

NOWA WIEDZA O MOBNINGU



Do użytku przy rozmowach w szkole, przedszkolu, świetlicy szkolnej, w domu i w miejscach pracy.

Różnica między mobningen a dokuczaniem polega nie na tym jak się dokucza, ale w jakim gronie to się dzieje:

W zaufanym gronie dokuczanie ma charakter żartobliwy. W gronie, gdzie osoby czują się niepewnie, dokuczanie staje się mobningiem.

Dla osób stojących poza gronem, dokuczanie jest mobningiem.

MOBING MIĘDZY LUDŹMI

Form
pkt, F
Form

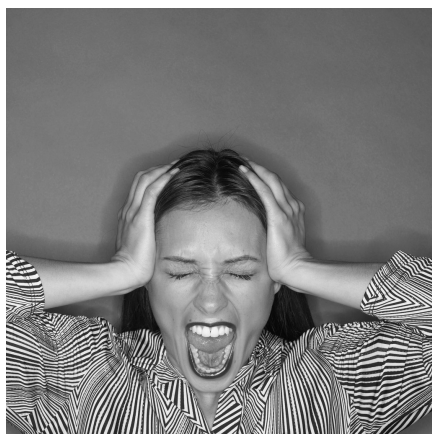
Dla wszystkich ludzi jest bardzo ważne aby być docenianym przez ich otoczenie.

Dlatego jest to poważna sprawa gdy nie jest się dopuszczanym do grupy, i gdy jest się traktowanym inaczej niż inni.

Mobning powstaje wtedy, gdy brakuje zaufania między ludźmi. Gdy człowiek czuje się niepewnie, ważne jest aby trzymać się razem. Ponieważ chce się być razem z innymi w grupie, myśli się, że musi się postępować tak samo jak reszta grupy aby uniknąć ryzyka wykluczenia. Gdy jest się w grupie, unika się tych, którzy stoją poza grupą, i nie chce się mieć z nimi do czynienia - ponieważ jest ryzyko, że sami zostaną wykluczeni z grupy.

Niepewność i lęk są ze sobą

powiązane. Niepewność i lęk obniżają poziom umiejętności zastanawiania się nad sytuacją, zdolności empatycznych i umiejętności uczenia się nowych rzeczy.



W niepewnym środowisku, gdzie trzeba bardzo na siebie uważać, można zagubić umiejętność wczuwania się w sytuacje tych osób, które stoją poza grupą - w ten sposób te osoby stają się przedmiotami. Każdemu człowiekowi może się to przytrafić, zarówno dziecku jak i osobie dorosłej. W najgorszym przypadku osoby, które stoją poza grupą, zostają zdefiniowane jako wrogowie. W grupie gdzie panuje niepewność rodzi się pogarda zamiast szacunku. To może się objawiać w bardzo gwałtownych sytuacjach, ale często pogarda powstaje również w wielu błahych

okolicznościach i w zwykłych codziennych zdarzeniach.

Obawa przed wykluczeniem obciąża wszystkich w grupie, gdzie ludzie nie czują się pewnie - zarówno tych, którzy są poza grupą jak i tych którzy są w grupie, ale boją się wykluczenia. Taki strach może kierować wszystkimi działaniami.

Brak pewności i zaufania stwarza zarówno morderów jak i ofiary.

Łajanie i pretensje pogarszają sytuacje. Dorośli, którzy łajają i wypowiadają się pogardliwie o innych, stają się wiodącymi "modelami" mobningu.

Form
(Storb

PROCES POWSTANIA MOBNINGU W GŁOWIE

Form
pkt, D

Form
pkt, F

Form
Verda

Form

Form
Verda

Form
Verda

Używamy kory mózgowej gdy myślimy - to jest nasza centrala **myślowa w mózgu**.

W środku mózgu leży **centrala alarmowa "112"** mózgu, która ma za zadanie rejestrowanie tego wszystkiego co jest nieprzyjemne i niebezpieczne.

Brak pewności siebie, mobning, łajanie, kłótnie i konflikty uaktywniają centralę alarmową mózgu - co doprowadza do złości, lęku i smutku.

Gdy centrala alarmowa jest aktywna, procesy myślowe mózgu zostają zredukowane.

- Wtedy jest trudno zebrać myśli
- Wtedy jest trudno nauczyć się nowych rzeczy
- Całe ciało może poczuć się źle

Umiejętność wczuwania się w sytuacji innych ludzi (empatia) jest formą przemyślenia sytuacji. Empatia ma trudne warunki rozwoju gdy poziom procesów myślowych jest obniżony. W takiej sytuacji myśli dotyczące własnego psychicznego i społecznego przeżycia stają się dominujące.

Form
Verda

Form
Verda

Form
Verda

Form
Verda

Form

Form
Verda

Slette

Form
Verda

- Wiarę we własne siły i pewność siebie można wytrenować poprzez odpowiednie wyzwania społeczne i rozsądną krytykę.
- Mózg można trenować poprzez pracę z odpowiednimi wyzwaniami społecznymi, które nie mogą być ani za duże ani za małe. W ten sposób centrala myślenia może kontrolować centralę alarmową tak aby nie została ona uaktywniona bez powodu - w ten sposób człowiek stopniowo nabiera większej pewności siebie. Jeśli wyzwania społeczne są za wysokie, centrala alarmowa mózgu przejmuje władzę, co oznacza, że działalność centrali myśli w mózgu zostaje zredukowana - i wszystko staje się trudne.
- Gdy ustosunkowujemy się do siebie używając rozsądnej i twórczej krytyki, zachowując szacunek i wzgląd, jest szansa że centrala alarmowa mózgu pozostanie w stanie spokoju, tak aby centrala myślowa mogła użyć krytykę konstruktywnie i pozwolić na nauczenie się czegoś ważnego.

Form

JAK POZBYĆ SIĘ MOBNINGU

Poczucie bezpieczeństwa i zaufania powstaje, gdy się postanowi że:

- Wszystkie dzieci i dorośli muszą wiedzieć jak ważne jest poczucie bezpieczeństwa i zaufania w grupie, muszą wiedzieć co oznacza brak poczucia bezpieczeństwa i zaufania, i muszą wiedzieć co to jest mobning.
- Trzeba być miłym i wykazywać zrozumienie - szczególnie w stosunku do osób, którym jest ciężko.
- W grupie musi być miejsce na różnorodność a nie tylko na podobieństwo i jednakowy styl.
- Bycie razem przy odkrywaniu i uczeniu się ciekawych rzeczy zwiększa poczucie przynależności do grupy.
- Nigdy nie należy używać lekceważącego języka.
- Nigdy nie należy łajać ani obwiniać innych. W nieufnym środowisku wszyscy są ofiarami, a kara i obwinianie pogarszają sytuację.
- Należy zaakceptować, że budowanie zaufania trwa długo - każdy może popełnić błąd ale też trzeba pamiętać, że człowiek uczy się na błędach.
- Codziennie pomyśl o trzech pozytywnych sprawach, małych lub dużych, które udało ci/wam się załatwić. Możesz je opisać, narysować lub opowiedzieć o nich.

Używaj ciała:

- Uprawiaj sport. Ruch wyzwala produkcję enzymów w mózgu, które pozytywnie wpływają na nasz nastrój.
- Jeśli niespodziewanie musisz uspokoić swój wewnętrzny "system alarmowy", to zacznij oddychać głęboko i spokojnie aż do momentu gdy poczujesz, że odzyskałeś/aś spokój i w głowie i w ciele.

Uczucie bezpieczeństwa wewnętrznego powstaje również poprzez trenowanie siły psychicznej:

- Siła psychiczna oznacza umiejętność zastanawiania się, przemyślenia
- sytuacji i kontrolowania swojego wewnętrznego "systemu alarmowego". Gdy jest się silnym psychicznie można sobie poradzić z wieloma różnymi zadaniami w różnych środowiskach społecznych - w złożonym i skomplikowanym świecie.

Siłę psychiczną można tylko ćwiczyć w zaufanym gronie, gdzie człowiek czuje się aktywnie doceniany za sam fakt, że jest tym kim jest.

