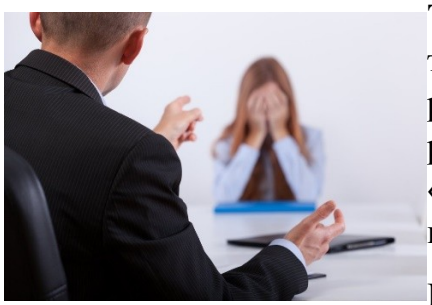
Моббинг: что делать, если вас притесняют на работе?



Травля (буллинг) — проблема не только детей. Взрослые также страдают. Чаще всего «взрослый» буллинг проявляется в рабочем коллективе. Сотрудника могут травить по самым разным причинам. Попробуем разобраться, как проявляется «взрослый» буллинг, можно ли ему противостоять, или проще найти новую работу?

Понятие буллинг чаще используют, когда говорят о школьной травле. Для «взрослого» буллинга используется термин «**моббинг**». Под **моббингом** понимается коллективный психологический террор, травля в отношении кого-либо из работников со стороны его коллег, подчиненных или начальства.

Цель такой травли — заставить работника уйти с места работы или ослабить степень его социального или профессионального влияния в коллективе.

Варианты проявления травли на работе — распространение ложных слухов, постоянная критика, утаивание информации, клевета, социальная изоляция.

Существует два основных вида моббинга:

Вертикальный (боссинг) — от начальства к сотруднику, или от коллег к новому руководителю, которого коллектив не принимает.

Горизонтальный (моббинг) — от группы коллег к одному сотруднику.

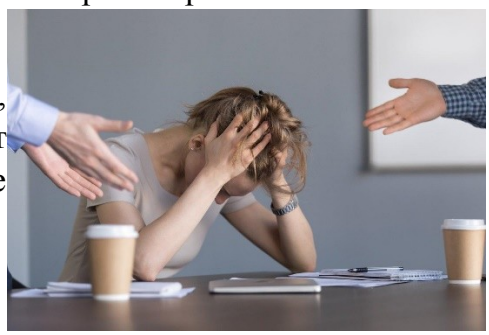
Пять этапов по развитию моббинга:

1. Период напряжения или формирование предпосылок. В коллективе ощущается сильное эмоциональное напряжение. Оно связано с ранее неразрешенным или скрытым конфликтом, либо общим неблагоприятным психологическим климатом в коллективе.

2. Поиск жертвы для разрядки и снятия эмоционального напряжения. Группа коллег или руководитель начинают проявлять агрессивное поведение в отношении своего сотрудника в виде недовольства, придирок, критики и обвинений.

3. Фаза насилия. Агрессивные выпады и насмешки становятся систематическими и привязываются к конкретному сотруднику. И уже не зависят от реальных поступков и результатов деятельности этого специалиста. У жертвы возникает чувство затравленности и ухудшается здоровье.

4.Социальная изоляция. Жертва полностью или частично изолируется от рабочих и корпоративных мероприятий, его не зовут на совместные обеды и чаепития. Работник не получает положительных оценок своим действиям. Он теряет ориентиры и становится все более беспомощным и неуверенным.



5.Потеря рабочего места. Чаще всего человек, подвергшийся длительной травле, увольняется и находит новую работу. Либо его просят написать заявление по собственному желанию.

Восемь шагов, как справиться с травлей на работе:

Моббинг — это «заболевание группы». В идеале с ним нужно бороться системно и на уровне управленческих решений. Если этот вариант не подходит, то можно следовать универсальным правилам.

Первое. Не позволяйте унижать себя, давайте отпор. Будьте доброжелательны, но при этом не заискивайте перед коллегами, чтобы всем понравиться. Будьте открыты, но не рассказывайте сразу всем о своих личных проблемах. Добросовестно выполняйте свои обязанности и не сплетничайте о других.

Второе. Если все-таки столкнулись с травлей, первое, что стоит сделать — это оценить собственные силы: хватит ли вам ресурсов для того, чтобы противостоять агрессии.

*****Однако желание восстановить мир на работе является признаком по-настоящему мудрого и сильного духом человека.

Совсем необязательно падать в ноги и просить у обидчика прощения. Достаточно на следующее утро улыбнуться и вежливо поздороваться, как ни в чем не бывало. Если коллега ответит взаимностью – начало примирения положено. Еще через 1-2 дня можно вызвать напарника на доверительный разговор, используя одну из следующих фраз:

-*«У меня было время подумать над вашими словами. Уверен, мы сможем найти компромисс»;*

-*«Между нами возникло недопонимание, и я хотел бы его устранить»;*

-*«Возможно, я могу ошибаться. Предлагаю спокойно поговорить и разобраться в проблеме»;*

-*«Мне всегда было приятно с вами работать. Давайте продолжим наше общение и забудем о недавнем инциденте»;*

-*«Мне жаль, что между нами вчера произошла эта глупая ссора. Предлагаю спокойно обсудить все вопросы за чашечкой кофе».*

Как показывает практика, в ходе спокойного разговора тет-а-тет большинство спорных вопросов удается успешно уладить.

Если же коллега проявляет демонстративную отстраненность и холодность, не стоит давить на него и настаивать на примирении. В таком случае необходимо постепенно переводить последующее общение в исключительно деловое русло: разговаривать только на тему производственных вопросов и проявлять предельную тактичность и сдержанность.

Третье. Научитесь не воспринимать травлю на свой счет. Скорее всего, это «болезнь» конкретного коллектива.

Четвертое. При предвзятом отношении со стороны шефа, постарайтесь перевести все задания и претензии к вам в письменную форму. Так будет сложнее обидчику завести вас в тупик.

Пятое. Не нарушайте границы других и не позволяйте нарушать свои: от банального обращения на «ты» и до повышения голоса на вас, или обсуждения ваших личных тем.

Шестое. Общаясь с руководителем, не теряйте нить разговора. Очень часто нападки происходят, не имея никакого отношения к делу.

Седьмое. Если вышеперечисленные способы не помогли, обратитесь к вышестоящему руководству. Не стыдитесь, того, что вам пришлось столкнуться с травлей. В такую ситуацию может попасть любой. Однако огласка часто способствует разрешению ситуации.

Восьмое. Если ситуация не меняется, стоит задуматься о смене работы. Травля всегда наносит сильный ущерб здоровью.

Если Вы столкнулись с любым видом травли, Вы можете обратиться за квалифицированной психологической и юридической помощью к сотрудникам Государственного бюджетного учреждения города Севастополя Центр социальной помощи семье и детям.

Автор: Билячат Т.А.,
психолог в социальной сфере
ОСПП ГБУ ЦСПСД

В статье использованы материалы из Интернет-источника: https://www.b17.ru/blog/282633/