

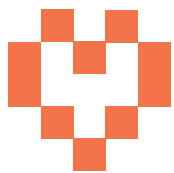
ПРОТИВОСТОЯНИЕ ТИШИНЕ

РЕАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ
О ТРАВЛЕ В ШКОЛЕ И
ПОБЕДЕ НАД НЕЙ



14+





Дорогие читатели! Меня зовут Игорь Майнгардт, и я являюсь руководителем проекта «Противостояние тишине».

От всего сердца приветствую вас на страницах нашего сборника.

Мы создали этот проект, чтобы стать голосом тех, кто сталкивается с травлей, и предложить поддержку тем, кто ищет способы справиться с ней.



Наша цель – разрушить стену молчания вокруг проблемы травли и показать, что вместе мы можем изменить ситуацию к лучшему.

В книге собраны реальные истории детей и подростков, которые пережили непростые моменты в своей жизни. Их рассказы размещены в нашей группе ВКонтакте https://vk.com/protivostoyanie_tishine. Они публикуются анонимно, чтобы каждый мог поделиться своими переживаниями открыто и честно. Эти истории станут источником вдохновения и понимания для всех, кто столкнулся с подобными испытаниями.



Особую ценность нашему проекту придает участие Ксении Чакун, психолога-эксперта программы «Травли NET». Ее профессиональные комментарии помогают разобраться в причинах и последствиях травли.

Она предлагает конкретные рекомендации и показывает, что даже самые сложные ситуации можно преодолеть.

Эта книга предназначена для всех, кому небезразличны судьбы наших детей. Она станет надежным спутником для родителей, стремящихся понять своего ребенка и оказать ему необходимую помощь. Для самих детей и подростков она станет доказательством того, что они не одиноки в своих чувствах и проблемах. Пусть эта книга станет вашим проводником в мир взаимопонимания, поддержки и принятия.

Проект реализован при поддержке Фонда Потанина.

? ЧТО ТАКОЕ ТРАВЛЯ?

Травля — это не «просто конфликт» и не «они сами не поделили». Это **регулярное, повторяющееся агрессивное поведение**, при котором силы неравны. У жертвы меньше власти, защиты или поддержки. У агрессора больше статуса, физической силы или поддержки коллектива.



В школе травля может длиться месяцами и годами. И происходит она не где-то на задворках, а прямо на глазах у всего класса. Просто многие делают вид, что ничего не замечают.

КАКОЙ БЫВАЕТ ТРАВЛЯ?

Многие привыкли думать, что травля — это когда бьют или обзывают. Но на самом деле она многолика. Вот её основные формы в школе:

- **Физическая** — толчки, подножки, щипки, удары, порча вещей. Это самая заметная, но не самая частая форма.
- **Словесная** — оскорбления, прозвища, насмешки, угрозы, высмеивание внешности, акцента, одежды, успехов или неудач.
- **Социальная (психологическая)** — самая

разрушительная и невидимая. Это когда:

- с жертвой перестают разговаривать (бойкот);
- не садятся рядом в столовой или за парту;
- шепчутся за спиной и замолкают при приближении;
- распускают слухи и сплетни;
- исключают из игр, чатов, компаний.

Кибертравля — унижения в соцсетях, мессенджерах, общих чатах. Смешные мемы про жертву, оскорбительные комментарии, публикация личной информации, травля в голосовых, фото- и видеоформатах. От неё нельзя спрятаться даже дома.

В реальной жизни эти формы почти всегда смешаны. Утром ребёнок слышит гадости о себе в коридоре, днём его ждёт молчание за обедом, а вечером — оскорбительное сообщение в общем чате.

Школа — особая среда

Школьная травля страшна не только тем, что человеку больно. А тем, что **выйти из неё почти невозможно**. Ты каждый день вынужден возвращаться в то самое место, где тебя

унижают. Учителя могут не замечать этого или не хотеть замечать. Родители не всегда верят рассказу или могут посчитать ситуацию не такой значимой. А коллектив чаще всего молчит.



КТО УЧАСТВУЕТ В ТРАВЛЕ?

Нам часто кажется, что в травле есть две главные роли: агрессор (тот, кто нападает) и жертва (тот, на кого нападают). И если наказать одного и пожалеть другую — проблема решена. Но это не так.

В каждом классе есть:

- **Агрессор** (инициатор) — не всегда сильный и уверенный. Часто это человек, который сам чего-то боится и так пытается утвердиться.
- **Подпевалы** — те, кто смеются, поддакивают, придумывают новые «шутки». Без них травля быстро затухает.
- **Пассивные свидетели** — молчаливое большинство. Они ничего не делают — из страха, неуверенности или привычки.
- **Несмелые защитники** — им жалко жертву, но они боятся выступить.
- **Жертва** — любой ребёнок, который в какой-то момент оказался «не таким».

На самом деле почти 98% коллектива — это свидетели. Те, которые смотрят в сторону, шепчутся, делают вид, что не замечают, или тихо сочувствуют, но боятся поднять голову. Именно молчаливое большинство определяет, станет ли травля нормой. Может показаться удивительным, но это они молчанием и бездействием позволяют травле продолжаться. Такая тишина становится разрушительной.



Травля — это не конфликт двоих. Это болезнь всего коллектива. Туда, где допустили жестокость один раз, она вернётся снова, может быть, с другими лицами, но с тем же сценарием.

ПОЧЕМУ СВИДЕТЕЛИ МОЛЧАТ?

Страшно. Непонятно, как вмешаться. Дети думают: «А вдруг я стану следующим?», «А что обо мне подумают?», «Может, это не моё дело?», «Кто-то другой поможет».

У психологов даже есть термин — **эффект свидетеля**: чем больше людей вокруг, тем меньше шансов, что кто-то реально вмешается. Все ждут друг друга.

Но исследования говорят и о другом: **травля почти всегда прекращается, если хотя бы один человек открыто выступил против или просто встал рядом с жертвой.**

КАЖДЫЙ МОЖЕТ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ ИЛИ СВИДЕТЕЛЕМ

Ни цвет волос, ни одежда, ни оценки, ни национальность не делают человека мишенью. Жертвой может оказаться любой. А свидетелем — тем более.

Свидетели тоже страдают. Постоянный страх, беспомощность, привыкание к жестокости — **это травма** свидетеля. Она остаётся с человеком надолго, даже если его самого не трогали.

ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ ПРЯМО СЕЙЧАС?

Не нужно быть супергероем. Иногда достаточно:

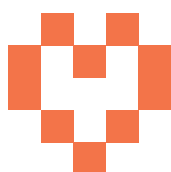
- перестать смеяться над шуткой про кого-то;
- сказать жертве тихо: «Я с тобой, мне жаль, что так происходит»;
- сесть рядом в столовой или в классе;
- написать в личку: «Ты не один, я вижу, что это несправедливо»;
- рассказать взрослому, которому доверяешь.

«Представь, что ты держишь зонт над другом, чтобы он не промок под дождём. Вот это защита. Это не драка и не геройство, иногда достаточно просто побыть рядом».

ЭТА КНИГА ПРО НАС С ВАМИ.

В наших историях нет правильных и неправильных ответов. Мы собрали голоса тех, кто прошёл через травлю. Это люди, которые испытывали нормальные человеческие чувства: боялись, ошибались, молчали — а потом делали шаги навстречу тем, кто может помочь. Мы собрали эти истории, чтобы вы знали — вы не одни. И чтобы каждый свидетель стал чуточку смелее.

Алена Глазкова, психолог, педагог-методист



Я ПОНЯЛ, ЧТО ТАКОЕ БЫТЬ ИЗГОЕМ

Это история травли, которая закончилась благодаря поступку жертвы травли. Такое бывает очень редко, потому что травля — сложное социальное явление, в котором принимает участие весь класс, пусть только и с помощью молчаливого одобрения травли.

— Когда я был ребёнком, в моём классе травля была нормой. Я думал, что так во всех классах и школах. Я носил очки с первого класса, и когда я был в 5-м классе, нас было шестеро очкариков. И всех нас дразнили поровну, одинаково. Но всё равно это было неприятно.

Я долго просил маму купить линзы, мы ходили к врачу, и однажды наконец-то это произошло. И когда я впервые надел их в школу, то думал, что теперь всё изменится. Наконец-то я больше не буду очкариком, стану нормальным.

Но вы представляете, оказалось, что это раздражает не только тех, кто говорил обидные шутки раньше, но даже моих бывших друзей в очках.



Особенно больно было, когда на перемене они ко мне подошли и сказали: «Ну что, Саша, снял очки — думаешь, стал крутым? Всё равно ты тот же очкарик, только теперь без оправы!».

В общем, я понял, что такое быть изгоем. Теперь меня называли не просто очкариком, а «линзовый»,

«инопланетянин», «четыре глаза без оправы». **Я вообще не хотел ходить в школу, у меня не осталось ни одного друга.**

Я выбросил коробочку с линзами в мусорное ведро, мама это увидела, и был скандал. Мне пришлось всё рассказать, а она мне сказала то, что я помню до сих пор. Что дело не в очках и не в линзах, а в том, что настоящие друзья не дразнят за внешность. Главное — самому твёрдо знать, что люди бывают разными и всё равно заслуживают уважения.



На следующий день я пришёл в школу в очках. Когда все снова начали смеяться надо мной, я спокойно сказал: «Да, я очкарик. И что? Я вижу мир лучше вас. А вы видите только мои очки».

И я помню, что у меня получился какой-то взрослый ответ. И все как-то замолчали. С тех пор я себя чувствовал более уверенно. Потом я стал носить то линзы, то очки, но меня особо никто не трогал. А потом главному заводе в нашей школе выписали очки, и тема эта вообще заглохла.



МНЕНИЕ ПСИХОЛОГА

Самый распространённый вопрос от детей и подростков, который поступает нам регулярно, это: «Как мне измениться, чтобы меня перестали травить?». Действительно возникает ощущение, что «если бы не очки, то я был бы принят в классе».



Невозможно составить список, к чему могут придраться агрессоры. Он будет состоять из совершенно случайных вещей. Обычно для людей, которых травят за вес, вкусы в одежде и так далее, становится открытием, что конвенционально красивых, атлетически сложенных и стильных тоже травят.

Ведь проблема не в человеке, а в среде, в которую он попал.

Мне очень запомнились дети и подростки, которые писали на горячую линию и рассказывали, что они могут постоять за себя. Только на деле это не очень помогает, если ты — один против всех. Агрессоры понимают, что какой-то момент ты всё равно сломаешься.



Здорово, что наш герой поделился с мамой своими переживаниями и обрёл союзника и поддержку. Опора за спиной помогает отвечать агрессору спокойнее и увереннее.

Делиться с близкими сложно, потому что возникает стыд, а иногда и страх, что станет только хуже. Беда в том, что травля всё время расширяется, границы нарушаются всё с большей силой. Чем дальше, тем больше растёт чувство стыда и одиночества, и человек может замкнуться.

Важно не только учиться давать отпор агрессорам, но и искать поддержку у родителей, учителей, родственников, друзей семьи, одноклассников, тренеров или психологов. Когда у вас есть союзники, давление толпы слабеет, а агрессоры понимают, что сломать человека не получится.

Я БОЯЛАСЬ ВЫЙТИ НА УЛИЦУ

Светлана живёт в посёлке и уже много лет сталкивается с травлей. Вот её история.

— Хочу рассказать о том, как я подвергалась травле, потому что не такая, как все. Это и правда так: я всегда выбирала причёски и одежду более необычные, чем другие. Я была крупной на фоне других, у меня была неформальная, яркая одежда, я делала окрашивание волос, носила брелоки, значки и, несмотря на травлю, никогда не уходила от того, что хочу носить.

И всегда получалось так, что я не вписывалась в коллектив. Началось всё в 7 лет. Меня в той школе игнорировали, обзывали, портили мои вещи, могли ударить. Хуже всего было, когда я училась в 6-м и 7-м классах. К сожалению, учителя не обращали на всё это внимания и никак не помогали мне.



После этого всего мне было очень сложно, я боялась выйти на улицу, оставаться одной в магазине и даже разговаривать с людьми.

С тех пор я сменила уже четыре школы, сейчас учусь в 10-м классе и снова подвергаюсь травле со стороны подростков. На улицах я слышу обзывательства, даже угрозы иногда. Часто меня осуждают за внешность. Со мной в классе никто не хочет общаться.

Но после последнего переезда и смены обстановки я могу сказать, что вышла из состояния страха и скованности. Сейчас травля продолжается, но в менее агрессивной форме.

Мы всегда жили в посёлках. Переезжали мы не из-за меня, а по семейным обстоятельствам: иногда квартира, которую мы снимали, продавалась, иногда нас просто выселяли или мы должны были уехать из-за маминой работы. **Родителям я не говорила ни о чём, и только когда мне исполнилось 14 лет, рассказала о травле маме.**

Случайно в диалоге как-то проскользнуло о событиях из первой школы, я тогда переводилась в другую и поделилась тем, что волнуюсь насчёт коллектива, так мама и узнала о тех событиях. Она немного удивилась, а после это всё как-то забылось.



Сейчас происходит то же самое, и я уже не рассказываю родителям о том, что мне приходится терпеть. Я понимаю, что они не сильно мне помогут, они ничего бы не сделали тогда и сейчас тоже, мне легче всё самой.

Я никогда не злилась на тех, кто меня травил, даже пыталась оправдывать тем, что они просто не понимают, что мы были детьми. Сейчас я надеюсь, что у них всё сложилось хорошо. Наверное, мне помогло стать сильнее то, что в момент смены школы мне наконец-то повезло с одноклассниками.

Это единственный класс, где я была практически принята, хотя также проскакивали предвзятое отношение, игнорирование или насмешки в мой адрес. Но я не сильно обращала внимание на это.

А потом нашлись ребята, с которыми мы хорошо сдружились и начали общаться. Они сильно помогли мне в этом плане, хотя я боялась делиться таким личным с кем-либо.

Я им благодарна за поддержку, период был тяжёлый. У меня в семье были проблемы, я не знала, что делать, отец пил, мать работала, а младшие братья были на мне. И вот вечные скандалы, учёба, воспитание, мне просто некуда идти было, я очень сильно боялась всего.



К сожалению, сейчас с друзьями мы не общаемся уже из-за очередного переезда, хотя иногда можем списываться в общей группе.

Сейчас друзей у меня практически нет, только два человека в интернете, один из которых живёт в нескольких часах езды. Мы очень редко встречаемся, школа и дом отнимают много времени. Но сейчас у меня уже нет такой паники, всё как-то ушло, и страх перед другими, да и сейчас я в основном нахожусь дома, когда не в школе.



МНЕНИЕ ПСИХОЛОГА

Очень жаль, что за многие годы травли опору и поддержку жертве дали друзья, а не взрослые, которые являются частью всей этой истории и просто остаются в стороне.

Такое положительное внимание к Светлане запустило

изменения, благодаря которым у героини больше нет внутренней паники и страха перед другими людьми. Такое состояние называется социальной тревогой, и это одно из распространённых последствий травли, которое иногда преследует людей долгие годы.

В «удачном» классе Светлана была в большей степени принята, а из этого следует вот что:

- всё это время причина травли крылась не в её яркости, а в агрессивности среды;
- взрослые (учителя, родители) часто игнорируют или минимизируют проблему, что значительно усиливает изоляцию ребёнка;
- один толерантный коллектив может полностью изменить ситуацию. Это показывает, что травля — не судьба необычной внешности, а результат групповой культуры.

Давайте на данном примере разберём, **почему переход в другую школу, хоть это часто и эффективное решение, не всегда срабатывает.**

1. Психологическое состояние

Травля разрушает самооценку и делает человека уязвимым. Если учесть, что переход в другую школу — это стресс для детей, то тут добавляется двойная нагрузка. Ребёнок ещё не оправился от прошлых обид, а новая среда требует быстрой адаптации. Светлана, например, несла с собой страх общения, что делало её скованной. Она становилась лёгкой мишенью даже в «удачном» классе.



Очень важна небольшая передышка, чтобы восстановиться физически и психологически. Чаще всего переход в другую школу — это крайняя мера, когда ребёнок уже сильно истощён из-за ежедневной борьбы.

Работа с самооценкой — это не только посещение психолога, но и самостоятельная работа с ребёнком. Например, есть «Большая книга для детей. О самооценке, понимании себя и других, гаджетах и деньгах» Ирины Чесновой (7–12 лет). Для нашей читательницы подойдёт книга «Выход есть. Как распознать насилие и начать действовать» Эммы Страк и Марии Фраде.

2. Отсутствие поддержки

Агрессоры втягивают жертву в реальность, где ты ужасный и плохой. Если рядом нет человека, который даст понять, что это не так, удерживаться от такой самооценки невозможно даже взрослому.



В результате происходит постепенное засасывание в искажённую картину мира. Жертва начинает верить в свою неправильность, теряя опору и усиливая изоляцию.

3. Невмешательство школы

Травля есть далеко не везде. Если на новом месте она всё же началась, её проще заметить сразу и пресечь. Ребёнок в классе новенький, его уязвимость очевидна. К сожалению, учителя часто игнорируют признаки травли, позволяя ему укорениться.

Мне кажется, адаптация ребёнка в новом классе — это общая задача.



Есть хороший инструмент. Можно попросить учителя выбрать самому куратора для новенького или спросить у детей, кто хочет им быть. Это человек, который показывает, где столовая, где какие кабинеты, рассказывает, после какого урока обед и так далее. А ещё он может знакомить новенького с одноклассниками и вводить в коллектив. Кураторы могут меняться.

Заключение у этой истории не такое радужное, но всё ещё впереди. За поддержкой и алгоритмами действий можно дополнительно обратиться к психологам «Травли NET» через онлайн-форму travlinet.pf/feedback.

Я НЕ ЗНАЛА, ЧТО СТОЛЬКО НАРОДУ МЕНЯ НЕНАВИДИТ

Делимся с вами очень тяжёлой историей, когда травля зашла слишком далеко. Понимаем, как трудно было прислать её нам, большое спасибо за доверие.

— Меня зовут Катя, мне 14 лет, я самый обычный человек. Нельзя сказать, что я красивая, худая или какая-то талантливая. Но у меня хорошие оценки, особенно по биологии, и ещё я люблю собак, хочу стать ветеринаром. Учусь в 6-м классе.

Хочу рассказать, как меня травили. Наверное, всё началось с того, что моя мама с прошлого года начала работать учителем русского и литры в нашей школе. Оценки у меня и так хорошие, я пишу без ошибок. Но после того как она пришла в нашу школу, все начали считать, что мне ставят пятёрки просто так. Сначала мне стали кидать в рюкзак всякий мусор, огрызки и даже сыпать грязь. Я думала, это Витя.



Он давно меня унижал, говорил гадости, очень больно швырялся сменкой, портил мою еду в столовой. Он такой высокий хулиганистый парень, его даже учителя боятся, мне кажется. Витя раньше мучал Сашу, такого тихого мальчика, и его из школы перевели родители. А в этом году Витя перешёл на меня.

Короче, оказалось, что это не он клал мне в рюкзак всякую дрянь. Однажды я пришла раньше с перемены и увидела, что примерно пять или шесть одноклассников проходят мимо и кладут в него всякие бумажки и пустые бутылки. Ужасно было обидно, потому что я не знала, что столько народу меня ненавидит.

В тот день я не дождалась, пока мы с мамой пойдём домой и прямо в школе пошла к ней и всё рассказала, первый раз за год. Я думала, она пойдёт к директору. А она сказала, что так бывает, что всегда есть люди, которые будут кого-то критиковать, издеваться и обижать. И что я должна сама что-то сделать, чтобы научиться бороться с этим всем.

Ну и я придумала делать вид, что меня всё это не касается. Я решила, что буду всегда носить свои вещи с собой, одна из школы не ходить, чтобы Витя меня не трогал по пути домой. А самое главное — что я поклялась себе никогда не показывать никаких чувств. Каждый раз, когда Витя говорил, что я низкая или жирная, я спокойно отвечала: «И это всё, что ты придумал?» Или вообще молчала и отворачивалась.



Но оказалось, что всё это ещё больше выводило Витю из себя. И однажды всё кончилось очень плохо. Я тогда стояла у школы и ждала маму, а Витя вышел из-за угла с конфетами, кинул их прямо мне в лицо и крикнул: «Эй, толстуха, лови подарок!».

Я была в таком шоке, а он подошёл, смахнул мою шапку на асфальт и сильно меня толкнул, я упала. А другие отобрали рюкзак и стали пинать его ногами. Я встала, и в меня просто что-то вселилось, я треснула Витю прямо в лицо, а он дал сдачи. Но после этого моя мама вышла из школы, и все разбежались.

Мама ужасно разозлилась и только тогда поняла, что всё это вообще нереально решить мне одной, и она пошла к директору. Я думала, Витю выгонят из школы, но в итоге ему ничего за это не было. Только выговор и беседа с его родителями. А тем детям, которые были с ним, вообще ничего не было. И я ушла из той школы, сама так решила.



В новой школе меня никто не трогает. А в целом с того момента я поняла, что всё-таки я могу за себя постоять.

Хотя я против насилия, но такие, как Витя, иначе не понимают. Я не знаю, что я буду делать, если надо мной опять будут издеваться. Но уж точно я не стану одна с этим мучаться и буду что-то делать.



МНЕНИЕ ПСИХОЛОГА

Огромное спасибо Кате за её смелость, ведь делиться таким личным опытом помогает не только самому человеку, но и многим другим людям в похожей ситуации. **К сожалению, детям и подросткам достаточно часто приходится справляться своими силами в тот момент, когда травля**

расширяется и уже переходит на физический уровень.
Примите поддержку от всей нашей команды!

Сегодня хотелось бы обсудить три темы из этой истории:

1. Переход роли

Наша читательница описывает типичный механизм перехода роли. Травля строится на иерархии, где есть агрессор (Витя), его свита (дети, которые действовали), свидетели (взрослые и дети, которые давали молчаливое согласие на происходящее) и человек в роли жертвы (Саша). Когда Саша не выдержал и перешёл в другую школу, его роль освободилась. Что делать, когда из отработанного механизма выпадает одно звено? Правильно, найти нового человека на эту роль.



Агрессору вообще не важно, кто это будет, тем более найти, к чему прицепиться, можно абсолютно у каждого человека. Травля позволяет самоутвердиться и сплотиться, а как сделать это иначе, дети не знают.

Все роли подвижны. Освободившуюся роль агрессора занимает другой человек, так как возникает иллюзия, что это самое безопасное «место». **На тебя не нападают, и кажется, что нет риска попасть на роль жертвы, хотя в этой роли может оказаться каждый.**

Хочется подчеркнуть, что Катя совсем не виновата, что попала в эту иерархию. Ежедневно мы видим, как травят и лидеров, и самых умных, и самых красивых, и самых сильных. Травля — это болезнь среды.

2. Разрушение самооценки

Грустно, что наша читательница начинает повествование с фразы «нельзя сказать, что я красивая, худая или какая-то талантливая». **Травля метит именно в самооценку и ежедневно её уничтожает.** Здорово, что Катя видит и свои положительные черты, но боюсь, негативные черты становятся искажением реальности, в которой так долго жила Катя. Сложно в это поверить, но с тобой правда всё хорошо.

В подобных случаях можно делать такое упражнение, чтобы восстановить внутреннюю уверенность:



- Каждый день в течение 10 дней становись перед зеркалом и разглядывай себя.
- Найди в себе красивую черту. Это может быть родинка, твои волосы, ладони, колени, брови, румянец и ещё много-много всего.
- Выдели своё позитивное качество (отзывчивость, доброта, мягкость, дружелюбие). Можешь даже найти список таких черт в интернете, чтобы было проще.
- Выпиши выделенное на листок или в заметку.
- Сохрани полный список для себя.
- Когда тебе будет грустно и ты будешь сомневаться в себе, сможешь увидеть себя своими же глазами — чудесную красивую девушку.
- Также могу порекомендовать книгу «Ты имеешь значение! Как девочке выстроить границы». Там тоже затрагивается тема самооценки.

3. Реакция на травлю

Чаще всего Катя адекватно реагировала на нападки. «И это всё, что ты придумал?» — за это вообще браво, да ещё и спокойным тоном. Здесь проблема в том, что она была уязвима, так как оставалась в этом совсем одна. **Сломить человека без поддержки куда проще.**

Я с пониманием отношусь к маме Кати, так как её совет «бороться самой» шёл из лучших побуждений. Многие родители хотят взрастить стойкость в ребёнке. Было важно, что мама быстро подключилась, когда осознала масштаб проблемы.

Путь Кати вызывает и сожаление, и гордость одновременно.

В данном случае перейти в другую школу было лучшим решением. Радостно, что сейчас Катя чувствует себя в безопасности. Самое важное — это внутреннее состояние в среде.

МЫ СИДИМ И СЛУШАЕМ ВСЬ ЭТОТ ЦИРК

Мы публикуем историю о Николае. Имя мы изменили, так как хотим сохранить анонимность всех участников событий. Спасибо читателю, который прислал этот рассказ. Кажется, что ситуация нестандартна, будем рады узнать ваше мнение о ней.

—Мне 18 лет, я учусь в 11-м классе в посёлке городского типа. Сейчас в классе нас девять человек и учитель. Я расскажу о травле, которую наблюдаю уже давно и которая происходит до сих пор.

С 1-го по 9-й класс нас было целых 25 человек. Школа большая, поселковая, и к нам на автобусах возят детей из маленьких деревень.

В 8-м классе к нам перевели Николая. Он приехал издалека. Мы не знаем, почему именно он уехал и почему именно в наш посёлок. Но знаем точно, что до нашей школы он был на домашнем обучении и в 8-м классе оставался целых два раза, пока не перевёлся к нам.

Это значит, что когда нам в 8-м классе было по 14–15 лет, ему было уже все 17. К тому же он очень высокий, не самый худой, и внешность своеобразная.

На тот момент его появление стало ярким событием: он всех провоцировал, поднимал острые темы и любую тему делал острой,

например, у него были свои кричалки про айфоны и сяоми. Он вёл себя крайне вызывающе и говорил громко.

Любимая его фраза — это «снимают девочек на трассе, а я фиксирую», потому что Николай ВСЕГДА всё снимал и продолжает это делать. Когда просто ходит по коридорам, в классе, даже в туалете.

А всё потому, что многие ребята (с 5-го по 9-й классы) его задирали, смеялись над ним, провоцировали и не останавливались, потому что реакция у Николая на всё это была бурная и крайне смешная, на взгляд окружающих.

С 8-й по 9-й классы он много ругался и даже дрался с нашими мальчиками. Его маму часто вызывали в школу. А так как она имеет инвалидность, этот факт тоже стал очередным поводом насмешек над ним, дошло до вызова полиции в школу.

В 10-м классе Николай избил нашу новую одноклассницу, недавно был суд, Николай признан виновным, его семья должна выплатить пострадавшей девочке 5 000 рублей.



Травля приобрела невероятные масштабы. К нам в класс постоянно заходят дети из других классов — они хотят докопаться до Николая, получить реакцию, спровоцировать, поприкалываться.

Нас это ужасно раздражает ещё с 8-го класса, ведь мы сидим и слушаем весь этот цирк.

Коля для нас — крайне неприятный персонаж. Он и сам травит других детей. Недавно он шутил над одноклассницей с эпилепсией, что-то вроде: «А давайте на проекторе включим яркие мигающие цвета, чтобы посмотреть на её приступ».



Или вот случай: мы должны были поехать на автобусе на проект в другую школу, и приглашение туда было только у меня и ещё двух человек, потому что мы творческие, и нас везде берут.

Николай упёрся, мол, а почему это его не пригласили, и в конечном итоге пошёл ПЕШКОМ за нашим автобусом. Не дошёл, конечно, но сам факт. Он постоянно вставляет невпопад тупые старые шутки, хотя иногда говорит умно (он правда хорошо разбирается в политике и современных технологиях, вреде нейронок), но соотношение глупых шуток и умных фраз — 95 на 5.

Я учусь с ним уже три года. **Он всем нам надоел, всей школе, всему учительскому и не только составу.**

На 23 Февраля девочки купили ему подарок — носки. Да, его подарок хуже, чем другие подарки для мальчиков, но он вообще есть, не обделили. В то время как сам Николай отказывается скидываться девочкам на 8 Марта на подарок уже несколько лет.



В 9-м классе, когда ему решили не дарить подарок, он ещё полгода ходил, бил ритмично кулаком по столам и говорил: «Подари подарок, подари пода-рок», как стишок или песенку. **Почти каждый день ПОЛГОДА, пока не поутих.**

На данный момент ему уже 21, он немного успокоился по сравнению с тем, что было в самом начале, но всё ещё невыносим, дети его всё ещё задирают.



Наш класс просто сидит и смиренно вздыхает, мы стараемся его не слушать, не разговаривать с ним и просто все ждём выпуска, когда наконец он исчезнет из нашей жизни.

Мне не очень понятно, кто кого терроризирует в этой ситуации. Буду рада узнать мнение эксперта по травле.



МНЕНИЕ ПСИХОЛОГА

Отвечая на вопрос автора, могу сказать, что это не тот случай, когда зачинщик травли становится ещё и жертвой. Давайте разберёмся.

Когда в школе появляется эксцентричный Николай, его быстро начинают травить. У меня не сложилось впечатления, что Коля провоцировал окружающих. **Скорее, он просто не помещался в общественные рамки со своей инаковостью.** Активный парень годами учился дома и, похоже, имел

минимальный опыт общения с ровесниками. Мы не знаем, говорим ли мы о рамках здоровья, но с точки зрения травли никакие диагнозы не играют роли, так как травля — это насилие.



Кого «интереснее» всего травить? Конечно, тех, кто бурно реагирует. Так и получилось, что вся школа стала сбегаться и «дёргать» Колю.

В ответ Коля начал проявлять агрессивное поведение. В отличие от травли, агрессивное поведение не имеет иерархии, вместо одной-двух жертв их оказывается много, и нападения происходят хаотично. Травля — проблема группы, поэтому работа ведётся со всем коллективом. Агрессивное поведение — проблема личности, и работа ведётся индивидуально.



Я прекрасно понимаю усталость нашей читательницы. Однако изначально повлиять на поведение парня решили не правилами поведения, а издевательствами.

Если учесть, что Коля старше, выше и крепче, то нет выраженного неравенства сторон. Его поступки тоже недопустимы, поэтому в очередной раз мы приходим к проблеме отсутствия рамок и ответственности за поступки в стенах школы.



Случай выделяется тем, что травля привела к замкнутому кругу агрессии, будто бы на уровне конфликта, где силы более-менее равны. И дети, и учителя потратили много ресурсов и просто выбились из сил.

Есть хороший приём для самопомощи. Можно представлять прозрачный экран, который разделяет пространство между вами и Николаем. Представьте, что вся его экспрессия и кричалки отлетают от него и не попадают на вашу территорию. Появляется физическая граница между вами. Когда всё это в вас не попадает, становится меньше эмоций на этот счёт и реагировать проще.



Чем меньше эмоций вы выражаете, тем более неинтересным объектом становитесь. Если необходимо отвечать, то лучше это делать просто словами, а не эмоциями. Например: «Я вижу, тебе весело».

Отправляю лучики тепла и поддержки нашей читательнице. Да и слова «школа — это не навсегда» ближе к концу учебного года звучат действительно мудро. Так и есть, ситуация эта конечна. Будем надеяться, что жизнь и автора письма, и Николая, и всех участников событий сложится благополучно.

Я НЕ ЗНАЮ, ЧТО БУДЕТ С КЛАССОМ

— Я забрала документы дочери из хорошей гимназии. Из-за травли.

Когда мою дочь начали травить, сначала педагоги выразили готовность решать вопрос и помогать нам. Я общалась с наставниками детей и с школьным психологом.

Чтобы во всём разобраться, я обратилась за помощью к специалистам проекта «Травли NET»: получила от них методики и рекомендации, которыми поделилась с педагогами и психологом.

Педагоги рассказали дочери, как агрессор настраивала класс против них самих. Странно, что в этот момент эту тему не подняли на родительском собрании.



Также я заметила, что учителя работали только с агрессором, а со свидетелями травли работу не провели. Выяснилось, что ребёнка-агрессора игнорировали в семье, возможно, поэтому она теперь так ведёт себя в обществе. Девочке в школе оказывали поддержку, однако не поставили жёстких границ, не объяснили, что агрессия в коллективе недопустима.

В результате агрессор собрала вокруг себя свиту и переключилась на мою дочь, которая не поддерживает травлю в любом проявлении, будь то педагоги или другие дети.

Ситуация продолжала развиваться. Наставники «прижали» агрессора со свитой, и неделю в классе всё было идеально. На моё «так не работает» мне ответили: «Сработало же, потом ещё так сделаем, так до конца года и проживём». А потом в родительском чате появились результаты обследования класса по теме травли. По тестам оказалось, что это идеальный класс.



Якобы проблема в том, что есть «очень ранимые дети», которым рекомендовано «укреплять внутренний стержень». Школа обезопасила себя, и вопрос закрыли.

К сожалению, проблема травли не решается одноразовыми беседами с агрессором. Увещевания и запугивания только усугубляют травлю. И вот как это выглядит в жизни: когда дочери не было в школе больше недели, «дружный класс» проигнорировал её просьбу прислать домашние задания.

А после сообщения классного руководителя о новой рассадке в чате началось обсуждение, сводящееся к тому, насколько плохо сидеть рядом с дочерью и как будет хорошо, если она как можно дольше не появится в школе.



Ещё один показатель «хороших» отношений в коллективе: дочь не успела приехать домой из школы, как её удалили из классных чатов (с педагогами и без них).

Я сделала вывод, что в школе нет специалистов по работе с больным коллективом и педагоги не умеют работать с травлей. Они считают, что ребёнок должен всё терпеть («быть выше») или уйти.

Я не знаю, что будет с классом. Может быть, этот коллектив не найдёт быстро новую жертву и внешне благополучно закончит учебный год. Но моя дочь там учиться не будет, я этого не допущу.



МНЕНИЕ ПСИХОЛОГА

Я хотела бы разобрать здесь три темы:

1. Приоритет родителя

Всегда приятно видеть, как проявляется адаптивность родителей. В данном примере мама девочки пыталась вместе со школой бороться против травли. Когда она увидела, что её союзники на деле оказались не совсем компетентны, она стала искать другой способ решения проблемы. Если вы стучитесь, а вам не открывают, то следует менять маршрут. Цель родителя, в первую очередь, — это благополучие ребёнка, а не прекращение травли.

2. Мало работать только с агрессором и жертвой

Школы часто действуют при травле так же, как и при конфликте: пытаются разбираться только с агрессором и жертвой, а не со всеми детьми в классе и школе. Наша читательница права, это не работает при травле. Временный эффект бывает из-за того, что у агрессора появляется понимание, что возможна ответственность при проявлении неприемлемого поведения.



Но, как ни странно, такие разовые акции приводят к тому, что иногда становится только хуже. Вот почему «ещё и ещё» проворачивать этот трюк не стоит.

При травле ведётся работа со всем коллективом на регулярной основе.

3. Эффект «фасада» при тестировании класса

В истории, которую нам рассказала мама девочки, мы видим ошибку. Дело в том, что тестирование проводится не после травли, а на предварительном этапе. Важно, чтобы дети отвечали вслепую, иначе они подстраивают ответы под ситуацию и искажают факты, и это делает исследование непригодным.



Например, известен факт, что тестирования на рабочих местах показывают идеальных людей. Вот и тут то же самое. Тем более вокруг этой ситуации шло разбирательство.

И, наконец, всегда грустно слышать, что это дети чувствительные, а не среда агрессивная. Конечно, это не так. Нормально — быть чувствительным и ненормально — проявлять насилие и неприязнь. Нужно учить детей принимать друг друга разными и быть терпимыми.

ОНА ВЫЖИЛА БЛАГОДАРЯ СЧАСТЛИВОЙ СЛУЧАЙНОСТИ

— Это произошло много лет назад в маленьком провинциальном городке, где я провела детство и юность. Наш класс был особенным: большинство из нас росло вместе с детского сада, крепкая дружба связывала нас буквально с детсадовского возраста. Нас было двадцать человек: двенадцать девочек и восемь мальчиков, и каждый обладал яркой индивидуальностью.

Среди нас выделялась Маша. Её приняли в нашу школу из другого района, и сначала никто толком не знал ничего о её жизни. У неё были добрые и отзывчивые родители — оба работали в университете, отец преподавал философию, мать вела музыкальные классы.



Сама Маша выглядела застенчивой и немного неловкой, отличалась скромностью и добротой. Часто улыбалась, хотя взгляд её оставался печальным и грустным.

Однажды, когда нам исполнилось по тринадцать, случился переломный момент. Бабушка Маши, женщина сильная и мудрая, скончалась после долгой болезни. Потеря близкого человека сказалась на девочке сильнее, чем все ожидали: Маша замкнулась в себе, реже разговаривала с друзьями, предпочитала оставаться одной. Именно тогда начали проявляться первые признаки неприятия со стороны одноклассников.

Мы, ученики старших классов, считали травлю простым способом проявить силу и власть. Некоторые ребята шутливо бросали бумажки в сторону Маши, обзывали её за спиной, игнорировали на переменах.



Девочки вели себя хуже: оставляли грубые записки на парте, перешёптывались, говорили гадости прямо у неё за спиной. Класс решил устроить бойкот: дети отказывались брать Машу в общие игры, избегали совместных прогулок.

Я видела всё это собственными глазами, чувствовала дискомфорт и тревогу. Внутренне осуждая такое поведение, я колебалась, стоит ли вмешиваться. Было страшно столкнуться с неодобрением друзей, потерять их расположение и остаться самой в изоляции. Иногда я думала, что маленькая поддержка с моей стороны помогла бы остановить весь негатив, но страх парализовал волю.

Я стояла в стороне и надеялась, что травля прекратится сама собой. Однако прошло время, и положение Маши ухудшилось: девушка погрузилась в глубокую депрессию, уходила в тёмные уголки двора, плакала тайком, пытаясь скрыть слёзы.



Школьные оценки снизились, самооценка упала, образ жизни стал замкнутым. Наконец, однажды, пережив очередной приступ издевательств, Маша предприняла попытку уйти из жизни...

Она выжила благодаря счастливой случайности, однако инцидент потряс всю школу. Родители Маши забрали её домой, оставив класс в шоке и недоумении. Через некоторое время мы узнали, что она перевелась в другую школу, подальше от нашего городка.

Потом судьба развела нас окончательно: наши дороги пересеклись лишь спустя годы, когда обе выросли и стали самостоятельными людьми.

Позже, вспоминая эту историю, я ощущала боль и вину за собственное молчание. Сколько раз задавала себе вопрос: «Что бы изменилось, если бы я встала на её защиту?».



МНЕНИЕ ПСИХОЛОГА

Боль от потери близкого человека и боль от травли часто сравнивают, поскольку обе они активируют схожие нейронные пути.

Эти два вида боли переживаются как глубокие эмоциональные травмы, вызванные утратой. Сначала Маша потеряла связь с бабушкой, а потом и социальную принадлежность.



Сложно представить, как ребёнок справлялся с этим сам, но нет ничего удивительного в том, что в результате появились замкнутость и депрессия.

Мне импонирует одно длительное исследование, которое я часто привожу в пример. Группа людей пережила крайне серьёзное потрясение. Люди из одной части группы не получали поддержки от близких дома, и в итоге диагноз

ПТСР был установлен в 7–12% случаев. Люди из второй части группы переживали потрясение в изоляции. И они получили этот диагноз в 39–55% случаев.

Любовь и поддержка лечат.

Мы видим, что состояние человека, который оказался в изоляции, усугубляется, и в случае Маши всё это привело к попытке суицида. **Очень грустно, что только такое событие отрезвило класс и учителей в школе.**

Стоит отметить, что последствия травли затрагивают всех участников, даже если речь идёт о менее тяжёлых случаях.



Как и упоминает автор, свидетели чаще всего переживают чувство вины, страха, ощущение бессилия и социальную тревогу даже за пределами коллектива («А вдруг это случится со мной?»).

В этой истории очень тонко подмечены последствия для людей в роли жертвы. Агрессоры же в результате вседозволенности имеют нереалистичную самооценку и становятся склонны к рискованному поведению, употреблению психоактивных веществ («Мне всё можно»). У всех участников появляется толерантность к насилию.

Как же быть ребёнку, над которым издеваются?

Если проблема обнаруживается на этапе, когда человек в роли жертвы уже сильно истощен, лучше всего забирать ребёнка из школы, что и сделали родители Маши.

Это дало шанс ей на новую жизнь за пределами неблагоприятной среды, где дети показывают свою силу и власть за счёт ребёнка, который переживает горе, а взрослые этого не замечают.

БОЛЬШЕ НИКТО НЕ ОСМЕЛИВАЛСЯ ОБИЖАТЬ ЕЁ

Мы получили очень поучительную и ценную историю от Анны Михайловны, которая рассказала о случае, произошедшем с её дочерью Ольгой больше 20 лет назад.

Тогда Ольга училась в шестом-седьмом классе.

Однажды после уроков ей выпало дежурить в классе вместе с одноклассником. Однако вместо обычной уборки мальчик начал преследовать девочку, а затем нанес ей удар веником по лицу и сопровождал это грубым матом. Он и раньше огрызался в её адрес, но до физических действий дошёл в первый раз.

Вернувшись домой расстроенной и плачущей, девочка поделилась произошедшим с родителями.

Отец девочки, Яков Германович, решил лично вмешаться в ситуацию. На следующий день он пришёл в школу и собрал весь класс, предварительно уведомив родителей виновника происшествия.



Мужчина предложил мальчику выбор: публично принести извинения перед всей группой детей или позволить Ольге нанести ему аналогичный удар веником по лицу.

Эта необычная форма разрешения конфликта вызвала удивление и даже некоторое замешательство среди присутствующих. Тем не менее мальчик выбрал первый вариант и принёс публичные извинения.

Благодаря этому решению Ольга почувствовала себя защищённой и уверенной вплоть до окончания школы. Больше никто не осмеливался обижать её или проявлять агрессию в её адрес.

Сам отец объяснил своё решение следующим образом: «Каждый должен помнить последствия своих поступков». Его действия показали, что подобное поведение недопустимо и не останется безнаказанным.



Анна Михайловна сейчас работает преподавателем вуза. Несмотря на то, что она сама предпочла наблюдать за происходящим со стороны, признала, что инцидент оказал значительное влияние как на её дочь, так и на самого мальчика, став для обоих жизненным уроком.

Сегодня Ольга успешно работает заведующей кафедрой, а воспоминания о событиях детства служат ей напоминанием о важности защиты собственных границ и уважения к другим людям.



МНЕНИЕ ПСИХОЛОГА

Большая проблема травли в том, что вседозволенность и безнаказанность действий агрессора приводят к постоянному расширению власти. **Травля всегда начинается постепенно**, как и случилось в этой истории, а потом переходит на уровень физических расправ. К сожалению, на практике мы видим, до каких страшных последствий доводит игнорирование проблемы, которую невозможно не замечать. Дети не играют, травля — это насилие.



Ольга защитила свои границы самым эффективным способом в данной ситуации, ведь бой был неравным. Она обратилась за помощью к родителям, что крайне важно.

Однако далее интересно. Получается, что на силу мальчика нашлась большая сила в лице отца Ольги. А если на силу Якова Германовича найдётся ещё большая сила? Например, придёт разбираться в случившемся кто-то со стороны одноклассника. Дело в том, что мальчик не понёс последствия в соответствии с принятыми правилами поведения, а был прилюдно унижен.



Когда проблема решается за пределами правового поля, то есть риск, что данные действия не защитят ребёнка, а приведут к большим последствиям.

Двадцать лет назад о травле знали немного и действовали, как могли. **Здорово, что сработало.** Сейчас же риск столкнуться с последствиями гораздо выше, но хорошая новость в том, что с травлей научились работать. Теперь есть возможность не ломать систему взаимодействия детей, а менять её к лучшему через работу учителя/психолога/соцпедагога со всем коллективом.

ОНА РЕШИТЕЛЬНО ПОДОШЛА К ПАРНЯМ

Алёна Генералова с детства отличалась от сверстников: она не искала компаний, не курила, а находила утешение в поэзии и книгах.

Её экстравагантный образ (носила даже колокольчики в волосах) и редкая фамилия выделяли девушку среди одноклассников, но она не пыталась слиться с большинством.

В классе учился высокий парень, боксёр. Его звали Евгений Малышкин. И он как-то всё время старался принизить Алёну. В одиннадцатом классе после танцевального вечера Алёна оказалась одна на школьном дворе. Появилась группа старших подростков во главе с сильным Малышкиным.



Он уже неоднократно проявлял агрессию в сторону Алёны и стремился показать своё превосходство над ней.

Атмосфера накалилась: друзья Евгения явно ждали развязки, а сама девушка чувствовала приближающееся нападение.

Она решительно подошла к парням и громко объявила: «Бейте, делайте со мной что хотите, я не боюсь!». И это произвело мгновенный эффект: потрясённые школьники нерешительно от неё отошли.



Алёну потом потряхивало, когда она осознала, что могло произойти. Их было, наверное, человек двенадцать, и это были не только ребята из одного класса, там были и другие подростки.

Вскоре произошла новая сцена. На уроке химии Евгений незаметно плюнул девушке на плечо.

Но Алёна выдержала паузу, дождалась перемены и, подойдя вплотную, ударила обидчика по лицу. Сразу набежали учителя, стали кричать, почему Алёна бьёт мальчика.

Класс замер, а для Алёны это была возможность выхода на диалог доступными на тот момент для неё средствами.



МНЕНИЕ ПСИХОЛОГА

Травля — это болезнь группы, где коллектив ищет сплочённость через унижение чужака. Героиня истории значительно выделялась среди сверстников, однако дело было не в её особенностях, а в среде, в которую она попала.



Алёна решительно старалась показать, что с ней так нельзя. Она применила одно из важных правил личной защиты — отвечать словами на нападки. И это сработало! Далее она не действовала импульсивно, а выждала время и ещё раз наглядно постаралась показать Евгению, что его поступки недопустимы.

К сожалению, взрослые чаще замечают действия человека в роли жертвы, потому что это верхушка айсберга. Травля забирает все силы, и истощённая психика в какой-то момент начинает выдавать яркие реакции, так как нет ресурса отбиваться иначе.



Мы хотим напомнить всем, что если вы взрослый и видите ситуацию травли, даже если это незнакомые дети на улице — не проходите мимо.

Вы можете сделать так, чтобы агрессия остановилась. **Можно поддержать жертву травли, просто спокойно высказать агрессорам своё мнение о ситуации или даже вызвать полицию, если считаете нужным.** Помните, что есть методы борьбы с травлей на уровне школы, памятки для детей и подростков. Всё это вы найдёте в проекте «Травли NET».

ЕГО НИЧЕГО НЕ РАДОВАЛО

— Эй ты, отряхнись? Пойди сюда! Пока мы тебя не догнали и ещё не дали!

Опять! Алексей думал, что сегодня его уже оставят в покое.

Он был обычным второклассником. Все считали его тихим и замкнутым ребёнком. Друзей у него не появилось, и он привык держаться особняком.



Всего второй класс, но снова новая школа! Они переехали недавно, и новый коллектив оказался жёстким.

Алексей не знал, что такое вообще бывает и растерялся. Что делать, если сразу несколько одноклассников тебя высмеивают? А учитель не обращает внимания. И никто не обращает внимания.

Эти мальчишки высмеивали Алексея, называли его странным и третировали: могли толкнуть в коридоре, испортить учебники или сломать любимую игрушку. Точнее, уже сломали: она у него была всего одна.



Дома мама замечала, что Алексей часто плачет. Он стал ещё более скованным и грустным. Его ничего не радовало. Так происходило много месяцев.

Непонятно, откуда, но однажды Алексей проснулся каким-то другим. Может, это был новый этап взросления, а может, терпение лопнуло.

Он подошёл к Саше и Коле, к их друзьям. Все они обычно держались нейтрально, но откликнулись на его просьбу что-то сделать с этой ситуацией. Многие откликнулись: оказалось, что большинству ребят неприятно наблюдать постоянные издёвки, но они не знали, как повлиять на ситуацию.



В этой истории жертва травли совершила то, что обычно невозможно без помощи взрослых. Алексей сам смог набраться сил и предложил своим одноклассникам не давать агрессивным мальчишкам прохода.

Они всё обсудили, совсем как взрослые, и решили действовать пошагово: игнорировать провокации, занимать места рядом с Алексеем на перемене, устраивать игры вдали от обидчиков.

Эта стратегия сработала удивительно эффективно: увидев сплочённую группу товарищей, нападающие потеряли инициативу, перестали находить удовольствие в преследовании.



В результате получилось так, что расстановка сил в классе кардинально изменилась. Тем не менее Алексею пришлось столкнуться с трудным выбором.

В какой-то момент он заметил, что бывшие обидчики чувствуют себя брошенными и одинокими, почти изгоями. Внутренний конфликт привёл его к важному решению: восстановить контакт с ними, объяснить,

почему их поведение недопустимо, но проявить доброжелательность и стремление к примирению.

Алексей искренне извинился перед бывшими врагами за собственные резкие реакции и предложил начать общение заново. Результат оказался неожиданным: ребята признали свою неправоту, попросили прощения и пообещали больше не повторять ошибок прошлого.



МНЕНИЕ ПСИХОЛОГА

Травля строится на неравенстве сил и молчаливом одобрении свидетелей. Хотя практика показывает — эта группа часто считает, что не причастна к происходящему.



История Алексея наглядно демонстрирует, что стоит наблюдателям выйти из роли зрителей и действовать вместе (ведь одному вмешиваться действительно страшно), как расстановка сил сразу же меняется.

Свидетели травли обладают огромным ресурсом влияния, просто не знают, как себя вести. Объединив их, герой лишил обидчиков главного — ощущения поддержки среды и безнаказанности.

Но настоящая победа Алексея не в том, что он сориентировался и обрёл защиту, а в том, что он смог остановить маятник агрессии. Ведь жертвы травли так часто сами превращаются в агрессоров.

Это вызывает огромную гордость и радость. Наверняка простить обидчиков было очень и очень сложно.

У МЕНЯ ПРЯТАЛИ ВЕЩИ, МНЕ ОБЪЯВЛЯЛИ БОЙКОТ

— В 12 лет мне пришлось сменить школу из-за конфликта с учениками и учителями: я сильно отличалась от одноклассников, причём во многом. Например, будучи девочкой, дружила с мальчиком. Не молчала, когда кто-то меня обижал. Давала сдачи, если меня задирали. За шесть лет обучения заслужила репутацию выскочки. Обо мне говорили, что я «в каждой бочке затычка». У меня прятали вещи, мне объявляли бойкот. Когда мой друг отсутствовал в школе, со мной за одну парту садились только перед контрольными (чтобы списывать, разумеется).

Но самое интересное начало происходить в 7-м классе (уже в новой школе). Мои новые одноклассники связались со старыми по интернету, и те всё им наговорили. После этого мне решили «забить стрелку». Но я на это не пошла.



Пришлось рассказать маме, а она сообщила об этом классной руководительнице. Та смогла разрешить ситуацию. Однако на этом приключения не закончились.

Как сказал заслуженный учитель России Евгений Шоломович Ямбург, поводом для травли может послужить всё что угодно. У меня таких поводов была масса: смешанная национальность, маленький рост, среднее телосложение с тяжёлыми бёдрами (большинство девочек были худыми), дефекты речи, отсутствие стремления быть красивой и модной.



Из-за того что я могла неделю носить одно и то же (за гигиеной следила), меня считали бедной. Устраивали допросы: в каких странах была, ходила ли туда-то и так далее.

Как вы уже, наверное, поняли, характер у меня также сильно отличался. Я не давала списывать домашние задания, а ещё не старалась быть такой, как все. Приведу реальный диалог:

- Света, у тебя есть своё мнение?
- Да.
- Это очень плохо. Мы принимаем только тех, у кого стадное мнение.

Провокаторы зависти тоже присутствовали, и не одни. У меня были самые большие глаза, а это считалось красивым. К тому же одноклассников поражало моё бесстрашие. А ещё я была старательной круглой отличницей.



Травля прогрессировала. Лезли в сумку, прятали вещи... К классной пришлось обратиться ещё пару раз. К счастью, она как талантливый педагог нашла нужные слова. Другие учителя тоже встали на мою сторону. В общем, у меня образовался надёжный «тыл», и давление на меня прекратилось.

Сейчас мне 29 лет. С 16 лет я пишу книги, и во многих из них присутствует персонаж, которого обижают окружающие, но в конце он всё равно остаётся счастливым. Такое я пишу до сих пор. И это не просто

хэппи-энд, а вполне реалистичная ситуация: сейчас у меня есть настоящая подруга, а такая роскошь в наше время доступна не каждому.

P.S. Я бесконечно благодарна бывшей классной руководительнице и до сих пор навещаю её в свободное время.



МНЕНИЕ ПСИХОЛОГА

Мне кажется, что выраженная инаковость в рамках здоровья является признаком аутентичности. Ребёнок растёт в среде, где ему можно быть ярким, громким и даже неудобным, как и положено детям, потому что его принимают целиком. Часто это и становится триггером для группы, которая заявляет: «Мы принимаем только тех, у кого стадное мнение».

Вообще что такое аутентичность?

Это верность себе и своим принципам. Внутренние ценности человека и его внешние действия совпадают.



Есть два круга. Один круг «Реальное я» — это кем или каким я хочу быть (желания, внутренние ориентиры). Второй круг «Идеальное я» — это кем меня видят другие, мой социальный образ, публичное я. Чем больше эти два круга между собой пересекаются, тем сильнее выражена внутренняя и внешняя органичность, то есть аутентичность.

В тексте очень много признаков того, что у героини есть внутренняя опора, которая и даёт возможность оставаться собой. Света умеет защищать себя и свои границы, также

она не поддавалась на провокацию, когда её вызвали на стрелку. Она не давала списывать, что могло вызвать хоть какое-то одобрение и смягчить обстановку.



Героине удалось сохранить фокус на своих целях и учёбе, а не перевести всё внимание на отношения в классе. Также она способна обращаться за помощью к взрослым и принимать поддержку.

Всё это не значит, что правильные реакции и выстаивание в данных обстоятельствах остановили бы травлю. Это больше отражает то, **как человек способен переживать такие трудности, да ещё и трансформировать этот опыт в творчество и созидание.** Света и её тыл, с которым ей здорово повезло, оказались сильнее, чем давление одноклассников.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По данным исследования Института образования НИУ ВШЭ, **54% учащихся средней и старшей школы сталкивались с травлей в роли жертвы в России** по состоянию на март 2026 года. Эта цифра отражает не только масштаб проблемы, но и её устойчивость в образовательной среде.

Недавно во время просветительской лекции и занятия по борьбе с травлей для подростков некоторые не смогли участвовать или делали это со слезами на глазах.

Их реакция показала, как глубоко травля ранит человека и как тяжело человек переживает свои прежние унижения даже спустя время.

Чудесно, что проектов, которые помогают людям, столкнувшимся с травлей в школе и на работе, становится всё больше.

Как психолог горячей линии «Травли NET» могу отметить, что за 2025 год мы приняли 1 503 обращения, помогли 417 детям и 1 086 взрослым.

С 2021 года наши психологи-эксперты разрабатывают методические материалы и работают со школами. Даже появилась большая база знаний с полезными курсами и прикладными материалами: <https://portal.gnezdo.live/school>.

Горячая линия продолжает функционировать на данный момент в почтовом формате. Ежедневно мы общаемся с родителями, детьми, подростками, психологами и педагогами. Заявку можно оставить на сайте, заполнив простую форму <https://травлинет.рф/feedback>.

Также проект «Травли NET» запустил формат онлайн-консультаций <https://line-psy.ru/>.

Наша команда получает позитивные отклики и благодарности, и это говорит о том, что даже в самых тяжёлых ситуациях людям удаётся вместе с нами выстроить план действий и почувствовать поддержку и опору.

Человек в роли жертвы не виноват в том, что с ним произошло. Очень важно помнить, что каждый шаг навстречу помощи — это проявление силы, а не слабости.

С помощью профессиональной поддержки и честного разговора о пережитом можно прожить боль, восстановить самооценку и постепенно создать вокруг себя более безопасную, уважительную и доброжелательную среду.

Ксения Чакун, психолог-эксперт проекта «Травли NET»

Партнер проекта — «Травли NET»

Москва, 2026



ТЕСТ: КАК ПОНЯТЬ, ЧТО РЕБЕНКА ТРАВЯТ В ШКОЛЕ

Понаблюдайте за своим ребенком или подростком в течение 1-3 недель.
Прочитайте утверждения и отметьте те признаки, которые вы заметили.

- ☐ Заметно изменились настроение и поведение: спокойный ребенок стал раздражительным; активный — подавленным; общительный — замкнутым
- ☐ Придумывает причины, чтобы не ходить в школу: притворяется больным; выходит из дома, но в школу не идет и др.
- ☐ Жалуется на плохое самочувствие, часто болеет — особенно в учебный период, а не в каникулы
- ☐ Заметно снизилась успеваемость
- ☐ Неохотно делится новостями из школьной жизни
- ☐ Всеми силами старается избежать внешкольных мероприятий: экскурсий, походов, чаепитий и др.
- ☐ Нет друзей, не ходит в гости (если это принято), не зовет к себе
- ☐ Просит провожать в школу и встречать из школы, хотя раньше этого не требовалось
- ☐ Не может найти партнера для проектной работы
- ☐ В одиночестве сидит за партой и ходит на завтраки и обеды
- ☐ Говорит, что снова исключили из школьного чата
- ☐ Опаздывает на первый урок, а из школы уходит раньше всех либо позже всех (вероятно, так избегает встреч с агрессорами)
- ☐ Нарушены сон / аппетит
- ☐ Часто пропадают, пачкаются, портятся вещи
- ☐ На теле появляются синяки и ссадины, происхождение которых ребенок не всегда может объяснить
- ☐ Часто просит у вас деньги для школы, и суммы постепенно растут.



КАЖДЫЙ УТВЕРДИТЕЛЬНЫЙ ОТВЕТ - 1 БАЛЛ

Подсчитайте количество баллов — это Ваш результат теста.

РЕЗУЛЬТАТЫ:

0-3 БАЛЛА

Скорее всего, вам не о чем беспокоиться: временные трудности, снижение настроения и успеваемости случаются у всех. Понаблюдайте за тем, что происходит. В случае ухудшения ситуации — вмешайтесь и примите меры.

4-7 БАЛЛОВ

Похоже, ситуация серьезная. Вероятно, у ребенка есть проблемы в школе, о которых стоит аккуратно расспросить. Если вам стали известны факты эмоционального и/или физического насилия по отношению к ребенку / одноклассникам — незамедлительно принимайте меры.

8-16 БАЛЛОВ

СИТУАЦИЯ КРИТИЧЕСКАЯ! Скорее всего, ребенок стал жертвой школьной травли. Вам необходимо срочно вмешаться! Сделайте вдох и выдох, чтобы успокоиться. Подробно расспросите ребенка о происходящем и поддержите его. Затем соберите факты и поставьте в известность классного руководителя, а при отсутствии реакции — администрацию. Если не встретите понимания и содействия — всерьез подумайте о смене класса / школы. Также стоит записать ребенка на консультацию к психологу.

Если вам важно обсудить результаты теста со специалистами, напишите на Горячую линию психологической поддержки:

<https://травлинет.рф/feedback>



Как поговорить с классным руководителем про травлю?

Итак, вы узнали о том, что ваш ребенок подвергается травле в школе. Вы уже воспользовались рекомендациями нашего общего алгоритма действий:

- обратили внимание на свои эмоции и помогли себе вернуться в достаточно стабильное состояние
- поддержали своего ребенка
- собрали конкретные факты травли
- настроились на защиту ребенка и прекращение травли,
- вспомнив о том, что именно это и есть ваш основной приоритет (а не поиск виновных и возмездие)

Сейчас настало время для взаимодействия со школой. И первый человек, с кем стоит объединиться против травли — это классный руководитель.

Наша памятка поможет вам выстроить диалог.

ШАГ 1: Подготовьтесь к беседе заранее. Вспомните (а лучше запишите) несколько конкретных фактов травли, о которых вы будете говорить. По возможности, соберите доказательства (слова свидетелей, скрины переписок, аудио- или видеозаписи, испорченные вещи)

ШАГ 2: Свяжитесь с классным руководителем и договоритесь о дате и времени встречи. Важный разговор не стоит проводить на бегу.

ШАГ 3: В процессе беседы поддерживайте спокойный темп речи, среднюю громкость голоса. Это добавит вам уверенности и спокойствия.

ШАГ 4: Будьте вежливы и доброжелательны, чаще обращайтесь к учителю по имени и отчеству. Это поможет лучше установить контакт.

ШАГ 5: Начните сразу с сути проблемы. Опирируйтесь фактами, а не эмоциональными оценками. Можно так и сказать: «Мне стало известно...», «Мы заметили, что ребенок в последнее время...» Опишите что происходило, когда, где, кто присутствовал. Перечислив факты, подведите итог: Это травля, потому что происходит неоднократно и целенаправленно; одни и те же дети становятся жертвами, в то время как другие всегда в роли нападающих; детям, пострадавшим от травли, плохо и страшно.

ШАГ 6: Выслушайте внимательно классного руководителя и спросите, что он (она) планирует предпринять для прекращения травли. Если уместно, предложите свою помощь. Используйте фразы: «Я понимаю вашу заинтересованность», «Я уважаю ваше мнение...», «Я уверен (а), что с вашим опытом вы решите эту проблему».

ШАГ 7: В случае недопонимания не отчаивайтесь и не делайте поспешных выводов. Задавайте уточняющие вопросы и ищите точки соприкосновения: «Если я вас правильно понял(а), вы считаете...», «Вы высказывали такую точку зрения, как...», «На собрании вы говорили о...».

ШАГ 8: Если классный руководитель отрицает проблему, возможно, он (она) опасается обвинений или осуждения. Напомните, что вы на одной стороне баррикад и настроены на конструктивный выход из ситуации и поиск совместных решений: «Да, мой ребенок в этой ситуации не прав, но разве это дает право остальным объединяться и нападать на одного?», «Я понимаю, что это тяжело признать, но проблема существует. Давайте попробуем решать её вместе?»; «И я, и вы заинтересованы в безопасной обстановке в классе»; «Мы готовы взять на себя ..., а вы (школа) ...»

ШАГ 9: Подчеркивайте, что травля — это проблема всего класса, и решать ее нужно через сотрудничество «ученики — родители —



учителя — администрация». Можно предложить классному руководителю организовать встречу с директором и другими родителями, а также воспользоваться методическими материалами программы «Травли NET».

ШАГ 10: Если не получается решить проблему и вам нужна помощь — обратитесь к специалистам. Заполните форму обратной связи на сайте <https://травлинет.рф/feedback>



КОНФЛИКТЫ И ТРАВЛЯ: КАК РАЗЛИЧИТЬ.

Если ссоры и конфликты чаще возникают между знакомыми людьми, то травля может быть направлена как на знакомого, так и на малознакомого человека. Как понять, что пора бороться с травлей, а не давать советы по разрешению конфликтов?

СМОТРИТЕ В НАШЕЙ ПАМЯТКЕ!

РАВЕНСТВО СИЛ	примерное равенство сил оппонентов	дисбаланс сил и возможностей участников
РОЛИ	оппоненты обмениваются ролями и «нападают» / «защищаются» по очереди	роли четко распределены, есть «нападающие» и «мишень для нападков»
РЕСУРСЫ	паритет психологических ресурсов: каждый в состоянии защитить себя	жертва травли НЕ имеет психологических ресурсов для отражения внешних нападков
ЭМОЦИИ	обе стороны испытывают примерно одинаковые эмоции: есть и негативные, и позитивные	эмоции различаются: с одной стороны всегда негативные (страх, стыд, бессилие), с другой стороны чаще позитивные (веселье, азарт)
ЦЕЛЬ	рациональное разрешение возникшего противоречия	устранение жертвы ИЛИ получение удовольствия от процесса травли ИЛИ причинение вреда жертве
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ	ограничен во времени	продолжается месяцами (иногда годами)
ПОСЛЕДСТВИЯ	не несет серьезных негативных последствий для психики	причиняет существенный психологический вред
ОКОНЧАНИЕ	конфликт часто конструктивен, его можно решить, можно обсудить и договориться	травля всегда деструктивна, её можно только остановить при помощи взрослых

Ребенка травят в школе. Что делать родителям?

1 шаг: Оцените свое состояние и постарайтесь успокоиться.

Лишние эмоции — плохой помощник в решении проблемы. Они мешают увидеть картину целиком и побуждают к необдуманным действиям. Действуя импульсивно, вы не только не решаете текущую проблему, но и создаете много новых.

Чтобы успокоиться, сначала назовите свою эмоцию. А затем используйте привычные вам способы самопомощи, поговорите с близкими или воспользуйтесь подсказками.



ГНЕВ:
сделать физические упражнения,
покричать и постучать, прогуляться
и подышать, умыться и попить



ОТЧАЯНИЕ:
вспоминать о приятном,
рассматривать фото,
фантазировать



ТРЕВОГА:
разрешить себе поплакать,
послушать спокойную музыку
или медитации, подышать,
заняться творчеством, сделать
простые бытовые дела



БЕСПОМОЩНОСТЬ:
контролировать то, что возможно:
писать списки, убираться

Если все это не помогает, а эмоции зашкаливают — обратитесь за профессиональной помощью.

2 шаг: Разберитесь в ситуации.

Это поможет увидеть объективную картину происходящего и станет доказательством того, что ребенок подвергается травле.

- Поговорите с ребенком, выясните все обстоятельства (что происходило, когда, где, кто участвовал, кто присутствовал);
- Уточните информацию у других родителей класса (выбирайте тех, с кем вы более близко общаетесь);
- Убедитесь, что собранные факты отвечают критериям травли:



1) наличие насилия в физической
или психологической форме,



3) регулярность и систематичность
нападок,



2) намеренность и целенаправленность
этих эпизодов,



4) неравенство сил, когда против
1-2 детей целая группа.

3 шаг: Поддержите ребенка.

Поддержка ребенка так же важна, как и действия по прекращению травли.

- Настройтесь больше слушать и меньше говорить.
- Сопереживайте искренне, присоединяйтесь к чувствам ребенка: «Я представляю, как ты переживаешь», «Наверно, тебе было очень страшно», «Любой бы растерялся на твоём месте».
- Говорите и о своих чувствах: «Я очень беспокоюсь о тебе», «Мне важно, что с тобой происходит», «Я в замешательстве, тут действительно есть, о чем подумать». Честность ценнее любых «правильных» фраз.
- Используйте прием самораскрытия и покажите ребенку, что вы тоже бывали в трудных ситуациях — это поможет говорить более откровенно: «Когда я был (-а) в твоём возрасте, мне тоже бывало страшно, одиноко, обидно» / «Со мной тоже происходило что-то похожее».
- Скажите ребенку, что любые его особенности и поступки не дают другим людям право объединяться и начинать травлю. На месте ребенка мог оказаться кто угодно. Поэтому не стоит искать причину в себе, винить себя или пытаться стать «кем-то другим».
- Продемонстрируйте ребенку готовность действовать, а не мириться с насилием. Обсудите с ним ваши дальнейшие действия, советуйтесь обо всем, что собирается предпринять. Это поможет ему чувствовать себя активным участником процесса, а не пассивной жертвой.

4 шаг: Свяжитесь со школой и действуйте.

Основная цель — защита и помощь ребенку, а также прекращение травли. Возмездие и наказание обидчиков не главный приоритет!

Прежде чем действовать, ответьте себе на вопрос: что вы хотите сделать и зачем, какой результат вас устроит? Мысленно соотнесите ответы на эти вопросы с главной целью: приближают ли те действия, которые вы хотите предпринять, к той цели и результату, которые стремитесь достичь? Затем обратитесь к классному руководителю и изложите суть проблемы с упором на факты, а не эмоциональные оценки.

В беседе с классным руководителем:

- Сохраняйте спокойствие и будьте вежливы. Чаще обращайтесь по имени и отчеству — это поможет лучше установить контакт.
- Избегайте оценочных суждений, оскорблений, угроз и неконструктивной критики. Начинайте сразу с сути проблемы: оперируйте фактами, а не эмоциональными оценками («Мне стало известно...», «Мы заметили, что ребенок в последнее время...»).
- Слушайте внимательно ответ учителя: в случае недопонимания НЕ делайте поспешных выводов, а задавайте уточняющие вопросы и ищите точки соприкосновения («Если я вас правильно понял(а), вы считаете...», «Вы высказывали такую точку зрения, как...», «На собрании вы говорили о...»).
- Напоминайте, что вы и учитель на одной стороне, вы вместе — против травли; подчеркивайте, что вы настроены на конструктивный диалог и поиск совместных решений («Наша школа против насилия, его искоренение — наша общая цель», «Я понимаю, что это тяжело признать, но проблема существует. Давайте попробуем решать ее вместе»; «Мы так же, как и вы, заинтересованы в безопасной обстановке в классе»).
- Если это уместно, предлагайте контакты профильных организаций, где представители школы могут проконсультироваться и узнать больше о работе с травлей.
- Договоритесь о том, к какому сроку с его стороны будут предприняты действия по защите вашего ребёнка и по прекращению травли, и какие это будут действия.
- Когда оговоренные сроки пройдут, уточните у ребенка и классного руководителя, как продвигается работа.
- Если проблема не решена, обратитесь к директору школы (можно построить разговор так же, как и с учителем)
- Регулярно (например, 1 раз в неделю) и вежливо уточняйте, как продвигается работа
- Если прошло 3-4 недели, но ничего не происходит, а ситуация лучше не становится, то воспользуйтесь юридическим алгоритмом: <https://portal.gnezdo.live/l/bullying-for-parents>
- А также помните о том, что вы можете перевести ребенка в другой класс или другую школу. Для этого не обязательно доучиться год / до конца начальной школы / до 9 класса / и так далее. Перевод — это не бегство от проблемы, а одно из возможных решений. Иногда самое оптимальное.

Что точно НЕ поможет:

-  Оперировать слухами и домыслами, не опираясь на достоверные факты.
-  Пренебрегать своим эмоциональным состоянием и общаться с ребенком / школой, когда у вас сильные эмоции.
-  Бросать все силы на противостояние со школой, оставляя ребенка без поддержки.



Общаться напрямую с агрессорами и/или их родителями, угрожать и предпринимать ответную агрессию. Эти действия принесут больше вреда, чем пользы.



Обращаться сразу в надзорные органы, не пытаясь решить проблему на уровне классного руководителя и директора. Это значительно замедляет процесс.

Памятки предоставлены проектом «Травли NET»
Источник: <https://травлинет.рф>