

Mobbing hakkında yeni bilgi



Okulda, çocuk bakım evinde, boş zamanlarda, evde ve işyerinde söyleşiler için.

Mobbing ve alay arasındaki fark
neler olduğu ile ilgili değildir, ama hangi
ortamda olduğu ile ilgilidir:

- Siz güvenli bir ortamda iseniz alay iyi niyetlidir.
- Siz güvensiz bir ortamda iseniz alay mobbingdir.

Toplumun dışında kalanlar için alay mobbingdir.

İnsanlar arasında mobbing

İnsanlar için, başka insanlar tarafından değer verilmesinin belirleyici bir anlamı vardır.

Bu sebepten ötürü dışlanmak ve farklı davranılmak ciddi bir konudur.

Mobbing, insanlar arasında güvensizlik olduğunda gelişiyor.

Eğer güvensizlik yaşıyorsa, birbirlerini tutmak önemli olur.

Toplumda beraber olmak istediğiniz insanlar, arasında dışlanmak istemiyorsanız, - onlar gibi yapmanız önemli olabilir. Eğer topluluğun içinde iken, topluluğun dışında olanlarla beraberseniz veya onlara benzemek isterseniz – kendinizin ihraç edilme riski vardır.

Güvensizlik ve korku birbirine bağlıdır. Güvensizlik ve korku düşünme ve merhamet duygusu yeteneğini ve yeni şeyler öğrenme yeteneğini kısıtlar.



Güvensiz bir ortamda, kişi kendini çok korumak zorunda kalırsa, topluluğun dışında kalanlar için şefkat /merhamet duygusunu kaybeder - ve onlar sadece bir nesne olur . Bu bütün insanların, hem çocukların hemde yetişkinlerin başına gelebilir. En kötüsü, diğerleri düşman olarak tanımlanır.

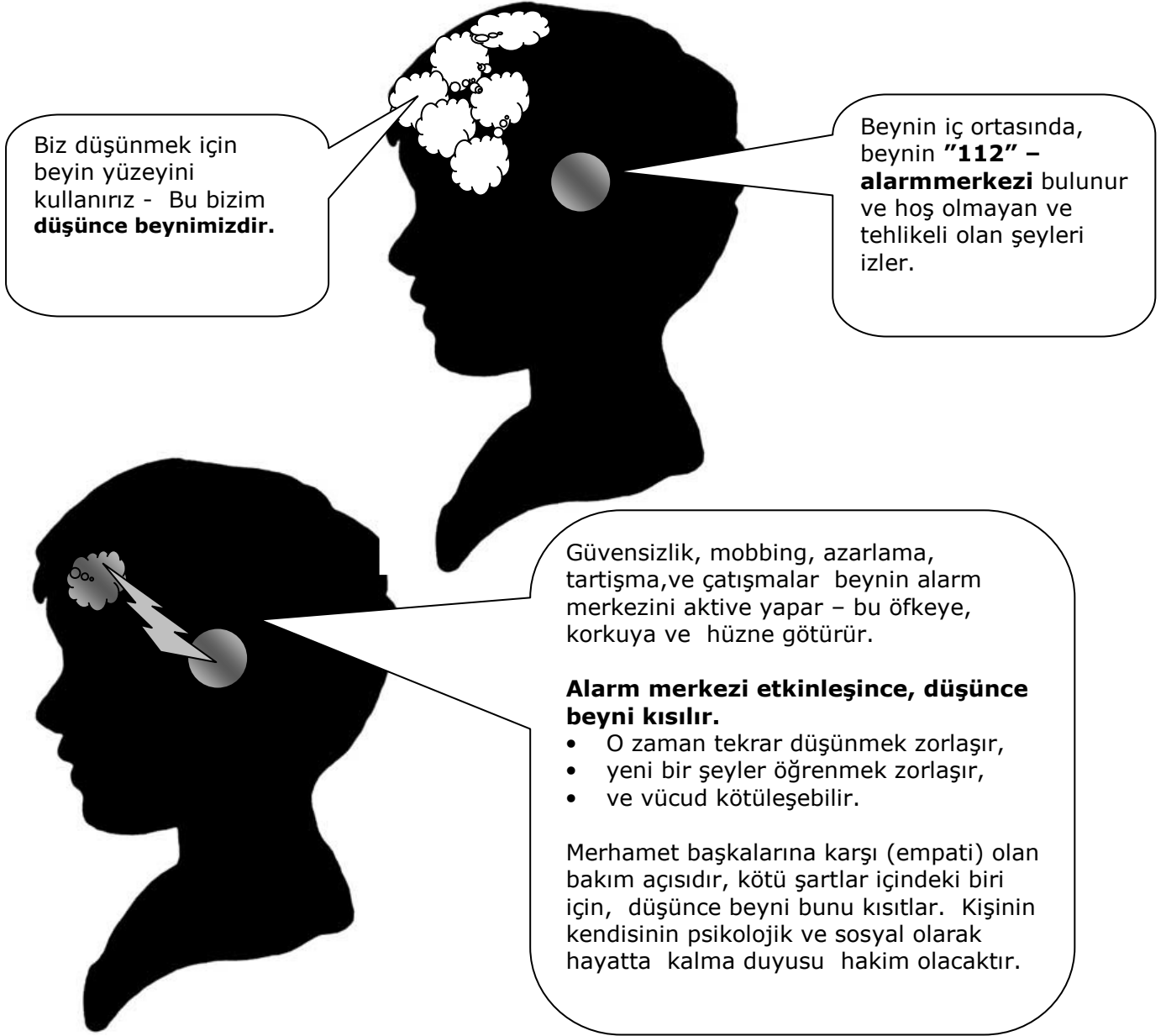
Güvensiz bir ortamda, değer vermenin yerine küçümseme üretilir. Bu çok şiddetli olabilir, ama küçümseme sıkca , günlük koşullarda ve küçük durumlardada çok sıkca üretilir.

Dışlanma korkusu herkesi güvensiz bir ortama sürükler – hem dışlanmışlar hemde dışlanmayanlar – ihraç edilme korkusunu içindedir. Bütün davranışları yönetirler.

Güvensizlik hem mobbing yapanı hemde kurban olanı yaratır.

Azar ve suçlama dahada kötü yapar. Başkalarını azarlayan ve aşağılayan yetişkinler, mobbing rol modelleri olur

Kafa içindeki mobbing



Dayanıklılık, uygun sosyal zorluk ve mantıklı eleştiri durumlarında **idman** edilir.

Beyin uygun sosyal zorluklar deneyimleyerek idman edilir – ne büyük nede küçük. Bu şekilde düşünce beyni alarm merkezini denetlerki, sebepsiz yere aktifleşmesin – bundan sonra, derece derece artarak dayanıklılaşır. Büyük zorluklarla karşılaşınca alarm merkezi harekete geçerek ele alır – düşünce beyni kısıtlanır ve herşey çok zorlaşır.

Eğer birbirimize mantıklı, düşünceli ve saygı dolu eleştiride bulunursak, alarm sistemi sakinliğini koruyabilmesi, ve düşünce beyni eleştiriyi önemli bir şey öğrenmek için kullanması için şans verir.

Mobbingi dünyadan at

Güven kararlar aracılığı ile yaratılır:

- Bütün çocukları ve yetişkinleri güven, güvensizlik ve mobbing hakkında bilgilendir.
- Özellikle zor durumda olan insanlara karşı - nazik ve yakın ol.
- Toplumda tekdüzelik yerine farklılığa yer ver.
- Birlikte farketmek ve heyecanlı şeyler öğrenmek topluluğu geliştirir.
- Hiç bir zaman aşağılayıcı dil kullanma.
- Hiç bir zaman başkalarını azarlama ve suçlama. Güvensiz bir ortamda herkes kurbandır ve ceza ve suçlama sadece herşeyi daha kötü yapar.
- Güveni inşa etmek zaman alır - kabullen - hata yapmak okeydir ve deneyimlemek.
- Her gün senin/ sizlerin başarmış olduğu büyük yada küçük 3 iyi şey anlat, yaz, yada çiz.

Vücudunuzu kullanın:

- Hareket yap. Bu beyinde moral verici maddeler yaratır.
- Eğer acil bir şekilde alarm sisteminde huzur yaratmak gerekirse, vücut ve kafanda huzuru hissedene kadar sakince derin nefes al

İçindeki güven duygusunu, aynı zamanda dayanıklı olmak talim edilerekte yaratılır:

Dayanıklılık, düşünme konusunda iyileşmek ve alarm sistemini yönetmekle alakalıdır. Karışık bir dünyada, çok farklı görevlerde ve büyük sosyal farklılıklarda, dayanıklı olmakla uyum sağlanır



Dayanıklılık, olduğu gibi kabul gören ve aktif olarak değer verildiği gösterilen, yalnızca güvenli ortamlarda idman edilir.