

## Рекомендации

### **«Если чувствуете травлю на рабочем месте»**

(оформлены педагогом-психологом МБОУ лицея №1, Власовой О.С.)

Моббинг и издевательства — стресс-фактор, отрицательно влияющий на психику и физическое здоровье сотрудника. При этом зачастую зависит он от коллег, что ухудшает положение. Негативные последствия приводят к проблемам, снижению уровня иммунитета, постоянным болям, выгоранию и даже к посттравматическому стрессовому расстройству. Вместе с жертвой страдают и те, кто только наблюдает за травлей, и все отношения в коллективе.

- Бойкот. Неприятно, когда большая часть коллектива не разговаривает с кем-то или вовсе не замечает существование. Такое психологическое давление может выдержать не каждый человек, особенно если он экстраверт по характеру.
- Клевета. Ложные доносы — способ привлечь в разборки начальство. А некоторые руководители, к сожалению, не пытаются разобраться в происходящем, если клевета написана доверенным сотрудником.
- Необоснованная критика. Критиковать можно по-разному, но для задиры и лидеров, травящих коллег или подчиненных, есть только варианты с плохой критикой. При этом сама жертва может выполнять обязанности хорошо, в конечном итоге, результаты никогда не имеют значений для тех, кто занимается моббингом.
- Оскорбительные вещи. В том числе шутки, подтрунивания, дразнение. Нередко легкие поддразнивания переходят в более грубые и неуместные шутки.
- Угрозы, кража и порча личных вещей. Каждый вариант может присутствовать в моббинге отдельно, так и являться совокупностью.
- Домогательства или прямое физическое насилие.

#### **1. Постарайтесь не принимать дурное поведение коллег на свой счёт.**

Скорее всего, критика безосновательна и никак не связана с вашими способностями. Она отражает собственные слабости критикующих. Так недоброжелатели пытаются запугать и контролировать вас. Поэтому постарайтесь сохранять спокойствие и не поддаваться на провокации. Не пытайтесь ничего доказать обидчикам: это они должны объяснять своё поведение.

#### **2. Попробуйте поговорить с теми, кто вас оскорбляет и четко сформулировать то, что для вас является оскорблением.**

По возможности попытайтесь обсудить происходящее с зачинщиком травли. Возможно, он сам не понимает, что его поведение причиняет вам боль. Заранее продумайте, что скажете. Дайте свою версию происходящего и объясните, почему вам это не нравится. Будьте спокойны и вежливы. Предупредите, что не будете сидеть сложа руки, пока над вами издеваются. Нередко это отпугивает злопыхателей.

#### **3. Фиксируйте все факты недостойного поведения коллег.**

Попробуйте записать на диктофон или видео факты оскорблений, сделайте скриншоты клеветнических постов или сообщений. Это поможет доказать, что над вами действительно издеваются. Не обязательно идти с материалами в суд — можно использовать их в качестве аргумента, чтобы припереть обидчика к стенке и заставить его прекратить травлю.

#### **4. Расскажите о своей проблеме.**

Не стесняйтесь говорить, что вас оскорбляют. Сообщите о моббинге руководителю или тому, кто следит за трудовой дисциплиной, например представителю профсоюза или отдела кадров. Возможно, это поможет решить проблему неформальным путём. Или вам хотя бы дадут совет, что делать дальше.

#### **5. Обратитесь к психотерапевту.**

Не стесняйтесь обращаться к терапевту, если вашему психическому здоровью уже нанесли вред. В этом нет ничего постыдного. Кроме того, хороший специалист действительно способен помочь вам.

#### **6. Подайте официальную жалобу.**

Если неформальным путём урезонить обидчика не вышло, переходите к административным мерам. Напишите официальную жалобу руководителю или в службу охраны труда.

Если это не приносит никаких результатов, подавайте в суд. Только предварительно проконсультируйтесь с юристом, ведь доказать факт нападок будет крайне непросто. Поэтому вам могут пригодиться записи разговоров с обидчиками, фрагменты переписки. Таким образом, возможно, получится привлечь нарушителя за оскорбления или клевету.

#### **7. Поменяйте место работы.**

Да, возможно, обидчики именно этого и добиваются. Но на работе мы проводим очень много времени, и стоит ли чувствовать себя некомфортно значительную часть жизни только потому, что кому-то не понравился? Быть может, вы найдете лучшую должность или устроитесь в компанию мечты. Правда, не стоит увольняться в никуда сразу, как только появилась мысль об уходе из организации. Постарайтесь сначала найти подходящую должность в другой компании. Ну, а если моббинг переходит все границы, и руководство лишь закрывает глаза, никак не реагируя, из такой фирмы стоит бежать быстрее.