдающим, чтобы действовать сообща.

Что делать после ситуации моббинга:

- ▶ поддержать и успокоить пострадавшее лицо, чтобы показать ему, что он или она не одиноки;
- ▶ предложить пострадавшему лицу вместе обратиться за помощью;
- ▶ предложить пострадавшему лицу заняться чем-нибудь вместе (на перемене или в свободное время);
- ▶ сообщить о случившемся кому-либо из взрослых в школе.

Что делать, если ваш ребенок подозревает, что над кем-то издеваются:

- ▶ спросить у этого человека, как он себя чувствует, и предложить ему помощь;
- ▶ уделить внимание этому человеку и больше привлекать его к общению;
- ▶ сообщить о подозрении кому-либо из взрослых в школе.



КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ИНТЕРНЕТ-МОББИНГ?

Поговорите со своим ребенком об уважительном отношении друг к другу в Интернете и расспросите его об опыте в сети. Поощряйте своего ребенка рассказывать взрослым о враждебном поведении в сети Интернет, независимо от того, испытывает ли он это на себе или только наблюдает.

Проявляйте интерес к действиям вашего ребенка в сети Интернет (например, какие приложения он любит использовать).

Научите ребенка принимать меры предосторожности при пользовании Интернетом:

- ▶ личный профиль
- ▶ переписываться только с теми людьми, с которыми он знаком лично
- ▶ осторожно обращаться с частной информацией, фотографиями и видео

ЧТО ТАКОЕ ПРОГРАММА МОББИНГ И ТЫ?

Основная идея: Моббинг и ты – смотри в оба – это профилактическая программа для школ. Каждый человек, включая вас, играет определенную роль в моббинге, и поэтому каждый из нас может что-то предпринять, *смотря в оба, а не просто наблюдая!* Программа работает со всем педагогическим коллективом и учащимися с 3 по 9 классы. Она помогает лучше распознать, остановить и предотвратить моббинг. Вовлекая в процесс всю школу, можно снизить уровень травли в долгосрочной перспективе и на постоянной основе.

Модули: Программа Моббинг и ты сочетает в себе модули в школе (например, занятия в классе) с цифровыми модулями (например, электронное обучение). Специальная основная команда (от 4 до 6 учителей/учительниц) внедряет программу в соответствующей школе и адаптирует ее к потребностям школы. Родители и учащиеся также могут связаться с основной командой Моббинг и ты в случае инцидентов, связанных с травлей.

Содержание: В начальной школе ученики 3-го класса изучают темы «Климат в классе» и «Распознавание травли». В 4-м классе они работают над темами «Как остановить травлю» и «Как обрести мужество сменить школу». Каждая предметная область состоит из шести занятий в классе. Учащиеся с 5 по 9 классы средней школы приобретают базовые знания о моббинге в форме электронного обучения и занятий в классе в течение первого года программы. В последующие годы школьники проходят соответствующие возрасту лекции по различным видам травли, а также знакомятся с примерами для подражания и действиями по оказанию помощи.

Концепция вмешательства: Программа Моббинг и Ты направлена на предотвращение моббинга до того, как он произойдет. Но, разумеется, учителям/учительницам также приходится иметь дело с существующими ситуациями моббинга, чтобы положить им конец. Вот почему преподаватели/преподавательницы учатся и практикуют, как вмешиваться в ситуацию моббинга. Классные руководители/руководительницы также учатся тому, как проводить индивидуальные беседы с пострадавшими и обидчиками/обидчицами, чтобы положить конец травле в долгосрочной перспективе. Если ваш ребенок вовлечен в инцидент с травлей, то вас как родителей также могут пригласить на беседу, чтобы помочь школе решить проблему травли.

Почтовый ящик Моббинг и ты: Учителя/учительницы не всегда могут сами распознать случаи моббинга. Зачастую они полагаются на то, что пострадавшие, их родители или одноклассники расскажут им об этом. Вот почему о происшествиях можно сообщать основной команде через школьный почтовый ящик Моббинг и ты. Это почтовый ящик (для учащихся начальной школы) или специальный адрес электронной почты (для учащихся средней школы и родителей), куда можно обратиться, если вы стали свидетелем моббинга, подозреваете о моббинге или заметили случаи травли.

ПРЕДЛОЖЕНИЯ ПОМОЩИ, ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ

Для родителей: Телефон анонимной помощи/телефон доверия для родителей (тел.: 0800-1110550): бесплатная и анонимная консультация по телефону с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00, а также по вторникам и четвергам до 19:00.

Консультации для родителей «bke» (<https://eltern.bke-beratung.de>): бесплатные и анонимные онлайн-консультации для родителей с детьми в возрасте до 21 года по электронной почте, через форум или в групповых чатах для обмена информацией с другими родителями.

Для детей и подростков: Телефон анонимной помощи/телефон доверия для детей и подростков (тел.: 116111): бесплатная и анонимная консультация по телефону с понедельника по субботу с 14:00 до 20:00; круглосуточная онлайн-консультация.

Консультации для подростков «bke» (<https://jugend.bke-beratung.de>): бесплатные и анонимные онлайн-консультации для подростков в возрасте от 14 до 21 года по электронной почте, через форум или в групповых чатах для обмена информацией с другими подростками.

JUUUPORT (<https://www.juuuport.de>): бесплатные и анонимные онлайн-консультации по интернет-моббингу (и другим вопросам и проблемам, связанным с Интернетом), проводимые подростками, прошедшими подготовку в качестве скаутов.

Мобильное приложение «Первая помощь при интернет-моббинге» (www.klicksafe.de): приложение с советами о том, как вести себя в случае интернет-моббинга.

Кризисный чат «krisenchat» (<https://krisenchat.de>): служба психосоциального консультирования через чат. Дети, подростки и молодежь в возрасте до 25 лет могут обращаться в «krisenchat» 24 часа в сутки, 7 дней в неделю и напрямую связываться с профессиональными консультантами через веб-сайт, СМС-сообщение или WhatsApp.

КОНТАКТЫ

Команда консультантов Моббинг и ты Университетской клиники Гейдельберга
Исследовательская группа по предотвращению моббинга
Клиника детской и подростковой психиатрии
Университетская клиника Гейдельберга
Тел. +49 (0) 6221 56-32210 | info@mobbing-und-du.de
www.mobbing-und-du.de

Projekträger:

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie

Zentrum für Psychosoziale Medizin

Universitätsklinikum Heidelberg

Blumenstraße 8

69115 Heidelberg

Tel +49 (0) 6221 56-32210

info@mobbing-und-du.dewww.mobbing-und-du.de

С 1996 года отделение детской и подростковой психиатрии Университетской клиники Гейдельберга уже провело шесть крупномасштабных школьных исследований, в которых приняли участие в общей сложности около 15 000 детей и подростков. В рамках этих проектов, некоторые из которых были международными, была получена обширная информация о жизненной ситуации детей и семей, о реализации социальной работы в школах Гейдельберга, а также о профилактике моббинга, саморазрушительного поведения и отказов от посещения школы.

ФОНД ЗЕМЛИ БАДЕН-ВЮРТЕМБЕРГ был основан в 2000 году и является одним из крупнейших действующих фондов в Германии. Будучи независимым и внепартийным земельным фондом, он в особой степени привержен жителям земли Баден-Вюртемберг. Имея четкую миссию и ясную позицию, он формирует перемены – в обществе и культуре, в образовании и в передовых исследованиях. За общее будущее, основанное не на Я, а на Мы. Фонд земли Баден-Вюртемберг стремится к развитию активного гражданского общества и содействует участию в общественной и культурной жизни. С помощью идей и инвестиций в образование, науку и культуру он выступает за устойчивое развитие Баден-Вюртемберга. Его девиз: мы создаем будущее.

Платhalter
PapierzertifizierungПлатhalter
Papierzertifizierung**Baden-Württemberg Stiftung gGmbH**

Kriegsbergstraße 42, 70174 Stuttgart

Tel +49 (0) 711 248 476-0

info@bwstiftung.de · www.bwstiftung.de