

# ШКОЛЬНАЯ ТРАВЛЯ: ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ

Конечно, ситуации очень разнообразны, ниже приведены общие принципы и шаги.

## 1. Назвать явление

Никаких «У моего сына (у Пети Смирнова) не ладится с одноклассниками». Когда ребенка намеренно доводят до слез, согласованно и систематически дразнят, когда отбирают, прячут, портят его вещи, когда его толкают, щипают, бьют, обзывают, подчеркнуто игнорируют — это называется ТРАВЛЯ. Насилие. Пока не назовете своим именем, все будут делать вид, что ничего особенного не происходит.

Дальше нужно понять, кто готов взять на себя ответственность за прекращение этого дела. Признак того, что готов — как раз готовность назвать травлю травлей. Идеально, если это сразу учитель. Если же он продолжает петь песню про «Ну, он такой» — придется идти выше. Надо найти того, кто назовет происходящее своим именем. И с него начинать работу. Если это руководитель, пусть отдаст распоряжение и отследит выполнение, или сделает сам, раз подчиненные не способны. Обращаться во внешние инстанции — крайний вариант, но если нет другого выхода, тянуть не надо. В нашем случае только с уровня директора пошли изменения. Директор тоже попыталась играть в игру «а что же вы со своим ребенком не поработали», но после вопроса «То есть вы расписываетесь в том, что ваш педколлектив с травлей ребенка в классе справиться не может?» быстро сменила стиль разговора и мы обо всем мило договорились.



Дальше тот взрослый, кто взял на себя ответственность, для простоты будем называть его учителем, хотя это может быть школьный психолог, вожатый в лагере, тренер, завуч и т. д. должен поговорить с группой, в которой происходит травля и **НАЗВАТЬ** явление

группе.

Дети не осознают, что именно делают. У них в голове это называется «мы его дразним» или «мы так играем» или «мы его не любим». Они должны узнать

от взрослого, что когда они делают так и эдак, это называется вот так и это — недопустимо.

Бывает, необходимо описать ситуацию с точки зрения жертвы. Мне, как ни странно, потребовалось делать это для педагогов. Иначе не получалось вытащить их из «подумаешь, дети всегда друг друга дразнят». Я им предложила представить себе: «Вот вы приходите на работу. Никто не здоровается, все отворачиваются. Вы идете по коридору — сзади смешки и шепот. Вы приходите на педсовет, садитесь. Тут же все сидящие рядом встают и демонстративно отсаживаются подальше. Вы начинаете контрольную — и обнаруживаете, что заранее записанное на доске задание кто-то стер. Вы хотите заглянуть в свой ежедневник — его нет на месте. Позже вы находите его в углу туалета, со следами ног на страницах. Однажды вы срываетесь и кричите, вас тут же вызывают к директору и отчитывают за недопустимое поведение. Вы пытаетесь пожаловаться и слышите в ответ: нужно уметь ладить с коллегами!» Ваше самочувствие? Как долго вы сможете выдержать?»

Важно: не давить на жалость. Ни в коем случае не «представляете, как ему плохо, как он несчастен?». Только : как было бы ВАМ в такой ситуации? Что чувствовали бы ВЫ? И если в ответ идут живые чувства, не злорадствовать и не нападать. Только сочувствие: да, это всякому тяжело. Мы люди и нам важно быть вместе.

Иногда первого пункта и хватает, если только-только началось.

## **2. Дать однозначную оценку.**

Люди могут быть очень разными они могут нравиться друг другу больше или меньше, но это не повод травить и грызть друг друга, как пауки в банке. Люди на то и люди, разумные человеки, что они способны научиться быть вместе и работать вместе без того, чтобы. Даже если они очень-очень разные и кто-то кому-то кажется совсем неправильным. Можно привести примеры, что нам может казаться неправильным в других людях: внешность, национальность, реакции, увлечения и т. д. Привести примеры, как одно и то же качество в разные времена и в разных группах оценивалось по-разному. Есть еще классная ролевая игра про кареглазых и голубоглазых, но ее должны проводить профессионалы. А мозги хорошо прочищает.

Конечно, все это получится, только если сам взрослый так искренне считает. Это должна быть проповедь, а не нотация.

## **3. Обозначить травлю как проблему группы**

Когда на людей наезжают, предъявляя им моральное обвинение, они начинают защищаться. В этот момент их не интересует, правы они или нет, главное — оправдаться. Дети не исключение. Особенно дети, зачинщики

травли, потому что очень часто это дети с нарциссической травмой, абсолютно неспособные переносить стыд и вину. И они будут драться, как гладиаторы за свою роль «супер-пупер альфа». То есть в ответ на называние травли насилием, вы услышите: «А чего он? А мы ничего.. А это не я.» и все в таком духе. Понятно, что толку от обсуждения в таком ключе не будет. Поэтому не надо его вести. Не надо спорить о фактах, выяснять, что именно «он», кто именно что и т. д.

Нужно обозначить травлю как болезнь ГРУППЫ.

Так и сказать: есть болезни, которые поражают не людей, а группы, классы, компании. Вот если человек не моет руки, он может подхватить инфекцию и заболеть. А если группа не следит за чистотой отношений, она тоже может заболеть — насилием. Это очень грустно, это всем вредно и плохо. И давайте-ка вместе срочно лечиться, чтобы у нас был здоровый, дружный класс. Это позволит зачинщикам сохранить лицо и даже предоставит им возможность хотя бы попробовать примерить роль недеструктивной «альфы», которая «отвечает за здоровье класса». И, что особенно важно, это снимает противопоставление между жертвами-насильниками-свидетелями. Все в одной лодке, общая проблема, давайте вместе решать.

С детьми постарше можно посмотреть и обсудить «Повелителя мух» или (лучше) «Чучело». С маленькими — «Гадкого утенка».

#### **4. Активизировать моральное чувство и сформулировать выбор**

Результат не будет прочным, если дети просто прогнутся под формальные требования учителя. Задача — вывести их из «стайного» азарта в осознанную позицию, включить моральную оценку происходящего.

Можно предложить детям оценить, каков их вклад в болезнь класса под названием «травля».

Допустим 1 балл — это «я никогда в этом не участвую», 2 балла — «я иногда это делаю, но потом жалею», 3 балла — «травил, травлю и буду травить, это здорово». Пусть все одновременно покажут на пальцах — сколько баллов они поставили бы себе? Если это не подростки, «троек» не будет, даже у самых отпетых агрессоров. В этом месте ни в коем случае нельзя пытаться уличить: нет, на самом деле ты травишь. Наоборот, нужно сказать: «Как я рад, у меня от сердца отлегло. Никто из вас не считает, что травить — это хорошо и правильно. Даже те, кто это делал, потом жалели. Это замечательно, значит, нам будет нетрудно вылечить свой класс». Так моральная оценка травли становится не внешней, навязанной взрослым, ее дают сами дети.

Если группа очень погрязла в удовольствии от насилия, конфронтация может быть более жесткой. Я описывала прием с «Гадким утенком» в книжке,

перескажу здесь коротко. Напомнив детям тот отрывок, в котором описана травля, можно сказать примерно следующее: «Обычно, читая эту сказку, мы думаем о главном герое, об утенке. Нам его жаль, мы за него переживаем. Но сейчас я хочу, чтобы мы подумали о вот этих курах и утках. С утенком-то все потом будет хорошо, он улетит с лебедями. А они? Они так и останутся тупыми и злыми, неспособными ни сочувствовать, ни летать. Когда в классе возникает похожая ситуация, каждому приходится определиться: кто он-то в этой истории. Среди вас есть желающие быть тупыми злобными курами? Каков ваш выбор?».

Этот же прием может помочь родителям осознать, что если травят не их ребенка, а наоборот, это тоже очень серьезно. Их дети находятся в роли тупых и злобных кур, а такие роли присыхают так крепко, что начинают менять личность. Они этого хотят для своих детей?

Для индивидуального разговора с ребенком, не понимающим, что плохого в травле, это тоже подходит.

## **5. Сформулировать позитивные правила жизни в группе и заключить контракт**

До сих пор речь шла о том, как не надо. Ошибкой было бы остановиться на этом, потому что, запретив детям прежние способы реагировать и вести себя и не дав других, мы провоцируем стресс, растерянность и возвращение к старому.

Момент, когда прежняя, «плохая» групповая динамика прервана, раскрутка ее губительной спирали прекращена, самый подходящий, чтобы запустить динамику новую. И это важно делать вместе.

Достаточно просто вместе с детьми сформулировать правила жизни в группе. Например: «У нас никто не выясняет отношения кулаками. У нас не оскорбляют друг друга. У нас не смотрят спокойно, если двое дерутся — их разбирают». Если дети постарше, можно разобрать более сложные ситуации, например, то, что люди по-разному чувствительны, и то, что для одного — дружеская борьба, для другого может быть больно. Это может найти отражение в таком, например, правиле. «Если я вижу, что невольно задел и обидел человека, я прекращу делать то, что я делаю, немедленно». Но слишком много, тонко и сложно не надо, по крайней мере, для начала.

Правила выписываются на большом листе и за них все голосуют. Еще лучше — чтобы каждый поставил подпись, что обязуется их выполнять. Этот прием называется «заключение контракта», он прекрасно работает в терапевтических и тренинговых группах для взрослых, и с детьми тоже вполне эффективен. Если правила кто-то нарушает, ему могут просто молча указать на плакат с его собственной подписью.

## **6. Мониторинг и поддержка позитивных изменений**

Это очень важно. В нашем случае это была главная ошибка: я поговорила с директором, та кого-то приструнила, вроде стало лучше и мы не стали дожимать, надеясь, что все постепенно выправится. А оно притихло, но тлело, как торфяное болото.

Очень важно чтобы взрослый, который взялся разруливать ситуацию, не бросал группу. Он должен регулярно спрашивать, как дела, что удастся, что трудно, чем помочь. Можно сделать «счетчик травли», какой-нибудь сосуд или доску, куда каждый, кому сегодня досталось или кто видел что-то, что было похожее на насилие, может положить камешек или воткнуть кнопку. По количеству камешков определяется, хороший ли сегодня был день, лучше ли на этой неделе, чем на прошлой и т. д. Да множество есть всяких фишек, тренеры и игротехники их знают. Можно ставить спектакли, сочинять сказки и делать коллажи про «хронику выздоровления», сделать график температуры! и т. д.

Суть в том, что группа постоянно получает заинтересованный интерес от авторитетного взрослого и по-прежнему считает победу над травлей своим общим делом.

## 7. Гармонизировать иерархию

Вот теперь пора думать про популярность. Про то, чтобы каждый имел признание в чем-то своем, мог предъявить себя группе, быть полезным и ценным в ней. Праздники, конкурсы, смотры талантов, походы, экспедиции, игры на командообразование — арсенал богатый, гуляй-не хочу. Чем дольше группе предстоит прожить в этом составе, тем этот этап важнее.

Признак гармоничной групповой иерархии — отсутствие жестко закрепленных ролей «альфа», «бета» и «омега», гибкое перетекание ролей: в этой ситуации лидером становится тот, в той — другой. Один лучше всех рисует, другой хохмит, третий забивает голы, четвертый придумывает игры. Чем больше разнообразной и осмысленной деятельности, тем здоровее группа.

Ну, это уже из серии «совсем хорошо». Даже если так прямо не получается, достаточно мирного, спокойного сосуществования, а реализовываться дети могут в других местах.

Конечно, есть множество осложненных ситуаций, например, агрессивное поведение жертвы, или устойчивая виктимность, или поддержка травли родителями. Но это уже надо вникать и думать, как быть в данном случае. А общую стратегию я примерно описала.

**Автор: Людмила Петрановская**