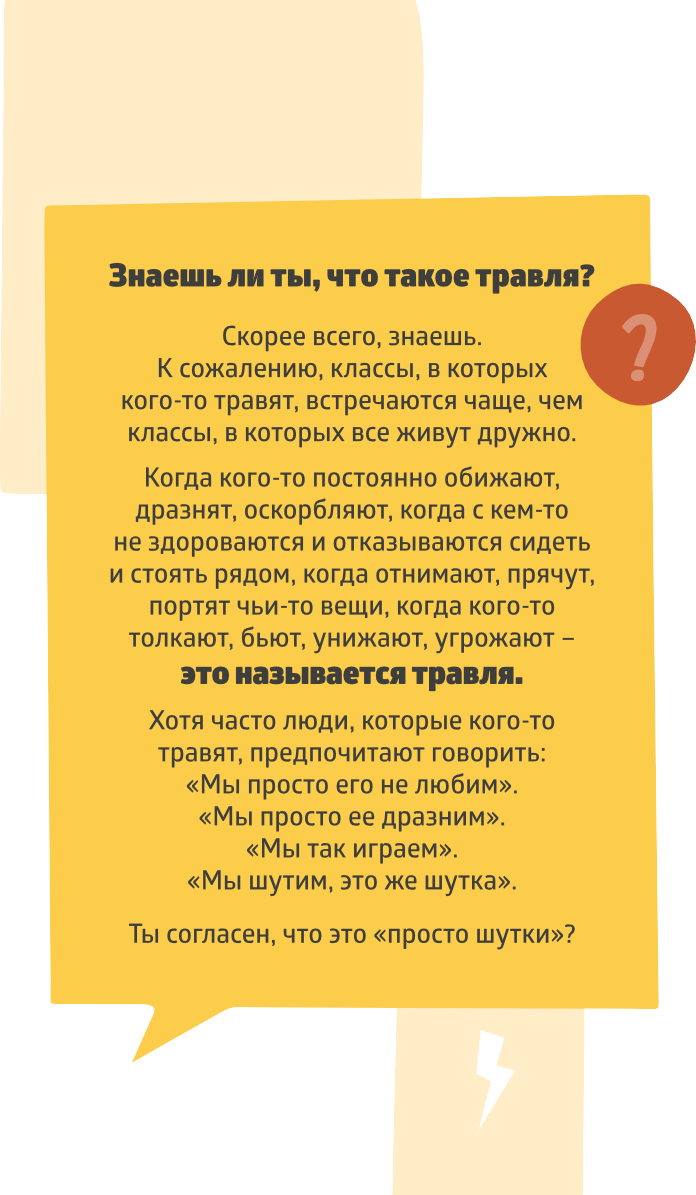




Разработка и внедрение антибуллинговых прогамм в инклюзивных школах реализуется

Благотворительным Фондом «Галчонок»

с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставляемого Фондом Президентских Грантов.





Вот несколько мальчиков отняли у одного шапку и кидают друг другу, а он мечется между ними, пытаясь ее поймать. Они «просто играют»? Может быть. Если тот,

чья шапка, тоже весело смеется. Если сегодня кидают его шапку, а завтра – другого мальчика. Если поиграв в шапку, они пойдут дальше, все вместе весело болтая.

Но что, если все иначе?

Если всем весело, а тому, чья шапка – вовсе нет? Потому что он знает, что сегодня, и вчера, и завтра будут бросать именно его шапку, или другую его вещь. Потому что они не просто кидают – они смеются над ним и говорят обидные вещи. Потому что потом они швырнут шапку на пол и пой- дут дальше вместе, давая понять, что он – не с ними.



**Мы все знаем и чувствуем разницу между игрой и травлей. В игре весело должно быть ВСЕМ.**

**В игру ВСЕ вступают добровольно. В игре роли меняются: сейчас ты вода, потом я.**

При травле удовольствие получают не от того, что ловко бросают и ловят предмет. Все удовольствие – в издеватель- стве над человеком, в веселье по поводу его бессилия, его злости, в наблюдении за тем, как он мечется в кругу громко хохочущих ребят, едва сдерживая слезы. Очень гадкое удо- вольствие, недостойное хорошего человека.

# 2



А вот девочки сделали очень обидную картинку из фото одноклассницы и отправляют ей ссылки. А под картинкой – комментарии, в которых все изощряются в остроумии, ста-



раясь задеть ее посильнее. И опрос: кто считает, что Даша Петрова – тупая корова?

Они «просто шутят»?

Нет. Это не шутки. Это издевательство.

Девочки получают удовольствие от того, что делают другому человеку больно. Не остроумием они наслаждают- ся, а насилием. Если Даша пытается в ответ оправдываться, или сердится, или просит прекратить, расстраивается, пла- чет, удовольствие становится еще больше. И еще отврати- тельней.

Мы все знаем, что издеваться над людьми – плохо. Как же так, разве эти девочки – не знают?

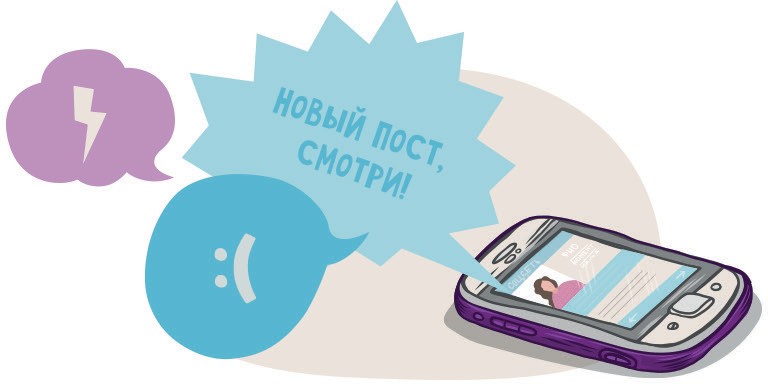
Или, может быть, они очень плохие люди?

На самом деле они, конечно, знают, что это плохо. По- тому и говорят: «Мы просто шутим», «Мы просто ее не лю- бим», «Она нас бесит». Они хотят верить, что они – хорошие, это тот, кого они обижают – «такой». Сам виноват.

Никто не хочет быть плохим, да и, скорее всего, они не плохие. Просто в какой-то момент решили, что издеваться

– это весело и это можно. Такое правило жизни возникло, и никто не стал с ним спорить.

# 4



Когда кого-то травят, всегда кажется, что на это есть при- чина. Он (она) же такой (такая).

Какой такой? На самом деле, неважно. Слишком умный, слишком глупый, слишком толстый, слишком худой, слиш- ком странный, слишком обыкновенный, так одет, сяк одет, тем увлекается, этим занимается. Да какая разница. Что- нибудь да найдется.

Потому что дело не в том, кого травят, не в его качествах и особенностях. Если бы это было так, то было бы одно и то же во всех ситуациях: скажем, всегда травят толстых или двоечников. Но есть множество полных ребят, которых не трогают. И есть очень стройные, над которыми издеваются. Есть двоечники, с которыми все дружат, и есть отличники, которым не дают прохода. Нет никаких особых, специаль- ных качеств, которые заставляют травить человека. И нет никаких качеств, которые бы точно от травли спасали.

Травля не связана с конкретными людьми. Травля – это плохое правило, которое завелось у группы. Если в классе принято травить, то травить могут кого угодно и за что угод- но. А если нельзя, то очень разные дети могут в нем жить дружно и спокойно.

# 5

Когда в классе или в любой другой группе возникает травля, это очень плохо.

Иногда кажется, что это плохо только для того, кого оби- жают. Ему обидно, он расстраивается. Он не хочет ходить в школу, он даже иногда не хочет жить на свете.

Да, ему действительно несладко.

Но травля – это плохо не только для пострадавшего. Если в группе людей стало можно издеваться над кем-то, если это становится правилом, если те, кто травят, думают, что так и надо, и никто их не останавливает, – это меняет всю жизнь класса.

Больше никто не может чувствовать себя в безопасно- сти. Сегодня травят его – но завтра им покажется, что это я «не такой». Потому что они привыкли получать удоволь- ствие от издевательств. Привыкли самоутверждаться за счет другого. А ну как завтра Даша свою страницу в Интер- нете закроет и больше не будет читать про себя гадости? Или мальчик, чью шапку кидали, просто уйдет в другую школу. Что тогда делать? Чем развлекаться? Против кого дружить? И тут уж кто подвернется, тот и будет новой жерт- вой. Ведь в нашем классе травить – принято.

Все это знают. И все боятся, даже если делают вид, что им очень весело.

А когда человек постоянно боится, ему сложно жить. И учиться сложно, и радоваться, и дружить. Психологи про- веряли: если в классе есть травля, дети в нем хуже учатся. Все дети, не только те, кого обижают.

# 6

Именно страх самому оказаться жертвой часто застав- ляет участвовать в травле неплохих в общем-то ребят. Им вроде и стыдно, и противно, и неловко, но пока они с теми, кто издевается, пока они смеются вместе со всей тол- пой, они чувствуют себя хоть немного, но в безопасности. Сегодня жертва – он, а не я. И очень важно, чтобы всё так и осталось.

Заступиться еще страшней – получится, что я не со все- ми, значит и мне достанется. И, скорее всего, достанется. Ведь на самом деле все знают, что ведут себя недостойно. И если кто-то начинает возражать, он всем об этом напо- минает. Надо поскорее про него какую-нибудь гадость ска- зать, чтобы перестал.

Всем неприятно, но все продолжают.

Потому что сложилось правило: есть те, кого травят, и есть те, кто травят. Выбирай свое место. Жизни без трав- ли, жизни в дружном классе уже никто себе и представить не может.

Иногда, став старше, люди с болью и стыдом вспоми- нают, как травили кого-то в детстве. Но тогда это казалось им единственным выходом. Или они просто не понимали до конца, что происходит.

# 7



А как же те, кто начал издевательство? Кто первый начи- нает кидать шапку и постить оскорбления? Кто все это при- думывает? Может быть, хотя бы им по-настоящему весело и хорошо?

Нет, вряд ли. Спокойные, уверенные в себе люди обыч- но бывают добрыми. Если они сильнее, старше или умнее других, они скорее склонны позаботиться, помочь, защи- тить. Они придумывают игры, интересные для всех, и шут- ки, от которых весело каждому.

Травлю начинают не от хорошей жизни.

Может быть, у человека плохо на душе из-за того, что дома родители ссорятся, и ему хочется слить на кого-то свое раздражение.

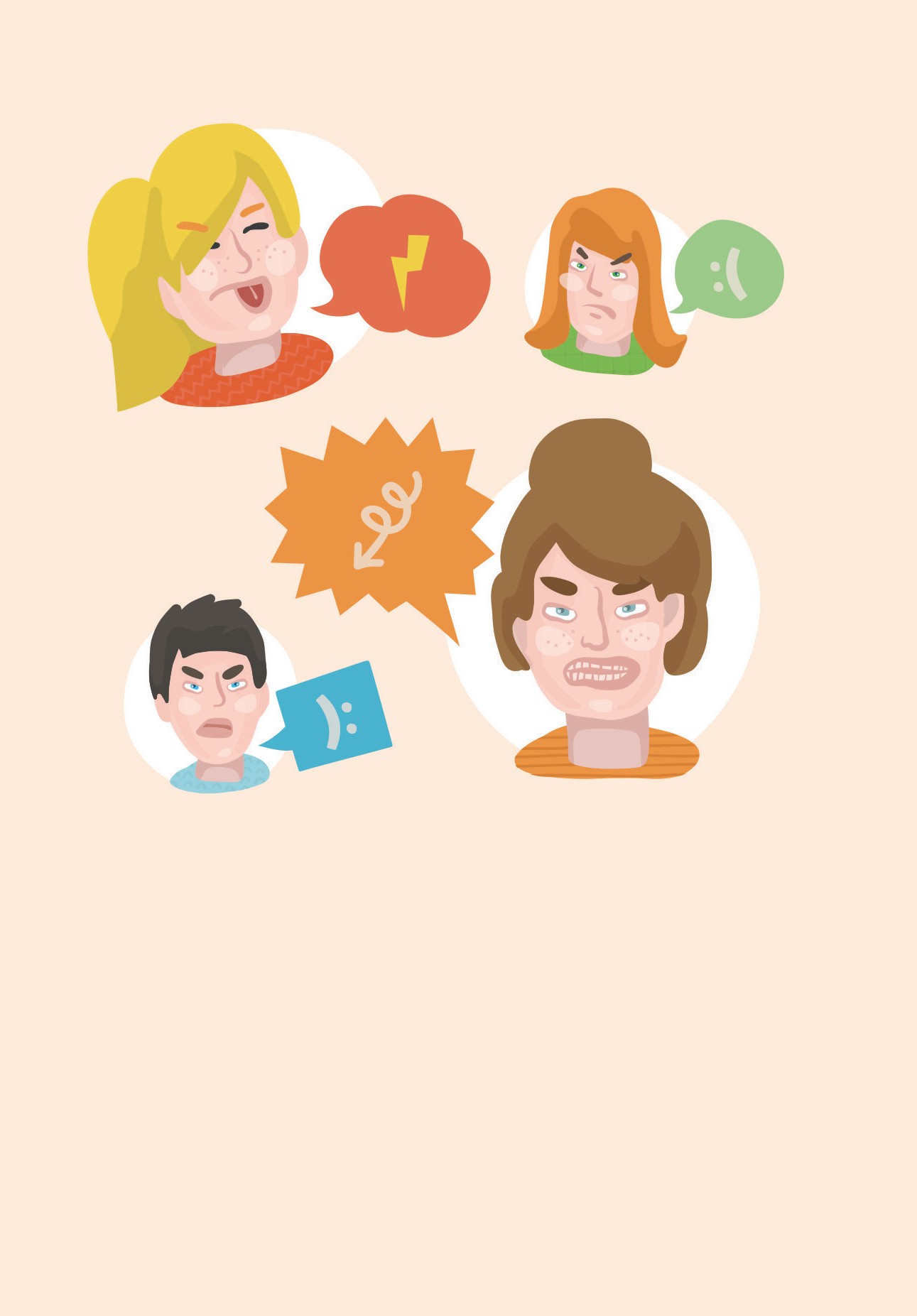
Может быть, он очень хочет быть первым и главным, но не уверен, что на это у него хватит талантов, вот и изо- бретает такой способ самоутвердиться.

Может быть, над ним самим раньше издевались, и теперь он совсем не хочет оказаться на месте жертвы и побыстрее занимает место обидчика. Когда он вместе с приятелями обижает кого-то, он чувствует силу, защищен- ность, правоту. Только в эти минуты ему и хорошо, спокой-

но, нестрашно. Поэтому хочется повторить их снова и снова.

Для него самого это не очень хорошо, потому что с деть- ми такое поведение может и даст какие-то минуты тор- жества, но в будущем, со взрослыми, он просто останется без друзей. Никто не хочет общаться с жестокими людьми, никто не хочет с ними вместе работать и отдыхать. Может быть, их будут опасаться, но любить вряд ли.

# 8



Словом, лучше бы, пока не поздно, научиться по-друго- му себя вести. Тогда, может быть, вокруг будут не подлизы- шестерки, которые с агрессором «дружат», а на самом деле боятся его и не любят. Может быть, настоящие друзья поя- вятся. Может быть, даже тот, кто сейчас кажется «не таким», станет лучшим другом. Иногда нас особенно раздражают люди, которые нам на самом деле очень интересны, потому что непохожи на нас.

# 9



Итак, давайте еще раз посмотрим, что происходит.

Вот группа ребят, среди которых Коля и Марина, издева- ется над одноклассницей Олей.

Говорят про нее гадости, кричат вслед оскорбления, смеются, пальцами показывают, картинки рисуют против- ные, делают вид, что боятся, будто Оля их коснется.

Они уверены, что с ними все хорошо, а вот жертва «ка-

кая-то не такая».

Но давай подумаем.

Вот Коля крикнул: «Оля тупая!». Что в результате этого его действия произошло с Олей? Стала ли она хуже решать задачи? Забыла ли что-то, что знала? Нет, Оля осталась ров- но такой же, как была минуту назад. Чужие слова нас не могут менять. И это, на самом деле, прекрасно. А то одному покажется, что ты тупой, другому – что слишком умный, а тебе что, каждый раз сразу меняться в ответ? Еще не хва- тало.

Но можем ли мы сказать, что Колины слова вовсе ничего не значат и ничего не меняют? Нет. Кое-кто от них изменил- ся. И это не Оля, а как раз Коля. Он обидел человека, сказал грубость и глупость. Это он стал после этих слов хуже, чем был до них. Потому что НАШИ слова нас меняют, ведь сло- во – это поступок.

А тут еще Марина подоспела и начала: «Это что на тебе надето? Ты это где взяла, на помойке?».

Опять внимательно смотрим. Изменилось ли после слов

# 10



Марины что-то в Олиной одежде? Стала ли она лучше или хуже одета? Нет. Как было, так и осталось. Ни одна пуговица не переместилась ни на сантиметр.

А что произошло с Мариной? Увы, Марина стала после своих слов хуже. Она потренировалась в том, как быть гру- бой и злой, поучила саму себя плохим манерам и плохому способу общаться с людьми. Что бы вы сказали о человеке, который специально тренируется делать что-то как мож- но хуже? Постоянно падать с велосипеда, как можно хуже играть в компьютерную игру или делать побольше ошибок

в контрольной? Очень умно он себя ведет?

И хотя сейчас Оля, скорее всего, расстроена, а Коля и Ма- рина довольны собой, на самом деле, если бы они минутку подумали, они бы увидели, что все должно быть наоборот. С Олей ничего не произошло. А Коля и Марина всего за пару минут стали хуже, чем были. Обидно должно быть не Оле.

На самом деле, конечно, и Оле может в результате стать плохо.

Неприятно это, когда тебя дразнят и обижают. Когда к нам проявляют агрессию, мы чувствует тревогу и напря- жение. Это не назовешь приятным состоянием.

Но по-настоящему Оля может пострадать, только если самавсерьезвосприметслова Колии Марины. Еслионапове- рит и согласится, что она тупая и что одета не так, как «надо», и главное – что Коля и Марина вправе решать, какой ей сле- дует иметь интеллект и как следует одеваться.

Их слова не могут причинить ей ущерба. Но если их сло- ва станут ЕЕ словами и мыслями, тогда дело плохо. Чужие слова не могут нас изменить. Наши собственные – вполне.

Когда человека травят, он слышит оскорбления в свой адрес так много раз и от стольких людей, что в какой-то мо- мент начинает думать: а может, и правда? Может, со мной что-то не так? Может быть, мне стоит измениться, и тогда меня перестанут обижать, а будут со мной дружить?

Многие жертвы травли так думают. Они стараются поху- деть и купить новую одежду. Они делают вид, что им тоже смешено, когда швыряют их вещи. Они не рассказывают взрослым про издевательства, чтобы не стать «предате-

# 12

лем». Они пытаются оказать какую-нибудь услугу обидчи- ками, чтобы те сменили гнев нам милость.

И это никогда не работает.

Даже если завтра Оля придет в школу очень круто оде- тая и покажет дипломы пяти выигранных олимпиад, это ни- чего не изменит. Потому что, как мы помним, травля возни- кает не потому, что жертва такая или другая. Она возникает потому, что группе понравилось кого-то травить. Просто теперь Олю будут обзывать «ботанкой» и говорить, что она

«вырядилась».

Есть много ребят, которым есть чем гордиться уже в школьные годы: они побеждали в соревнованиях, делали изобретения, снимались в кино. И, к сожалению, многих из них травили. Потому что обидчикам еще приятнее травить

«звезду».



# 13



Довольно грустная история, на самом деле.

Если Оля про это внимательно подумает, ей проще будет реагировать правильно.

14

Что же делать Оле, если не бежать срочно за новой оде- ждой?

Просто еще раз подумать о том, о чем мы говорили выше. Чужие слова не имеют значения. Они не могут нас изменить. Если кто-то хочет нас обижать, то дело не в том, какие мы, а в том, какой он.

Еще раз вдумайтесь: кто-то хочет тебя обидеть. О ком эта информация? О нем или о тебе? У кого-то есть потреб- ность издеваться над другими, самоутверждаться за чужой счет. Ты здесь причем? Это информация о нем. Наверное, какие-то у него проблемы.

Помнишь детскую присказку: «У кого что болит, тот о том и говорит»?

Только в жизни человек, которому плохо на душе, обыч- но боится сказать «мне плохо, я в себе не уверен, я боюсь, что меня не будут уважать». Если бы он решился, очень может быть, что его бы в ответ поддержали. Но он не мо- жет решиться, не верит, что ему помогут. И поэтому гово- рит не про себя, а про другого: «смотрите, какой глупый- слабый-некрасивый-не такой, давайте все дружно его (а не меня) не уважать».



# 15

Неправильно

Спорить («Я совсем не толстый, просто крупный»,



«Это новая кофточка, самая модная, ты просто не понимаешь»)

Отвечать тем же

(«Ты сам дурак!», «Ты сама с помойки»)

Угрожать («Я все расскажу учительнице!»,

«вы у меня получите!»)

Делать вид, что не слышишь, но при этом краснеть и прятать глаза

Делать вид, что тебе смешно, если это не так убегать и прятаться

Плакать и жаловаться Бросаться в драку

и вообще пытаться непременно все это остановить.

Зачем останавливать то, что не может тебе причинить вреда? Им нравится это делать – это информация о них, а не о тебе. Мало ли, кто вокруг чем занимается и что го- ворит! Они хотят так проводить свое время – это их дело. А у тебя своих дел полно.

# 16



Правильно

Пожать плечами («Может, и так») Улыбнуться («Я так рад, что вам весело!»)



Перевести внимание на обидчиков

(«Да, я знаю, что тебе нравится так говорить»)

Задать встречный вопрос

(«Тебе хочется так думать?»)

Согласиться («Да, у меня полно недостатков, ты верно заметил»)

Дать разрешение («Ты можешь так думать, если хочешь»)

Смысл любых правильных реакций – показать, что то, что происходит – их дело, а не твое. Это они тут что-то ду- мают, чего-то хотят, скачут-прыгают-кричат, какие-то име- ют мнения и интересы. Ты этим если и интересуешься, то из вежливости.

Поначалу обидчики могут еще больше разойтись. По- пробуют кричать погромче и пообиднее. Но если гнуть свою линию, им быстро надоест. Потому что им правда нет никакого дело ни до твоего внешнего вида, ни до твоих ка- честв. Им хотелось получить удовольствие от твоей обиды и от своей власти над тобой. А нет обиды – нет и власти, и смысла продолжать тоже нет.

# 17

Но этого может быть недостаточно.

Иногда травля переходит все границы и дело не огра- ничивается обидными словами.

Если:

1. тебе сделали по-настоящему больно,
2. намеренно сломали твою вещь,
3. испортили одежду,



1. отняли деньги,
2. мешают спокойно есть, переодеваться, пользоваться туалетом,



6

угрожают тебе

Это уже не просто травля. Это настоящее насилие, и оно запрещено законом.

Не нужно это терпеть. Немедленно сообщи взрослым: учителю, родителям и попроси о помощи. Ты не станешь от этого «ябедой». Ябедничать – это жаловаться взрослым по пустякам. А если речь идет о насилии, оно должно быть прекращено, и помощь взрослых здесь необходима.

Бывает, что обидчики запугивают и говорят: «Если ска- жешь кому-нибудь – вообще убьем!». Не стоит им верить. Такие люди всегда связываются только с беззащитными. Достаточно будет твоим родителям или учителю один раз с ними серьезно поговорить, и они станут обходить тебя

стороной.

Если взрослые решат, что одного разговора недостаточ- но, они обратятся в полицию.

# 18

Да, тот, кого обижают, может научиться реагировать правильно и от него отстанут.

Значит ли это, что травля в классе прекратится? К сожалению, нет.

Именно этот человек станет неудобной жертвой. Но уже завтра могут начать травить кого-то еще.

Если травля – это болезнь группы, лечить ее надо тоже всем вместе.

И на самом деле это совсем не сложно, если захотеть. Достаточно хотя бы нескольким ребятам договориться, что они больше не будут пассивно смотреть, как над кем-то из- деваются.



Что можно сделать?



сказать: «Это не круто. Это глупо. Прекратите»

подойти к тому, кого обижают, и сказать ему:

«Не слушай, это они сдуру»

поговорить с агрессорами и сказать, что вам это не нравится, и если они не прекратят, вы расскажете взрослым

попросить учителя помочь вам справиться с травлей в классе

# 19

Все это очень простые действия, но они работают. Трав- ля держится на идее «все против одного». Если вы ясно покажете, что никаких «всех», кому нравится издеваться в вашем классе нет, травля быстро сойдет на нет.

# В своем классе каждый имеет право быть в безопасности.

Гораздо полезнее уметь отстаивать хорошие правила, чем из страха поддерживать плохие.

Намного лучше дружить и нормально общаться, чем по- стоянно бояться травли.



Если твой класс заболел травлей, помоги ему выздороветь!

ТРАВЛИНЕТ.РФ