



!#@#!



@\$!^&



Герман Тепляков



ТЫ НЕ ЖЕРТВА

БУЛИНН:
как перестать
быть мишенью



пфф

Герман Тепляков

Ты не жертва

БУЛЛИНГ
как *перестать*
быть мишенью

Издательство АСТ
Москва

БЕЗ ПАНИКИ!

УДК 159.923

ББК 88.3

Т34

Тепляков, Герман

Т34 Ты не жертва. Буллинг: как перестать быть мишенью / Герман Тепляков. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 208 с. — (Без паники! Мы рядом!).

ISBN 978-5-17-176666-5

Думаешь, буллинг — это неосознанное проявление подростковой жестокости и колкие, но вполне безобидные шутки одноклассников? Ты сильно ошибаешься! На самом деле травля — это сложная система, участники которой агрессор, жертва, наблюдатели и спасатель.

Эта книга — честный и глубокий разговор о природе буллинга. Она поможет тебе разобраться в причинах возникновения травли, расскажет о формах, которые она принимает, а также о том, как с ней справиться — независимо от твоей роли в этой системе.

Автор, опираясь на научные исследования, собственную практику и анализ реальных ситуаций, разбирает:

- причины буллинга — что стоит за агрессией и почему одни люди травят других;
- виды травли — от школьного буллинга до кибермоббинга
- способы защиты — как противостоять агрессии, сохранить самооценку и где искать поддержку;
- роль окружения — почему молчание усугубляет ситуацию и как его прервать.

«Ты не жертва» — книга, которая не обещает простых решений, но предлагает рабочие инструменты, которые помогут справиться с травлей и изменить ситуацию.

УДК 159.923
ББК 88.3

ISBN 978-5-17-176666-5

© Тепляков Г.В., текст

© Заборцева Е.П., иллюстрации

© ООО «Издательство АСТ», оформление

Привет! я — автор книги, которую ты сейчас держишь в руках. Вместе мы отправляемся в путь. Выходим на борт красавца-лайнера, где ты будешь капитаном, а я — штурманом. Моя задача — обеспечить тебя навигационной картой, дать информацию, которая поможет тебе сделать правильный выбор. Тогда ты сможешь верным путём провести корабль по Океану Жизни, не наскочив при этом на Рифы Буллинга.

Цель этой книги проста. Прочитав её, ты перестанешь быть мишенью для травли. Но есть и кое-что ещё поважнее. Врачи считают, что болезнь лучше предотвратить, чем лечить. С докторами наверняка согласятся техники-ремонтники и системные администраторы — все те, кто предпочитает профилактику дорогостоящему ремонту.

Зная законы, на которых основан буллинг, ты всегда сможешь вырвать его с корнем до того, как он пустит свои ядовитые побеги. Тогда те, кто оказался под ударом, смогут выдохнуть и заняться делом, которое у них получается лучше всего. Миру очень нужны их таланты! Твоё «Нет буллингу!» станет важным вкладом в процветание нашей замечательной планеты.

У тебя это получится,
никаких сомнений!



0

1

2

ГЛАВА

Охота *бывает* разной

Знаешь ли ты, чем человек отличается от животного? Полагаю, ты уже догадался. Да-да, всё верно. Способностью делать выбор. А это порой ох как нелегко!

Представь себе изголодавшегося кота, которого нашли на улице, принесли домой и дали ему еду. Уж поверь, у него точно не возникнет вопроса: есть или не есть. Конечно, он тут же набросится на пищу. Даже если ты попросишь его не делать этого сразу, а подождать несколько минут — мало ли по каким там причинам, он проигнорирует просьбу.

Другое дело — голодный человек. У него выбор есть всегда. Он сам определит безопасное



количество пищи, которое не повредит отвыкшему от еды желудку. А то и вообще откажется есть, если за это придётся заплатить слишком высокую цену (и речь не всегда о деньгах). Впрочем, он может и накинуться на яства. Правда, в отличие от того кота, это тоже будет его личным выбором.

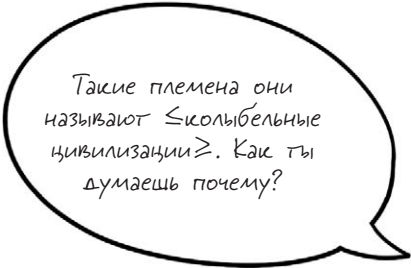
Человек всю жизнь только и делает, что выбирает. И, пожалуй, главное решение, которое он принимает, — остаться человеком или откатиться к самому старту пути. Пути, который берёт начало в те давние времена, когда перспектива стать *Homo sapiens* (человеком разумным) ещё только начинала брезжить первыми лучами осознанной жизни, разгоняя мрачную тьму дремучих тысячелетий.



Законы честной охоты

Во все времена люди (да и не только они) охотились. Цель была простая — добыть пищу животного происхождения — она питательная, согревает и даёт силу.

Учёные-антропологи с интересом наблюдают за племенами, которые и сегодня живут по тем же законам, что и тысячи лет назад.




Такие племена они называют сколыбельные цивилизации. Как ты думаешь почему?



Вот что отмечают исследователи этих племён:

— Уважительное отношение охотников к добыче. Они стараются не мучать жертву и не причинять ей боль. Более того, когда зверь или птица перестают подавать признаки жизни, ловцы часто просят у них прощения и выполняют особый ритуал.

Охота для них — не развлечение! В отличие, например, от американских переселенцев времён освоения Дикого Запада, которых тогда называли пионерами. Они истребляли огромные стада бизонов из спортивного интереса. Бывало, что удовлетворялись тем, что вырезали



у поверженных гигантов языки — наиболее деликатесную часть туши.

— Охотники и рыболовы «колыбельных цивилизаций» всегда бережно относились к своей добыче и не брали лишнего. Так, чукчи на побережье били только старых моржей: копьем в сердце, чтобы не доставлять зверю долгих страданий. Что уж говорить о том, что на всех континентах действует безоговорочный запрет (табу) на убой стельных (беременных) самок.

Надо отметить, что особенно повезло племенам и народам, которые в давние времена смогли приручить собак. Ближайшие родственники волков стали незаменимыми помощниками на охоте. Их суперспособность — умение находить добычу по запаху. Неудивительно, ведь обоняние у псов чувствительнее человеческого раз в 40, а то и больше. Так что выследить и загнать зверя для опытной охотничьей собаки не сложнее, чем нам с тобой скакать нужное приложение.

Не только охота

Шло время. Человеческое общество становилось больше и сложнее. Появились люди, обладающие богатством и властью. Перепробовав все мыслимые удовольствия, которые можно было купить за деньги или присвоить силой, взор правителей обратился к новому развлечению — псовой охоте.

Загон зверя сворой собак
называется травлей. Псы
загоняют добычу туда, откуда
ей не выбраться. Охотнику
остается лишь прийти на лай
и закончить дело. Собаки
также могут выгнать зверя
под выстрел.



Можешь представить, что чувствуют обречённые на смерть животные?

Боль. Ужас. Безысходность.

Но, если ты думаешь, что это предел жестокости, ты ошибаешься.

Сейчас трудно сказать, когда в мире впервые были созданы так называемые притравочные станции. Их назначение: натаскивать охотничьих собак на живого зверя — медведя, лису, барсука. А для того, чтобы дикие животные не навредили псам, притравочных зверей стали калечить. Ломать им кости, вырывать когти и клыки. Держать на короткой цепи, чтобы лишить возможности защититься от укусов со-

бачьих зубов. Морить голодом, чтобы не было сил сопротивляться...

Боль. Ужас. Безысходность.

Если животные в природе испытывали эти чувства лишь в последние минуты жизни (которая до этого была свободной и счастливой), то для узников притравочных станций такое состояние было спутником каждой минуты их существования. Именно существования, потому что жизнью назвать это трудно.



Травля в мире людей

Боль. Ужас. Безысходность.

Это уже не про животных, загнанных на охоте псами или испытывающих адские муки на притравочных станциях. Похожие чувства испыты-



вают и люди: те, которых травят такие же как они сами живые существа — в том числе из своей же школы. Да и не только из школы. Исследования показывают, что травле есть место везде: от детских садов до домов престарелых, не говоря уже о закрытых сообществах вроде интернатов и тюрем.

Слово «травля» тебе
наверняка знакомо. Скорее
всего, известен тебе
и такой термин, как
«буллинг». Возможно, ты
знаешь и слово
«моббинг».



Разберёмся с этими определениями. В этой книге они будут встречаться тебе едва ли не на каждой странице. И речь пойдёт о самой худшей из всех охот — охоте на человека.

Травля

«Википедия» раскрывает это слово как «агрессивное преследование, издевательство над одним из членов коллектива со стороны другого, но также часто группы лиц, не обязательно из одного формального или признаваемого другими коллектива».

Очень похоже на травлю жертвы сворой собак, правда? Собственно, из охоты этот термин и пришёл, обретя при этом другое значение.

А вот как травлю описывают профессиональные юристы. Если сможешь прочитать их определение, смело можешь поступать

на юридический. Итак, законодателем под травлей понимаются:

«не влекущие за собой административную или уголовную ответственность систематические умышленные действия несовершеннолетнего, выражающиеся в физической или психологической формах, направленные на умаление достоинства личности иного лица»¹.

Удалось осилить эти термины? Тогда тебе точно стоит подумать над профессией юриста!

Вообще, понять, что такое травля, можно и без сложных определений. Помнишь, что чувствуют загнанные сворой звери? Да-да, то самое: боль, ужас, безысходность. Так вот, если человек — неважно, какого возраста, пола и рода занятий — в результате действий буллы и его прихвостней испытывает те же чувства, это и есть травля.

Буллинг

На русском языке говорят около четверти миллиарда жителей нашей планеты. Они точно поймут слово «травля». А ещё полтора миллиардам землян знаком английский язык. И на нём «травля» звучит как «буллинг».

В английском языке слово «bully» (булли) означает «хулиган, забияка, задира, драчун». Соответственно, «bullying» (буллинг) — это действия в виде агрессии, запугивания, притеснения, жестокого обращения. Как и при травле, речь тут идёт о физическом и психологическом насилии. Всё это делается прежде всего с целью подавления индивидуальности, чтобы человек перестал чувствовать себя человеком, превратился в жалкое подобие себя.

¹ Законопроект о борьбе с травлей в школах. — URL: <https://deti.gov.ru/Press-Centr/region-news/14800>

В каждой области есть свои первопроходцы. В сфере изучения травли таким стал шведско-норвежский психолог Дэн Олвеус. В 1993 году вышла на английском языке его книга «Буллинг в школе: что мы знаем и что мы можем сделать»¹. Там он и дал классическое определение этого явления:

≤Школьника буллят, когда он подвергается негативным действиям со стороны одного или нескольких детей систематически, в течение какого-то времени≥



Негативные действия — это всё то, что создаёт дискомфорт. Буллинг может происходить в прямой (физическое насилие, оскорбления) или в косвенной (например, бойкот) формах.

Ещё один признак, сопровождающий буллинг, — неравенство. Это случается, если булли и жертва находятся в разных весовых категориях: как в прямом, так и в переносном смысле слова. Скажем, когда здоровенный девятиклассник пристаёт к хилому пятиклашке. Или сержант в учебном центре гнобит новобранца.

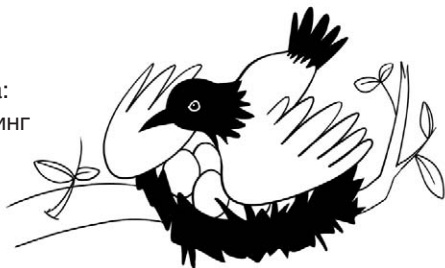
Моббинг

Слово происходит от английского «mob» (моб) — агрессивная толпа, банда. В принципе, «mobbing» (моббинг) — это тот же буллинг, но есть особенности.

¹ Olweus D. Bullying at School: What We Know and What We Can Do. — Malden, MA : Blackwell Publishing, 1993.

Выделяют два типа моббинга:

1) В животном мире. Моббинг проявляется как совместная оборона более слабых особей от агрессора. Например, вороны могут вполне успешно отгонять от своих гнёзд таких опасных птиц, как краснохвостые ястребы. Чудеса доблести показывают и горбатые киты, когда дают отпор косаткам — известным пиратам океанских просторов.



2) В мире людей. В данном случае моббинг — это групповая травля. Когда отдельно взятый хулиган в классе не даёт проходу жертве, а все остальные стоят в стороне, опасаясь вмешаться, — это буллинг. Но если агрессором становится группа, превращаясь в грозную толпу, — вот это уже моббинг.



Похоже, да не одно и то же

Порой встречаются ситуации, которые напоминают травлю (буллинг, моббинг), но ей не являются.

Конфликт

Не особенно приятная, но всё же вполне нормальная ситуация в мире людей. Конфликт возникает при столкновении интересов, и при правильных действиях сторон способен принести немалую пользу.

Стычка

Чаще всего выглядит как бурное выяснение отношений двух распутившихся пацанов (реже девчонок), сравнительно одинаковых по силе. Нередко случается, что такие стычки



(и даже драки) быстро прекращаются и переходят в крепкую дружбу, порой на всю жизнь.

Гребёж

Если тот, кто старше или сильнее, отбирает деньги или вещи у того, кто младше и слабее, — это уже преступление с соответствующим номером статьи Уголовного кодекса. Это криминальная ситуация, и последствия будут суровыми. Особенно в случае, если такие действия повторяются или, как говорят юристы, происходят «в составе группы соучастников».

Привлечение внимания

Ткнуть карандашом, толкнуть в плечо, дёрнуть за косичку. Те, кто так поступают, могут сильно удивиться, узнав, что привлечь к себе внимание можно и по-другому — не причиняя боли. Если такие действия не повторяются, а человек реагирует на замечание, это не буллинг.



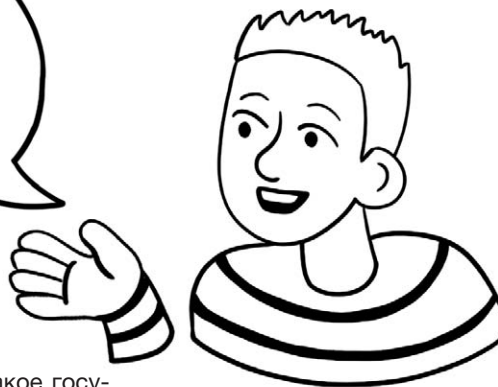
Не всё так просто...

Во всём мире сейчас снижается преступность. Даже не так. Учёные говорят о «великом снижении преступности». С начала XXI века количество правонарушений на планете снизилось более чем на 70%. Как это случилось? Среди множества причин на одно из первых мест ставят повсеместное видеонаблюдение. Кстати, как ты считаешь — пригодится ли оно для борьбы с буллингом в школе?

Несмотря на то, что число преступлений снижается, количество случаев травли в мире остаётся высоким.

По оценкам ЮНЕСКО
(Организация Объединённых Наций
по вопросам образования, науки
и культуры), почти каждый третий
школьник в мире подвергается
насилию или травле в школе.

Таких мальчиков и девочек на Земле, по данным той же организации, 246 миллионов. Представь, что они объединились в одну державу. Такое государство было бы сопоставимо с Пакистаном — пятой по численности населения страной мира.



Если бы все эти дети
взялись за руки и встали
в одну линию, такая
цепочка протянулась
бы до Луны.

А что в России?

ВЦИОМ

По результатам исследования Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ), опубликованного 18 сентября

2024 года, каждый четвёртый опрошенный (25%) ответил, что сам сталкивался с травлей в школе. В подавляющем большинстве случаев (89%) буллинг исходил от других учеников.

Восемь из десяти опрошенных убеждены, что травля в школе — серьёзная проблема, которая требует обязательного разбирательства и помощи пострадавшим. Полностью поддерживаю! А ты?

У каждого десятого мнение было иным. Они считали, что буллинг в школе — это нечто естественное, и взрослым туда лучше не лезть. Если ты тоже так считаешь, внимательнее читай эту книгу.

Ещё десять процентов опрошенных затруднились ответить. Если ты в их числе, я уверен — перелистнув последнюю страницу, ты точно определишься со своим мнением.

Группа компаний «Михайлов и партнёры»

По данным агентства «Михайлов и партнёры. Аналитика» (сентябрь 2019 года), картина сложилась ещё более грустная. Исследователи утверждают, что с травлей в российских школах сталкиваются 52% подростков. На психологическую агрессию жалуются 32%, а почти 27% опрошенных сталкиваются с разного рода физической агрессией (от толчков до побоев). Более 15% не рассказывают о травле ни учителям, ни родственникам, ни друзьям. И только 0,5% детей, пострадавших от буллинга, готовы обратиться в полицию.

ОНФ

По данным Общероссийского народного фронта (ОНФ), на конец 2020 года с буллингом столкнулся каждый третий российский

школьник, причём 10% из них никому об этом не рассказали. Каждый десятый участвовал в травле как непосредственный агрессор или свидетель.

Мир становится добрее

И это хорошая новость! Вот лишь несколько фактов.

1. В России, как и более чем в 70 странах, закрыли притравочные станции. Во всяком случае, контактные, где животным могут сделать больно.
2. В Испании запретили корриду. Зоозащитники победили многовековую традицию убивать быков на арене под рёв толпы ради её удовольствия.
3. Остановлен китобойный промысел в коммерческих целях. Теперь добывать китов (в очень ограниченном количестве) имеют право только коренные народы, у которых эти морские звери веками употреблялись в пищу как основная еда.
4. Индия признала дельфинов «личностями, не относящимися к человеческому роду». Теперь этих славных жителей моря нельзя не только убивать, но и содержать в неволе. Ждём, когда к этому присоединятся другие страны!

Это и в самом деле хорошие вести. Так уж устроен мир, что то хорошее, что в нём появляется, всегда усиливает другое хорошее и меняет жизнь планеты к лучшему. Какое, казалось бы, имеют отношение к школьной травле быки, киты и дельфины? На самом деле, прямое. Мир, который становится добрее, не оставляет буллингу шансов.



Самое важное в этой главе:

1. У человека, в отличие от животного, всегда есть выбор. Какую роль в буллинге выбрать — решать тебе.
2. Боль, ужас, безысходность — то, что чувствуют все жертвы травли.
3. На людей не охотятся.
4. Во всём мире знают слово «буллинг». Его мы в основном и будем употреблять, хотя слова «травля» и «моббинг» тоже нам понятны.
5. Не всё, что похоже на буллинг, им является.

6. Преступность в мире снижается, но количество случаев буллинга всё ещё очень высокое.
7. Как бы то ни было, мир становится добрее — и это хорошая новость!



2

ГЛАВА

3

Буллинг: начало

Агрессия. Слово, от которого хочется съёжиться. Воображение тут же подкидывает злобно-го громилу, к тому же вооружённого до зубов. И у которого есть одна задача — сожрать тебя с потрохами.

Однако всё не так просто, как кажется. Для того чтобы разобраться с этой нелёгкой темой, перенесёмся в те давние времена, когда жизнь на Земле была совсем-совсем другой. Впрочем, не такой уж другой...

Этология

Вот и новое слово подъехало! Оно нам ещё не раз пригодится, так что для начала надо его запомнить. Итак, этология. Не этиология, не этимология, не энтомология, и уж точно не экология.

Этология —
наука о биологических
основах поведения.

Изначально этология изучала поведение животных — то, как их видовые (врождённые) программы проявляются в жизни. Например, откуда взялся танец пчёл или почему жизнь муравейника организована именно так, а не иначе.

Инстинкт — типовые
реакции организма
на внешние и внутренние
импульсы.

Учёные вскоре поняли, что мы в ходе эволюции прошли тот же путь, что и всё живое на Земле. И древние программы мозга, которые ещё в незапамятные времена диктовали нам как себя вести, никуда не делись.

Этология человека —
одно из наиболее
интересных направлений
науки о поведении.

Наш вид неспроста называется «человек разумный». Именно разум даёт нам возможность не безоговорочно следовать командам нашего организма, а, наоборот, управлять ими. Делать тот самый выбор, о котором шла речь в начале книги.


Один из самых известных этологов — Конрад Лоренц (Австрия). За свои работы в области поведения человека и животных он в 1973 году был удостоен высшей научной награды — Нобелевской премии. Особое внимание учёный уделял изучению агрессии. Его открытия и помогут нам разобраться в теме буллинга.

Главная книга Конрада Лоренца называется «Агрессия, или Так называемое зло»¹. Название как бы намекает: агрессия — хоть и зло, но всё же «так называемое». Опять получается не всё так однозначно. В этой главе мы с тобой постараемся разгадать загадку, которую нам задал нобелевский лауреат из Австрии.

Агрессия — что это?

В привычном представлении агрессор — тот, кто нападает. Ещё одно распространённое убеждение: агрессор всегда ненавидит свою жертву, озлоблен на неё. И тут появляются первые вопросы...

¹ Лоренц К. Агрессия, или Так называемое зло. — М. : АСТ, 2017.



Например, в стае волков
решили похвастаться два молодых
самца — кто из них круче. Там злость
точно будет присутствовать, можно
не сомневаться. И клыки покажут, и порычат.
Трёпку друг другу зададут, но не до смерти,
конечно, — о запрете на убийство своих
поговорим позже. А вот когда волк добывает,
скажем, зайца — тут никакой злости нет.
Только охотничий азарт.

И это совсем не одно
и то же. Морда волка,
который загоняет добычу или
вступает в схватку с членом
своей стаи, выражает
разные эмоции.

Лоренц был убеждён, что агрессия вполне себе полезная вещь, поскольку способствует сохранению и развитию вида. Нападение на своих и на чужих имеет разные мотивы и выглядит по-разному — как в примере с теми же волками.

Единогласно (и единственно верно) определения агрессии нет. «Википедия» расшифровывает понятие «агрессия» как:

«поведение животных, выражающееся в нападении или угрозе нападения (агрессивных демонстрациях) на особей своего (реже чужого) вида, связанное с эмоциями страха или ярости, при защите своей территории, добычи, полового партнера, установления иерархии подчинения в стае и так далее».

Всё сказанное можно отнести и к человеку. Какими бы разными не были определения агрессии, общее в них — описание поведения, направленного на причинение вреда или ущерба другому существу. Хоть своего вида, хоть чужого. Пнуть одноклассника или пнуть котёнка — принципиальной разницы нет. И то и другое — агрессия.

Определение агрессии, которое даёт «Википедия», выглядит неполным. Представь себе малолетнего (а то и великовозрастного) недоумка, который кидает с балкона многоэтажки наполненные водой воздушные шарики. Страх и ярость он точно не испытывает, а вот ущерб может нанести неиллюзорный.





Арнольд Басс, американский психолог, утверждал, что агрессия (а уж он в этой теме разбирался!) — это любое поведение, содержащее угрозу или наносящее ущерб другим. Кстати, именно этот исследователь разработал психологические тесты на агрессию. Их можно легко найти в интернете и при желании пройти: набери в любом поисковике «опросник враждебности Басса — Дарки» и «опросник агрессии Басса — Перри».

Роберт Бэрон, автор книги «Агрессия»¹, этим словом обозначает действия, посредством которых агрессор намеренно причиняет ущерб своей жертве. Здесь ключевой момент — наличие умысла. Вернее, злого умысла. Иначе агрессором можно было бы посчитать и врача-травматолога, который вправляет вывих плеча (ощущения ещё те!).

Как видишь, недостатка в определениях агрессии нет. И всё же ни одно из них не отражает всю суть этого явления.

В те *давние* времена...

Около четырёх миллиардов лет назад на Земле появилась жизнь. Какое-то время планету населяли только цианобактерии — весьма простенькие существа, тебе в их компании вряд ли было бы интересно. Шли годы, эпохи длиной в сотни

¹ Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия. — СПб. : Питер, 2014.

миллионов лет сменяли друг друга. И вот уже всё живое разделилось на растительный и животный миры, обитатели которых выстраивались в пищевые цепочки — всегда кого-то кто-то ел.

Заветной мечтой каждого вида наверняка был захват Земли со всеми её ресурсами. Вот это жизнь бы наступила! Ешь, сколько хочешь, ни с кем не надо биться за пропитание: всего вдоволь. Хотя это, как раз, не точно: ресурсы не безграничны. И при перенаселении это очень даже чувствуется. Спроси об этом леммингов (северных пеструшек из семейства хомяковых) — те не дадут соврать. Если этих зверушек на пике роста их сообщества становится слишком много, жизнь леммингов превращается в ад.

Природа любит разнообразие. Сейчас биологических видов на Земле насчитывается 8,7 миллиона. Трудно даже представить, что было в каком-нибудь там кембрийском периоде с полмиллиарда лет назад, когда растительный и животный миры были куда разнообразнее.



Ещё Чарлз Дарвин в своей знаменитой книге «Происхождение видов» отметил: «Не существует ни одного исключения из правила, по которому любое органическое существо естественно размножается в столь быстрой прогрессии, что, не подвергаясь оно истреблению, потомство одной пары быстро заняло бы всю Землю».

Правоту великого натуралиста подтверждают 24 кролика, которых в 1859 году один из переселенцев привёз в Австралию в качестве рождественского подарка. Уж лучше бы презентовал набор носочков с изображением кроликов, умник... Дело в том, что через три года та пара дюжин ушастых превратилась уже в тысячу, а к середине XX века их потомки и вовсе заполонили континент. Австралийцы, если что, этому совсем не рады.

Межвидовая агрессия

Если одни виды спокойно уживались с другими, то были и те, кому соседи по среде обитания не давали покоя. Например, если у них были схожие типы питания. Или, того хуже, одни служили едой для других. Тогда открывался (и никогда не заканчивался) сезон охоты на тех, кто были ниже по пищевой цепочке.

Некоторые учёные считают, что понятия межвидовой агрессии вообще не существует. Хищник одного вида (лев, например), преследуя жертву другого вида (антилопу), явно не испытывает ничего, кроме охотничьего азарта. И уж точно там нет чувств, которые сопровождают агрессию: гнева, злобы, ненависти.



*Доводилось ли тебе
видеть рыбака, который
ненавидит рыбу, которую
ловит?*

*Охотник, который стреляет уток,
тоже вряд ли на них сердится.*

*Конечно, если промахнет, то
разозлится — но опять же
не на птичек, а на себя, ружьё,
севшую на прицел муху, всех её
родственников и так далее.*

И всё же агрессия между видами существует. Например, кот лезет в гнездо дрозда, чтобы полакомиться яйцами или птенцами. Никакой агрессии у него при этом не будет, он всего лишь пообедать собрался. А вот у дрозда, который набросится на хвостатого, защищая гнездо, будет, да ещё какая! Эта ситуация, между прочим, говорит о пользе межвидовой агрессии: дрозду куда выгоднее нанести ущерб коту (представителю другого вида), чем позволить съесть птенцов (представителей своего вида).

Другой пример: сторожевой пёс, который с яростным лаем отгоняет нарушителя. Злость есть? Да! В представлении собаки человек покушается на её территорию со всеми её ресурсами. И в этом случае барбос ведёт себя агрессивно в ответ на действия незваного го-

стя, который, скорее всего, без всякой там ненависти хочет что-то украсть.

Отсюда важный вывод:

В людских отношениях агрессию можно вызвать в случае, если:

1) **показать, что другой человек — и не человек вовсе;**

2) **убедить, что на тебя нападают.**

И вот об этом теперь подробнее.

Случай 1: показать, что другой человек — и не человек вовсе.

Расчеловечивание

У *Homo sapiens* (человека разумного), как и у многих других видов, есть природный запрет на убийство своих. Это важная для понимания буллинга тема, обсудим её при анализе внутривидовой агрессии.

А если по какой-то причине убить всё же надо? Скажем, для того чтобы съесть. Или при захвате вражеской территории. Как быть? Для этого существует приём под названием «расчеловечивание».

Пример 1. Туземцы Полинезии убивали и охотно употребляли в пищу белых миссионеров. При этом людоедами они себя не считали. Почему? Всё просто: миссионеров (да и других европейцев тоже) они называли не иначе как «длинные белые свиньи». А свинойной питаться вполне себе нормально. По-

В людских отношениях агрессию можно вызвать в случае, если:

1) **показать, что другой человек — и не человек вовсе;**

2) **убедить, что на тебя нападают.**





этому можно не сомневаться, что при поимке таких чужеземцев туземцы никаких агрессивных эмоций не испытывали.

Пример 2. Вторая мировая война. Вожди нацистов из кожи вон лезли, чтобы убедить своих солдат: евреи — не люди. Стало быть, нормы человеческой морали на них не распространяются. Результатом этой политики стала гибель миллионов евреев. А также славян, цыган и других народов, которым идеологи Третьего рейха отказали в праве называться людьми.

Тебе доводилось смотреть советский фильм «Чучело»¹? Там как раз об этом. Девочку, которую травили одноклассники, по сути, приравняли к неодушевлённому предмету, к чучелу. То есть вывели её даже за рамки мира живых существ. Расчеловечивание в квадрате, иначе и не скажешь!

¹ «Чучело» — художественный фильм (СССР, 1983, режиссер Р. Быков, киностудия «Мосфильм»).

Этот приём часто используется при буллинге — показать, что жертва не просто не такая, как все, а вообще не человек.

Случай 2: убедить, что на тебя нападают.

Ложная защита

«А мы что, а мы ничего. Это он(а) начал(а)».

Пример. В класс приходит новенький. Его начинают дразнить: «случайно» проливать на него воду, портить и прятать его вещи, двусмысленно обращаться. Вроде ничего такого. Но эти «мелочи» накапливаются, и в какой-то момент может произойти срыв — так от хлопка в ладоши в горах сходит лавина. А дальше: «Ой, подумаешь, в него случайно брошенная бумажка попала, а он по голове рюкзаком заехал!»

И — йес! — дело сделано! Теперь его можно травить в открытую — «мы ничего плохого не делаем, только защищаемся от чужака, который к нам лезет».



Внутривидовая агрессия

Итак, племени (или стае) удалось отбиться от внешнего врага. Или победить его, если на них напали первыми. Можно успокоиться? Оказывается, нет. Ведь ресурсы, как правило, ограничены. Так что за лучшие уголья и первоклассных партнёров для продолжения рода теперь придётся конкурировать уже со своими. Вот тут-то и начинается самая настоящая агрессия. Почему настоящая? Напомню, что многие учёные-этологи признают в качестве настоящей только внутривидовую агрессию.

Как ты думаешь, насколько такая конкуренция полезна для собственного вида? На первый взгляд, в ней нет ничего хорошего, раз она составляет столько переживаний. Однако у природы на этот счёт другое мнение.

Представь, что два самца одного вида схлестнулись из-за самки. В животном мире, очевидно, победит сильнееший. Его потомство окажется более эффективным в схватке с представителями другого вида — например, за территорию со всеми её ресурсами. А вот если бы наследники появлялись не от сильнееших, а от всех особей, включая слабых и больных, то племя (стая, стадо) ослабело бы и со временем, возможно, и вовсе исчезло бы с лица Земли в неравной межвидовой битве.

Собственно, об этом и говорил в своё время Чарлз Дарвин: «Для вида, для его будущего всегда выгодно, чтобы область обитания или самку завоевал сильнееший из двух соперников».

Наверняка тебе приходилось слышать выражение «борьба за существование». Так вот, эта самая борьба (она, кстати, двигатель эволюции в животном мире) и есть конкуренция между сородичами: теми, кто рядом.

Представь себе вождя племени, которое готовится отразить нападение врага или самому совершить набег на соседей. Очевидно, что больше шансов на успех будет в том случае, если свои воины будут сильными. И он, вождь, наверняка будет с одобрением смотреть на стычки молодых соплеменников, ведь в таких драках закаляются бойцы. А вот мирный паренёк, которому интереснее наблюдать за звёздами, рисовать на стенах пещеры сцены охоты и размышлять о тайнах мира, избегая конфликтов, будет представляться вожаку слабым звеном. И он, конечно, постарается рычанием или оплеухами стимулировать его к тому, чтобы тот стал полноценной боевой единицей — для укрепления своих рядов.



Человек, как часть животного мира, хранит в своей памяти программы поведения, которые помогали выживать с незапамятных времён. И у «вождя» в школьном классе может проснуться то самое древнее желание: укрепить своё «племя», чтобы противостоять «чужакам». Но на дворе-то XXI век. И одноклассники из параллели (и даже из другой школы) точно не собираются нападать, грозно крича и сжимая в руках суковатую дубинку.

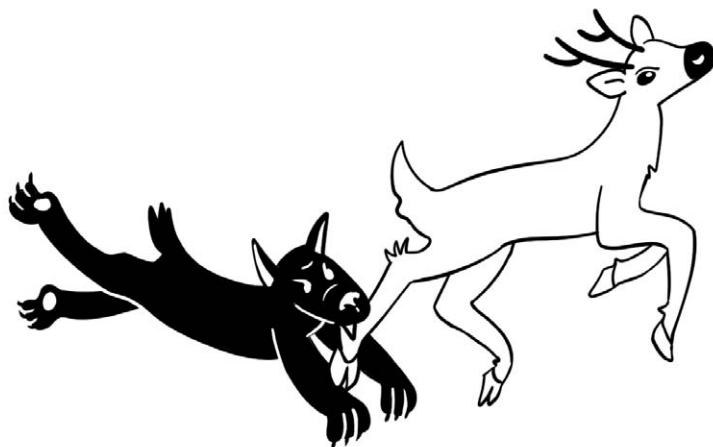
Ворон ворону глаз не выклюет

Наверняка тебе приходилось слышать эту поговорку. Как правило, её употребляют в значении «рука руку моет». Это означает, что среди людей одного круга принято помогать друг другу. Однако это высказывание имеет более глубокий смысл, причём самый что ни на есть эволюционный.

Главное оружие ворона — его мощный клюв. В межвидовом бою он легко пробивает им глаз другой птицы, и не только птицы. Однако при внутривидовых стычках он никогда не использует это оружие против своих. Ведь это смертельно опасно! И, если бы вороны не имели ограничений на убийство своих сородичей, от их вида уже ничего бы не осталось.

Такой же механизм ограничения на причинение вреда своим есть, вероятно, у всех видов, оснащённых природным вооружением. Например, у волков. На охоте они запросто могут перекусить оленью голень. А вот в схватке со своими они всячески избегают нанесения сородичам смертельных ран.

Подобным образом ведут себя и олени. Рога — только для врагов. Мощный удар оленьих



рогов не оставляет нападающему никаких шансов. Зато если два оленя сошлись в битве за территорию, они ограничатся боданием, чтобы не навредить сопернику своего вида. Такую же тактику используют жирафы. Для защиты от хищников они используют свои мощные копыта, а вот для разборок между своими им вполне хватает маленьких рожек.

Наверняка тебе удалось подметить закономерность: чем более грозным оружием снабжён от рождения представитель того или иного вида, тем бережнее ведёт он себя по отношению к сородичам.

Всё верно. Природа позаботилась о том, чтобы подобная угроза не оборачивалась против своих и направлялась только на представителей другого вида. Там, где имеется такое оружие, процент смертей от своих сородичей практически равен нулю.

*Чем более грозным
оружием снабжён
от рождения представитель
того или иного вида, тем
бережнее ведёт он себя
по отношению
к сородичам.*



Правда, исключения всё же есть. Если экологическая ниша переполнена, то взаимная агрессия внутри вида становится возможной даже у самых опасных хищников. Так природа регулирует численность популяции, чтобы та совсем не исчезла с лица планеты.

Запрет убивать своих

Природа вовсе не заинтересована в том, чтобы виды, на создание которых ушли миллионы лет, взяли и вот так вот запросто сами себя уничтожили. Чтобы такого не произошло, эволюция придумала особую стратегию. Учёные-этологи открыли её и назвали «механизм ингибирования агрессии». Ингибирование — это подавление, остальные два слова в этом определении тебе, конечно, знакомы и понятны.

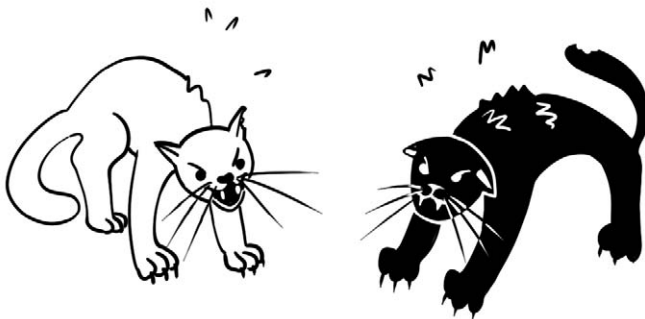
Давай посмотрим, что включает в себя этот механизм.

1. Исключение из арсенала наиболее опасных орудий.

Это как раз про клыки у волков, рога у оленей, копыта у жирафов и так далее — то, о чём мы уже говорили выше.

2. Лучшее сражение то, которое не состоялось.

Так считают многие звери, а также птицы, рыбы, земноводные и даже насекомые. Порой достаточно принять угрожающую позу, напугаться,



начать издавать пугающие звуки — чтобы мирно (или не очень) разойтись. Тебе приходилось видеть, как ведут себя два кота перед дракой? Ровно также: выгнутся, распушатся, зарычат. Этим, кстати, нередко всё и заканчивается. Ритуальное запугивание друг друга быстро определяет: кто больше испугался — тот и проиграл.

3. Вовремя остановиться.

Если драка всё же состоялась, то она может закончиться плачевно даже в том случае, если соперники не пустят в ход смертоносные «аргументы». Поэтому, когда одна из особей понимает, что удача не на её стороне, она быстро меняет тактику. Волк, например, может остановиться и вытянуть шею — на, мол, кусай (подсказка: соперник проявит благородство и не укусит). Кот, которого побеждает котёнок сильнее, в нужный момент завалится на спину, открыв врагу все свои уязвимости. Мальчишка, готовый сдаться, заложит руки за спину и, задрвав голову, крикнет: «На, бей!» Битва прекратится с вероятностью 100% в случаях с волком и котом и с чуть меньшей вероятностью с парнишкой.

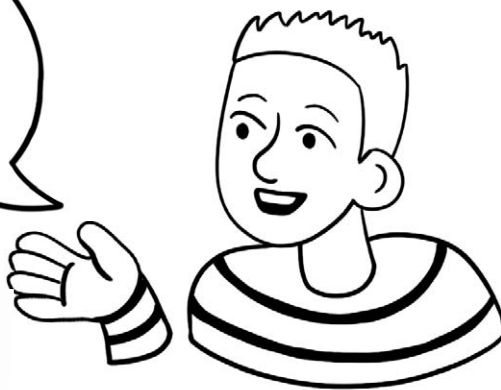
4. Дать отпор, не ввязываясь в драку.

Если неагрессивная с виду особь в случае нападения на неё демонстрирует готовность

дать отпор, то чаще всего этого хватает, чтобы драка не состоялась. В мире людей это очень даже срабатывает. Поэтому **забудь о том, что выходи агрессора надо терпеть — будет только хуже.** Точно подобранное слово повергает булли в ступор, а лезть на тебя с кулаками (особенно сейчас, когда едва ли не каждый метр пространства находится под видеонаблюдением) — верный способ навсегда испортить себе биографию, и задиры это знают. Есть и другие способы противостоять агрессии — поговорим о них в следующих главах.

И ещё о запрете убивать своих: учёные выяснили, что лишь 1-5% людей способны смертельно ранить другого человека. И так было всегда, если верить археологам и антропологам, изучающим древние времена.

Для того чтобы убить, нужен совершенно особый склад характера. Солдаты на войне (если речь не идёт о наёмниках-профессионалах) стараются не стрелять на поражение (палят в воздух или не целятся).



Но есть некоторые особенности. В животном мире агрессор практически всегда встречается со своей жертвой один на один, всегда её видит. Человек, обладая оружием (не только массового поражения), может убивать и тех, кого не знает вовсе — здесь механизм ингибирования агрессии ослаблен.

Возьмём лётчиков. Одно дело лобовая атака один на один — здесь каждый из пилотов видит друг друга вживую, и желание отвернуть самолёт зашкаливает. Другое дело — сбросить атомную бомбу на город и уничтожить сотни тысяч жителей. Во втором случае, как ни парадоксально, лётчику проще, ведь он не видит своих жертв непосредственно.

Конечно, есть вероятность, что школьный забияка относится к тем самым 1–5%, способным убить по-настоящему. Но... это вряд ли. Иначе бы он заведомо попал в поле зрения психологов, а то и органов правопорядка. Булли всегда готов запугать свою жертву, а вот убить — нет. И об этом важно помнить при его выходках.

Переадресованная агрессия

У датского художника-карикатуриста Херлуфа Бидструпа есть комикс «Круг замкнулся». В нём босс делает замечание своему заму, тот — менеджера рангом пониже, он срывается на секретаршу, она орёт на юную служащую, та вле-

пляет пощёчину курьеру, он пинает пса, тот при первой же возможности кусает за задницу прохожего, который оказывается тем самым большим боссом, с которого всё и началось.

В биологии такое явление называется переадресованной или замещённой агрессией. Она помогает агрессору сбросить напряжение, полученное в результате нападения на него другим агрессором, которому опасно дать отпор.



Например, в курятнике петух клюёт того, кто ниже его по рангу, тот — петушка послабее и так далее, до самого безответного. Последнему останется клевать разве что землю (она уж точно не даст сдачи!), выплёскивая на неё свою агрессию.

То же происходит и в мире людей. Представь себе неблагополучную семью. Её глава подрался с собутыльниками и проиграл в той битве. Приполз домой, сорвался на жену. Та поддавала сыну. Он (получивший по наследству гены своего непутёвого папаши) пришёл в школу и начал жёстко прессовать хлипкого (какого же ещё?!) одноклассника. Тот, придя домой, отыгрался на кошке...

Во всех приведённых примерах есть общее: взаимосвязь страха и агрессии. Агрессия вызывает страх, а тот переходит в агрессию. Если на стаю обезьян или собак нагнать страх, те становятся агрессивнее. То же самое происхо-

дит и с толпой людей. Агрессивно-трусливое состояние очень опасно: оно может взорвать общество в любую минуту.

Так что вместо того, чтобы натерпеться от буллы и выплеснуть агрессию на кого-то ещё (или, того хуже, на себя), лучше основательно разобраться с темой буллинга и покончить с травлей раз и навсегда. Тем более, это вполне реально.

Подавлять же в себе агрессию — плохая идея. Она не исчезает, а накапливается внутри. Последствия могут оказаться хуже некуда. Лучшего способа дать миру побольше потенциальных маньяков, садистов и самоубийц ещё никто не придумал.



Самое важное

В ЭТОЙ ГЛАВЕ:

1. Если ты заглянешь в давние времена, когда человек только формировался как вид, — поймёшь, почему люди в ситуации буллинга ведут себя именно так. Значит, ты всегда сможешь предугадать их поведение и не оставить травле шансов.
2. Агрессия всегда была и будет, это часть природы. Но силу вполне можно использовать во благо.

3. В буллинге часто стараются поделить всех на своих и чужих. В природе есть запрет вредить своим, а вот чужим — пожалуйста! Отсюда приём под названием «расчеловечивание».
4. Те, кто становятся жертвой агрессии, сами нередко проявляют агрессию к слабым. Это называется «переадресованная агрессия». Ты не жертва! Останови эстафету буллинга!



2

3

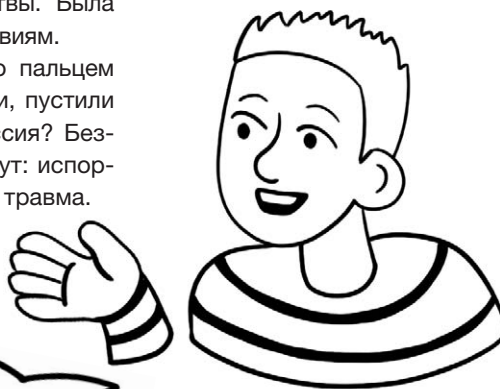
ГЛАВА

4

Лица агрессии

Мы уже познакомились с американским психологом Арнольдом Бассом, который всю свою профессиональную жизнь посвятил изучению агрессии. Он считал, что это явление предполагает либо ущерб, либо оскорбление жертвы. Была агрессия или нет — судят по последствиям.

Допустим, ученика в школе никто пальцем не тронул. Его «всего лишь» обозвали, пустили о нём дурной слух, опозорили. Агрессия? Безусловно. Ведь последствия точно будут: испорченная репутация, а то и психическая травма.



Поэтому о вариантах типа
≤Мария Ивановна, я просто пошутила
и ничего такого не сказала, а он меня
стукнул≥ можно забыть.
≤Просто пошутила≥ чаще всего
оказывается самой что ни на есть
агрессией, а именно —
вербальной.



Вербальная агрессия, по определению «Википедии», это «агрессия в речевой форме с целью снижения уверенности в себе и порождения чувства беспомощности у объекта нападения. Является эмоциональным насилием. Включает в себя резкие слова, оскорбления, брань и чрезмерный крик, угрозы и тому подобное. Сюда же относится нежелательная критика и оскорбления».

Виды агрессии

Итак, существует две группы агрессии: физическая и вербальная (словесная). Арнольд Басс учитывает также дополнительные признаки агрессии: активная и пассивная, прямая и непрямая. В общей сложности получается восемь вариантов, по четыре для каждой группы (рис. 1).



Рис. 1. Виды агрессии (по Арнольду Бассу)

ФИЗИЧЕСКАЯ АГРЕССИЯ

Физическая — активная — прямая

Здесь всё очевидно. Прямое избиение, нанесение повреждений с помощью оружия — как холодного, так и огнестрельного. Бойцов отрядов специального назначения учат убивать (или как минимум обезвреживать) при помощи всего, что может попасть в руки — от монетки до воздушного шарика и спичечного коробка, не говоря уже о кирпичах и палках. Любой предмет, который находится в школьном классе или в зале спортивной секции, может стать оружием. А уж что некоторые умудряются притащить в школу...

Одна из старых школьных шуток — принести в класс устройство, которое издаёт непрерывный звук. Все в курсе, кроме учителя. Тому начинает казаться, что это происходит у него в голове, и он начинает вести себя беспокойно. Или же прислушивается, стараясь найти источник звука. Невинная шалость? Нет. Самая что ни на есть агрессия, причём активная и прямая. И с учётом природы звука — физическая.

Физическая — активная — непрямая

Классика — подложить кнопку на сиденье однокласснику или учителю. Или изготовить хлопушку, которая сработает в нужный момент. В юридическом плане ничем не отличается от мин-ловушек, хотя и не несёт аналогичный урон.

Сюда же можно отнести случай, когда кто-то из школьников подговаривает знакомых отмороzków с района избить того, на кого он укажет. «Ой, а я тут ни при чём, это всё они, я им просто рассказал, что такого-то припугнуть надо...». Ещё как причём. Серьёзные последствия гарантированы.

Физическая — пассивная — прямая

Арнольд Басс описывал это как «стремление физически не позволить другому человеку достичь желаемой цели или заняться желаемой деятельностью». Именно так поступают те, кто крадут чужую тетрадь с выполненным домашним заданием, рвут написанную кем-то контрольную, прячут спортивную одежду или обувь перед уроком физкультуры, ломают или портят музыкальный инструмент перед выступлением.



Физическая — пассивная — непрямая

Проявляется в отказе выполнить необходимое действие. Например, не вернуться в класс после перемены и остаться в школьном коридоре назло администрации. Или, наоборот, задержаться после урока в классе и не пускать туда других учеников, у которых здесь занятие по расписанию. Поход в кино или кафе вместо уроков относится к этой же подгруппе физической агрессии.

ВЕРБАЛЬНАЯ АГРЕССИЯ

Вербальная — активная — прямая

Здесь всё понятно. Имеются в виду оскорбления и унижения человека словами: хоть вслух, хоть письменно.

Вербальная — активная — непрямая

Распространение всевозможных гадостей о человеке: от раскрытия его интимных секретов до прямого вранья о нём.

Вербальная — пассивная — прямая

Игнор, вплоть до бойкота.

Вербальная — пассивная — непрямая

И снова слово Бассу, который определяет эту форму агрессии как «отказ дать словесные пояснения или объяснения (например, отказ высказаться в защиту человека, которого незаслуженно критикуют)».

Предположим, твоего одноклассника обвиняют в краже или другом неблагоприятном поступке. Тебе отлично известно, что он этого не делал (например, ты видел его в то время в другом месте — алиби 100%). Но... ты промолчишь. Казалось бы, а что такого? Никого не ударили, не обозвали. Тем не менее это и есть агрессия в чистом виде.

У каждого своё оружие

Теперь, когда ты знаком со всеми видами агрессии, представь себе такую картину.

Волк нападает на оленя, норовит вцепиться клыками ему в горло. Олень успешно отмахивается рогами — да так успешно, что того и гляди волку брюхо пропорет.

Серый хищник отступает на несколько шагов и обиженно обращается к жертве: «Ты, это... чего рогами машешь? Так нечестно: я ведь к тебе с рогами не лезу. Давай уж на равных: я к тебе с клыками, и ты ко мне с клыками. А иначе я на тебя пожалуюсь!»

Абсурд? Да! Тот, на кого была направлена агрессия, применил оружие, которым его снаб-

дила природа для защиты от нападения. Им олень и воспользовался. У каждого вида своя сила и свои уникальные возможности. Ведь никто не требует от рыбки умения лихо лазать по деревьям.

Так же, как и у людей. У одних суперсила одна, у других совсем другая. Даже в компьютерных играх игроки, перепробовав все виды вооружений, останавливаются на ограниченном наборе снаряжения. Причём чем-то одним из этого набора игрок владеет в совершенстве. И вряд ли в бою он будет требовать от врага, чтобы тот непременно вооружился тем же самым — противник наверняка выберет предмет, с которым он сам управляется лучше всего.

Поэтому проявить агрессию и ждать, что тебе ответят твоим же оружием — так себе идея. Хотя это неплохой способ выставить жертву виноватой. Например, в детском саду девочка виртуозно оскорбила мальчика (вербальная активная прямая агрессия). Да так, что не подкопаешься: слова вроде все по отдельности и не плохие, но в связке явно что-то не то. Ну, владеет она искусством речи. Может, в будущем станет великой писательницей. Однако мальчику от этого не легче. Он чувствует себя крайне уязвлённым, но так же ловко ответить не может — ораторского мастерства не хватает (и не факт, что оно у него когда-то разовьётся хоть на четверть от таланта девочки). Что он сделает?

Правильно, схватит что под руку попадётся (машинку, например) и треснет девочку по голове (физическая активная прямая агрессия). Та разревётся и бегом к воспитательнице. Дальше всё очевидно. Ответ на вопрос «Кто виноват?» будет ясен, как бриллиант чистой воды, — есте-



ственно, мальчик. Воспитательница объяснит, что ему надо было сказать что-нибудь в ответ, но уж никак не распускать руки. Девочек бить нельзя и всё такое.

На самом деле, здесь то же самое, что и требование волка к оленю спрятать рога и выставить клыки — которых, если что, у оленя нет. Нет и у мальчика способностей к витиеватым оскорблениям: с одной стороны, обидных, а с другой — вроде и придаться не к чему. Ответил агрессией на агрессию, как смог. Физической на вербальную.

У взрослых такая ситуация встречается сплошь и рядом. Жил в XIX веке в России хорошо тебе известный Михаил Юрьевич Лермонтов. Поэтом он был великим (чего уж там), а вот характером отличался на редкость скверным.

Особенно любил Лермонтов изводить своего давнего знакомого Николая Соломоновича Мар-

тынова, отставного майора. Литератором тот был не очень, да и человеком сложным. Всё бы ничего, но Лермонтов повадился его дразнить: не раз выставял шутом, доводил до бешенства насмешками (вербальная активная прямая агрессия). На все просьбы Мартынова прекратить этот цирк (иначе дуэль!) Лермонтов предлагал отвечать тем же — обидными рифмами и злыми шутками. В этом Мартынов был не силен, зато неплохо владел пистолетом...

Однажды во время бала Лермонтов в очередной раз метал стрелы остроумия в бывшего приятеля. Слова заглушал оркестр. Вдруг музыка внезапно стихла, и в наступившей тишине весь зал услышал окончание оскорбительной фразы в адрес Мартынова. Чаша терпения Николая Соломоновича переполнилась. Он вызвал Лермонтова на дуэль, где и убил его с первого выстрела (физическая активная прямая агрессия). Так оборвался жизненный путь 26-летнего поэта.

Не только *Гены*

Наследственная предрасположенность к агрессии действительно существует — поговорим об этом в следующей главе. Однако для того, чтобы травить других людей, делать им больно и даже лишать жизни, вовсе не обязательно быть от рождения кровожадным монстром.

К агрессорам вполне могут примкнуть самые обычные с виду люди. Правда, за этой «обыч-

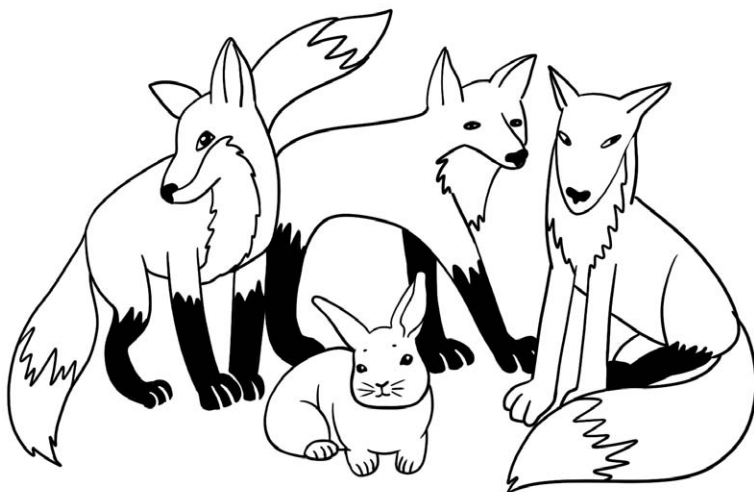
ностью» часто скрываются страх, неуверенность, неспособность найти своё место в жизни и адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам. Им кажется, что куда проще и надёжнее примкнуть к сильному лидеру. Например, стать частью банды или другой структуры на манер штурмовиков Гитлера. В этом случае человек становится тупым исполнителем и проводником чужой воли.

Если положить свежий огурец в банку, где плавают солёные огурцы, со временем он тоже станет солёным. Окружающая среда влияет, да ещё как. Те, кто выросли в агрессивном окружении или под прямым влиянием агрессора — будь то крысята из научных опытов или знакомые тебе девчонки и пацаны, имеющие опыт пребывания в компании отморозков, — чаще всего тоже будут проявлять агрессивное поведение.

А могут и нет. Дети, выросшие в семьях алкоголиков, нередко становятся абсолютными трезвенниками и создают прекрасные семьи. Почему? В детстве они насмотрелись на пьяные скандалы и сознательно приняли решение, что их дети через это не пройдут. Они делают осознанный выбор.

Выбор сделал и немецкий рабочий Август Ландмессер 13 июня 1936 года. В тот день на верфи, где он работал, спускали на воду военное судно. Толпа дружно вскинула руки в нацистском приветствии. Единственным, кто этого не сделал, был Ландмессер. Поверь, для того времени это был исключительно мужественный поступок. Фотография того события впоследствии обошла весь мир и стала символом чело- века, который принимает сильное и непростое





решение в толпе тех, кто приняли правила фашистского режима.

Выбор — оставаться собой или раствориться в агрессивном окружении, примкнув к нему, — делать только тебе.

Агрессия: не всё так просто

Помнишь, как называется главная книга нобелевского лауреата Конрада Лоренца? Да, всё верно — «Агрессия, или Так называемое зло». Учёный не даром уточнил: «так называемое». Он обоснованно считал, что в агрессии есть свои плюсы, а сама она не что иное как один из главных двигателей эволюции.

Здесь и в самом деле не всё так однозначно. Анна Мокшанцева, главный психолог проекта «Телекей» (Россия), считает, что можно выделить как минимум три особые модели травли — их и разберём. И будем делать это, как ни странно, с позиции агрессора.

Первая модель: пополнение арсенала

«Я травлю всех подряд. Постоянно нарываюсь. Да, мне порой и самому прилетает. Однако я вижу разные варианты, как жертвы на меня реагируют. И выбираю тот сценарий, который мне пригодится, если понадобится защититься от сильных агрессоров».

Такой путь вполне понятен. По нему идут и дети в начале своей жизни, и учёные при поиске новых решений. «А что, если сделать так... не получилось или получилось плохо? Ладно, пойдём другим путём. Попробуем-ка вот так... О! Сработало!»

Как правило, подростки при таком сценарии не отдают себе отчёт, что они делают и зачем. Всё происходит на подсознательном уровне. Главное — получить новый опыт и взять для себя что-то полезное. Даже если самому достанется. Ведь отрицательный результат тоже результат.

Вторая модель: компенсация собственной уязвимости

«Я травлю тех, кто точно слабее меня. Я что, идиот, нарываться на тех, кто сильнее?!»

Весьма ущербная модель. Многие, в том числе серьёзные педагоги и психологи, считают, что в основе такого поведения лежит завышенная самооценка. На самом деле



всё обстоит с точностью до наоборот: самооценка здесь как раз занижена. Тот, кто травит более слабых, чувствует себя крайне неуверенно, хотя больше всего на свете боится в этом признаться. И, если нарвётся на того, кто сильнее, то, как правило, сразу «поднимает лапки кверху».

Одним из немногих исключений здесь является случай, когда подросток с генетическими задатками вождя племени «натаскивает» хилого или слишком миролюбивого соплеменника на будущие битвы с чужаками. Для чего? Чтобы выжить, удержать свои территории. А ещё лучше — захватить чужие.

Что тут сказать... В каменном веке вполне рабочая была бы тактика. А в наши дни... Он что, всерьёз с соседней школой собрался воевать? Зачем? Чтобы захватить её вместе с директором, завучами, уборщицами и поварями?

Третья модель: защита

«Я никого травить не хотел. Я просто защищаю себя от твоего душнила, которым ты меня достаёшь. И не надо выставять

меня тираном — меня просто задолбали. Не хочу терпеть информационное насилие! Никакой я не агрессор, просто хочу жить своей жизнью. И пока ко мне никто не лезет, я никого не трогаю. Да и нет у меня интереса кому-то вредить».

Об этой модели мало кто задумывается, хотя все её не раз наблюдали. Например, когда один ребёнок пристаёт к другому: то «поговори со мной», то «давай я тебе свой сон расскажу», то «я тут сериал посмотрела, хочешь, перескажу тебе его: там всего двенадцать сезонов по шестнадцать серий в каждом» и так далее. Тот случай, когда тебя зовут играть или заняться тем, что тебе не интересно и не хочется. Раз сказано «нет», два сказано «нет», три сказано «нет»... Не понимает. И, если приставака не понимает и дальше, в конце может словить от тебя (на выбор):

- *Игнор*: ты просто перестанешь на него реагировать. Выглядит как вербальная пассивная прямая агрессия.
- *Ругань*: сорвёшься на него не самыми приятными словами. Выглядит как вербальная активная прямая агрессия.
- *Стукнешь или, развернув к себе спиной, наподдашь под зад*. Выглядит как физическая активная прямая агрессия.

Общее для всех трёх случаев — слово «выглядит». На самом деле это была защитная реакция на нарушение личных границ. А теперь угадай с одного раза, кто будет виноватым здесь

по мнению детсадовской воспитательницы или школьной учительницы? «Тебе ничего плохого не сделали, а ты...».

Наверняка эти три модели не единственные. Агрессия и в самом деле неоднозначное явление, и без её изучения не получится ответить на главный вопрос этой книги: «Кто виноват в буллинге и что с ним делать?»



Самое важное в этой главе:

1. Существует восемь типов агрессии, которые делятся на две большие группы: вербальная (словесная) и физическая. И, да, словом можно травмировать ничуть не меньше, чем кулаком.
2. У каждого человека есть своё оружие, которым он владеет мастерски. Однако тот же человек может оказаться бессилен против другого оружия (вида агрессии). И он вовсе не обязан давать отпор теми средствами, с которыми на него напали.
3. Если в окружении принято вести себя агрессивно, у тебя

всегда есть выбор — принять эти правила или нет. Смелые люди были во все времена. Ты тоже из них, даже если об этом ещё не знаешь.

4. Иногда полезно посмотреть на ситуацию глазами агрессора.



3

4

глава

5

Человечество:

хищники

и нехищники

То, о чём ты сейчас узнаешь, больше похоже на сюжет фантастического триллера. Тем не менее это не выдумки голливудских сценаристов, а гипотеза вполне серьёзного учёного.

Во мраке палеолита

В советское время историк Борис Поршнев (профессор, доктор двух наук) предположил, что с происхождением человечества не всё так просто. В своей книге «О начале человеческой истории»¹ он высказал мнение, что первые

¹ Поршнев Б.Ф. О начале человеческой истории (проблемы палеопсихологии). — М. : Академический проект, 2013.

Homo sapiens были не охотники, а... падальщики. То есть попросту подъедали остатки пиршества хищников. Добывать же зверя, птицу и рыбу они научились гораздо позже. Поршневу был убеждён, что в пищу шли представители не только других видов, но и своего собственного.

Климат менялся и не в лучшую для древних людей сторону. Приходилось мигрировать туда, где жилось теплее и сытнее. Да вот незадача: поймать добычу получалось далеко не всегда. Найти пригодные в пищу остатки чужой трапезы тоже становилось всё сложнее.

И тогда в человеческом стаде того времени нашлись те, кто сообразили: еда-то рядом ходит. На двух ногах. Надо лишь преодолеть тот самый внутривидовой запрет на убийство своих. Так вот, примерно 5% тех протолюдей оказались на такое способны. Зарождающееся человечество разделилось на два вида — хищный и нехищный. Тех, кто оказались способными поедать себе подобных, и тех, кто нет.

Во всяком случае, это следует из представлений Бориса Поршнева и его последователя Бориса Диденко. Дальше мы так и будем говорить — теория Поршнева — Диденко. Разумеется, их взгляды — это не истина в последней инстанции, которую разделяют все без исключения исследователи. Учёные вообще редко в чём бывают единодушны.

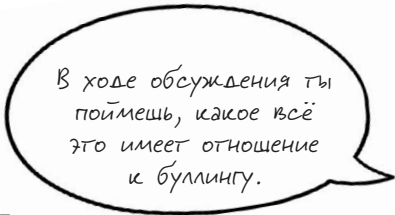


Два человеческих вида

Итак, по теории Поршнева — Диденко около 5% древних гоминидов (семейство приматов, включающее людей) оказались способными к убийству себе подобных. Это количество удивительным образом совпадает с результатами исследований военных психологов. По их утверждениям, именно такое количество людей способны убивать других. И этот показатель стабилен на протяжении многих тысячелетий — археологи эти данные подтверждают.

Далеко не всегда можно по внешнему виду понять, кто перед тобой. Тот, кто может убить, не моргнув глазом, порой не отличается от того, кто на такое вообще не способен. Хотя иногда всё очевидно с первого взгляда.

Итак, по теории Поршнева — Диденко вид *Homo sapiens* делится на два вида: хищный и нехищный. В каждом из них есть по два подвида — об этом и поговорим. Названия видов и подвидов будем использовать те, что были предложены обоими Борисами (Поршневым и Диденко).



В ходе обсуждения ты поймешь, какое всё это имеет отношение к буллингу.

Хищный вид

Подвид «Суперанималы» (можно перевести как «сверхживотные»)

Истинные хищники. Весь окружающий мир для них — источник ресурсов, которые вовсе не обязательно покупать или на что-то обмени-



вать, надо просто присвоить. А совесть? Нет, не слышали. Так что к их совести взывать бесполезно. Закон? Для них есть только одно закон — право сильного. Другие люди и их интересы? Какая чушь! Есть только один человек во вселенной, вокруг которого, она, кстати, и вертится — это сам суперанимал.



Есть такое понятие — «готтентотская мораль». Готтентоты — это одна из колыбельных цивилизаций Африки. Предание гласит, что один из представителей готтентотского племени объяснял заезжему миссионеру, что есть добро и зло: «Если я отберу у кого-то скот — это хорошо. А если скот отнимут у меня — это плохо».

Суперанималам такая логика очень даже по душе. Всё, что им нужно, они забирают с необыкновенной лёгкостью: от понравившегося карандаша до чужой жизни. Однако попробуй поведи себя по отношению к ним также. Не поймут. Или, если станет понятно, что уступают в силе, скажут: «А меня-то за что?»

Самая большая ценность суперанималов — власть. Та власть, которая приносит им ресурсы. На заре человеческой истории такими ресурсами прежде всего была еда — в том числе и в виде соплеменников. В наши дни главный приз суперанималов — чувство вседозволенности, способность вершить судьбы других людей (в собственную пользу, разумеется).

Хищный вид

Подвид «Суггесторы» (от слова «суггестия» — внушение)

При дворе любого правителя всегда были те, кто обеспечивали ему ресурсы и развлечения. Ну не лично же «большому боссу» этой рутинной заниматься. Кто-то рыскал по стране в поисках наложниц для императорского гарема, другие занимались конфискацией припасов у крестьян. При этом они не только забирали то, что нужно было для стола или развлечений правителя, но и обосновывали необходимость этого (на то они и суггесторы). Так изощрённо могли убедить, что семья простолюдина на полном серьёзе почитала за благо отправить во дворец продукты или дочь.

На заре человечества, когда не было ещё ни дворцов, ни гаремов (в современном понимании), у суггесторов была особая задача. А именно: подманивать доверчивых сородичей поближе к столу своих хозяев (суперанималов) и делать соплеменников блюдами этого стола.

Выгода суггесторов была в том, что они получали доступ к остаткам пиршества суперанималов. Сами они не убивали, но при необходимости могли копировать поведение своих хищных хозяев. Нынешние «шестёрки» в классе или тюремной камере ведут себя точно так же.

Считается, что суггесторов было (да и теперь остаётся в человеческом обществе) примерно 15–16%. Таким образом, по теории Поршнева — Диденко всего хищников (оба подвиды) насчитывается порядка 20% — как среди протолюдей, так и среди наших современников.

Нехищный вид

Подвид «Диффузоры» (от слова «диффузия» — распространение, растекание)

Таких людей большинство: порядка 65–80%. Им не приходит на ум, что такой же человек, как они, может стать их пищей. Это те самые люди, которые по своей природе не могут убивать себе подобных. Исключение — нестандартные ситуации, когда приходится защищать даже не столько себя, сколько близких.

Особенность этих людей: внушаемость — от очень низкой до очень высокой. Как правило, чем выше внушаемость, тем больше доверчивости и способности соглашаться с чужим мнением, принимать его на веру.

Высокая внушаемость повышает уязвимость перед хищными видами. Внушаемый — значит, готовый подчиняться. Этим на протяжении всего хода человеческой истории умело пользовались хищные виды, отправляя диффузоров на очередную войну или «большие стройки» вроде Великой Китайской стены. Диффузоры — то самое большинство, которое чаще всего в буллинге становится жертвами и свидетелями.

Нехищный вид

Подвид «Неоантропы» (можно перевести как «новые люди»).

Это противоположность суперанималам. Таких людей тоже не больше 5%.

Уловки хищных видов на них не действуют. Мышление самостоятельное. Способны к состраданию, умеют чувствовать чужую боль и быть поддержкой. Живут разумно и по-другому не могут.

Такие люди не способны по своей природе стать буллы (агрессорами). Сделать из них жертву тоже не получится, да и в свидетелях они тоже отсиживаться не будут. Прятаться за чужими спинами точно не их выбор. Власть для неоантропов — не самоцель, однако, если они становятся лидерами, могут с пользой для всех распорядиться организационным потенциалом.

Тёмная триада

Звучит как название блокбастера. На самом деле это термин из области психологии. «Триада» означает, что речь идёт о чём-то в количестве трёх. «Тёмная» — слово как будто намекает, что тут, скорее всего, ничего хорошего не ждать.

Вот те самые три составляющие тёмной триады: нарциссизм, макиавеллизм, психопатия. Запомни эти слова. Пригодятся, чтобы научиться разбираться в людях.

Нарциссизм

Был в древнегреческой мифологии такой юноша по имени Нарцисс — вполне себе симпатичный. Даже очень. Влюблялись в него по этой причине все напраполю — он же их всех подряд отвергал. Видать, догадывался о красе своей неземной. Именно догадывался, поскольку было ему предсказано: жить будешь только до тех пор, пока своё отражение не увидишь. Вот он и оберегал себя, как мог.



Но не свезло. Однажды во время охоты прильнул он было к реке жажду утолить. Увидел в воде своё отражение и влюбился в него до беспамятства. Да так, что взгляда оторвать не смог — так и помер от любви к себе. Шестнадцать лет парню было.

С тех пор нарциссами называют самовлюблённых людей. А нарциссизмом обычно называют особую степень эгоизма, когда человек способен лишь собой любоваться, привлекая к себе как можно больше внимания. Спойлер: нарциссизм вполне может быть здоровым — об этом чуть дальше.

Так что, быть в центре притяжения — это плохо? Представь шкалу, где степень нарцис-

сизма выстроена от 1 до 100. Ближе к 100 — там действительно махровый эгоизм. Человек настолько зациклен на себе, что выглядит это сначала смешно, а потом уже вызывает испанский стыд (это когда неловко за другого).

Если же степень нарциссизма приближается к 1, в этом тоже нет ничего хорошего. Человек настолько скромен, что полностью прячет свои потребности от других, боясь лишний раз побеспокоить. Надо ли говорить, что это может стать опасным для жизни.

Представь себе новорожденного ребёнка. Своим плачем он привлекает внимание мамы к своим нуждам: покормить, переодеть, согреть, успокоить. А если бы он скромничал и отмалчивался? Исход был бы, скорее всего, печальным.

Кстати, точно также ведут себя котята. В природе они мяукают только для того, чтобы их нашла мама-кошка. Вырастают — мяв прекращается. Но не в тех случаях, когда они живут в доме человека. Взрослые коты мяукают до глубокой старости, оставаясь, по сути, котятами — передав роль мамы-кошки хозяйке или хозяину.



Итак, нарциссизм, если он здоровый (не входит в крайние значения) — это нормально. Плохо — когда его совсем мало или, наоборот, слишком много. Тебе наверняка приходилось видеть людей, повёрнутых на своей внешности или на своём мнении, с зашкаливающим чувством собственной важности.

По теории Поршнева — Диденко такие персонажи намного чаще встречаются среди хищных видов, а там — в подвиде суггесторов. Любят доказывать, что имеют право на особое положение, и им это большей частью удаётся.



В буллинге они часто становятся прислужниками агрессоров, а из травли могут с большим удовольствием сделать настоящее шоу. Да ещё и соберут команду КВН, чтобы всех не только позабавить, но и вовлечь по полной.

Макиавеллизм

В середине прошлого тысячелетия жил во Флоренции политик, которого звали Никколо Макиавелли. Пять веков прошло, а его труды до сих пор внимательно изучают бизнесмены и политтехнологи.

В своей книге «Государь» Макиавелли раскрыл самые тёмные секреты тиранов, цель которых — захватить и удержать власть. Причём сделать это любыми способами. Именно Макиавелли приписывают фразу «цель оправдывает средства».

Степень выраженности макиавеллизма тоже можно оценить по шкале от 1 до 100. Ближе к 1 — человек рассматривает лишь те способы, которые, по его мнению, точно никому не навредят. На первый взгляд замечательно. В медицине даже правило такое есть — «прежде всего не навреди». Однако не всё так просто.

Врачи порой вынуждены делать больно. Например, сложить сломанную кость при отсутствии обезболивающих препаратов. А то и вовсе удалить зуб или конечность — без наркоза.

Всякое случается, особенно на войне или в экспедиции. И здесь формально врач вредит: он ведь больно делает. Но, не поступи он так, погибнет весь организм — а это уже вред не иллюзорный. Такое может произойти, если слишком бояться причинить любое страдание — пусть даже кратковременное, которое обернётся пользой.



А вот если интенсивность желания достичь цели приближается к 100, то никаких моральных ограничений нет. Надо значит надо. Вперёд к цели — хоть по головам, хоть по трупам! Любые средства хороши, ведь они оправдывают цель. И вот это уже макиавеллизм в чистом виде.

В буллинге макиавеллизм наблюдается часто. Например, агрессору важно стать лидером любой ценой. Неважно, какими способами он добьётся того, чтобы ему подчинялись, боялись его. Взойти на пьедестал — единственная цель. Неудивительно, ведь истинный макиавеллизм — это, по теории Поршнева — Диденко, удел хищных видов, причём именно суперанималов (самых опасных).

Психопатия

Психопат — не ругательство, а самый настоящий диагноз. Который, между прочим, не так уж легко может поставить даже самый опытный врач. Главный признак — бесчувствие к состоянию другого человека. Если девиз макиавеллизма: «Цель оправдывает средства», то на знамёнах психопатии начертано: «Меня не волнуют судьбы неудачников».

Пример 1

За партой двое учеников. Один сосредоточен на контрольной, ему важно сделать её отлично и сдать вовремя. Другой смотрит в окно и ничего не пишет.

Если первый не пожелает отодвинуть свою работу, чтобы участливо спросить второго: «Что случилось?» — это не психопатия. Просто занят человек. И, скорее всего, понимает, что ничего критического с одноклассником не происходит.

Теперь другая ситуация.

Пример 2

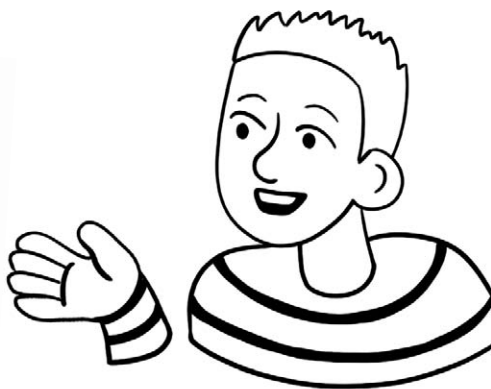
Подросток сидит у себя в комнате и слушает музыку. Вдруг из кухни раздаётся крик: это его мать опрокинула на себя кастрюлю с кипящим маслом. Сын не спеша входит к ней и спокойно говорит: «Мама, ну что ты так громко кричишь — музыку слушать мешаешь».

Увы, случай из реальной жизни. И это уже в чистом виде психопатия.

Социопатия

Тёмная триада — это тот случай, когда сходятся вместе все три признака: нарциссизм, макиавеллизм и психопатия. Вместе они образуют состояние, которое называется **социопатия**.

Социопатия — от слов $\leq \text{социо} \geq$ (общество) и $\leq \text{пато} \geq$ (болезненный). Расстройство личности, при котором человек своим поведением начинает представлять явную или скрытую угрозу окружающим.



Социопаты, как правило, несут в себе гены древних вождей племён. Они выглядят и ведут себя как сильные личности, как лидеры, а к лидерам тянутся. Поэтому социопаты для многих привлекательны — на первых порах, во всяком случае.

Когда учёные начали изучать, как работает мозг социопатов, они обнаружили, что он функционирует не так, как у обычных людей (обойдёмся без научных подробностей). Понятно, что каждому агрессору или его прихвостню (тем более, в школе) такое исследование провести невозможно.

Поэтому просто запомни, как проявляется тёмная триада. Если заподозришь её (только не ставь самостоятельно этот диагноз, пожалуйста!), то поговори с родителями, посоветуйся со школьным психологом.

Социопатов не зря называют людьми, лишёнными совести. Они могут быть реально опасны, а договориться с ними очень непросто — оставь эту задачу врачам и психологам.

Самое важное

в этой главе:

1. Есть версия, что в незапамятные времена человечество разделилось на два вида: хищный и нехищный.



2. Социопатов называют людьми, лишёнными совести. Их не много, но они могут быть по-настоящему опасны.
3. Основные черты социопатов: самолюбленность, достижение цели любой ценой, бесчувствие к страданиям других. Это называется «тёмная триада».
4. Если заподозришь в булли социопата, обязательно поговори об этом со школьным психологом и социальным педагогом. Ты не врач, чтобы ставить диагнозы, но поделиться своими опасениями вправе.



4

5

ГЛАВА

6

Белая ворона

Чаще всего травят тех, кто отличается от большинства. И это не только про людей. Буллинг процветает и в других сообществах: звериных, птичьих, да и в иных тоже. С этим нам и предстоит основательно разобраться.

Чужие

Во все времена люди боялись чужаков. Для того чтобы понять их страхи, давай погрузимся в те давние времена, когда путь человечества только начинался...

Представь себе пещерное племя эпохи позднего плейстоцена, этак сорок тысяч лет назад. Ночь. Огонь посередине жилища ярко горит, дарит свет и тепло. Утром охотники притащили убитого оленя — значит, приятное чувство сытости обеспечено как минимум ещё и на завтра. Когда сморит сон, можно будет завернуться в звериную шкуру и сладко выспаться. Охо-

та каждый день приносит удачу, так что можно не опасаться самому стать едой.

В пещере все свои, и это главное. Все друг друга знают. Да, стычки то и дело случаются. Кто-то может рыкнуть, кто-то оскалить зубы. Ничего особенного. Всем тут давно известно, чего и от кого можно ожидать.

Совсем другое дело — внешний мир, граница которого — выход из пещеры. Ночью там темно и страшно. Время от времени тишину разрывает зловеющий вой, от которого становится холодно в животе, а кремниевое рубило выпадает из мгновенно ослабевших рук. Темнота кишит опасностями, она само зло. Выйти из тёплой, светлой, безопасной пещеры во мрак первобытной ночи? Бррррр... Что хорошее может там ждать? А если так, что доброе может оттуда появиться? Конечно же, ничего. Даже если это «ничего» придёт в облике, не отличающемся от человеческого.

Чужаки

Внешний мир для перволюдей — источник не только ресурсов (охота и собирательство), но и самых серьёзных опасностей. Возможно, ещё большую угрозу, чем пещерные медведи и саблезубые тигры, представляли другие люди — или похожие на них существа. Ведь, например, для кроманьонца (наш ближайший предок) тот же неандерталец (более древний представитель рода людей) мог показаться существом из другого мира. Того самого, враждебного. И, разумеется, наоборот.

С какой целью могли появиться чужаки? Скорее всего, с недоброй. Отобрать припасы, убить мужчин, забрать детей и женщин. А если

чужак только один, и соотношение сил явно не в его пользу?

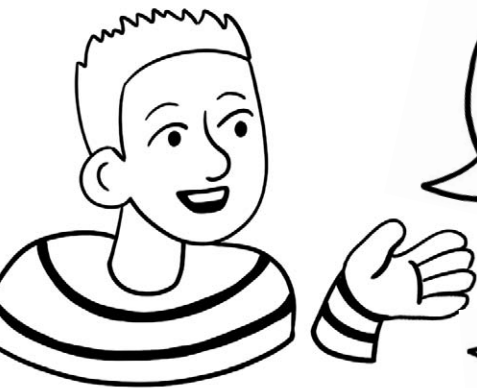
Даже в таком случае появление человека из другого племени было наполненным рисками. Во-первых, он мог оказаться лазутчиком. Во-вторых, мог быть носителем неизвестной болезни, которая выкосит весь род. В-третьих, мог заинтересовать женщин принявшего его племени, и тогда дети станут уже другими — привычному миру придёт конец.

Так что, по логике первобытных добра от чужака не приходилось ожидать ни при каких обстоятельствах. А, если уж от него решали не избавляться (например, он в самом деле был нужен племени), за ним первое время пристально наблюдали. Наверняка провоцировали, чтобы посмотреть, как отреагирует. Могли и поколотить. Опять же из соображений: если иноплеменный — шпион, то наверняка сбежит, а если захочет остаться, то потерпит тумаки.

Вероятно, подобные соображения у наших предков не были напрасными. Иначе как объяснить то, что боязнь чужака прочно закрепи-

лась на долгие тысячелетия в поведении людей? Да и не только людей. Представители фауны зачастую реагируют на отличных от них точно так же. Стало быть, это не только древняя, но и вполне универсальная программа защиты от внешних угроз.

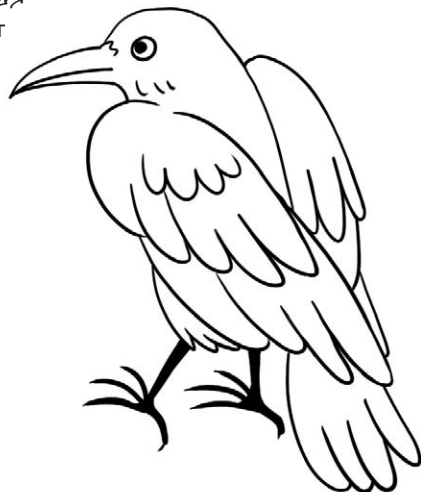





Любопытный факт. Учёные выяснили, что даже совсем маленькие дети боятся непохожих на своё окружение. Малышам показывали фотографии людей других рас и этносов — реакция почти каждый раз была отнюдь не положительной.

Понятно, что такое поведение основывалось не на личном опыте: откуда он у малышей. Стало быть, срабатывают древние программы мозга.

Есть выражение «белая ворона». Оно обозначает человека, который отличается от других: внешностью, поведением, интересами, взглядами на жизнь.



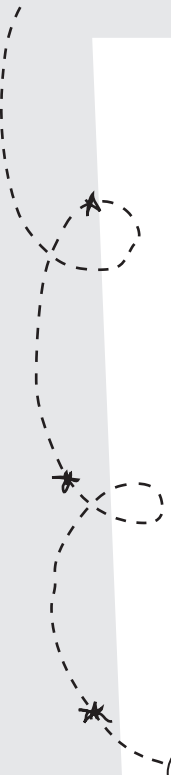


Проще говоря, не такой, как все.
Вроде радоваться надо, ведь жизнь
любит разнообразие, именно так она
развивается. Не будь этого, мы бы
и сейчас оставались одноклеточными,
а то и вовсе набором аминокислот
(как миллиарды лет назад).

Если в мире всё стало бы
одинаковым, то, исходя из
второго начала термодинамики,
это означало бы тепловую
смерть Вселенной.

Белая ворона — это не только метафора. Вороны с белым оперением действительно встречаются в природе, только очень редко. Удивительно красивые птицы. Впрочем, их сородичи так не считают, и нередко судьба белых ворон мало отличается от участи гадкого утёнка из одноимённой сказки Андерсена. Правда, птенцу, вылетевшему из-под пера датского писателя, повезло больше: ведь он в конце концов превратился в прекрасного лебедя.

Ворона же с белым окрасом остаётся такой на всю жизнь. И птице в этом случае не позавидуешь. Во-первых, она слишком заметна для хищников. Во-вторых, ей постоянно достаётся от своих (могут и до смерти заклевать). Ведь



глубинный страх «не такой — значит, чужой» есть и у пернатых.

Есть разве что один плюс — красота. Правда, только для внешнего наблюдателя, к тому же из вида *Homo sapiens*. Если же у этого самого «сапиенса» не всё в порядке с мозгами или совестью, тогда он со своей рогаткой, «воздушкой» или камнем — в такую птицу целиться удобнее! — может стать для белой красавицы ничуть не менее опасным, чем её естественные враги: орлы, ястребы и совы.

Мовенькие: принять или нет?

В те давние времена человека, пришедшего к стоянке другого племени, ожидало четыре варианта развития событий.

1. Свой в доску

Представь себе: возле пещеры или стоянки первобытных людей появляется пришелец — такой же, как они сами. Так же выглядит, одет в то же самое, говорит на их языке. В общем, свой в доску. Явно, что их же рода, хоть и другого племени. Может, от своих отбился или вроде того.

Итак, если он выглядит и ведёт себя как типичный член племени, всё в порядке. Его, скорее всего, без особых испытаний примут в свой круг. Как говорят в наши дни: зелёный свет!

2. Свой, но не совсем в доску

Новичок — почти такой же, как и все. Отличается, но совсем немного. Чуть по-другому говорит, чуть иначе выглядит — если уж совсем придраться. Скорее всего, на него слегка поворчат, жизни поучат, правила объяснят. Покажут, кто здесь главный. Возможно, подшутят: надо ведь посмотреть, как новенький ведёт себя в нестандартных ситуациях. В любом случае особых проблем с адаптацией не будет. Здесь, говоря современным языком, тоже зелёный свет.

3. То ли свой, то ли чужой

Отличия у новенького есть. Например, у вновь прибывшего есть особенности внешности. Скажем, он значительно выше или ниже ростом. Говорит с заметным акцентом. Не знает законов племени, путается с правилами. Правда, старается быстро исправиться.

В этой ситуации легко новенькому не будет. Ему наверняка устроят испытания, которые он воспримет как несправедливость. Зачем это нужно его новым соплеменникам? Причин как минимум две.

Во-первых, надо понять, насколько он готов стать своим. Готов ли потерпеть, чтобы на равных занять место у костра, делить победы и поражения с новыми сородичами, голодать и питаться вместе. Другими словами, соединить с ними свою судьбу.

Во-вторых, важно определить его место в иерархии племени. Будет безропотно переносить все тычки — определят в самый низ: станет получать объедки, а если надо, то и сам пойдёт на корм. Покажет себя сильным, не будет терпеть давление больше того, чем

положено ритуалом, — прекрасно! Достойные охотники и воины всегда в цене. И тогда ему, образно говоря, включали жёлтый свет световогофора — того самого, до изобретения которого оставалось всего лишь несколько десятков тысячелетий.

4. Чужой

У новенького явные, резко бросающиеся в глаза отличия. Всё равно, что к племени пигмеев — темнокожих обитателей экваториальных лесов Африки, где рост женщин не превышает 132 см, а мужчин 143 см, прибил бы голландец: белый, под два метра ростом, говорящий на незнакомом языке.

Нет сомнений, что в палеолите такие ситуации были вполне реальны. Ведь ещё всего несколько десятков тысяч лет назад на Евразийском континенте одновременно жили разные человеческие виды: неандертальцы, денисовцы и кроманьонцы. Они не то чтобы заходили друг к другу в гости, но уж точно пересекались. Когда мирно (неспроста в нас есть гены всех троих), а когда и не очень (археологи нередко находят следы побоищ первобытной эпохи).

Вероятность того, что такого человека не примут, очень высока. Скорее всего, его убьют (доисторическая эпоха гуманностью не славилась). Красный свет — путь закрыт.

Впрочем, могли и принять, но шпыняли бы долго и основательно. Выдержит, пройдёт все испытания — может, и займёт законное место у костра. Нет — значит, не так уж ему и важно стать своим. Тогда тем более не жалко.

Стать своим

С тех пор прошли десятки тысяч лет. Отношение к новеньким за это время не так уж сильно изменилось. Наверняка описания четырёх видов реакций на тех, кто впервые входит в класс и оказывается под прицелом десятков глаз «старичков», тебе хорошо знакомы.

Есть две основные стратегии, как войти в новый коллектив и стать своим. Одна из них мягкая, ей могут воспользоваться практически все — особенно те, кто не любит конфликты. Вторая стратегия достаточно жёсткая, не всегда с предсказуемым финалом.

СТРАТЕГИЯ 1

Как все

Случай первый: перекус в большую перемену

Представь, что в школе (лицее, колледже, университете) по каким-то причинам закрыли столовую. Теперь ученикам какое-то время придётся перекусывать тем, что принесли из дома. Вот они и носят с собой коробочки, в которых ждут своего часа пара бутербродов с простеньким сервелатом, яблоко и небольшой тёрпак сока из магазина за углом.

Новенький приходит в класс тоже со своей коробочкой. Наступает время большой перемены. В ланч-боксе у новичка то же самое, что



у всех. Плюс-минус такая же колбаса, яблоко или груша. Да и сок примерно такой же, из магазина у дома.

Понятно, что, заглянув к нему краем глаза в бокс, никто и слова не скажет. Скорее всего, даже ни о чём не подумает. Однако где-то в глубине мозга шевельнётся: «Ест то же самое, что и мы. Свой парень!» Если и по другим параметрам особых отклонений нет — новичок твёрдый хорошист, не выпендривается, не тушется при провокационных вопросах — проблем с адаптацией не будет.

Другое дело, если в его ланч-боксе окажутся неземные деликатесы или, наоборот, нечто совсем дешёвое и простое. Тогда возможна другая реакция. Маловероятно, что ему кто-то что-то по этому поводу выскажет. Но холодок отчуждения, скорее всего, пробежит. Ведь любые отклонения новичка от привычного для «старичков», рассматривается ими под увеличительным стеклом. И если отличий много, риск стать чужим и нарваться на буллинг становится реальным.

Случай второй: отличник среди троечников

Другая ситуация. Класс стабильно учится на тройки — даже четвёрка редкость. Тех, кто получает пятёрки, осаживают: «Куда лезешь? Тебе больше всех надо?» И вот в такой класс приходит новенький. Ничего не подозревая, он начинает учиться, как и раньше — на отлично. Это значит, что теперь его начнут ставить в пример. Стало быть, ругать троечников будут чаще. И заставлять подтягиваться. Так ведь это теперь работать придётся! А оно им надо?

Случай третий: ударники

В советское время рабочим, которые постоянно и намного перевыполняли план (таких молодцов называли ударниками), порой жилось тревожно. Даже премия не всегда радовала. Почему? В любой момент могло прилететь от своих же — тех, кто работали размеренно и не перенапрягались.

И всё потому, что был тогда лозунг: «Сегодня рекорд, завтра норма!». Получил супер-результат? Отлично! Теперь будешь делать так всегда. Премия? Какая премия? Это теперь норма, а за норму премии не выдают.

В 1935 году в Таджикистане 11-летняя девочка, которую звали Мамлакат Нахангова, умудрилась на сборе хлопка перевыполнить норму в пять раз. Секрет был в том, что она работала сразу двумя руками. Односельчанам это не понравилось. А когда Мамлакат заявила на митинге, что это не предел и она собирается поставить новый рекорд, её попросту побили. И это не единственный случай такого отношения к тем, кто показывает крутые результаты.



Так что теперь делать способному человеку? Запрятать подальше свои таланты, слиться с массой и жить серой мышкой? Конечно же, нет. Одна из рекомендаций здесь — на первом этапе влиться в группу, стать своим. Поначалу быть как все, к тому же показывать средние по группе результаты. И лишь спустя время начать раскрывать свои способности — по нарастающей.

Это безопасно и не приводит к конфликтам: не все так сильны, чтобы биться с открытым забралом.

СТРАТЕГИЯ 2

Для сильных

Случается и такое, что новенький бесстрашно входит в пространство класса, не боясь при этом выделиться. Безо всякого там вступления («стать как все») начинает жить и учиться в полную силу. Не потому, что хочет выпендриться, — нет. Просто иначе не умеет. Попытки давления отсекает сразу. Старается договориться миром, но может и подраться — если до агрессоров слова не доходят.

Для того чтобы таким быть, важна уверенность в себе. И уважение — тоже к себе. Непростой это путь — быть независимым человеком. Не для всех. Награда — ощущение того, что тело наполняет удивительно радостное чувство могущества и свободы. И это не кажется, всё так и есть.



Полезности

Теперь прими пару полезностей. Они точно пригодятся! Если не тебе, то тем, кто обратится к тебе как к эксперту в вопросах защиты от буллинга.

Держи!

Полезность 1

Не ты к ним — они к тебе

Не раз в жизни тебе придётся выступать перед другими людьми. В том числе и перед большими залами. Для многих это непросто. И ты теперь знаешь почему. Большое скопление людей в зале воспринимается как чужое племя — и важно, чтобы тебя в него приняли. Собственно, это необходимо даже не тебе, а твоему далёкому предку внутри тебя. Ведь тогда, за много-много лет до твоего рождения (а ты на генном уровне хранишь в себе его память!) быть отвергнутым означало смерть.

И хотя ты точно знаешь, что бояться нечего («Подумаешь, выступить перед залом! Выгонят? Пусть попробуют!»), сделай следующее: приди пораньше, а лучше раньше всех. Поброди по залу, постой на сцене — тебе с неё выступать. Снова спустись в зал и выбери себе место неподалёку от входа. Теперь ты — именно ты, а не кто-то ещё! — владеешь этим пространством. Приветствуй тех, кто входит, улыбайся им, показывай, куда присесть.

Понимаешь? Сейчас ты принимаешь их в своё племя! Ты их, а не они тебя! И, можешь не сомневаться, вместо страха тебя наполнят

чувства уверенности и радостной силы. В таком состоянии можно горы свернуть — не то, что со сцены круто выступить!

Полезность 2

Твой друг — юмор

Юмор отличается от остроумия способностью пошутить в том числе и над собой. Тем, кто может посмеяться от души, насмешки не страшны. Ведь юмор — это своеобразная прививка от буллинга. Знаешь, как создаётся иммунитет? В организм вводится ослабленная инфекция, и к ней вырабатываются антитела. Именно они защитят тебя в случае вторжения настоящих патогенов.

Так и с чувством юмора. Представь себе новенькую ученицу, которая с порога заявляет классу: «Всем привет, я Аня. Я рыжая и толстая. Сама знаю — можно мне об этом не говорить, ничего нового не услышу. Да, я такая и есть, так что без проблем. В математике я ни бум-бум, зато по-английски даже думать умею, обращайтесь. А ещё я делаю офигенные пирожки (ну вы по мне видите), так что после уроков все ко мне. Вайб и плюшки гарантирую».

И так далее. Можешь не сомневаться — буллинг этой девочке не грозит. Если, конечно, она и в самом деле уверенно себя чувствует, а не выговаривает дрожащим голосом заранее заученную на такой случай фразу. Хорошая новость в том, что уверенности вполне можно научиться, даже если от рождения этого качества не доставало.

Самое важное

В ЭТОЙ ГЛАВЕ:



1. Во все времена люди боялись чужаков. Может, пора что-то менять?
2. Чтобы стать своим в новом \leq племени \geq , важно найти то общее, что есть у тебя со \leq старичками \geq . Резкий контраст на первых порах может навредить — так уж устроены древние программы мозга.
3. Отличная тактика: сделать так, будто не ты к ним приходишь, а они к тебе. В большинстве случаев для этого достаточно просто прийти раньше других и встречать их на порогах хозяина.
4. Юмор — твой надёжный друг в борьбе с буллингом.

5

6

7

ГЛАВА

Не такие

Пролетели тысячелетия. Мамонта теперь можно купить в любом супермаркете уже в нарезанном виде, да ещё и в вакуумной упаковке. Изодраные шкуры сменила лёгкая и комфортная одежда, которая бережно оберегает тело в любую погоду. И даже специфический запах, который волнами исходил от наших пращуров, давно побеждён мылом, дезодорантами и парфюмом.

А вот проблемы травли — те самые, порождённые тьмой невежества, — остаются. До сих пор в голове человека сидят те самые первобытные программы поведения: не такой, как мы, — значит, опасный. Чужак, который пришёл неизвестно откуда. Получается, для того, чтобы попасть в группу риска по буллингу, надо не так уж много: всего лишь отличаться от большинства.

Звучит как бред, но рассеять эту темноту, можно лишь направив лучи знания в те неосвещённые участки сознания, где решения до сих пор принимаются без участия разума: только на основании древних программ человеческой психики, порождённых инстинктами.

Итак, какие же особенности человека привлекают булли. Посмотрим, как это проявля-

ется в учебных заведениях — школах, гимназиях, лицеях, колледжах, университетах (на младших курсах).

Раса

В школьном курсе биологии изучают три большие расы — европеоидную (белую), монголоидную (жёлтую) и негроидную (чёрную). Конечно, это очень большое обобщение.

Во-первых, каждая из этих рас делится на множество подрас. Во-вторых, профессиональные антропологи большими расами не ограничиваются и добавляют к ним другие. Общего мнения в этих сложных вопросах учёные так и не достигли. В науках о человеке единый взгляд вообще мало где присутствует.

То, как развивалась наука о расах, напоминает движения маятника. Одна крайность состояла в делении человечества на низшие и высшие расы. Доходило до того, что тем, кто сильно отличался внешностью от исследовавших их антропологов, и вовсе отказывали в праве называться людьми.

Ещё одним доказательством расовой неполноценности было измерение коэффициента интеллекта (IQ) и сравнение его со способностями «высших рас». Ну, что тут сказать, кроме «хм...». Хотелось бы посмотреть на авторов метода, которые без оружия и средств связи оказались бы в африканской саванне. Помог бы им высокий IQ пережить хотя бы одну ночь? А вот местные жители с такой задачей легко справляются не первое тысячелетие.

Другая крайность расоведения: отрицание самого понятия расы. Многие учёные (не только антропологи) стараются держаться подальше

ше от всех вопросов, так или иначе связанных с расовыми особенностями. Немудрено. Получить обвинение в расизме в современном мире — приговор. «Так что ну их, эти расы. Нет их — и расовых проблем тоже нет», — примерно так думают антропологи, оказавшиеся в другой крайней точке расоведческого маятника.



Истина, как водится, посередине. Если поставить рядом норвежца и аборигена Австралии, отрицать различия между ними будет как минимум глупо.

Расы есть, это научный факт. Другое дело, что нет высших и низших рас.

Каждая раса имеет преимущество в одном и уступает в другом — это нормально. И, с точки зрения природы, очень даже разумно.

Тем не менее в глубине психики даже самого культурного и развитого человека дремлет древняя память: люди другой расы опасны. Это подтверждают и учёные: да, уровень стресса

при виде тех, кто принадлежит к другой расовой группе, достоверно возрастает — даже если это просто фото.

Поэтому, когда при взгляде на парня или девушку другой расы, что впервые входит в твой класс, в тебе поднимется непонятное беспокойство, просто спроси себя: «В самом ли деле для меня, нормального человека третьего тысячелетия, имеет значение, какой у него или у неё цвет кожи и разрез глаз?» Сразу отпустит, вот увидишь.

Если же тебе в новом коллективе довелось оказаться в расовом меньшинстве, и тебя кто-то начал дразнить по этому поводу, сделай вот что: серьёзно, глядя обидчику в глаза, спроси негромко: «Ты расист?» Как правило, этого хватает, чтобы раз и навсегда закрыть тему.

Национальность

Человек другой национальности часто отличается от тех, кто составляет этническое большинство. Древние программы и тут не дремлют. Из глубины подсознания вытягивается невидимый палец и указывает: «Чужой!»

Да, когда-то так и было. Пришедшие издалека люди, которые выглядели иначе и говорили на другом языке, и в самом деле несли угрозу. Порой эта опасность была иллюзорной. Например, иноземец случайно оказывался в других краях — мало ли зачем. Может, заблудился, или штормом занесло, либо далеко забрался на охоту. А то и вообще пришёл с доброй целью — обменяться товарами, например.

Однако инстинкт самосохранения не дремлет. В первую очередь он предположит худшее. И в первую очередь в фокус внимания попада-

ет человек, который отличается от ближайшего окружения. Это не случайно. Учёные утверждают: большинство войн в истории носили расовый или межэтнический характер. Гражданских войн было не так уж много.

Вооружённых конфликтов в опыте человечества было более чем достаточно. Так, ещё в 1976 году советский книговед Ефим Лихтенштейн в своём труде «Слово о науке»¹ сообщил, что за 5000 лет истории только 292 года на Земле не было войн.

В более позднее время мелькнула информация, что компьютерное моделирование показало другое число: 170. И, что удивительно, даже не лет, а... дней.

Ещё кто-то вычислил, что после окончания Второй мировой войны, то есть с сентября 1945 года, лишь 26 дней на планете Земля были мирными.



С национальностью почти такая же ситуация, что и с расой. При появлении в классе или в группе новенького другой национально-

¹ Лихтенштейн Е.С. Слово о науке: афоризмы, изречения, литературные цитаты. — М. : Знание, 1976.

сти важно побыстрее шепнуть древним отделам своего мозга: «Алё, всё в порядке! Это не иноземное вторжение, а новые возможности». И улыбнуться новичку — у того сейчас уровень стресса куда больше.

Однако случается и кое-что посерьёзнее.

Иной раз в классе (группе, секции и других коллективах) оказывается несколько представителей одной и той же национальности. Допустим, трое на класс из тридцати человек. И они, если градус агрессии у них от природы высокий, могут создать проблемы. Эта троица вполне может попытаться подмять под себя мирное большинство. Нередко при этом они рассчитывают, что их, в случае чего, поддержит диаспора — люди той же национальности, живущие в том же городе.

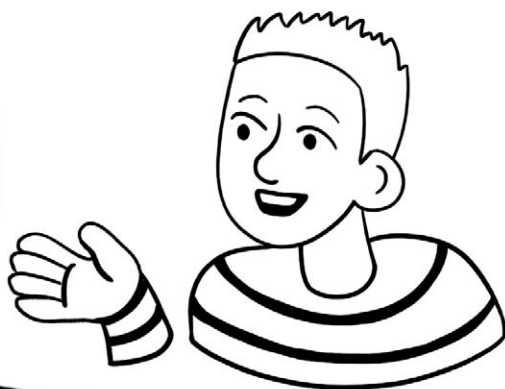
Буллинг не любит огласки. Буллеры предпочитают донимать своих жертв так, чтобы никто ни о чём не узнал. Так вот, в случае, когда травля явно идёт по национальному признаку — неважно, меньшинство ли травит большинство, или наоборот — молчать нельзя ни в коем случае. И вот почему.

Ещё до недавнего времени в России на подобные вещи старались закрывать глаза, делая вид, что ничего страшного не происходит. Сейчас отношение к буллингу, особенно с признаками травли по национальности, меняется. Если агрессия исходит от мигрантов, следует быстрая депортация (а то и в колонию отправят). Если виноваты представители национальных меньшинств с российским гражданством, то самое пристальное внимание уделяется вопросу — нет ли здесь признаков преступной группы, организованной по

этническому признаку. И это уже грозная статья Уголовного кодекса.

Как показывает практика, при огласке такой вид буллинга быстро сходит на нет. Внимание общественности и СМИ (средств массовой информации) становится теми самыми лучами, которые подсвечивают эту проблему. Буллинг же внимания к себе боится.

Есть ещё одна особенность агрессивного меньшинства, которое считает свою национальную принадлежность достаточным аргументом, чтобы заставить всех жить по своим понятиям.



Эти люди трусливы.
≤Давай встретимся один на один:
ты приходи один, и мы придём одни≥, —
такие у них представления о честном поединке. А, оказавшись поодиночке,
резко перестают хорохориться,
тушуются и начинают уверять,
что ≤только пошутили≥.

Язык

Говорить на одном языке (в прямом и переносном смысле) — важный признак принадлежности к группе. Интересно, что дети, попавшие в новый для себя класс в другом регионе, где говор отличается от привычного, практически мгновенно осваивают местный диалект. За границей в иноязычной среде обучение новому языку идёт куда быстрее, чем по учебникам. Почему? Всё по той же причине — скорее стать своим. Сложившиеся тысячелетиями программы выживания в чужой среде не дремлют.

Интересно, что те же ребята, вернувшись после занятий, вновь говорят на языке, принятом дома. Возможно, у них есть невысказанное ощущение вроде «если я буду общаться со своими как в школе, то стану чужим уже для своей семьи». И пусть это не так — глубинная память подсказывает, что безопаснее поступить именно таким образом. А то ещё из племени выгонят в темноту первобытной ночи...

И это — не только об иностранном языке или диалекте другой местности в своём государстве. Свои правила речи есть едва ли не в каждой профессии и социальной группе. Вот лишь пара примеров.



Выпускники Итонского колледжа (престижная школа-пансион для мальчиков в Великобритании) распознают своих по особой манере разговаривать, сохраняя неподвижной верхнюю губу.

Каждый образованный немец прекрасно владеет общим для страны \leq хох-дойч \geq (\leq высокий \geq немецкий язык), однако при случае с удовольствием переходит на диалект своей земли — баварский, вестфальский, берлинский и прочие.



Наши тоже не отстают. Повара говорят не «кости», а «костя». Нефтяники скажут не «сорта нефти», а «нефтя». Медики скорой помощи вместо «вызовы» употребят «вызыва́». Свой жаргон есть, разумеется, и в уголовном мире — любой боевик или детектив подарит целую россыпь специфических фраз на блатном наречии.

Свой язык — как отдельные слова и выражения, так и стиль их произношения — может быть в любом коллективе, куда входит новичок. И, если он достаточно быстро его освоит, степень приветливости к новенькому наверняка окажется выше.



Чекай!
Масик идет



Чиназес!

Язык, помимо своей главной функции (мыслить и обмениваться информацией) выполняет ещё одну задачу — сохранять секреты группы. Если тебе стало известно значение новых для тебя слов, прими поздравление — тебя приняли.



Культура

Язык — это не только слова. Информацию можно передать и молча. Например, с помощью языка жестов. И здесь надо быть поаккуратнее. То, что привычно тебе (например, поднятый вверх большой палец в качестве одобрения), в других странах может оказаться крайне неприличным. Так что культура это не только про «вилка в левой руке, нож в правой».

Чтобы стать своим в новой для тебя среде, есть смысл изучить обычаи и привычки окружения, в которое тыходишь. Как ты понимаешь, прийти на трибуну «Спартака» в шарфике «Зенита» — так себе идея. В каждом сообществе есть свои герои, свои легенды. И, конечно, свои табу — то, что нельзя делать ни в коем случае. Кстати, совершенно нормально в новом для тебя коллективе спросить: «Что у вас тут не принято?» Хороший способ быстро стать своим.

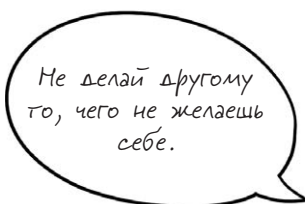
Религия

Во все времена одним из главных источников конфликтов между людьми была вера. Граница «свой/чужой» часто проходила по религии. Интересно, что человек мог понятия не иметь о тонкостях верований другого: не наш, и точка. А раз не наш — трави его!

Уважать можно и нужно человека любой религии. Лишь бы это не было игрой в одни во-

рота, когда меньшинство начинает навязывать свои правила большинству. Если такой перекос намечается (это видно сразу) — здесь, как и в случае буллинга на национальной почве, молчать нельзя ни в коем случае.

И, если уж мы заговорили о религии, как не вспомнить главную заповедь всех времён и народов:



К буллингу это относится на все 100%.

Возраст

Травят ли по числу прожитых лет? Ещё как! Правда, в основном это всё же происходит в мире взрослых. В подростковой среде буллинг по возрасту связан, скорее, с разницей в физическом развитии. Так что, когда здоровенный восьмиклассник не даёт прохода первоклашке — это уж точно не из-за возраста. Здесь, скорее, та самая переадресованная агрессия, о которой речь шла раньше.

Разница в возрасте в классе или в группе — не редкость. Например, у девочки, которая готовится поступать в школу, день рождения в сентябре. Она имеет полное право пойти в первый класс на следующий год, но... надо ли? Пойдёт сейчас. И станет, скорее всего, самой младшей в классе.

Случается и такое, что одарённого ребёнка переводят сразу через несколько ступеней.

Блеснул в третьем классе и сразу попал в пятый, а то и в шестой и выше. Бывает. И вот что интересно. Несмотря на то, что он и возрастом младше, и умniejszy — случаи травли в подобных ситуациях крайне редки. Почему? Возможно, родители и учителя стараются сделать всё, чтобы такой светлый ум оказался в безопасности.

Пол

Инстинкт размножения по своей силе уступает разве что инстинкту доминирования.

Когда встречаются двое представителей противоположного пола, где-то в глубинах их подсознания происходит вычислительный процесс, скорости которого позавидует квантовый компьютер. Результатом должен стать ответ на вопрос: «Смогут ли у меня в паре с таким человеком родиться здоровые, красивые, умные дети?» От «да» или «нет» зависит то, как сложатся дальнейшие отношения — даже если свадьба в обозримом будущем не планируется.

Если оба человека одного и того же пола, то алгоритм совсем другой. Неосознанно начинают вычисления другого рода: «Этот человек мне конкурент на брачном рынке или нет?»

Оба вопроса — самые что ни на есть взрослые. Однако организм, который вступил в пору полового созревания, вряд ли сможет прикрикнуть на свои гормоны: «Эй, чего это вы там разбушевались? Ну-ка, взяли паузу! До 18 лет как минимум, а лучше — до окончания универа». Увы, это так не работает.

Поэтому признаем — да, половой инстинкт очень даже влияет на поведение в подростковом возрасте. Сказывается он и на стратегиях буллинга, причём у мальчиков и девочек — по-разному.



Вот пример такой разницы.
Если в классе есть король, то он
всегда один. Он устанавливает свои
порядки и время от времени даёт
встречный бой тому, кто метит на его
место. В любом случае на вершине
иерархической пирамиды класса —
только один.



У девочек дела обстоят
иначе. В классе нередко не одна,
а две (реже три) королевы, и у
каждой своя свита. Кому-то
из своих «фрейлин» королева
покровительствует, кого-то,
напротив, буллит.

Но ту, которую
гравит сама, другой
королеве и её свите
в обиду не даст.

Представим, что в класс приходит нови-
чок — мальчик.

Парни, надо полагать, в самое короткое вре-
мя присмотрятся к нему, чтобы определить его
место в иерархии группы. Для того чтобы вы-
яснить, чего он стоит, могут и спровоцировать.

Вовсе не значит, что будет драка — вполне могут ограничиться словесным поединком. Покажет новичок здоровое чувство юмора — отлично! Ведь юмор — это в том числе и показатель хороших бойцовских качеств. И, если новенький не претендует на абсолютное первенство (да ещё к тому же хорошо показал себя на уроке физкультуры), то он, скорее всего, легко вольётся в строй.

А как отреагируют на него девочки? Главное, на что они обратят внимание: насколько уверенно он себя ведёт. Остальное: как он учится и так далее — особого значения иметь не будет. Уверенных в себе мужчин девушки любили во все времена.

Если новенький ещё и напустит на себя вид парня, уставшего от чрезмерного внимания девчонок — его рейтинг и вовсе взлетит до небес. Правда, здесь уже возникает риск выяснения отношения с местным вожаком («выйдем, поговорим»), но для уверенного в себе юноши это не проблема.

Теперь другая ситуация — в класс приходит новенькая.

Мальчики в большинстве случаев отреагируют с поверхностным любопытством. Конечно, если она неземной красоты (либо наоборот), их внимание к ней будет усилено. Но, как бы то ни было, особых беспокойств мальчишки ей не доставят — хотя исключения (в том числе не самые радостные) бывают всегда. Рецепт тот же — уверенность в себе. Это такой магический щит, который закрывает от всех неприятностей.

Другое дело — девчонки. Новенькую они изучат самым внимательным образом. Как одета, чем от неё пахнет, кто встречает её после шко-

лы, как учиться, откуда приехала, кто родители и так далее — всё это вызовет живейший интерес. Под микроскопом изучат страницы новенькой в соцсетях. Если сочтут её за середнячку, трудностей не предвидится. А вот если она хотя бы по одному из многочисленных параметров заметно отклоняется от «средней температуры» по классу — возможны сложности с адаптацией. И уж точно, ещё одну королеву девочки не потерпят.

Внешность

Здесь многое зависит от сложившихся в группе правил. Возможны два основных варианта:

Вариант 1. Приветствуется разнообразие

Если так, то всё в полном порядке. Длина носа, размер ушей и цвет кожи особого значения не имеют. Любые эксперименты с одеждой, аксессуарами, причёской, макияжем и так далее будут только приветствоваться — если, конечно, они не идут вразрез с правилами школы.

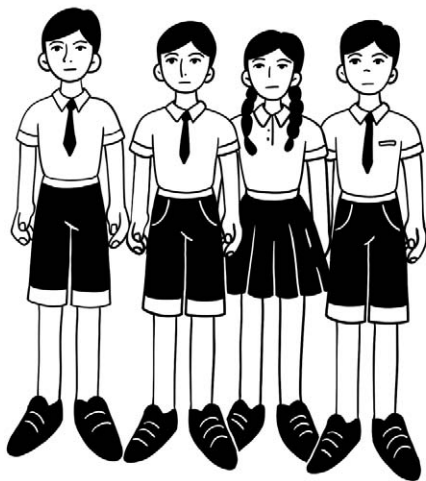
Впрочем, подводный камень есть и здесь. Если в такой класс придёт мальчик или девочка в стиле «серая мышь», это может стать поводом для травли. Хорошая профилактика буллинга в этом случае — заявить, что «это и есть мой любимый стиль, остальные эксперименты в прошлом».



Существует также риск, что в такой группе имиджу уделяют слишком большое внимание. При этом за неброской внешностью можно легко просмотреть блестящий ум или исключительные человеческие качества — а нередко то и другое вместе.

Вариант 2. Поощряется однообразие

Вот тут звоночек. Слишком большая одинаковость (и требования такой одинаковости) нередко встречаются в группах, где особенно важна иерархия. «Будь как все, ходи строем, следуй за вожаком». Единообразие возможно не только в одежде. Стандартными могут быть фразы, поведение, ценности. В таких сообществах буллинг встречается особенно часто.



Профессия родителей

В подростковой среде иной раз значение имеет то, кем работают родители. Не часто, но бывает, что не особо престижная профессия отца или матери может стать причиной насмешек — правда, до полноценной травли дело доходит редко.

Кстати, тебе совсем не обязательно рассказывать в деталях о занятости своих родителей. Можно ответить честно: «Папа работает в банке, а мама — в министерстве». То, что папа служит в банке охранником, а мама в министерстве

моет полы, — дело десятое. Да и кому какая разница, в конце концов.

Бывают и обратные ситуации. Один мальчик на вопрос о том, кем работают родители, скромно ответил: «Папа — военнослужащий, мама — медицинский работник». Всё верно. Правда, был нюанс: отец у него генерал штаба округа, главный по стратегическими ракетам, а мама замминистра здравоохранения. Но это, как ты понимаешь, уже детали.

К профессии родителей примыкает их социальное окружение. Почти всегда это сказывается на детях. Сыновей и дочерей «больших людей» издавна называют «золотой молодёжью». Вход в их круг только для «своих», а «чужие» подчас становятся объектом шуток, причём не всегда добрых. Поскольку такие детки перепробовали уже всё и заскучали, они активно ищут занятия, которые их развеселят. И находят их, в том числе, в буллинге. А, поскольку чувствуют свою безнаказанность, то могут зайти далеко. Очень далеко, к сожалению.

Лучше всех

Для того чтобы привлечь к себе внимание булли, вовсе не обязательно быть хуже других. В группу риска попадают и те, кто в чём-то лучше. Впрочем, многое зависит от сложившихся правил.

Например, в класс приходит ученик, который прекрасно знает английский. Так уж получилось, что его первая учительница языка была из Лондона. Всё отлично? Не факт. В новом для паренька



коллективе с английским так себе, и даже учитель говорит на нём с жутким акцентом. Скорее всего, после первого же урока новенькому объяснят, что щеголять английским на уровне дикторов Би-би-си и пэров британского двора здесь не принято.

Примерно то же произойдёт и в случае, если ученик пришёл в школу с углублённым изучением иностранного языка и сильно отстаёт в этом предмете. В самое ближайшее время ему тоже сообщат, что здесь так нельзя.

Что общего в этих двух ситуациях? Правильно, отклонение от среднего. Разумеется, это вовсе не означает, что новичку надо как можно скорее утопить свои способности в серой массе одинаковости. Каждый человек приходит в этот мир со своим уникальным талантом, который и надо развивать. И результат наступит быстрее, если природный дар будет расцветать в дружеской среде.

Поэтому подросткам с выдающимися достижениями (в учёбе, спорте, творчестве) не всегда приходится легко. Найдутся те, кто предпочтут сбросить такого человека с пьедестала — вместо того, чтобы приложить усилия и сравняться с ним, а то и превзойти. Гораздо легче напакостить. И один из способов сделать это — буллинг.

Вот два примера:

1. Практически всех британских принцев, наследников короны, во время их учёбы в колледже травили, да ещё как. Один из них спросил задиру: «Почему ты так со мной поступаешь?» Ответ удивил. «Ну, вот смотри, — ответил булли, — я выра-

сту, обзаведусь семьёй и новыми друзьями. Ты к тому времени станешь королём. И я каждый раз, глядя на тебя по телевизору, буду рассказывать своим детям и своим приятелям, как я когда-то поколачивал будущего монарха. Круто же!»

2. Твои бабушки и дедушки наверняка помнят, как весной 1985 года они прилипали к экранам телевизоров, по которым шёл 5-серийный фильм «Гостя из будущего» — культовое кино твоих ровесников той эпохи. Роль Алисы Селезнёвой — девочки, прибывшей из конца XXI века, — сыграла Наташа Гусева, скромная школьница из подмосковного Звенигорода.

Фильм оказался бомбически успешным. Слава на «гостью из будущего» обрушилась такая, что не приснилась бы и голливудским дивам. Девочку заваливали письмами — не электронными, их тогда не было — самыми что ни на есть настоящими, бумажными, которые исчислялись мешками. Казалось бы, за «сверхновую звезду» советского кино можно было только порадоваться. Ну, что сказать... радовались... Но не все.

Неожиданно Наташа Гусева столкнулась с травлей. Слова «буллинг» тогда ещё не было, так что её не буллили, а травили. Это, как мы с тобой теперь знаем, одно и то же. Юной актрисе не давали проходу. Какие только пакости ей не делали... «А чо? Она типа звезда, а мы что, хуже? То есть она взлетела, а мы тут оставайся? Несправедливо! Надо чтобы всем всё одинаково, на одном уровне. Нам к ней наверх не за-

браться, так что проще её оттуда сюда скинуть. Не получается? Не проблема! Устроим ей такую жизнь, что её радость потонет в неприятностях». Примерно так рассуждали те, кто при-
нялись её травить.

Два примера, два человека. Наследный принц британской короны и скромная советская пятиклассница. И один сценарий на двоих — когда кому-то из окружающих не даёт покоя их положение. Подняться до того же уровня не получится, так что лучше того человека спустить до своего. Да ещё испытать при этом подленькое удовольствие.

Так во все времена думали и поступали ту-
поватые бездари, оказавшиеся рядом с успеш-
ным и талантливым человеком. Серость всег-
да норовит бесследно растворить в себе яркие
краски.

Самое важное

В ЭТОЙ главе:

1. Чтобы попасть в группу риска по буллингу, достаточно отличаться от большинства. Хорошая новость в том, что в каждом подобном случае есть способы не стать жертвой травли.
2. Всегда есть, кому тебя поддер-
жать, — не молчи!



3. Буллить могут и тех, кто лучше других. Цель буллии: попытаться растворить оригинальность и достижения выдающихся людей в своей серости. Однако буллии не знают, что против уверенного в себе человека это не работает.



6

7

ГЛАВА

8

Действующие лица и исполнители

В самом конце XVI века Шекспир подарил миру комедию «Как вам это понравится». Сама пьеса не то чтобы очень увлекательная, но во втором акте звучит фраза, ставшая известной едва ли не на всех языках земли. Слышать её наверняка приходилось и тебе:

≤Вся наша жизнь —
игра, а люди в ней —
актеры≥.

Или в упрощённом виде: «Мир театр, люди актёры» — что, в общем-то, одно и то же. Эти слова применимы практически к любой ситуации, где собираются больше одного человека. Ведь роли есть не только в театре, но и в жизни. Есть они и там, где встречается буллинг.

Травля — это не что иное, как сценарий с распределёнными ролями. Вот они:

1. Агрессор (булли, буллер).
2. Помощник агрессора (из его свиты).
3. Жертва (без неё буллинга не бывает).



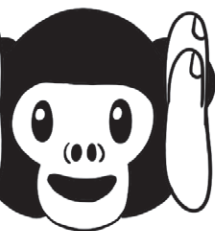


4. Свидетель (наблюдатель).

5. Защитник (спасатель).



С этим ролями нам с тобой и предстоит разобраться. Тогда вся анатомия травли будет как на ладони. Да, вот ещё. Если травля развернулась, отсидеться не получится — ролей хватит на всех. Тех, кто хотел бы стать теми тремя обезьянками в одном лице (закрыть глаза, уши и рот), придётся огорчить — таких чудес в реальной жизни не бывает.



Агрессор

Он же булли, он же буллер. «Он»: потому что «агрессор» и его синонимы — слова мужского рода, а не потому, что девочек в этой роли не бывает. Ещё как бывает!

Любой булли — агрессор, но не каждый агрессор — булли. Человек может повести себя агрессивно по разным поводам.

Например, его не хотят слышать, его мнением не интересуются. И у него складывается впечатление, что его множат на ноль. В этом случае он, скорее всего, повысит голос, а то и вовсе резко развернёт лицом к себе.

Агрессивное поведение есть? Да, налицо. Он при этом булли? Нет. В данном случае это была защита от чувства ≤меня игнорируют≥.



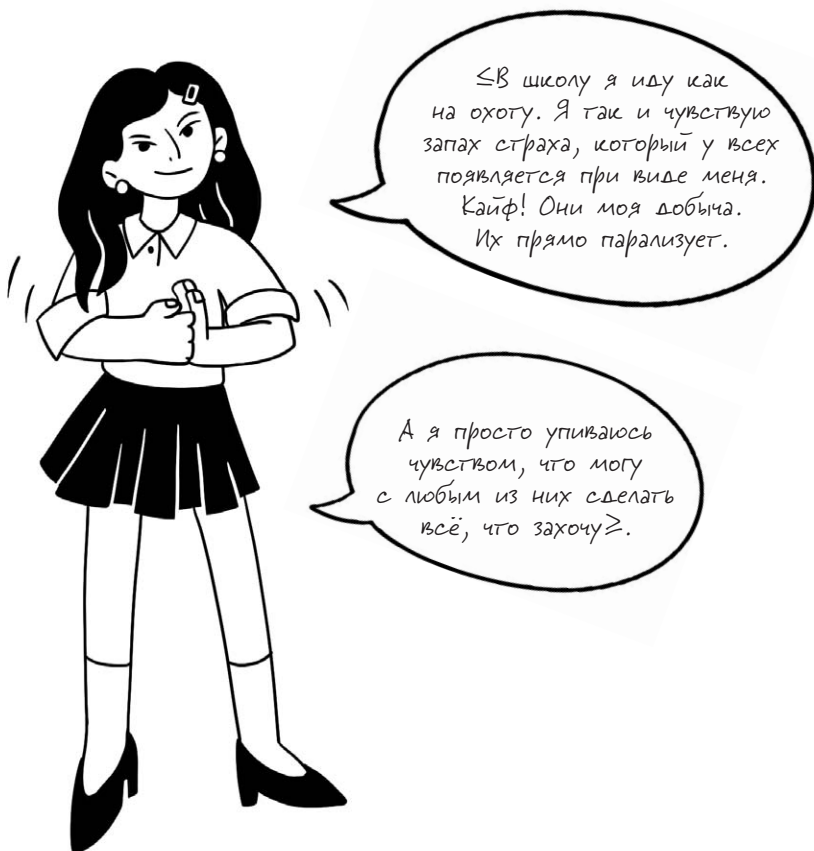
И ещё. Буллинг — это только та агрессия, которая повторяется. Если два мальчишки подрались, один отлупил другого и на этом всё закончилось — это не буллинг. А вот если ситуация возникает снова и снова, при этом силы явно не равны, да ещё обидчик норовит нанести жертве побольше вреда, морального или физического, — это уже не конфликт, а травля в чистом виде, настоящее насилие.

Псовая охота начинается со слова «фас». Эту команду отдаёт загонщик, чтобы собаки начали травить добычу. В мире людей (например, в классе) команда «фас» при буллинге хоть и не проносится вслух, но такой призыв прямо-таки висит в воздухе. Ведь булли — не только непосредственный исполнитель, но и организатор травли. Для начала он выбирает жертву. Затем находит «веский довод», почему именно этот человек заслуживает того, чтобы его травили (куда же без идеологического обоснования!). Расставляет «загонщиков» по местам, и... «фас»!

Иногда создаётся впечатление, будто буллер в группе не один, а несколько. Чаще всего это иллюзия. Ведь мы помним, что агрессор несёт в себе гены древних вождей — а в племени может быть только один правитель. Остальные должны подчиниться. Так что булли всё-таки один, остальные — прихвостни. Хотя нередко всё начинается с того, что агрессор выбирает жертву и обсуждает тактику травли с кем-то одним из своих приближённых.

Истинный агрессор, по представлениям палеопсихологов, относится к хищным видам. Слово «истинный» означает, что агрессия тут не компенсирует какие-то проблемы человека (например, его дома бьют или что похуже), а яв-

ляется самой настоящей потребностью — запугать, унижить, ударить. Вот реальное признание 14-летней девочки-булли:



Понятно, что этой девочке не придёт на ум съесть своих жертв — ну, в прямом смысле. Ей по вкусу их эмоции. И волны исходящего от детей страха ей приятнее, чем запах свежееиспечённого пирога.

Истинный агрессор всегда выбирает насилие. Договариваться с миром? Это, с точки зрения истинных агрессоров, — для слабаков. Так же как и прочие правила, нормы и законы. Истинным агрессорам куда проще всё решить кулаками — тем более что физически они, как правило, сильнее, да и на конфликт идут с удовольствием. Если драка невозможна, вместо неё сойдут ругань и шантаж.

По каким признакам можно определить булли такого типа?

Ответ уложится в два слова — тёмная триада. Истинные агрессоры, для которых травля — это норма, чаще всего в той или иной степени социопаты.

Нет смысла вызывать к их совести и просить о сострадании — то и другое у социопатов чаще всего отсутствует.

Там, как ты помнишь, на первый план выходят потребность быть в центре внимания, достижение цели любой ценой и бесчувствие к чужим страданиям.



Впрочем, есть и хорошая новость. Хотя булли действительно всегда агрессоры, но далеко не всегда социопаты. Возможно, жизнь поставила буллера в такие условия, что других отношений между людьми он просто не видел.

Например, подросток вырос в криминальном районе и вступил там в молодёжную банду (без особого энтузиазма, но выбора у него не было). В такой ситуации даже обычный человек (диффузор в терминах палеопсихологии) поведёт себя как социопат. Правда, в отличие от истинного агрессора, он вновь станет нормальным, как только ситуация изменится к лучшему.

Бывает и такое, что ребёнок растёт в неблагополучной семье. Каждый день перед его глазами пример пьяного отчима и его собутыльников, среди которых кто сильнее и наглее, тот и прав. И, чтобы контролировать ситуацию дома и в школе, даже вполне нормальный от природы подросток начинает изображать из себя крутыша — хотя в глубине души ему этого совсем не хочется. Так что порой можно пожалеть не только жертву, но и самого агрессора.

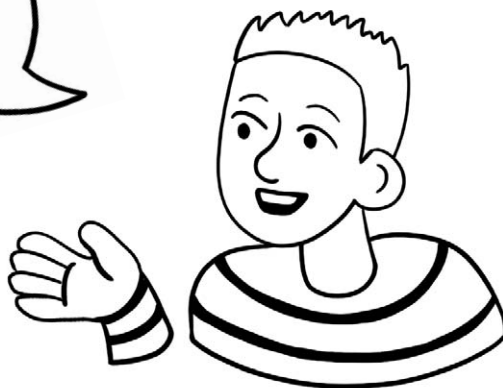
Помощники

Какой король без свиты, и какой булли без своих шестёрок. Буллера несложно распознать по кучке приспешников, которые заглядывают ему в рот, ожидая очередной команды. И это уж точно не распоряжение старушку через дорогу перевести или инвалиду забор покрасить. Чаще всего — всё та же скрытая или прямая команда «Фас!».

Прихвостни буллера отличаются особым качеством: они отлично умеют распознавать чувства других людей. Если агрессор ощущает

разве что идущий от человека страх, то его помощники улавливают и все прочие состояния: радость, печаль, гнев, интерес и другие эмоции. Приспешники буллы знают, в чём слабость каждого в группе, и умело этим пользуются. Манипуляторы они превосходные.

Палеопсихологи сказали бы, что помощники агрессора тоже относятся к хищным видам — подвид суггесторы. Они и в самом деле могут мастерски обманывать и запугивать, играя на струнах души человека как на рояле.



Когда-то задачей суггесторов было подманить обычных людей поближе, чтобы те попали на стол суперанималам (истинным агрессорам). Ту же задачу помощники агрессора выполняют и в наши дни. Правда сейчас вместо плоти буллер получает эмоции в виде удовольствия от ощущения своей власти, а также ощущения исходящего от жертвы страха.

Помощники буллера — прямые участники травли. Для чего им это надо?

Во-первых, чтобы повыше забраться по иерархической лестнице группы. Проще всего это сделать, самоутвердившись за счёт других. То есть стратегия та же, что у агрессора — на то они и хищные виды.

Во-вторых, возможность выслужиться перед вожаком. И если что-то пойдёт не так — вожак выручит (но это не точно).

В-третьих, сами боятся оказаться на месте жертвы. И тогда лучшая стратегия, как кажется помощникам агрессора, — это примкнуть к организаторам травли.

Как никто, помощники агрессора умеют держать нос по ветру и отслеживать перемены. Если обстановка изменится, и агрессор сам превратится в жертву, можно не сомневаться: помощники (теперь уже слуги другого господина) начнут травить своего вчерашнего хозяина с ещё большим энтузиазмом, чем раньше по его повелению делали то же с другими.

Жертва

Эта те, к кому постоянно пристаёт буллер и его команда.

Как мы уже выяснили, жертвой может стать почти каждый человек. Для этого нужно не так уж много — всего лишь отличаться от того, что в группе принято считать средним значением. Лучше или хуже учиться, выглядеть, говорить и так далее (вспомни про «белую ворону»). Спровоцировать травлю может что угодно. А жертвой в группе может стать кто угодно — с любым набором признаков.

Есть одно качество, которое объединяет всех жертв буллинга. Мы его уже упоминали, тем не менее вспомним ещё раз — это очень важно. Итак, общее для жертв травли —

НЕСПОСОБНОСТЬ ДАТЬ ОТПОР.

Если человек, которого задирают, может за себя постоять (для этого вовсе не обязательно прикатывать с собой в школу гаубицу) — буллинг ему не грозит. Слезами и мольбами от агрессора спастись не получится, а вот встречная агрессия (лучше словесная) — самое то.

В остальном жертвы буллинга разнообразны. Это может быть новичок и «старичок», отличник и двоечник, трус и задира. Самостоятельно справиться с буллингом можно — для этого достаточно уверенности в себе и готовности дать отпор. Да, на такое способны не все.

Можно и нужно разрешить себе принять помощь от других — это нормально. Оставаться в одиночестве, закрывшись в своём внутреннем мире, — не лучшее решение. Буллинг сам по себе если и рассосётся со временем, то нервы успеет потрепать по полной.

Случаются и нестандартные ситуации. Например, жертвы (если это несколько человек, которых травят) объединяются и восстают против агрессора. Результаты могут быть непредсказуемые. В том числе и такие, что вчерашние угнетённые станут таким коллективным агрессором. Чем не революция? Большинство из них, кстати, происходило именно по такому сценарию.

Свидетели

Издавна повелось, что агрессору просто наехать на жертву недостаточно. Важно, чтобы вдобавок к этому было ещё и перед кем покрасоваться. Показать свою силу и как бы сказать всем: «Видите, что я могу? Бойтесь!» Так обычно снимались вопросы вроде «Кто в племени главный?».

Поэтому в случае травли помимо самого булли, его помощников и самой жертвы есть ещё те, кому достаётся особая роль — быть свидетелями происходящего. Молча наблюдать. Выражать безразличие. Соблюдать принцип «моя хата с краю, я ничего не знаю».

Свидетели нужны агрессору не только в качестве зрителей. С давних пор правители часто действуют по правилу: «Бей своих, чтобы чужие боялись». По замыслу вождя слухи о суровых порядках в племени должны были достичь ушей врагов и напугать их. Дескать, коль уж он со своими так, что тогда с нами будет, если что...

Во все времена публичные казни и другие приговоры нужны были не только для того, чтобы преступник понёс наказание. Ещё важнее было запугать присутствующих. Показать им, что будет, если те осмелятся ослушаться и нарушить установленный правителем закон.



Буллеры третьего тысячелетия —
особенно те, которые несут
в себе наследие тёмной триады, —
действуют по тем же правилам,
так уж гены им диктуют. Хотя, конечно,
право сделать выбор: тупо
следовать природе или включить мозги
и пойти другим путём —
остётся за ними.



Инстинкт самосохранения — мощная сила. Она во многом подсказывает, как избежать опасных для жизни ситуаций. Поэтому стратегия оставаться в тени, в безопасности активно вырабатывалась в ходе эволюции. «Не дёргайся», «не отвечивай», «будь как все», «не лезь, куда не просят» — всё это оттуда. Как и вечное: «Тебе что, больше всех надо?» И лишь немногие способны ответить: «Да, мне надо больше всех! Жить нужно по человеческим правилам, а не по тем, что сформировались в первобытные времена».

Свидетели школьной травли — вовсе не однородная масса. Там есть по меньшей мере три подгруппы: одна средняя и две крайние.

1. Средняя — «Как все»

Эти просто наблюдают. Внешне это выглядит как полное безразличие к происходящему. Те, кто входят в подгруппу «Как все», скорее всего, и сами были жертвой буллинга. И вновь пройти этот путь им ох как не хочется... Так что они стараются оставаться неприметными и не привлекают к себе внимания случайным проявлением эмоций.

Как правило, твои сверстники, относящиеся к этой подгруппе, отличаются тревожностью, пугливостью, неуверенностью в себе. Боятся отстаивать своё мнение — «как все, так и я». Им не нравится происходящее, однако от всего этого они предпочитают держаться подальше. И ещё. Свидетели из этой подгруппы считают, что в травлю лучше не вмешиваться, поскольку толку всё равно не будет. Как думаешь, правы они или нет?

2. Готовые присоединиться

Это кандидаты в «группу поддержки» агрессора. Сам булли им не то чтобы симпатичен, но быть похожим на него хочется. Или, по крайней мере, прибиться к его шайке — пусть даже на вторых или третьих ролях. Среди них те, кто готов одобрить поведение агрессора и даже присоединиться к травле. Но пока не решаются.

Свидетели из этой подгруппы, как правило:

- поддаются чужому влиянию;
- находятся в личных отношениях с агрессором (например, соседи или родственники);
- плохо умеют сочувствовать другим;
- принимают происходящее за развлечение.

В общем, все шансы войти в «команду КВН» при агрессоре. И такой выбор станет, скорее всего, одним из худших в их жизни.

3. Это ненормально!

Так считает третья подгруппа свидетелей. Происходящее им точно не нравится, и они находятся на грани выбора: вмешаться или нет. Перспектива самим стать мишенью буллинга не радует, но и наблюдать за травлей тоже нет больше сил. Те, кто в этой подгруппе (считают, что буллинг не норма), готовы сменить свою роль наблюдателя на другую роль — защитника.

Защитники

Смелчаки, которые встают на защиту жертвы. Но и здесь есть «но»: из защитника можно превратиться в агрессора.

Защитник — всегда активная позиция. Просто наблюдать за происходящим и трусливо отмалчиваться он не будет. Правда перед тем как заступиться за жертву, он постарается разобраться в ситуации, которая может оказаться и неоднозначной.

Девятиклассник по пути домой из школы заметил троих шестиклассников, которые поставили мальчишку — их сверстника — на колени перед лужей и тыкали его в неё лицом. Парень растащил их и потребовал объяснений. Как выяснилось, жертвой оказался парнишка, который любил то же самое проделывать с первоклашками — безо всякого повода, просто ради собственного удовольствия.



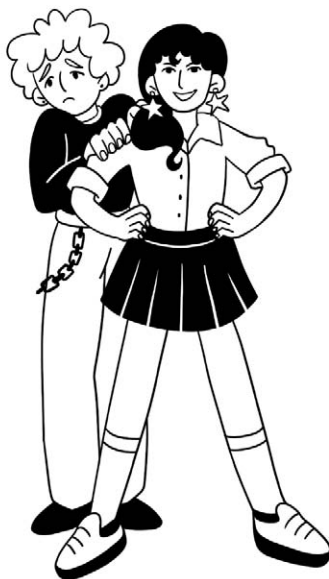
Защитник не обязательно полезет в драку. Скорее, он скажет нужные слова или найдёт другой вариант решить проблему. В любом случае сделает всё, что возможно. В его голове есть чёткое представление о справедливости — это и есть внутренний навигатор его действий.

Защитники могут быть любого возраста и пола, по-разному выглядеть и говорить. И всё же есть у них общее, что выделяет их среди прочих. Они:

- умеют разбираться в себе и понимать, что сейчас чувствуют;
- по своей природе они позитивные;
- знают, что такое хорошо и что такое плохо;
- способны сопереживать другим людям, распознавать их боль;
- обладают чувством справедливости;
- уважают себя и других.

А ещё они люди результата. Заступить за жертву буллинга для них полдела. Им важно довести дело до конца — разобраться в причине того, что происходит. И не только разобраться, но и взять ситуацию в свои руки, направить грозную энергию буллинга в мирное русло. Часто защитник становится здоровым ядром группы, к которому примыкают другие (в первую очередь свидетели из подгруппы «Это ненормально!»). И тогда история класса начинает идти совсем другим путём.

Так каждый раз меняла своё направление к лучшему и вся история человечества, когда в его судьбу вмешивались неоантропы. Помнишь, кто это? И что о них гово-



рит палеопсихология? Замечательно! Так вот, защитники наверняка несут в себе гены тех добрых и сильных людей, высоко поднявших факел разума в давние-давние времена.

СТУКАЧ ИЛИ ДИСПЕТЧЕР?

Свидетели буллинга часто задаются вопросом: рассказать о происходящем взрослым или нет? «Не стану ли я тогда стукачом?», — спрашивают они себя. Кусают губы, молча льют слёзы, плохо спят — и всё равно не могут найти ответ. Сообщить о буллинге и стать своего рода доносчиком? Вроде как не круто... Но и молчать уже нет сил, надо что-то делать.

К счастью, ответ есть, и он простой.

Представь, что ты с классом отправляешься на экскурсию. Пара часов на автобусе, и ты с друзьями окажешься в новом для тебя месте — красивом и прикольном. Настроение отличное, в рюкзаке в ожидании перекуса томятся вкусняшки. День будет вау!

Время отъезда всё ближе. Водитель входит в автобус и направляется к кабине. И тут ты замечаешь: что-то здесь не так... Идёт шофёр как-то неуверенно, покачиваясь из стороны в сторону. Но это ещё не всё. За собой он оставляет отчётливый шлейф перегара, как при выхлопе со спиртзавода.

С вероятностью чуть меньше, чем 100%, предположу, что ты сообщишь об этой ситуации взрослым, которые сопровождают вашу группу. Отправляться в рейс на автобусе, за рулём которого пьяный водитель, — вероятная гибель для нескольких человек и годы инвалидности для тех, кто выживет. Предотвратить эту

беду не только можно, но и нужно. Обязательно! И только больной на голову человек обзовёт тебя стукачом.

Какое к ситуации с пьяным шофёром имеет отношение буллинг? Самое прямое. Травля — это абсолютно ненормальная ситуация — ничуть не лучше, чем выпивший водитель за рулём школьного автобуса. Замалчивать подобное нельзя ни в коем случае. Это как если бы диспетчер АЭС (атомной электростанции) закрыл глаза на то, что показатели работы реактора вошли в красную зону.

Так и ты. Сообщить о буллинге — это не про «настучать», а совсем о другом — предупредить. Сначала, конечно, лучше постараться разобраться самому. Если до агрессора не дойдёт, тогда вполне нормально поступить так же, как диспетчер на АЭС. Можешь представить, какая катастрофа могла бы накрыть континент, взорвись атомный реактор.

Буллинг — риск ничуть не меньший. Если травлю не остановить, последствия могут стать печальными. А ты вполне можешь предотвратить беду.

Самое важное

В ЭТОЙ главе:

1. Самостоятельно справиться с буллингом можно — для этого достаточно уверенности в себе и готовности дать отпор.



2. Можно и нужно разрешить себе принять помощь от других — это нормально.
3. Самая почётная и сильная роль в сценарии буллинга — защитник.
4. Если ты видишь буллинг и заявляешь об этом, ты не стукач. В этом случае ты ведёшь себя как диспетчер, который предотвращает беду. Буллинг ничуть не менее опасен, чем авария на атомной электростанции.



8

ГЛАВА

9

Кибербуллинг

Слово-то какое! Будто из фантастического романа выскочило. Впрочем, для поколения твоих родителей (не говоря уже про бабушек и дедушек) так оно и звучит. Ведь в их время «кибер» было чем-то про роботов, а что такое «буллинг» тогда и вовсе мало кто знал. Эпоха сменилась. Сегодня хорошо известно, что кибербуллинг — это травля с использованием цифровых технологий.

Похоже, да не одно и то же

Преследование в интернете имеет свои особенности.

Продолжительность контакта с булли

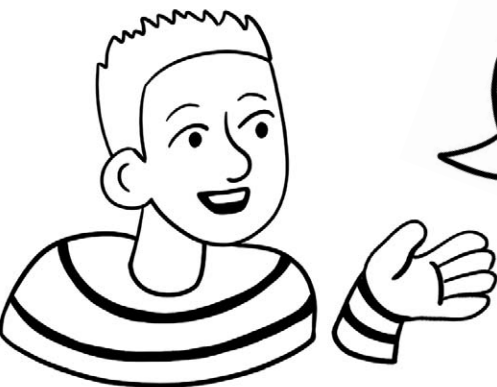
Виртуальные преследователи могут доставать жертву практически круглосуточно. Старинное правило «мой дом — моя крепость» в цифровую эпоху даёт сбой.

География

В обычной жизни травля идёт только лицом к лицу. В Сети буллить можно из любой точки мира.

Анонимность

В реальной жизни всегда ясно, кто буллит и кто его команда. Да и с остальными ролями всё как на ладони. В интернете не так. Там всегда можно спрятаться под маской другого человека или даже не человека. И это создаёт иллюзию безнаказанности.



Представь на минуту, что анонимность в интернете исчезла. Под каждым комментарием и под каждым сообщением в Сети — только реальные имена с реальными фото. Можешь не сомневаться — градус агрессии тут же поубавится.

Да и сейчас анонимность в интернете больше кажущаяся. Когда дело доходит до серьёзных разбирательств, сотрудники кибербезопасности действуют чётко. И попытки всё списать на «меня взломали», «это дипфейк» и так далее не работают.

Для тех, кто любит факты



Тебе нравятся проверенные факты и доказательства? Это прекрасно, ведь без критического мышления в третьем тысячелетии никуда. Изучением кибербуллинга занимаются в разных городах и странах, анализируют действия людей разного пола и возраста. Цифры и факты постоянно обновляются, поэтому в этой главе они приводятся усреднённые.

Как часто?

С кибербуллингом сталкиваются от 55 до 90% детей школьного возраста.

Роли

Булли — ими, по разным данным, бывали примерно четверо из десяти подростков. Заметь — в реальной жизни к травле способно гораздо меньшее количество людей. Как думаешь, откуда такой разрыв?

Жертва — ей становился каждый третий, что сопоставимо с обычным буллингом.

Свидетель — такой опыт имеют восемь из десяти человек.

Возраст

Кибербуллинг чаще всего встречается среди учащихся пятого-девятого классов средней школы. В большинстве случаев жертва и булли — ровесники, либо разница в возрасте не большая.

Пол

В ситуации кибербуллинга пол не имеет значения.

Готовность обратиться за помощью

Не больше трети подростков, ставших жертвой кибербуллинга, готовы обратиться за помощью к взрослым — и то лишь в крайних случаях.

Вселенная по имени Интернет

В реальной жизни агрессор, как правило, сильнее и наглее. В Сети не так. Буллером может оказаться тот самый ботан, которого в школе травят одноклассники.

В интернете нет живого контакта между людьми. Те, кто находятся по разную сторону экрана, воспринимают друг друга не как обычных людей, а как их цифровые копии. Не всегда понимают, когда шутки и подколы зашли далеко и превращаются в агрессию с переходом в буллинг.

Есть у интернет-травли ещё две особенности.

1. Скорость распространения

Любая информация, которая попадает в Сеть, разлетается там чуть медленнее, чем со скоростью света. Тексты, фото и видео, выложенные в интернет, тут же начинают жить сво-

ей жизнью. Да и число тех, кто об этом узнает, практически неограниченно (ну ладно — ограниченно пределами земного шара, пока...).

2. «Что написано пером...»

Люди постарше хором бы завершили эту фразу: «... не вырубишь топором!».

Интернет великое благо. В нём собраны едва ли не все мысли человечества, и это полезно не только для выполнения домашних заданий. Однако можно понять и тех, кто называет Всемирную паутину большой помойкой. Там и вправду есть всё. В том числе грязь, клевета, оскорбления. Самое грустное, что вычистить всё это оттуда крайне сложно.

Впрочем, есть и хорошая новость. Тебе доводилось слышать про такую профессию, как «цифровой чистильщик»? Считается, что она появится в скором будущем, хотя её представители есть уже сейчас. Цифровой чистильщик может выкопать в Сети и навсегда удалить оттуда то, что мешает жить. Например, следы глупостей, которые человек натворил, не подумав.

Киберагрессия: буллинг и не буллинг

Мы уже выяснили, что агрессия и травля — далеко не всегда одно и то же. Перечитай прямо сейчас, чем они отличаются!

Пожалуй, основательнее других с темой киберагрессии разобралась американская учёная Нэнси Виллард. Давай пройдемся по её списку форм травли, который она составила ещё в 2007 году:

Оскорбление

Здесь понятно. Обзывки, обидные комментарии в виде слов или картинок. Всё, как в обычной жизни, только в киберпространстве. Если это единичное проявление, то это не буллинг. Агрессия? Да, конечно.

Что с этим делать? Здесь два подхода: игнор и (ещё лучше) жалоба модераторам. Те, как правило, лихо выпинавают с площадки и надолго банят таких нехорошиков.

Домогательство

Обычно с существительным «домогательство» идёт прилагательное «сексуальное». На самом деле нет. Если до человека докапываются по любому поводу, это тоже домогательство. Цель домогательства — унижить жертву, поставить её в беспомощное положение.

Домогательство редко бывает единичным — за исключением случая «поприставал — отстал». Неприятные слова и действия раз от разу повторяются. Особого смысла в них искать не приходится, а вот выбесить они могут основательно. Буллинг это? Да, несомненно.

Что с этим делать? Домогательство носит все признаки уголовного преступления. Поэтому тактика очевидная — обратиться в полицию. Если домогательство носит к тому же

сексуальный характер, а тот, кто домогается, ещё и совершеннолетний, то ему светит реальный срок.

Очернение

Если оскорбление — это всегда «ты» (прямое обращение обидчика к жертве), то в распространении слухов и прочих пакостей звучит «он» или «она». При таком виде киберагрессии злоумышленники распространяют о жертве всякие гадости и сплетни в Сети: на форумах, в группах и каналах — куда только смогут дотянуться. Буллинг? Да.

Что с этим делать? Не надо быть юристом, чтобы увидеть в очернении как минимум две вещи — клевету и оскорбление личности. За то и другое предусмотрена ответственность. Посадить вряд ли посадят, а вот штраф может прилететь не маленький. Плюс компенсация за моральный ущерб. Если добавить к этому расходы на адвоката — буллеру и его семье придётся расстаться с немалыми деньгами.

Подмена

Тот случай, когда кто-то сознательно выдаёт себя за другого человека, которому хочет напакостить. Например, каким-то способом раздобудет пароль от аккаунта и начнёт рассылать с него всякие гнусности. Буллинг это? Вряд ли. Скорее, хулиганство, за которое предусмотрена не только моральная ответственность.

Что с этим делать? Во-первых, смени пароль (чем раньше, тем лучше) и сразу поставь многофакторную защиту. Во-вторых, откровенно

поговори с теми, кому досталось от твоего имени. Ты уж поверь: твоя искренность будет ценнее любых доказательств. В-третьих, обратись к старшим — они могут и должны тебя защитить.

Разглашение личной информации

У тебя есть полное право иметь свои тайны. Всё бы ничего, но они так и просятся наружу! Помни слова немецкого философа Артура Шопенгауэра: «Не говори своему другу того, что не должен знать твой враг». Вчерашний друг может стать врагом (бывает и такое), и твоя сокровенная информация рискует утечь в Сеть.

Загрузить её туда легко, а вот изъять — поди попробуй. Представь себе стакан с чистой водой. Сможешь добавить туда каплю краски? Конечно, это ведь так просто. Вода тут же меняет цвет. А вот извлечь краску обратно уже не получится. С интернетом та же история.

Слить в Сеть могут что угодно. Один из частых случаев — когда в интернет выкладывают откровенные фото жертвы (например, кто-то из бывших решил отомстить). Случается и шантаж («Заплатишь — ничего не будет»). Не верь! И никогда — слышишь? никогда! — не пытайся договориться с шантажистом. Обязательно обманет.

Буллинг это или нет? Бывает по-разному, но чаще всего — да.

Что с этим делать? Раскрытие тайн твоей личной жизни — серьёзное преступление. Не тяни, обратись в полицию. Через родителей, разумеется. Они рано или поздно всё узнают, так что лучше сразу сделать их союзниками. Удивишься, но они всегда встанут на сторону своего ребёнка, какой бы трэш тот не учудил.

Да, вот ещё. Обмениваться интимными фото даже с друзьями и подругами (про незнакомцев вообще промолчим) — не лучшая идея. Пусть они хоть кого надёжнее — никто из них не застрахован от потери или кражи смартфона. С последующей утечкой в Сеть того, чего там точно оказаться не должно.

Бойкот

Когда-то в Древних Афинах проводилось голосование при помощи глиняных черепков, которые назывались «остраконы». По итогам человека могли подвергнуть остракизму, то есть отправить в изгнание.

Позднее остракизм сменила другая форма изоляции — бойкот. Человек вроде бы и оставался на месте, но... при этом оказывался в полном одиночестве. Никто с ним не хотел говорить, общаться, играть. Как выглядит бойкот в школьном классе или в другой подростковой группе, нетрудно себе представить.

Кибербойкот — одна из разновидностей кибербуллинга. Выглядит как исключение из сообществ — форумов, каналов, чатов. Могут и оставить, но сообщения будут игнорировать.

Переживается это всегда очень тяжело. Вспомни, что мы говорили про первобытные времена. Тогда человек, которого отвергало племя, практически не имел шансов выжить. Эпохи сменились, а древний страх быть изгнанным никуда не делся.

Что с этим делать? Какой-либо административной или тем более уголовной ответственности за бойкотирование не пред-

усмотрено. Имеет смысл личным сообщением или при встрече обратиться к человеку, который в этом сообществе пользуется авторитетом. И спокойно обсудить ситуацию. Чаще всего этого бывает достаточно. Хотя, конечно, что-то придётся в себе подкрутить. Сделать то, что называется «изменить себя, не изменяя себе».

Важный момент! Далеко не всегда тот, кого бойкотируют в интернете, — несчастная жертва. Случается и такое, что цифровому остракизму подвергают тех, кто делает нормальное общение невыносимым. Троллит, оскорбляет, угрожает. И здесь бойкот со стороны группы — нормальная защитная реакция. Для тролля — хороший повод задуматься о своём поведении в Сети.

Прямые угрозы физического насилия

Это про чётко обозначенное в переписке намерение расправиться с жертвой — избить, покалечить, убить, изнасиловать. К таким сигналам надо относиться самым серьёзным образом, даже если они однократные.

Что с этим делать? Для начала заскринить. Если агрессор удалит переписку, у тебя останутся доказательства. Отвечать на угрозы и вступать в перепалку нежелательно. Если по ту сторону экрана психически больной человек, его действия могут стать непредсказуемыми. Дело серьёзное. Им должна заняться полиция — туда и надо обратиться, причём как можно скорее.

Роли

в кибербуллинге

Представь себе типичную жертву буллинга — наяву, не в Сети. Допустим, это щуплый паренёк, которому не даёт прохода наглый верзила из его класса. Прямо ответить такому «шкафу» может не каждый. Не смог и этот мальчуган. Всё, что ему остаётся, — переадресовать накопившуюся агрессию на тех, кто слабее него. Например, дать тумака первоклашке или пнуть кота.

С приходом в мир интернета многое изменилось — и в буллинге тоже. Теперь тот же хлипкий парнишка, придя домой, может выстроить целую стратегию: как затравить обидчика в Сети. Из жертвы в реальном мире стать грозным булли в интернете. И уже там отомстить задире из своего класса. В наше время тот, кто в реальности обижает другого, вполне может огрести от него же в интернете.

Итак, роли участников кибербуллинга. Постарайся понять, чем преследование в Сети отличается от травли в реальности — найди сходства и различия.

Агрессор

Американская исследовательница в области психологии кибербезопасности Пэрри Афтаб определила четыре основных типа цифровых булли.

1. *Ангел мести.* Из названия несложно догадаться, что кто-то мстит за кого-то. Считает себя «бичом божьим», который

вершит справедливость. Нередко случается, что «ангел мести» неверно разобрался в ситуации и наказал не того. Последствия при этом могут быть самые печальные.

2. *Жаждающий власти*. Этакий «Наполеончик». Много амбиций, однако в реальной жизни шансов стать «императором» нет. Годами мал, ростом и мышцами не вышел. Трусоват, в конце концов. Зато в Сети вполне может гнобить других — без последствий, как ему кажется.
3. *Скуки ради*. Здесь те, кто устраивают травлю ради развлечения. Просто чтобы помучить выбранную мишень. Напугать, унижить. То, что это живой человек, как-то упускается из виду.
4. *По инерции*. Обычно это те, кто, особо не подумав, присоединились к травле в Сети. Вредят, конечно, но без злого умысла. Что, разумеется, при неблагоприятном исходе для жертвы не служит им оправданием.

Общее для всех четырёх типов — желание самоутвердиться за счёт других.

Помощники

Их не всегда можно выделить отдельно. Когда травит целая свора — поди разберись, кто главный, а кто на подхвате. Тем более, если это происходит в Сети. Роль помощников более чёткая, если они распределяют обязанности при

кибербуллинге. Один добывает информацию, другой взламывает аккаунт жертвы, третий творит ещё что похуже.

Психологи отмечают: в цифровом мире помощники агрессора могут быть весьма жестоки. Сострадания они не испытывают, и жертв по ту сторону экрана воспринимают зачастую как объект для опытов.

Жертва

Здесь всё как в реальной жизни. Чтобы стать жертвой, достаточно отличаться, не быть как все. Белая ворона — она и в Сети белая ворона.

В реальной жизни жертва всегда знает агрессора в лицо. Страх есть, но есть и определённости. Стало быть, можно выстроить антибуллинговую стратегию и развернуть ситуацию в выгодную для себя сторону.

В цифровой среде буллы зачастую неизвестны. Кто это? Мальчик или девочка? Сколько лет? Где границы дозволенного у преследователя? Ответов на эти вопросы нет. Неопределённость же порождает тревогу, а тревога — ты удивишься! — хуже страха.

Почему так? При страхе человек всегда знает, чего он боится. И это даёт возможность принять нужные меры. Тревога же — когда совершенно не ясно, что или кто именно угрожает. Тогда непонятно, как защищаться и от кого. Такая неизвестность бывает невыносимой.

При обычном буллинге жертва находится в страхе. При кибербуллинге — чаще в тревоге. Вот почему травля в киберпространстве порой действует на психику жертвы куда более разрушительно.

Свидетели

Если в реальности количество свидетелей ограничено (например, одним школьным классом), то в виртуале таких пределов практически нет. О том, сколько человек узнали о ведущейся травле, порой можно догадаться разве что по числу реакций, комментариев и просмотров.

В конфликт свидетели, как правило, не вмешиваются. Чаще всего ни к кому из участников происходящего не привязаны. Любая реплика со стороны свидетелей может перевести их в другую роль: агрессора (в том числе и по отношению к самому булли), помощника, а то и жертвы. Или защитника.

Защитники

Защитники — это те, чьи главные качества доброта и способность почувствовать боль другого человека. И сила, разумеется. Не физическая — в виртуальном пространстве она не требуется. Девушки и парни, готовые заступиться за жертву, отличаются силой духа, воли, убеждения. И, главное, чувством справедливости.

По своей природе защитники не конфликтные, но идти на обострение не боятся. В любом сообществе защитники умеют создавать равновесие, при этом умудряясь не превратить группу в унылое болото.

Они всегда готовы прийти на помощь, и каждый раз стараются разобраться — кто прав, кто нет. Общительные, с хорошим чувством юмора. У них есть, чему поучиться. С такими радостно дружить.

Защитник — это как дозор. Он отслеживает обстановку вокруг, обращает внимание на признаки неблагополучия. Можешь не сомневаться, если защитник заметит, что другой человек:

- начал грустить, уединяться;
- старается оставаться в тени, уходит от вопросов;
- стал равнодушен к тому, что раньше было для него важно;
- начинает плохо сам о себе отзываться («глупый», «толстый», «некрасивый»);
- признаётся, что ему в тягость так жить дальше;
- с явной неохотой и даже опаской заходит в интернет,

то он сделает всё, чтобы пресечь травлю. И уж точно не оставит жертву один на один с её проблемой.

Лечение и профилактика

Кибербуллинг носит все признаки болезни. Причём такой, которая распространяется вирусным путём. Поэтому меры борьбы с ним часто напоминают медицинские. Один же из главных постулатов медицины гласит: «Болезнь легче предотвратить, чем лечить».

Итак, профилактика кибербуллинга. Рекомендации, которые действительно работают:

1. Элементарная вежливость

Это вовсе не из области «чего изволите-с?».

Наверняка в твоей жизни есть человек, которого ты ценишь, любишь и уважаешь. Надо полагать, с ним ты ведёшь себя спокойно, уверенно, доброжелательно. С таким же чувством смело входи в Сеть и действуй точно так же — спокойно, уверенно, доброжелательно. Вероятность киберагрессии по отношению к тебе сразу же снизится. А вот твой авторитет как раз повысится.

2. Наблюдательность

Если тебе показалось, что кто-то в киберпространстве ведёт себя агрессивно — тебе, скорее всего, не показалось. В идеале попытаться не реагировать на попытки тебя спровоцировать. Или же ответить с юмором, абсурдом и не особо заинтересованно (будто одолжение делаешь). Посмотри, как этот персонаж себя тогда поведёт, и действуй по обстановке. Будет задираться и угрожать — в бан.

3. Регулировка уровней доступа

На многих ресурсах ты можешь установить, кто и какие твои сообщения может видеть. На первых порах доступ к личной информации лучше ограничить. Поднатореешь в кибербитвах — переходи на следующий уровень.

4. Киберзащита

Вспоминается сетевая байка:

— И как они умудрились подобрать пароль к моей почте?

- А какой ты поставил пароль?
- Год канонизации Святого Доминика Папой Григорием IX...
- И что это за год?
- 1234.

Пароль вроде «1234», а также «qwerty» и прочие пора оставить в прошлом. Подумай, как защитить свой аккаунт так, чтобы даже самый лютый хакер в попытке его взломать лопнул от злости.

5. Фильтрация информации

Наверняка тебе знакома фраза из голливудских боевиков, которую говорят копы при задержании: «Вы имеете право хранить молчание. Всё, что вы скажете, может быть использовано против вас в суде». Хранить молчание в интернете скучно, чего уж там. И всё же далеко не всеми своими фото и сведениями о себе стоит делиться.

6. Блокировка

Спорить с киберагрессором и пытаться что-то ему доказать бесполезно. После обмена двумя-тремя репликами станет ясно, можно ли с ним вообще о чём-то говорить. Если продолжает токсить — занеси его в чёрный список, и дело с концом.

7. Жалоба

Ты сделаешь доброе дело для всех, если заскринишь доказательства киберагрессии и отправишь их админам сайта. Каждый серьёзный ресурс ведёт большую работу по улучшению алгоритмов общения. Так, ещё в 2023 году «ВКонтакте» создали у себя крутую нейросеть, ко-

торая вылавливает и убирает ругательства, оскорбления и прочий негатив.

Разговор о травле в интернете хочется закончить на хорошей ноте: кибербуллинг точно будет побеждён. И, по всей видимости, скоро. Причин для этого по меньшей мере две.

Во-первых, мир становится добрее и человечнее. Присмотрись вокруг, и ты найдёшь множество тому доказательств.

Во-вторых, технологии не стоят на месте (взять те же нейросети). И на острие их атаки то, от чего и в самом деле надо избавиться по возможности быстрее — кибербуллинг.

В древности, когда врач приступал к лечению, он говорил пациенту: «Нас трое — я, ты и твоя болезнь. Если ты объединишься со мной против болезни — мы её победим. Если же ты примешь её сторону — у меня нет шансов тебя вылечить. С кем ты?»

Так и в наше время. Есть ты, есть мир нормальных отношений и есть кибербуллинг. С кем ты? Похоже, что у кибербуллинга шансов всё-таки нет.

Самое важное

В ЭТОЙ главе:

1. Преследование в интернете имеет свои особенности, главная из которых — анонимность.



2. При необходимости сотрудники кибербезопасности быстро вычислят анонима.
3. То, что попадает в интернет, остаётся там навсегда. Если, конечно, на помощь не придёт «цифровой чистильщик».
4. Жертва в реальной жизни может стать буллы в цифровом мире, и наоборот.
5. Конец эпохи кибербуллинга всё ближе.



8

9

ГЛАВА

10

Которую на первый раз можно пропустить

или дать почитать родителям

Если бы эта книга была для взрослых

Не в смысле 18+. Это о том, как если бы книга была адресована твоим родителям, учителям, школьным психологам, вожатым, наставникам. И всем остальным, от кого зависит, чтобы каждый твой день — в школе, гимназии, колледже, лицее, университете, кэмпе — стал радостным, легким и безопасным.

Для взрослых, цель которых защитить тебя от буллинга, есть 7-ступенчатый алгоритм под названием «Семь шагов к новым отношениям». Конечно, ты можешь пропустить эту главу и сразу перейти к следующей. Правда, если всё-таки прочтёшь, наверняка тоже найдёшь много для себя полезного. В разговорах со старшими тебе это точно пригодится. И уж точно поможет тебе стать крутым экспертом в теме буллинга.

Итак, вот эти семь шагов:

1. Определяем, кому выгодно травля.
2. Выявляем зачинщиков.
3. Работаем с булли и свидетелями.
4. Объявляем нетерпимость к травле.
5. Говорим о важности разнообразия.
6. Раскрываем потенциал каждого.
7. Создаём единство.

По этим семи ступеням к новым отношениям мы сейчас и пройдемся.

1. Определяем, кому выгодно травля

Прежде всего надо честно ответить на вопрос, кому это выгодно. Например, во многих армиях мира дедовщина сознательно поддерживается офицерами. Им удобно, чтобы старослужащие держали в страхе новобранцев — тогда самим можно поменьше заморачиваться насчёт дисциплины.

В школьной жизни возможна и такая ситуация. Буллером оказывается ребёнок из семьи, которая по какой-то причине выгодна для школы. Например, помогает деньгами. Или оказывает другую помощь — причём порой даже не школе, а её руководству. В этом случае директору выгодно не ссориться с семьёй булли, и на выходки агрессора школа будет закрывать глаза.

Семья буллера может оказаться не из простых. Такой, что учителя просто боятся с ней связываться. Например, там высокопоставленные родители, которые привыкли к вседозволенности. Родственники булли также могут быть связаны с уголовным миром или принадлежать к национальной диаспоре, которая держит

в страхе всю округу — возможно, они платят кому-то, чтобы им спускали с рук откровенные нарушения закона.

В медицине есть убеждение, что главное в лечении болезни — устранить её причину.

Нельзя избавиться от насморка с помощью одного лишь носового платка. Так и с буллингом. Со времён Древнего Рима известно правило: «Ищи, кому выгодно». С травлей очень трудно справиться, если её поддерживают взрослые, которых она по какой-то причине устраивает.



Не следует думать, что буллинг — это удел лишь каких-то проблемных школ с сомнительной репутацией. В иной престижной гимназии травля может процветать ещё и побольше, удушающая атмосферу жизни классов своими токсичными испарениями. В таких учебных заведениях травлю часто замалчивают. Руководство не хочет выносить сор из избы и покрывает булли — не только учеников, но и учителей.

Насчёт учителей не опечатка. Одно из исследований показало, что каждый пятый случай школьной травли происходит с подачи учителя. Так что,

если педагог ведёт себя как буллы, сразу обсудить это с родителями. Для понимания: требовать от учащихся соблюдения правил и порядка — не буллинг. А вот унижать и оскорблять, причём систематически и без причины — травля в чистом виде.

2. Выявляем зачинщиков и покровителей

Чаще всего буллы действуют по собственной инициативе. В этом случае он на виду и свои действия тоже не скрывает. Но бывают вещи посложнее — когда за спиной буллы стоят зачинщики и покровители.

Зачинщиком может оказаться фигура, которая остаётся в тени. Например, девушка, которая влияет на хулигана из класса. В обмен на перспективу более близких с ней отношений он может начать травить тех, на кого она покажет.

Покровителями агрессора могут оказаться педагоги из своей же школы. Например, когда мама, бабушка или тётя буллы — директор школы. Причём такая директор, у которой только два мнения: одно её, другое неправильное. В её глазах буллы — это ангелочек, который мухи-то обидеть не может. А все жалобы на невинную деточку — оговор, конечно же.

Иной раз покровители находятся и вовсе по ту сторону закона. Например, кто-то из них представитель АУЕ — криминального сообщества, деятельность которого на территории Российской Федерации признана экстремистской и запрещена законом. Её приверженцы расшифровывают буквы «ауе» как «арестантский уклад един» и берут за образец обычаи преступного мира.

Если в учебное заведение проникла ауешная отравка, уголовники «с района» могут



кого-то из учеников поставить «смотрящим» — обязать его вербовать новых участников, собирать дань и устанавливать тюремные порядки. Задача нормальных учеников здесь простая — немедленно сообщить родителям или школьному руководству о первых же признаках того, что в школу пытается проникнуть криминал.

3. Работаем с буллы и свидетелями

Этим занимаются специально обученные люди — взрослые, разумеется. Вовсе не обязательно, что с буллы сразу начинают работать сотрудники комиссии по делам несовершеннолетних или другие представители правоохранительных органов.

Конечно, случается и то, что врачи называют «клинический случай». Это когда буллер и в самом деле не вполне здоровый человек. Например, явный социопат из породы хищников, без жалости и совести. Вся тёмная триада во всей своей неприглядности. Однако подобное случается довольно редко. Чтобы подтвердить такой диагноз, собирают целые комиссии из опытных специалистов.

Чаще бывает по-другому. Буллером может оказаться тот, кто хотел сделать что-то хорошее (например, обеспечить порядок), но не нашёл подходящего способа. Так уж в принципе устроен любой человек, что не в его природе специально творить зло.

Профессионалы в таких случаях спрашивают агрессора: «Что ты этим создаёшь? Что хочешь сделать, какой результат получить?» Ответить буллы может не сразу. Ведь порой ребёнок делает что-то не очень хорошее просто для того, чтобы узнать — а как на такое могут отреагировать другие? И взять этот опыт себе на вооружение.

Впрочем, ответ агрессора может быть вполне конкретным. Кто-то скажет, что новичок оказался опасным. Другой сообщит, что таким образом хотел поддержать дисциплину в классе. Третий начнёт уверять, что сам таким образом защищался или спасал других. И так далее.

Конечно, во всех случаях важно поговорить с агрессором о том, какими ещё способами (более человечными) можно решить задачу. И, ты удивишься, он такое решение и вправду способен найти. Да ещё и организовать других на достижение цели — причём безо всяких там кулаков и обзывков.

А если нет... Тогда взрослый может рассказать булли о том, что произойдёт, если тот и дальше будет «геройствовать» в том же духе. Например, в красках описать все прелести жизни в колонии для несовершеннолетних. Или в учреждении, которое до недавнего времени называлось детским домом. Булли будет полезно узнать, что там он может быстро превратиться в жертву, причём в самой страшной форме...

Что касается работы со свидетелями, то здесь главное объяснить ребёнку, что лучшая роль в буллинге — роль защитника. Что он не один — всегда есть сила, которая его поддержит.

4. Объявляем нетерпимость к травле

По степени важности этот пункт должен быть на первом месте. Но... пока не выполнены первые три условия (особенно первое!), толку от запрета на травлю будет мало.

За рубежом борьба с буллингом начинается именно с этого шага. Правда, исследование общества Prevent (Канада) показало, что эффективность 25–30% антибуллинговых программ низкая

или очень низкая. А 15% таких программ и вовсе ухудшают ситуацию. Наиболее продвинутые эксперты в этой области — например, психолог Ева де Гостони из канадского Квебека — считают, что единственный способ, который работает, это понять: в чём причина хулиганства и как её устранить.

Как бы то ни было, создать в школе нетерпимость к травле и в самом деле очень важно. Но если останутся те, кому травля выгодна, и те, кто её покрывает, — никакие декларации и самые умные программы не помогут.

5. Говорим о важности разнообразия

Если два человека были бы абсолютно одинаковы, то, с точки зрения природы, один из них был бы лишним. Миру необходимо разнообразие. Задачи человечества становятся настолько сложными, что их надо решать сообща. Лучше всего это делается в проектной (командной) работе. И то, что у каждого свои особенности и способности, очень даже пригодится на пути к общей цели. Тогда приходит понимание, что тех, кто отличается, надо ценить и уважать, а не гнобить.

6. Раскрываем потенциал каждого

На Земле живёт больше восьми миллиардов человек. И у каждого из них есть свой уникальный потенциал! Любой из этих людей в чём-то особенно хорош и может стать ценным вкладом в команду — класса, города, страны, планеты. За одно только это можно любить «белых ворон» — тех, что не такие, как все.

Тёмные времена, когда люди смертельно боялись тех, кто от них отличается, уходят. Наступает эпоха, когда то, что раньше могло напугать, теперь открывается новыми возможностями.

Раскрыть их помогут специалисты в области диагностики талантов. Сообществу, в котором знают о способностях — как собственных, так и своих друзей, — травля не грозит. Когда сила в единстве и каждый горой за каждого — это достойно.

7. Создаём единство

В обновлённой команде — к новым вершинам. Там, где ценится уникальность каждого, нужны все. Тогда энергия конфликта переходит в энергию достижений. Группа нормальных парней и девушек по-умному распорядится силой, которую хранят в себе древние инстинкты.

Что там они подсказывают, эти инстинкты? Направить агрессию на чужака? Отлично! Только чужаком пусть будет не новенький ученик или другой человек. Чужаком станет то, что отравляет жизнь класса, — буллинг. Именно его надо воспринять как общего врага и сделать всё, чтобы шансов на победу у него не осталось.

Вот семь шагов, которые способны перевести жизнь сообщества на следующий уровень. Тот, на котором можно без страха и всегда с хорошим настроением входить в свой класс или в свою группу. И хотя эта программа для взрослых — возьми отсюда всё, что считаешь нужным.

Да, вот ещё. Запомни: травля любит тишину! Поэтому на неё можно и нужно не просто направить луч внимания, а закидать светошумовыми гранатами огласки — булли этого всегда бояться. Что касается пап и мам, для них существует, пожалуй, только одно правило: всегда быть на стороне своего ребёнка, который находится в опасности, — и тот должен быть в этом всегда уверен.

И, знаешь... Дай всё же почитать эту главу своим родителям.

Самое важное

В ЭТОЙ главе:



1. В первую очередь надо найти, кому выгоден буллинг.
2. В тени могут прятаться те, кто науськивает булли, — важно вывести их на чистую воду.
3. Вчерашний булли может стать защитником. Это реально, для него это самый достойный путь.
4. Нулевая терпимость травли должна стать главным законом места, где ты учишься, отдыхаешь или занимаешься спортом.
5. В разнообразии — сила! Те, кто отличаются, могут принести огромный вклад в нашу жизнь.
6. Постарайся разглядеть уникальный талант «белых ворон». Поддержи их в развитии, по-дружись с ними.
7. Команда, где энергия конфликта преобразована в энергию достижения, непобедима.

9
10
11

ГЛАВА

Решение есть!

Травля — это ненормально. Точка.

В этой книге мы с тобой как следует изучили всех, кто имеет отношение к травле: булли, его помощников, жертв, свидетелей, защитников. Хорошая новость в том, что все они (включая самого булли!) могут дать бой буллингу — в классе, в школе, в жизни. Конечно, лучше сделать это вместе. В одиночку травлю победить сложнее, но тоже можно.

Итак, кто и в чём виноват, понятно. Теперь разберём, что с этим делать. Давай посмотрим, как из каждой роли (рис. 2) надо действовать.

Мы не раз говорили о том, что агрессор и булли — не одно и то же. Отличие между ними простое. У агрессора нет цели унижить жертву, насладиться её болью и страхом. А у булли — есть.



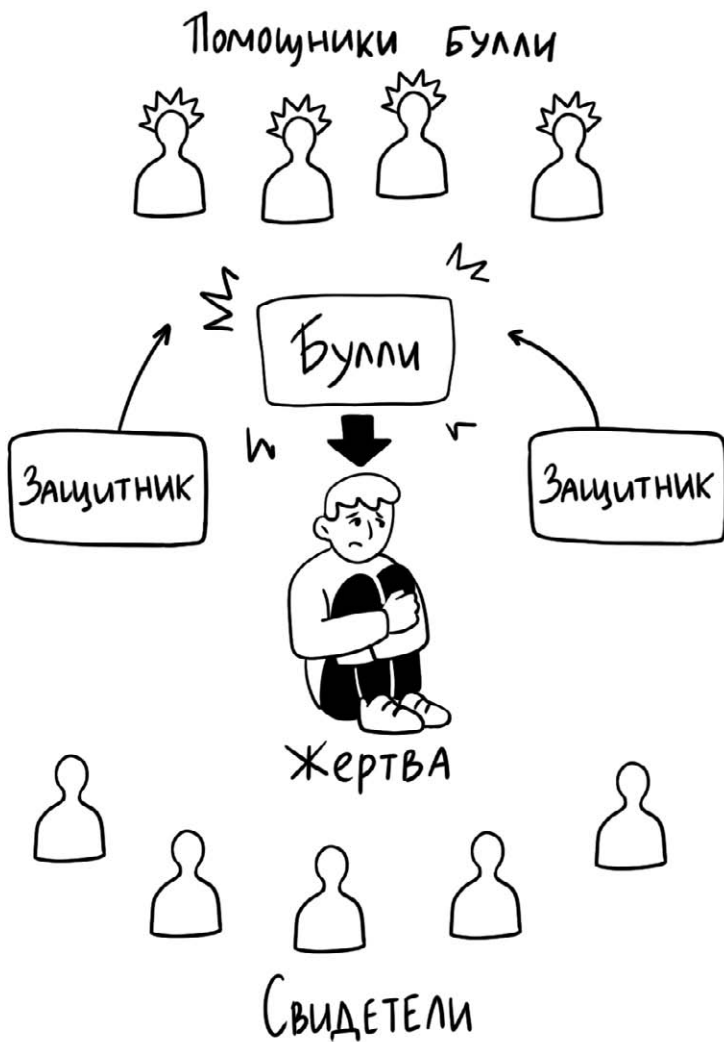


Рис. 2. Роли в буллинге

Ещё раз про агрессора

Агрессор нападает в том числе и на тех, кто заведомо сильнее. Встречной агрессии он не боится. Так он прокачивает свои возможности, ищет границы дозволенного, изучает новые способы взаимодействия с миром (самые эффективные из них возьмёт себе).

Да, всё это бывает и в достаточно жёсткой форме. Однако это не травля, а поединок. Сильных соперников он уважает. А вот слабых на бой вызывать не будет, это ему неинтересно. Более того, он способен защитить их от травли и несправедливых нападок.

Агрессор такого типа вполне может стать лидером и героем. Ему не надо никому ничего доказывать, он и так знает себе цену.

Чаще всего он использует силу для того, чтобы установить свои порядки. Если и не свои, то те, которые считает полезными для выживания группы, её благополучия и безопасности. То есть ведёт себя как вождь первобытного племени. Тогда жизнь сообщества прямо зависела от дисциплины его членов.

Представь себе то время. Тот, чья очередь была поддерживать ночью костёр, уснул на своём посту. И огонь, который с таким трудом добыли и берегли, погас. Другой задремал в дозоре и проворонил нападение врагов. Можешь представить последствия?

Неудивительно, что вождь строго следил за дисциплиной и жёстко наказывал виновных. В те времена только так можно было сохранить порядок, а вместе с ним — жизнь племени. Однако задачи унижить кого-то из своих, затравить их у вождя точно не было.

Теперь про буллы

Перенесёмся в наши дни. Военная часть, куда недавно поступило пополнение. Рота новобранцев. Молодыми солдатами командуют старшина и сержанты.



1. Старшина-сверхсрочник.
Его задача — обучить бойцов всем армейским премудростям. Может он проявить к ним агрессию? Легко! Наорать, например. Влепить наряд вне очереди. Взять за грудки и встряхнуть как следует. Несколько раз подряд дать команду «Отбой/Подъём», пока в 45 секунд не уложатся. Заставить выучить наизусть устав караульной службы.

Цель всего этого — добиться военной дисциплины, которая сохранит солдату и его друзьям жизнь в бою.
Это не буллинг!

2. Сержант, который в своё время сам пострадал от дедовщины и теперь мечтает отыграться на молодых. В принципе, он делает всё то же самое, что и старшина, но превращает это в пытку и унижения. Собственно, ему того и нужно — оплевать человеческое достоинство новобранца.
Это — буллинг!



А теперь представь: тот же сержант узнаёт, что среди молодых солдат есть мастер спорта по боксу. 100%, что он будет обходить боксёра стороной. Зачем ему связываться с тем, кто заведомо сильнее и может дать отпор?

Главное качество буллии — для травли он ищет слабых. Агрессии по отношению к себе буллии боится, как огня. Мысль о том, что он сам может стать жертвой, для буллии невыносима.



Запомни! Булли задирается
прежде всего для того,
чтобы выявить тех, кто
не способен дать отпор.

Булли чаще всего слабак — если и не физически, то уж точно морально. Сильному человеку не надо никому ничего доказывать. Наоборот, сильный порой скрывает своё преимущество. И уж точно не обратит его во зло.

Другое дело булли. Всё, что ему нужно, — питаться эмоциями страха, которые исходят от жертвы. Тогда булли чувствует своё величие. На самом деле величием там и не пахнет. Булли выглядит грозно лишь до тех пор, пока не получит отпор.

А знаешь, какой самый главный страх булли? Его худший кошмар? Если отпор он получит не от одиночной жертвы, а от всего коллектива. Даже если после этого его никто пальцем не тронет, бывший булли станет жить в страхе ожидания того, что его вот-вот сами начнут травить.



Итак, вывод.
При первой же попытке
травли надо дать отпор
буллеру — в любой форме.
Это именно то, чего он
боится.



В одной из лучших гимназий России нашли интересный способ, как использовать энергию буллинга против самого же буллинга.

В гимназии создали антибуллинговый патруль. Угадай с одного раза, кто в него вошёл? Правильно, вчерашние булли! Те, кто ещё недавно травили других. Конечно, для этого они прошли специальную подготовку. В патруле они показали себя наилучшим образом. Ещё бы, ведь проблему буллинга они знали не понаслышке, а изнутри. И пресекать травлю на корню (без драк и оскорблений) у них получалось отлично. Понимаешь, что произошло? Свою роль булли они сменили на роль защитника! И это, возможно, стало лучшим решением в их жизни — и не только школьной.

Вообще, булли не позавидуешь. На одной чаше весов — удовольствие от возможности гнобить и пугать (так себе удовольствие). На другой чаше весов — постоянный страх самому стать жертвой. Во взрослой жизни у булли тоже, как правило, всё складывается не очень. А боязнь того, что тот, кого он травил в школе, может оказаться его боссом или как-то повлиять на его судьбу, и вовсе сводит с ума.

Помощники булли

Роль — хуже не придумать. С виду помощники булли крутые (хотя большей частью это клоунада), но при этом ужасно трусливые. Получить отпор они боятся ещё больше, чем булли. Больше всего их вводит в ступор уверенное поведение того, на кого они пытаются наехать. А намёк на то, что с ними найдётся, кому разобраться по отдельности, и вовсе охлаждает пыл забияк.

Перед булли его помощники стараются выслужиться. Впрочем, он их особо за это не ценит и при каждом случае шпыняет по принципу «бей своих, чтоб чужие боялись». Свою свиту булли постоянно сталкивает друг с другом. Зачем? Оказывается, не только ради своей забавы. Булли опасается, что помощники сговорятся против него и сбросят с трона. Поэтому ему важно, чтобы помощники боялись и ненавидели друг друга. Для этого во внешнем окружении

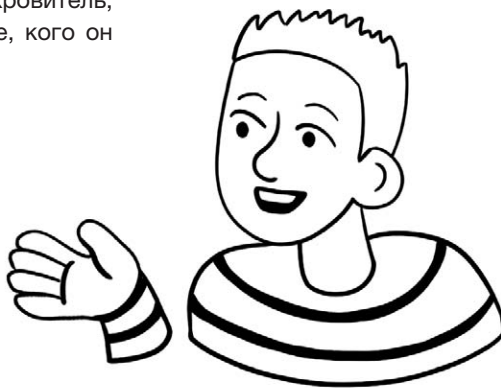
он жестит, а приближённым раздаёт тумаки. И одобряет, если его прихвостни набрасываются на того из них, кого он гоняет.

Помощники — сами потенциальные жертвы. Им страшно идти против воли буллы, потому что они знают, что он их будет травить. И тогда в одночасье вчерашний помощник вольётся в ряды жертв, которых сам же вчера донимал. Будет ему хорошо в такой компании? Точно нет. Можно не сомневаться — ему тут же всё припомнят.

И тогда он в лучшем случае станет одиночкой среди других жертв. На поддержку в такой ситуации бывшему помощнику буллы рассчитывать точно не приходится. Его не пожалеет никто. Ни вчерашний покровитель, ни бывшие дружки. И уж точно не те, кого он сам недавно травил.



*Особенность буллинга:
роли могут быстро
меняться. Жертвой
и буллером может стать
каждый.*



Так что у помощника буллы состояние подвешенное. Он пребывает в неизвестности, а это ох как гнетёт. Состояние — как в западне.

Возможно, у помощников булли есть только один выход — объединиться и сбросить булли. Совершить этакий дворцовый переворот. Но не для того, чтобы сделать новым царьком кого-то из своих. Это имеет смысл лишь в одном случае. И ты уже наверняка догадываешься, в каком. Всё верно, правда твоя. Лучшее, что могут сделать вчерашние помощники булли, — стать коллективным защитником и вместе преградить путь травле. И таким способом постараться обелить своё имя.

Жертва

Представь себе агрессивную стаю голодных собак, которая напала на человека. У него три варианта действий.

Вариант 1: дать отпор. Даже если под рукой нет перцового баллончика, ультразвукового отпугивателя или просто палки — не беда. Опытные кинологи рекомендуют в таком случае выпрямиться, вытянуть руки вверх и в стороны (визуально стать больше), громко и страшно закричать, глядя псу в глаза.

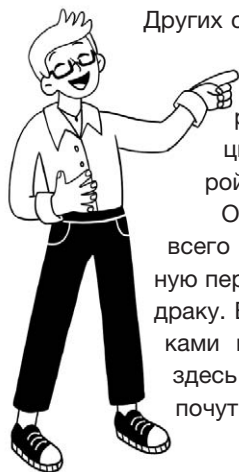
Лучше, если направить всё это на собаку, в которой человек распознал вожака (обычно это самый крупный кобель). Стае проще убраться восвояси, чем связываться с явно опасным чудищем. Тем более с таким, которое даже их вожака не боится и прёт на него. А если поблизости оказался камень или другой

предмет, способный стать оружием, положение и вовсе не безнадёжное. Порой достаточно сделать вид, что поднимаешь с земли то, чем можно кинуть или ударить. Ни в коем случае нельзя поворачиваться к своре спиной и дать обойти себя со спины.

Вариант 2: бежать. Среднестатистическая собака бежит со скоростью 10–15 км/ч. Азарт преследования добавляет псине резвости. Стая собак вполне может ускориться как минимум в полтора раза, а это уже больше темпа бега даже тренированного человека. Не говоря уже о детях, а также нетренированных и ослабленных людях — у них в такой ситуации и вовсе нет шансов спастись.

Вариант 3: замереть. У человека, которого парализовал страх, шансы невысокие. И здесь давай уж лучше без подробностей...

Наверняка в этих трёх вариантах тебе удалось распознать то, что происходит при стрессе — и не только у человека. Бей, беги, замри. Других стратегий природа не придумала.

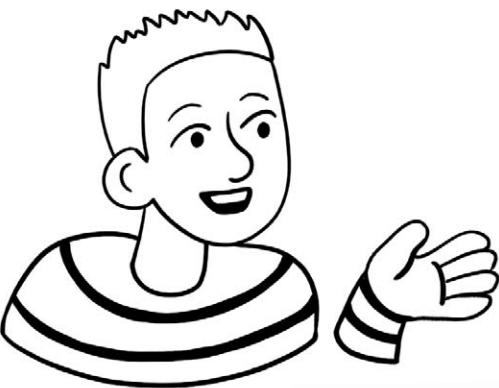


Жертва буллинга тоже находится перед выбором — как поступить. Ситуация мало отличается от встречи со сворой. Так что самое разумное — дать отпор.

Отпор можно дать по-разному. Лучшее всего работает юмор, умение вести словесную перепалку. Такая тактика вполне заменяет драку. Если слова не помогли и буллы с друзьями переходит к физической агрессии — здесь можно и нужно ответить тем же. Схлопочут от тебя — в следующий раз не сунутся.



И чем жёстче им накидать, тем дальше будут держаться. Всегда помни, что булли и его команда трусливы, хоть и стараются это скрыть.



Есть такое понятие — кураж. Это состояние, когда бояться уже нечего. Этаким молодецким задор, уверенность в успешном исходе поединка. Дать отпор в состоянии куража — уже половина победы.

Входить в состояние куража вполне можно научиться. Правда, не по книжкам, а с наставником.

Это был вариант «бей» — самый правильный при защите от буллинга. Остаётся на-помнить, что бить можно и словами. Во всяком случае, с этого лучше начинать, а дальше по ситуации.

Вариант «беги» — неоднозначный. Если просто убежать с поля боя и отсидеться где-нибудь под лестницей — результат будет сомнительный. Хотя почему сомнительный? Наоборот, самый что ни на есть несомненный. В следующий раз будет ещё хуже, причём теперь помощники булли сбежать уже не дадут.

Другое дело, если удрать не совсем, а сбегать за защитой. Позвать на помощь (кого-то из старших, например) — это то же самое, что дать отпор. То есть задачу навести порядок в этой ситуации ты как бы поручаешь тому, у кого это лучше получится. Такими людьми могут стать твои друзья, твои родители, кто-то из взрослых (кому ты доверяешь), полиция в конце концов. Ничего позорного в этом нет. С точки зрения нормальных людей, конечно. То, что по этому поводу думают гопники, нам совершенно неинтересно.

Остаётся вариант $\leq \text{замри} \geq$. Жертву травли и в самом деле может парализовать страх. Но... пусть это произойдёт только один раз в жизни. Ведь есть ещё два, куда более сильных варианта. Мы их рассмотрели, они и впрямь классные.

Вернёмся к «замри». Это тот случай, когда приходится молчать в тряпочку — даже если ноги не подкашиваются от страха. Молча переносить все выходки буллы, игнорировать их. Ведь именно этому часто учат родители, педагоги и другие взрослые. «Ты просто не обращай на них внимания» — вот их ключевой совет, который они дают тем, кого травят. Это не работает! Как не работает и «Будь выше этого». Сложно быть выше, когда на тебя гадят сверху.

И всё же есть
ситуация, в которой
совет $\leq \text{не обращай}$
 $\text{внимания} \geq$
действует.



Это тот случай, когда тебе пытаются дать обидное прозвище. Кличка она потому так и называется, что на неё откликаются.

А если реакции нет — то нет и клички. Если тебе не нравится какое-то обращение к себе — не реагируй. Никто не заставит тебя отзываться на то, что принижает твоё достоинство.



Если же прозвище пришлось тебе по вкусу — тогда да, никаких проблем.

Все эти «переждать, пересидеть, перетерпеть» могут кончиться тем, что буллы, как напившаяся кровью пиявка, и в самом деле отвалится от жертвы. Например, она ему надоест или один из них школу сменит. Но состояние невозможности дать отпор останется с бывшей жертвой навсегда.

Буллы про жертву забудет, забудут про неё одноклассники. А жертва нет. Даже став взрослым, человек будет помнить, как сам себя предавал. Останется ощущение внутреннего предательства. Оно будет отравлять жизнь и самооценку, отношение к близким людям, способность любить. И с этим ядом в душе придётся жить. Поэтому самое здоровое — дать отпор здесь и сейчас. Более того, это единственно нормальный выход из ситуации травли.

Порой человек не может постоять за себя, но готов заступиться за дорогого для себя человека. Жертва может мгновенно превратиться в доброго богатыря, если представит, что за ней есть кто-то, кто нуждается в защите. Младший братик или младшая сестрёнка, например. Или друг, который не может дать отпор. Прилив сил обеспечен.

И ещё один совет, который точно пригодится жертве травли.

Когда будешь в спокойной и безопасной обстановке, перебери в памяти тех, кого ты воспринимаешь как сильных, добрых, уверенных в себе людей. Это может быть юноша или девушка, мужчина или женщина. Может, это кто-то из учителей, соседей, родственников. Главное, что это должен быть человек, который сам умеет дать отпор и постоять за себя.

Ты точно знаешь, кто это! Встреться с ним (ней) и спроси у него (неё) совет — как быть.

Тебе точно откроют секрет, как выйти именно из твоей ситуации с победой. И это не будут рекомендации типа «не обращай внимания» и «будь выше этого». Уверен, какую бы стратегию вы с ним(ней) не обсудили, наверняка там будет совет не только дать отпор, но ещё и стать защитником.

Свидетели

Главная иллюзия свидетеля в том, что получится отсидеться. Отмолчаться. Сделать вид, что ничего не происходит. Увы, так не работает.



≤Жить в обществе
и быть свободным от общества
нельзя≥, — сказал в своё
время российский революционер
Владимир Ленин. И с ним трудно
не согласиться. Где ты видел
одинокого муравья? В классе
и в группе всё точно так же.

Свидетель — это почти та же жертва. Он боится, что окажется на её месте. Поэтому всё то, что мы говорили про жертву, относится и к свидетелю. Всё те же «бей, беги, замри». И так же, как с ситуацией жертвы, надо начать действовать. Дать отпор буллы, стать защитником. Как это сделать? Совет тот же, что и для жертвы: обратиться к тому, кто умеет давать отпор, — пусть научит!

Плюс в том, что свидетель, который не хочет больше отмалчиваться, не один. Рядом точно есть как минимум несколько таких же. Они, как змея старую кожу, охотно скинут с себя ветошь примирения с насилием и наденут латы защитника.

На протяжении всей человеческой истории в нас сложилась программа: наличие ближнего обеспечивает безопасность. В наши дни это отлично знают, например, идущие в связке альпинисты — там жизнь каждого зависит от того, кто рядом. Мы, люди, устроены так, что нам вступить за ближнего проще, чем за себя.



Пословица «Сам погибай, а товарища выручай» оттуда же. Правда, с этими словами можно поспорить. Зачем погибать? Жизнь — высшая ценность, её беречь надо. Так что лучше и самому спастись, и друга выручить. Не бездействовать и не подкидывать в костёр буллинг-хворост своего страха и равнодушия. Стать защитником.

В 60-е годы XX века Мартин Лютер Кинг — младший, темнокожий лидер движения за гражданские права афроамериканцев, произнёс: «В конце концов мы будем помнить не слова наших врагов, а молчание наших друзей». Будто к свидетелям травли обратился. Выучи эти слова наизусть, они не раз пригодятся тебе в жизни.

Защитники

Эта роль самая лучшая. Она устойчивая: защитник твёрдо стоит на земле и в полной мере ощущает почву под ногами. Уверенность. Сила. Спокойствие.



Эти качества
не обязательно врождённые!
Их вполне можно в себе
развить! Если родиться
защитником могут не все, то
стать им может каждый.

Есть психологический секрет — как быстро зарядиться мощью. Вот он:

Когда мы помогаем другому, это лучшее лекарство от собственного бессилия. Пусть мне не удалось помочь себе. Но я вижу, что получилось помочь другому. Это значит, что какие-то силы у меня есть. А если так — у меня нет бессилия, и я могу сделать многое! ≥



Заступиться бывает страшно. Может ведь и самому прилететь! И прилетает. И всё же чувство, которое сопровождает защитника, дорогого стоит. Ведь это не что иное, как право оставаться человеком.

У защитника часто (хоть и не в 100% случаев) есть ещё одно качество, которому точно можно всем поучиться. Это умение разговаривать и договариваться. Он может подойти к булли и его команде и объяснить: то, что они делают, не нравится ни жертве, ни защитнику, ни группе. Что всё это выглядит глупо и работает против них же. Что если не прекратят — будут иметь дело с другой силой. Или со взрослыми.

Конечно, булли или кто-то из его подпевал попытается обозвать защитника ябедой и стукачом. Защитник тут же спокойно объяснит, что человек, который сигнализирует о неблагополучии, —

это диспетчер. То есть тот, кто обязан уловить первые признаки надвигающейся беды и принять меры. Так что, если до буллии не доходит, союзниками защитника станут учителя (те, в которых защитник видит силу и способность давать отпор), школьный психолог (это всегда профессионал, который умеет «лечить» буллинг), родители, другие взрослые.

Кстати, насчёт школьного психолога. Обязательно посоветуйся с ним, если в ком-то из буллии и его команды ты заподозришь социопата (носителя «тёмной триады» — перечитай ту главу ещё раз!). Конечно, ты не специалист, и сам диагнозы ставить не можешь. Но предположить — вполне.



Представь, что школе угрожает эпидемия вирусного гепатита. Если ты заметишь, что у кого-то в твоём классе пожелтели глаза и кожа, то в этом случае твоя обязанность — посоветовать такому человеку поскорее показаться врачу.

Да, ты не медик. Ты не можешь диагностировать и лечить. Но в твоих силах увидеть признаки неблагополучия и подключить к ситуации тех, кто в этом разбирается профессионально.

С травлей всё то же самое.

Итак, главный вывод. Стать защитником можно из любой роли. Быть им — это и есть победа над буллингом.



Самое важное

В ЭТОЙ главе:

1. В сценарии буллинга есть пять основных ролей. Самая сильная — защитник. Остальные всегда в проигрыше.
2. Лучшее, что можно и нужно сделать в буллинге, чтобы не стать мишенью, — дать отпор.
3. Позвать на помощь — это тоже дать отпор.
4. Если тебе угрожает буллинг, найди в своём окружении сильного и уверенного в себе человека, который точно может постоять за себя. Посоветуйся с ним, как поступить в твоей ситуации. Вместе вы обязательно найдёте общее решение.



Побеждённый

буллинг

Буллинг хочется казаться более грозным и страшным, чем он есть на самом деле. В большинстве ситуаций булли оказываются слабаками. Это проявляется сразу, как только они встречаются другую силу или нарываются на отпор.

В этой главе три разных, и в то же время похожих случая, когда буллинг потерпел поражение. Такое встречается достаточно часто, так что пусть победители поделятся своим опытом.

Случай первый

Вот что рассказал папа одного мальчика:

«Ребёнка последний год, в 7-м классе, гнобили. Обзывали. На мои предложения дать в лоб кому-нибудь говорилось: "Пап, ну тебя же к директору вызовут, я не хочу, чтобы у тебя были проблемы".

И в начале этого года тоже. Там вообще в классе образовалась группировка, которая держит в страхе всю школу. Даже 10-й и 11-й классы. У них 8-й класс. Но отморозки ещё те. Называют себя бандой, половина из них стоит на учёте в ПДН.

Рому с октября вожу на занятия в тренажёрный зал. Мышцу накачал нормально. И с ней, видимо, самоощущение. В ноябре отделал одного из членов банды, был собой очень доволен.

А в декабре был звонок классной руководительницы жене. Она все звонки записывает, имел счастье послушать. Классная опоздала на начало урока, а зайдя, увидела, как Рома бьёт Олега, главаря банды. Вмешалась. Говорила всякие глупости — как так можно, нельзя же всё кулаками решать. Рома должен был сказать Олегу: "Мне неприятно, что ты меня оскорбляешь и т. п."

Ну так вот, из всей этой банды (6 человек) никто за главаря не вступился.

Зато потом Роме предложили вступить к ним в банду.

Спрашиваю:

— Тебе приятно было, когда тебя гнобили?

— Нет.

— И что, тебе приятно будет с этими шакалами других слабых гнобить?

— Нет.

— Я ответил на твой вопрос?

— Ну да, папа.

Тут главное, что я ему всегда говорил — дерись, тебе ничего плохого не сделают (12–13 лет, ещё не такой страшный возраст), я не против того, что меня будут вызывать в школу по поводу твоих драк. Но сработали мои слова только после того, как ребёнок ощутил в себе физическую силу».

Очень интересный случай! Вернёмся к этому рассказу ещё раз — теперь уже с моими комментариями.

Папа мальчика: Ребёнка последний год, в 7-м классе, гнобили. Обзывали. На мои предложения дать в лоб кому-нибудь говорилось: "Пап, ну тебя же к директору вызовут, я не хочу, чтобы у тебя были проблемы".

Комментарий. В ситуации буллинга не надо принимать решения за взрослых. Они лучше знают, как тебя защитить.

Папа мальчика: И в начале этого года тоже. Там вообще в классе образовалась группировка, которая держит в страхе всю школу. Даже 10-й и 11-й классы. У них 8-й класс. Но отморозки ещё те. Называют себя бандой, половина из них стоит на учёте в ПДН.

Комментарий. Скорее всего, здесь тот самый случай, когда кому-то из взрослых (в школе или в полиции) выгодно, чтобы так было. Не портить показатели, сохранить репутацию. Для этого проблема и заматывается под ковёр. Но, как мы говорили, и один в поле воин.

Папа мальчика: Рому с октября вожу на занятия в тренажёрный зал. Мышцу накачал нормально. И с ней, видимо, самоощущение.

Комментарий. Отличное решение!

Есть секрет: если хочешь повысить уверенность в себе — прокачивай шею. Понятно, что не всем это подходит (девочки наверняка задумаются — надо ли им это), но если приемлемо, то да. Булли и особенно его помощники чувствуют силу и боятся её.

Конечно, одних мышц мало. Ещё важнее прокачивать уверенность в себе. В этом помогут школьный психолог и человек, в котором ты видишь образец. В этом случае — папа мальчика.

Папа мальчика: В ноябре Рома отделал одного из членов банды, был собой очень доволен.

Комментарий. Парень дал отпор! До драки дошло по той причине, что более мягкие способы на помощника булли не подействовали. То есть всё он сделал правильно. И то, что «был собой очень доволен» — показатель расцвета внутренней силы.

Папа мальчика: А в декабре был звонок классной руководительницы жене. Она все звонки записывает, имел счастье послушать. Классная опоздала на начало урока, а зайдя, увидела, как Рома бьёт Олега, главаря банды. Вмешалась. Говорила всякие глупости — как так можно, нельзя же всё кулаками решать. Рома должен был сказать Олегу: «Мне неприятно, что ты меня оскорбляешь и т. п.»

Комментарий. Вот-вот, оно самое. «Не обращай внимание», «будь выше этого». Очевидно, что, если дело дошло до драки не с кем-нибудь, а с самим булли, с главарём — значит, до этого было перепробовано всё, и ни один из тех способов не сработал.

Представилась картина. Та же классная руководительница идёт вечером вместе со своим мужем, крепким здоровым мужчиной. На них нападает банда отморожков. Начинают бить мужчину, оскорблять его. Тот было заматывается на хулиганов, а она такая его останавливает: «Как так можно, нельзя же всё кулаками решать. Ты должен сказать им: «Мне неприятно, что вы меня оскорбляете и т. п.»»

С таким же успехом можно пытаться договориться с напавшей на тебя сворой агрессивных псов.

Папа мальчика: Ну так вот, из всей этой банды (6 человек) никто за главаря не вступился.

Комментарий. Очень типичная ситуация! Мы уже говорили о том, что самые трусливые в травле — помощники булли. Удивительно, как они ещё сами не наподдали своему низвергнутому повелителю, чтобы выслужиться перед тем, кто его победил. В их глазах тот, кто на-кидал булли, уже стал новым атаманом шайки.

Папа мальчика: зато потом Роме предложили вступить к ним в банду.

Комментарий. Переводим с языка мощников булли на человеческий: они признали его своим новым вожаком и попросили их возглавить.

Папа мальчика:

Спрашиваю:

— Тебе приятно было, когда тебя гнобили?

— Нет.

— И что, тебе приятно будет с этими шакалами других слабых гнобить?

— Нет.

— Я ответил на твой вопрос?

— Ну да, папа.

Комментарий. Впрочем, здесь как раз без комментариев.

Папа мальчика: Тут главное, что я ему всегда говорил — дерись, тебе ничего плохого не сделают (12–13 лет, ещё не такой страшный возраст), я не против того, что меня будут вызывать в школу по поводу твоих драк. Но сработали мои слова только после того, как ребёнок ощутил в себе физическую силу.

Комментарий. Здесь слова папы — призыв не к драке, а к готовности дать отпор. Противостоять булли и в самом деле можно без драки, в большинстве случаев и вправду можно обойтись словами. Однако всегда следует пом-

нить строчку из песни, которая звучит в фильме «Приключения Буратино»¹ из уст черепахи Тортиллы: «Драться надо, так дерись». Бывает, что по-другому и в самом деле не получится.

Тот же мужчина, папа мальчика Ромы из этого примера, считает:



Чтобы противостоять буллингу, необходимы, прежде всего, доверительные отношения с родителями. Иначе свои проблемы придётся решать самостоятельно, и не факт, что такие решения всегда будут правильными. Родители — вожаки стаи, а ребёнок — её часть. Если нет — он ищет другую стаю (банду, группировку и т. п.).

Также очень важна физическая подготовка. Честное слово, сам удивился, как это работает. Хотя, дело даже не в ней, а во внутреннем ощущении своей силы.

И это действительно так! Если доверительных отношений с родителями нет или они сами находятся в позиции «Не обращай внимание, будь выше этого» — знай, что в твоём окруже-

¹«Приключения Буратино» — советский музыкальный телевизионный фильм по мотивам сказки А. Толстого «Золотой ключик, или Приключения Буратино» (1975, киностудия «Беларусьфильм», реж. Л. Нечаяв). (Прим. ред.)

нии точно найдётся тот, кто сможет стать для тебя добрым и сильным наставником. И тогда ты сможешь уверенно выйти победителем даже из самой трудной ситуации.

Случай второй

А это рассказ мамы одной девочки:

«1-й класс. У дочери пара одноклассников отбирают еду в столовой (фрукты, булочку и прочее). Советуется, как быть (очень расстроена).

Говорю, что могу поговорить с их родителями, но это не защитит её от других (дело в ней, а не в них). Предлагаю следующий раз спокойно, но твердо сказать: «Нет! Это моё!» и физически пододвинуть еду к себе. Обсуждаем детали. Соглашается попробовать.

Я до сих пор помню, как она на следующий день выбегала из школы с этим апельсином в руке, неся его как кубок! «Мама, я смогла!» Не съела. Для неё это был победный трофей! Ей важно было поделиться со мной этой победой!

С упоением рассказывает, как это было. Понимаю, что там частью преувеличено, всё было гораздо проще и на самом деле части рассказанного не было. Но верю каждому её слову, хвалю, горжусь, подбадриваю, подкрепляю её уверенность в себе.

Больше вопросов не возникало. А потом один из этих мальчиков её сам угостил:) И это была её вторая победа, которую мы тоже закрепили в памяти.

Во 2-й класс она пошла уже в другой школе (по семейным обстоятельствам). Там говорит, что её боятся. Нет, она не дерётся. Просто так себя сразу поставила. Специально, чтобы заново не проходить это в новом коллективе.

Следующий наш шаг — чтобы не боялись, а просто уважительно относились. И чтобы у неё была возможность быть собой. Но если надо — она всем всё объяснит:) теперь она это умеет!»

Комментарий. **Представляешь! Она смогла! У этой замечательной первоклассницы и в самом деле есть чему поучиться. И, конечно, ей очень повезло с мамой. К этому случаю, пожалуй, мои комментарии не понадобятся — ты теперь эксперт в вопросах буллинга и сделаешь это ничуть не хуже.**

Случай третий

Реальный пример из жизни 13-летней девочки Кати Бычковой.

Кому-то из её одноклассников пришла на ум связка: Катя Бычкова — Ка- Быкова — Ка-бачкова. Готово! Дразнилку подхватил класс, и жизнь девочки превратилась в ад.

Решение подсказала Катина мама. Она как-то раз шутливо спросила её: «Катя, а ты знаешь, что такое кабачок?» Дочь была уже основательно накалена и раздражена этим словом, поэтому ответила: «Понятия не имею и знать не хочу — бесит, и всё!» Тем не менее залезла в «Википедию» и досконально проштудировала всё, что там сказано про кабачки. Она поставила себе задачу: узнать об этом овоще всё! Историю происхождения, полезные свойства, витамины, которые есть в кабачке, и так далее.

Со своей задачей Катя справилась блестяще. Теперь, как только в школе кто-то из мальчишек пытался назвать её «овощным» прозвищем, она тут же начинала читать ему лекцию о кабачках — со всеми подробностями. Делала она это с напором и явным удовольствием, энергично и совершенно

бесстрашно. Обидчик, естественно, терялся. Его попытки промямлить что-то ещё более обидное смела новая волна информации о кабачках. Всё, что ему оставалось, это побыстрее сбежать подальше от «лектора».



Так у Кати Бычковой появилось её личное, к тому же любимое оружие. Оказалось, что оно метко стреляет, сразу попадает в цель и даёт отличные результаты. Надо ли говорить, что о попытках продолжить обзывательства или придумать новые теперь в классе не могло быть и речи.

Комментарий. Юмор и в самом деле отлично защищает от попыток навесить обидное прозвище или кличку. И, как ты видишь, может стать настоящим оружием — возможно, самым гуманным в мире.

Самое важное в этой главе:

Здесь было важно всё, каждое слово. Ведь это личный опыт детей, которые победили буллинг. Так что каких-то особенных выводов не будет. Не будет их и в следующей главе, где ты познакомишься с отличным упражнением, которое точно поможет тебе не стать мишенью травли.



12

ГЛАВА

0

Антибуллинговая игра «Суфлёр»

В эту игру лучше играть со взрослым ведущим: психологом, педагогом, вожатым. Или просто со взрослым человеком, про которого ты точно знаешь: он может дать отпор, постоять за себя и за другого.

Сейчас уже не все знают слово «суфлёр». Когда-то же оно было хорошо известно многим. Суфлёром назывался работник театра, который незаметно для зрителей подсказывал актёрам текст роли.

Возможно, от кого-то из твоих учителей (особенно старшего возраста) тебе приходилось слышать фразу: «Нам суфлёры не нужны!» Она звучала в классе каждый раз, когда кто-то норовил дать подсказку.

Для нас с тобой «Суфлёр» — это название антибуллинговой игры.

Её разработала и успешно проводит главный психолог проекта «Телекей» Анна Мокшанцева (Россия).

Цель игры

Обрести уверенность в разговоре с булли и его помощниками. Как ты помнишь, они боятся уверенных в себе людей.

Участники и роли

В игре могут участвовать до 15–20 человек в возрасте от 9 до 17 лет. Есть три основные роли: булли, жертва, защитник. Ведущий — взрослый, который играет роль защитника (он же «суфлёр»). Остальные ждут своей очереди на одну из основных ролей.

Важно! Выбор роли всегда добровольный, никто никого не назначает.

Ход игры

1. Начинается игра с того, что ребёнок, который выбрал роль жертвы, садится в центре помещения на стул или кресло-грушу. Напротив него другие дети. Ведущий обращается к ним за помощью. Она заключается в просьбе к залу нападать (словами, конечно же) на того, кто играет роль жертвы. Как правило, делать этого никто не хочет.
2. Ведущий предлагает детям составить на доске или флипчарте список обидных слов и фраз, с которыми обычно пристают к ним булли и их помощники. Вроде «Что смотришь?», «Корова!», «Жиртрест!» и так далее. Всё это выписывается на доску или флипчарт крупными буквами. Иначе дети, которые возьмут роль булли, могут растеряться и замолчать.
3. Несколько человек из группы соглашались сыграть булли. Они будут нападать

на того, кто в роли жертвы. Ведущий даёт им установку: «Если не знаете, что сказать, — просто смотрите на доску и говорите оттуда, как со шпаргалки». Затем он садится за спиной «жертвы» и говорит ему: «Я тебе буду на ухо подсказывать, ты просто повторяй». В реальной жизни жертва порой и слова вымолвить не может, так что теперь есть возможность получить ценный опыт.

4. Подготовка закончена. Те, кто играют роль буллы, начинают нападать со словами, которые они подсматривают с доски или придумывают сами. Ведущий тем временем подсказывает «жертве», что ответить. Вроде «Тебе больше сказать нечего?», «Ты думаешь, ты самый умный, что ли?», «Кто там вякнул?» и так далее.

Конечно же, смысл не в том, чтобы ребёнок в роли жертвы заучил эти фразы. Важно, чтобы он поймал состояние, когда может ответить булли и вызвать у него замешательство. Этот процесс идёт в три фазы.

Фаза 1. Ребёнок теряется. Он словно забывает, что это игра, и входит ступор. К счастью, эта фаза всегда длится недолго. Ведь за спиной у него мощная поддержка в виде защитника-«суфлёра», роль которого исполняет ведущий.

Фаза 2. После того как исполнитель роли жертвы несколько раз повторит то, что подсказывает ему «суфлёр», у него возникает ощущение, будто выскочила пробка, — так легко ему становится общаться с нападающими. Ребёнок чувствует прилив сил, уверенность в себе.

Фаза 3. «Суфлёр» уже не нужен! «Жертва» (хотя на этой фазе такое название уже не особо

подходит) не повторяет всё, что говорит «суфлёр», а находит нужные слова самостоятельно. Ведущий в какой-то момент и вовсе замолкает, перестаёт подсказывать — его помощь уже не обязательна. «Жертва» тем временем легко парирует все обидные фразы, ведёт себя задорно. Поймал кураж, что называется. При этом он чувствует, что позади него — сильный, добрый, уверенный в себе человек, который с ним и за него. А главный секрет в том, что такой человек всегда внутри тебя и с тобой. Это ты сам!

Особенности игры

Длительность одного раунда — несколько минут. Нередко случается, что тому, кто только что изображал жертву, хочется продолжать и дальше — настолько хорошее состояние он испытывает. Это ощущение важно сохранить в себе и при необходимости воспроизвести. Например, если в состоянии победителя крепко сжать кулак, то, повторив такой жест при встрече с булли, прилив сил и уверенности будет обеспечен.

Ещё раз: фразы, которые подсказывает «суфлёр», заучивать не нужно. Если использовать их без входа в состояние уверенности (это главное, к чему стремимся в игре «Суфлёр»!), они получатся корявыми. Надо сказать в ответ на агрессию слова отпора и сразу оказаться готовым к бою (помни про сжатый кулак!).

Важно, чтобы в ходе игры в роли «суфлёра» побывали и другие дети. Те, кто увереннее в себе и сильнее, чем остальные. Те, которые умеют дать отпор и у них есть такой опыт. Ребёнок, который садится на место жертвы, может обратиться к любому из них с просьбой побыть «суфлёром».

Это ценно, чтобы за спиной оказывались разные люди, с разными стилями. Одному подходит одно, другому — другое. В ходе созданной в игре перепалки прокачиваются все. Те, кто не в активной роли, слышат, что можно отвечать, и забирают себе понравившиеся фразы и приёмы. Тот же, кто находится в центре, получает главное — состояние.

На месте жертвы хотят посидеть все присутствующие. Им интересно! К тому же они защищены тем, что по условиям игры их задача — просто повторять то, что им говорят. Остальные участники, видя, что «жертва» не страдает — воодушевляются, входят в азарт. Так что в этой игре интересно всем. И совершенно безопасно.

Любопытно, когда на месте жертвы оказывается булли. Он точно знает, как надо ответить, так что полезное можно взять и у него.

В идеале в роли «суфлёра» надо побывать всем. Ведь «суфлёр» — это защитник, только скрытый. А, как ты теперь знаешь, роль защитника — самая лучшая и самая достойная в победе над травлей.

Наш лайнер, где тебе выпала роль быть капитаном, а мне — штурманом, благополучно обогнул Рифы Буллинга и продолжает следовать заданным тобой курсом по Океану Жизни. Что же мы поняли за время совместного плавания:

1. Главное в жизни человека — быть счастливым. Для этого потребуется не так уж много — раскрыть свои таланты на радость себе и миру.
2. Одна из самых больших помех для этого — буллинг. Теперь ты знаешь, как не стать его мишенью и защитить от него других.
3. Больше всего буллинг боится отпора и огласки — он любит делать свои чёрные дела в тишине. Не дай ему шансов!



Оглавление

Глава 1. ОХОТА БЫВАЕТ РАЗНОЙ	5
Законы честной охоты	7
Не только охота	8
Травля в мире людей	10
Похоже, да не одно и то же	15
Не всё так просто...	16
Мир становится добрее	19
Самое важное в этой главе.	20
Глава 2. БУЛЛИНГ: НАЧАЛО	23
Этология	23
Агрессия — что это?	25
В те давние времена...	28
Межвидовая агрессия	30
Внутривидовая агрессия	35
Запрет убивать своих	39
Переадресованная агрессия.	42
Самое важное в этой главе.	44
Глава 3. ЛИЦА АГРЕССИИ.	47
Виды агрессии	48
У каждого своё оружие.	51
Не только гены	54
Агрессия: не всё так просто.	56
Самое важное в этой главе.	60

**Глава 4. ЧЕЛОВЕЧЕСТВО: ХИЩНИКИ
И НЕХИЩНИКИ63**

Во мраке палеолита.	63
Два человеческих вида.	65
Тёмная триада.	69
Социопатия.	75
Самое важное в этой главе.	76

Глава 5. БЕЛАЯ ВОРОНА.....79

Чужие.	79
Новенькие: принять или нет?	84
Стать своим.	87
Полезности.	91
Самое важное в этой главе.	93

Глава 6. НЕ ТАКИЕ95

Самое важное в этой главе.	114
---------------------------------	-----

**Глава 7. ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА
И ИСПОЛНИТЕЛИ117**

Самое важное в этой главе.	132
---------------------------------	-----

Глава 8. КИБЕРБУЛЛИНГ135

Похоже, да не одно и то же.	135
Для тех, кто любит факты.	137
Вселенная по имени Интернет.	138
Киберагрессия: буллинг и не буллинг.	139
Роли в кибербуллинге.	145
Лечение и профилактика.	149
Самое важное в этой главе.	152

**Глава 9. КОТОРУЮ НА ПЕРВЫЙ РАЗ
МОЖНО ПРОПУСТИТЬ
ИЛИ ДАТЬ ПОЧИТАТЬ
РОДИТЕЛЯМ.155**

Самое важное в этой главе.	163
---------------------------------	-----

Глава 10. РЕШЕНИЕ ЕСТЬ!	165
Помощники булли	172
Жертва	174
Свидетели	180
Защитники	182
Самое важное в этой главе	185
 Глава 11. ПОБЕЖДЁННЫЙ БУЛЛИНГ	 187
Самое важное в этой главе	195
 Глава 12. АНТИБУЛЛИНГОВАЯ ИГРА	
«СУФЛЁР»	197

16+

Издание для досуга

Серия «Без паники! Мы рядом!»

В оформлении использованы изображения,
предоставленные по лицензии Shutterstock/FOTODOM

Тепляков Герман

ТЫ НЕ ЖЕРТВА

Буллинг: как перестать быть мишенью

Руководитель направления Я. Лебедева

Литературный редактор А. Гасюкова

Дизайн обложки А. Заборы

Технический редактор Н. Чернышева

Компьютерная верстка А. Грених

Подписано в печать 25.07.2025. Формат 62х82/16. Усл. печ. л. 12,22.

Печать офсетная. Гарнитура Helvetica Neue LT. Бумага офсетная.

Тираж

экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008);

58.11.1 — книги, брошюры печатные

Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в 2025 г.

Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»

129085, Российская Федерация, г. Москва,

Звездный бульвар, д. 21, стр. 1, комн. 705, пом. I, этаж 7

Наш электронный адрес: www.ast.ru

Адрес электронной почты: ask@ast.ru

«Баспа Аст» ЖШҚ

129085, Мәскеу қ., Звёздный гулзар, 21-үй,

1-құрылыс, 705-бөлме, I жай, 7-қабат.

Біздің электрондық мекенжайымыз: www.ast.ru

E-mail: ask@ast.ru

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию

в республике Казахстан: ТОО«РДЦ-Алматы» Қазақстан

Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі — «РДЦ-Алматы» ЖШС

Алматы қ., Домбровский көш., 3«а» үй, Б литері, 1 кеңсе.

Тел.: 8(727) 2 51 59 90,91,

факс: 8 (727) 251 59 92 ішкі 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz, www.book24.kz

Тауар белгісі: «АСТ». Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Өндірілген мемлекет: Ресей

Сертификация — қарастырылмаған

СЕРИЯ КНИГ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ «БЕЗ ПАНИКИ! МЫ РЯДОМ!»

Подростковый возраст — один из самых сложных и насыщенных периодов в жизни человека. Это время активного формирования личности, поиска себя, первых серьезных испытаний и открытий.

Современные подростки сталкиваются с огромным количеством вызовов: давление школы и экзаменов, сложности в общении со сверстниками и родителями, новые эмоции и гормональные изменения, влияние социальных сетей и цифрового мира.

Серия «Без паники! Мы рядом!» создана для того, чтобы помочь подросткам уверенно и осознанно пройти через сложный период взросления, а также разобраться в происходящем вокруг и внутри.

Книги написаны понятным языком, без нравоучений. В основе — научные знания и проверенные методики. Авторы серии — психологи, педагоги и эксперты в разных областях — делятся советами, которые действительно работают.

КНИГИ В СЕРИИ

Сергей Носов

ТРЕНД НА БЕЗОПАСНОСТЬ

**Гид по выживанию в современном мире
для девочек-подростков**



Сергей Носов — эксперт по безопасности и выживанию, инструктор по гражданской обороне, член Международного комитета Красного Креста. Спортсмен, имеющий девять спортивных разрядов в различных дисциплинах, альпинист, совершивший 600 восхождений, и автор популярного блога по безопасности.

Мир не всегда дружелюбен, но это не повод жить в постоянной тревоге и страхе. Современные подростки сталкиваются с вызовами, о которых их родители в этом возрасте даже не задумывались: кибербуллинг, уличные преследования, опасные знакомства в Сети, психологическое давление.

Но знание — это сила. А правильные знания, подкрепленные практическими навыками, становятся настоящей броней в современном мире.

Безопасность — это не про ограничения. Это про свободу. Свободу передвигаться, общаться, познавать мир — но делать это осознанно и уверенно. Когда ты знаешь правила игры, ты перестаешь быть потенциальной жертвой и становишься хозяйкой положения.

Эта книга — твой личный тренер по безопасности. Не парализующий страх, а спокойная уверенность. Не запреты, а четкое понимание: как действовать, чтобы оставаться в безопасности, не отказываясь от полноценной жизни.

Сергей Носов
БУДЬ ГОТОВ!

**Практическое руководство по безопасности
и самозащите для мальчиков-подростков**



Сергей Носов — эксперт по безопасности и выживанию, инструктор по гражданской обороне, член Международного комитета Красного Креста. Спортсмен, имеющий девять спортивных разрядов в различных дисциплинах, альпинист, совершивший 600 восхождений, и автор популярного блога по безопасности.

Знаешь ли ты, как уверенно справиться с опасной ситуацией?

«БУДЬ ГОТОВ!» — твой надежный навигатор в мире личной безопасности. Написанная практикующим экспертом с многолетним опытом, эта книга создана специально для маль-

чиков-подростков и предлагает не абстрактные советы, а реальные, применимые на практике лайфхаки.

Ты научишься оценивать риски и избегать опасных сценариев, разовьешь бдительность и освоишь практические тактики реагирования в бытовых ЧП и масштабных ЧС, а также базовые приемы самозащиты, применяемые как крайняя мера. Особое внимание в книге уделено сохранению хладнокровия и принятию взвешенных решений в условиях стресса.

Книга поможет тебе не только защитить себя физически, но и обрести внутреннюю силу, спокойствие и способность принимать верные решения в сложных ситуациях. Будь готов ко всему!