



ТРАВЛИ. NET



Методическое пособие для школьников

Москва, 2018



Людмила Петрановская

Травли.net

Методическое пособие
для школьников

Москва
2018

Петрановская Л.В.

Травли.net Методическое пособие для школьников. — М., 2018 — 28 с.

Составитель Людмила Петрановская,
российский психолог, педагог и публицист.

Редакторы Мария Рупасова, детский поэт и писатель
Екатерина Аханова, учредитель БФ «Галчонок»

Дизайн Александр Должиков

В брошюре даются практические рекомендации по предотвращению буллинга в детско-юношеской среде и правилам поведения в различных ситуациях. Методическое пособие рекомендовано для чтения школьниками вместе с родителями.

Методическое пособие разработано с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов.

© Благотворительный Фонд помощи детям с органическими поражениями центральной нервной системы «Галчонок», 2018

© Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Институт развития семейного устройства», 2018

© Автономная некоммерческая организация помощи детям «Благотворительная организация «Журавлик», 2018

Подписано в печать 15.05.2018. Формат 60×90/16.
Печать цифровая. Бумага офсетная.
Гарнитура Glober. Усл. печ. листов 1,19. Тираж 500 экз.

Знаешь ли ты, что такое травля?

Скорее всего, знаешь.

К сожалению, классы, где кого-то травят, встречаются гораздо чаще, чем те, в которых все живут дружно.

Когда кого-то постоянно обижают, дразнят, оскорбляют, когда с кем-то не здороваются, отказываются сидеть и стоять рядом, когда отнимают, прячут, портят чьи-то вещи, когда кого-то толкают, бьют, унижают, угрожают, – **это и есть травля.**

Хотя часто люди, которые кого-то травят, говорят:

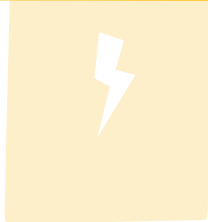
«Мы просто его не любим»,

«Мы просто ее дразним»,

«Мы так играем»,

«Мы же просто шутим».

Ты согласен, что это просто шутки?



Вот несколько мальчиков отняли у одноклассника шапку и кидают друг другу, а он мечется между ними, пытаясь ее поймать. Они просто играют? Можно было бы так подумать, если бы тот, у кого отняли шапку, тоже весело смеялся. Если бы сегодня они кидали шапку одного, а завтра – другого мальчика. Если бы, поиграв в волейбол шапкой, они пошли бы дальше вместе, весело болтая.

Но что, если все иначе?

Весело всем, кроме того мальчишки, у которого отняли шапку! Потому что он знает: и вчера, и сегодня, и завтра бросали, бросают и будут бросать именно его вещи. И смеяться над ним, и говорить обидные слова. А потом они швырнут его шапку на пол, а сами пойдут дальше, давая понять, что он – не с ними.



Каждый из нас прекрасно понимает разницу между игрой и травлей.

В игре должно быть весело ВСЕМ.

В игру ВСЕ вступают добровольно.

В игре роли меняются: сейчас ты вода, потом – я.

При травле радость получают не от того, что ловко бросают и ловят предмет. Главное удовольствие – в издевательствах 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 поведение, недостойное хорошего человека.

XA-XA!



А вот девочки выставили в интернете очень обидную картинку, которую сделали из фото одноклассницы, и отправляют ей ссылки. Под картинкой комментарии, в которых все изощряются в остроумии, стараясь задеть ее сильнее. 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 больно другому человеку. Не остроумием они наслаждаются, а насильем. Если Даша в ответ оправдывается, сердится, просит прекратить, расстраивается или плачет, удовольствие становится еще больше и еще отвратительнее.

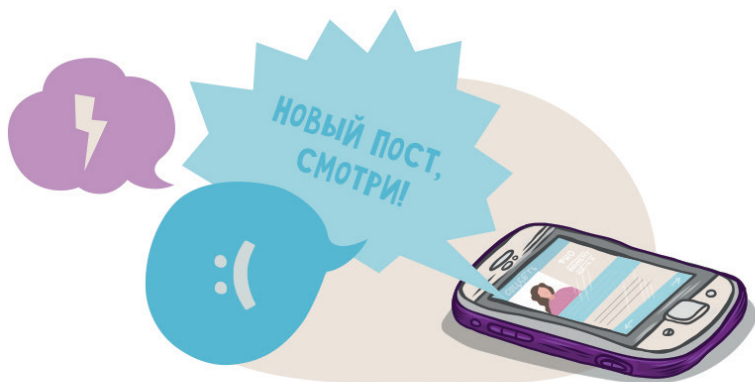
Мы же все знаем, что издеваться над людьми – плохо.

А эти девочки, они разве не знают?

Или, может быть, они просто очень плохие люди?

На самом деле всё они, конечно, знают. Потому и говорят: «Мы просто шутим», «Мы просто ее не любим», «Она нас бесит». Они хотят верить, что они-то хорошие, а тот, кого они обижают, не такой. Значит, сам виноват.

Никто не хочет быть плохим, да и они, скорее всего, тоже не плохие. Просто в какой-то момент решили, что издеваться – это весело, а главное – это позволительно. И никто не стал спорить с новым правилом жизни.



Когда кого-то травят, всегда кажется, что на то есть причина. Он (она) не такой (не такая), как мы. А какой (какая) на самом деле, не важно. Слишком умный, слишком глупый, слишком толстый, слишком худой, слишком странный, слишком обыкновенный, не так одет, не тем увлекается, не 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, ситуации все время бы повторялись: скажем, всегда травили бы толстых или двоечников. Но есть множество полных ребят, которых не трогают. А есть очень стройные, над которыми издеваются. Есть двоечники, с которыми все дружат, а есть отличники, которым прохода не дают. Нет никаких особых, специальных качеств, заставляющих травить человека. И нет никаких качеств, которые наверняка спасали бы от травли.

Травля не связана с конкретными людьми. Травля – это плохое правило, которое завелось в группе. Если в классе так принято делать, то травить могут кого угодно и за что угодно. А если этого нет, то самые разные дети могут жить в нем дружно и спокойно.

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

Иногда кажется, что это больно только для того, кого обижают. Ему обидно, он расстраивается, не хочет ходить в школу, а порой – даже жить на свете.

Да, ему действительно несладко.

Но травля – это плохо не только для пострадавшего. Если в группе людей стало возможным издеваться над кем-то, если травлю приняли за правило, если те, кто травит, думают, что так и надо, и никто их не останавливает, то меняется жизнь всего класса.

Больше никто не может чувствовать себя в безопасности. Сегодня травят одного, а завтра другого, потому что он “не такой”. Потому что зачинщики привыкли получать удовольствие от издевательств. Привыкли самоутверждаться за счет другого. А ну как завтра Даша свою страницу в интернете закроет и больше не будет читать про себя гадости? Или мальчик, чью шапку кидали, просто перейдет в другую школу? Что тогда делать? Как развлекаться? Против кого дружить? И тут уж кто подвернется, тот и станет новой жертвой. Ведь в этом классе принято травить.

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 проверяли: если в классе существует травля, дети в нем учатся хуже. Все дети, не только те, кого обижают.

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

Заступиться еще страшнее: получится, что я не со всеми, значит, и мне достанется. И скорее всего, достанется. Ведь на самом деле все понимают, что ведут себя недостойно. Но если кто-то начинает возражать, он всем об этом напоминает. Надо поскорее про него какую-нибудь гадость сказать, чтобы перестал.

Всем неприятно, но все продолжают это делать. Потому что сложилось правило: есть те, кого травят, и те, кто травит. Выбери свое место. Жизнь без травли, жизнь в дружном классе уже никто себе и представить не может.

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

А как же зачинщики издевательств? Те, кто первыми начинают кидать шапку или постить оскорбления? Кто все это придумывает? Может быть, хотя бы им по-настоящему весело и хорошо?

Вряд ли. Спокойные, уверенные в себе люди обычно бывают добрыми. Если они сильнее, старше или умнее других, они скорее склонны позаботиться, помочь, защитить. Они придумывают игры, интересные для всех, и шутки, 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 выместить на ком-то свое раздражение.

Может быть, он очень хочет быть первым и главным, но не уверен, что на это у него хватит таланта и способностей, вот и изобретает такой способ самоутвердиться.

Может быть, над ним самим раньше издевались, и теперь он совсем не хочет оказаться на месте жертвы, а потому побыстрее занимает место обидчика. Когда он вместе с приятелями обижает кого-то, то чувствует свою силу, защищенность, правоту. Только в эти минуты ему хорошо, спокойно, не страшно. Поэтому хочется переживать их снова и снова.

Но если в общении с детьми подобное поведение, может, и принесет обидчику какие-то мгновения торжества, то в будущем, в кругу взрослых, он просто останется без друзей. Никто не хочет общаться с жестокими людьми, никто не хочет с ними работать и отдыхать. Вероятно, их будут опасаться, но любить – вряд ли.



Поэтому пока не поздно, лучше научиться вести себя по-другому. Возможно, тогда вокруг тебя будут не подлизы-шестерки, которые с агрессором вроде бы «дружат», а на самом деле боятся его и не любят. Возможно, появятся настоящие друзья. Возможно, даже тот, кто сейчас кажется «не таким», станет лучшим другом. Ведь иногда нас особенно раздражают люди, которые на самом деле нам интересны, потому что не похожи на нас.

Итак, давайте еще раз посмотрим, что происходит.

Вот группа ребят, среди которых Коля и Марина, издеваются над одноклассницей Олей. Говорят про нее гадости, кричат вслед оскорбления, смеются, показывают пальцами, рисуют противные картинки, делают вид, что боятся, будто Оля их коснется.

Они уверены, что с ними все хорошо, а вот жертва «какая-то не такая».

Коля крикнул: «Оля тупая!» Что после этого произошло с Олей? Она стала хуже решать задачи? Забыла то, что знала? Нет, Оля осталась такой же, как была минуту назад. Чужие слова не могут нас изменить. И на самом деле это прекрасно. Вдруг одному покажется, что ты тупой, другому – что слишком умный, а тебе что, каждый раз сразу меняться? Еще не хватало!

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

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

Опять внимательно оценим ситуацию. Изменилось ли что-то в Олиной одежде после слов Марины? Нет. Все как было, так и осталось. Ни одна пуговица не переместилась ни на сантиметр.

А что произошло с Мариной? Увы, Марина после своих слов стала хуже. Она поупражнялась в том, как быть грубой и злой, поучила саму себя дурным манерам и неправильному способу общаться с людьми. Что бы вы сказали о человеке, который специально тренируется выполнять что-то как можно хуже: постоянно падать с велосипеда, нажимать не на те клавиши во время компьютерной игры, делать побольше ошибок в контрольной? Умно он себя ведет?



И хотя сейчас Оля, скорее всего, расстроена, а Коля и Марина довольны собой, если бы они хоть немного подумали, то увидели бы, что все должно быть наоборот. С Олей ничего не произошло. А Коля и Марина буквально за пару минут стали хуже, чем были.

Но в результате и Оле может быть плохо. Когда тебя дразнят и обижают, проявляют по отношению к тебе агрессию, это неприятно. В такие моменты каждый чувствует тревогу и напряжение. Но по-настоящему Оля может пострадать, только если всерьез воспримет слова Коли и Марины. Если поверит и согласится, что она тупая, что одета не так, как надо кому-то, и главное, что Коля и Марина вправе решать, какой ей следует иметь интеллект и какую носить одежду.

Их слова не могут причинить ей реального вреда. Но если эти слова станут ЕЕ мыслями – дело плохо. Чужие слова не в состоянии нас изменить, а вот наши собственные мысли – вполне.

Когда человека травят, он постоянно слышит оскорбления в свой адрес от разных людей и в какой-то момент начинает задумываться: а может, и правда? Может, со мной что-то не так? Может быть, мне стоит измениться, и меня перестанут обижать, начнут со мной дружить?

Многие жертвы травли думают именно так. Они стараются похудеть и купить новую одежду, делают вид, что им тоже весело, когда швыряют их вещи. Они не рассказывают взрослым про издевательства, чтобы не стать «предателем». Они пытаются оказать какую-нибудь услугу обидчикам, чтобы те сменили гнев на милость.

Но это никогда не работает.

Даже если завтра Оля придет в школу очень круто одетая и покажет дипломы пяти выигранных олимпиад, это ничего не изменит. Ведь, как мы помним, травля возникает не потому, что жертва такая или другая, а лишь потому, что группе понравилось кого-то травить. Просто теперь Олю будут обзывать «ботанкой» и говорить, что она «вырядилась».

Есть немало ребят, которым есть чем гордиться уже в школьные годы: победами в соревнованиях, открытиями и изобретениями, ролями в кино. Но, к сожалению, многих из них тоже травили. Потому что обидчикам еще приятнее травить «звезду».



Что же делать Оле, если не бежать срочно за новой одеждой? Еще раз подумать о том, что чужие слова не имеют значения. Они не могут нас изменить. Если кто-то хочет нас обидеть, дело здесь 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 потребность издеваться над другими, самоутверждаться за чужой счет. Ты здесь при чем? Скорее, это у него какие-то проблемы.

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

Только в жизни человек, которому плохо на душе, обычно боится сказать: «Мне плохо, я в себе не уверен, я боюсь, что меня не будут уважать». Если бы он решился, очень может быть, его многие бы поддержали. Но он не верит, что ему помогут. И поэтому говорит не про себя, а про другого: «Смотрите, какой глупый, слабый, некрасивый – не такой! Давайте все дружно его (а не меня) не уважать».

Довольно грустная история. Но если Оля во все это вдумается, ей проще будет реагировать на ситуацию правильно.

«ЗВЕЗДА»

ТЫ ЭТО ГДЕ
ВЗЯЛА?

ХА-ХА!

ЭТО ЧТО НА ТЕБЕ НАДЕТО?



Кее



Неправильно

- ✘ Спорить («Я совсем не толстый, просто крупный», «Эта 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
- ✘ Пытаться непременно это остановить

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

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 думают, чего-то хотят, скачут-прыгают-кричат, имеют свое мнение и преследуют свои интересы. Ты этим если и интересуешься, то из вежливости.

Поначалу обидчики могут еще больше разойтись. Попробуют кричать погромче и пообиднее. Но если гнуть свою линию, им быстро надоест. Потому что на самом деле им нет никакого дела ни до твоего внешнего вида, ни до твоих качеств. Им просто хочется получить удовольствие от своей власти над тобой и наблюдать, как ты обижаешься. Нет обиды – нет и власти, а значит, и смысла продолжать.

Но этого может быть недостаточно.

Иногда травля переходит все границы и дело не ограничивается обидными словами.

- Если:**
- 1 тебе сделали по-настоящему больно,**
 - 2 намеренно сломали твою вещь,**
 - 3 испортили одежду,**
 - 4 отняли деньги,**
 - 5 мешают спокойно есть, переодеваться, пользоваться туалетом,**
 - 6 угрожают тебе**

Это 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 защита взрослых здесь необходима.

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

Если взрослые решат, что одного разговора недостаточно, они обратятся в полицию.

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

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

Если один человек станет неудобной жертвой, уже завтра могут начать травить кого-то еще.

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

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

Что можно сделать?



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



**подойти к тому, кого обижают, и сказать ему:
«Не слушай, это они от собственной глупости»**



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



попросить учителя помочь вам справиться с травлей в классе

Все это очень простые действия, но они работают. Травля держится на идее «все против одного». Если же вы ясно покажете, что далеко не всем нравится издеваться над одноклассниками, 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 постоянно бояться травли.

**ЕСЛИ ТВОЙ
КЛАСС ЗАБОЛЕЛ
ТРАВЛЕЙ,
ПОМОГИ ЕМУ
ВЫЗДОРОВЕТЬ!**





Благотворительный Фонд помощи детям с органическими поражениями центральной нервной системы «Галчонок»

Благотворительный фонд «Галчонок» создан для помощи детям с органическими поражениями центральной нервной системы: паллиативным детям, детям-сиротам и детям из малообеспеченных семей.

Как фонд, мы фокусируем своё внимание на улучшении качества жизни наших подопечных, изменении отношения к детям с особенностями и их возможностей для самореализации в обществе.

bf-galchonok.ru

Как можно помочь СМС-пожертвование

Отправьте на короткий номер **3443** сообщение со словом

Галчонок и суммой платежа

(например, Галчонок 100, или, если у вас нет кириллицы — Galchonok 100).

Банковские реквизиты:

Получатель платежа

Благотворительный Фонд помощи детям с органическими поражениями центральной нервной системы «ГАЛЧОНОК»

Адрес получателя 127051, г. Москва, Большой Каретный переулок, дом 24

ОГРН 1127799008611

ИНН 7722400642

КПП 770701001

Банк ПАО Банк ВТБ

Адрес отделения 109147, г. Москва, ул. Воронцовская, 43, стр.1

Расчетный счет 40703810400060000120

БИК 044525187

ОКПО 09790995

к/с № 30101810700000000187 в ОПЕРУ Москва Банка России

Назначение платежа Благотворительное пожертвование на уставные цели Фонда

Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Институт развития семейного устройства»

Институт развития семейного устройства – проект, главная цель которого – создать систему подготовки и переподготовки специалистов для работы по реализации права каждого ребенка жить и воспитываться в семье (кровной или приемной).

Специалисты, работающие в системе защиты детей, принимают решения, от которых зависят судьбы детей и семей. Цена их недостаточного профессионализма очень велика, это может быть чья-то сломанная жизнь. И наоборот, грамотная работа, основанная на осознании приоритетов и ясной системе ценностей, может спасти положение даже в, казалось бы, безнадежных случаях.

Наше кредо

- Ребенок должен жить и воспитываться в семье. Это его неотъемлемое право, ответственность за реализацию этого права лежит на его родителях, на профессионалах социальных служб и на обществе в целом.
- Жизненно важной связью для ребенка является привязанность, создание и сохранение привязанности – основная цель работы по семейному устройству детей. Привязанность значит для ребенка больше, чем материальное благополучие и соответствие его образа жизни принятым нормам.
- Лучший способ защитить права ребенка – помочь его семье, кровной или приемной. Поддерживая родителей, мы создаем лучшие возможности для детей.
- Работа по защите прав ребенка может быть успешной только на основе партнерских отношений между специалистами и родителями. Помогает не контроль, помогают уважение, сочувствие, поддержка.

www.irsu.info



**Автономная некоммерческая организация помощи детям
«Благотворительная организация «Журавлик»**

ЖУРАВЛИК

АНО «Благотворительная организация «Журавлик» создана для защиты человеческого достоинства с детства.

Мы верим в то, что человеческое достоинство рождается вместе с ребёнком. Достоинство человека неотчуждаемо и неотъемлемо.

Уважать и оберегать достоинство ребёнка – это обязанность взрослых. А взрослые – это мы.

Детское достоинство хрупко и уязвимо, сохранить его можно лишь в безопасной среде. Для того, чтобы создать такую среду, нашему обществу необходимы специальные инструменты, знания и технологии.

Мы разрабатываем и внедряем социальные программы, направленные на создание безопасной среды для ребенка – как в семье, так и вне ее.

Любое домашнее и социальное пространство – будь то школа, детский сад, детский дом, интернат, кибер-пространство или соцсети – должно гарантировать уважительное отношение к психическим и физическим границам ребёнка.

Там, где соблюдаются права самого незащитного члена общества, соблюдаются права каждого. Уважение к ребёнку – это уважение к настоящему и будущему.

Возможности детей могут быть разными: физически ограниченными, социально ослабленными, интеллектуально недостаточными, но права детей всегда равны.

www.zhuravlik.org

Для заметок



ТРАВЛИНЕТ.РФ