



Ukids

Один против всех и все против одного



открыть коробку

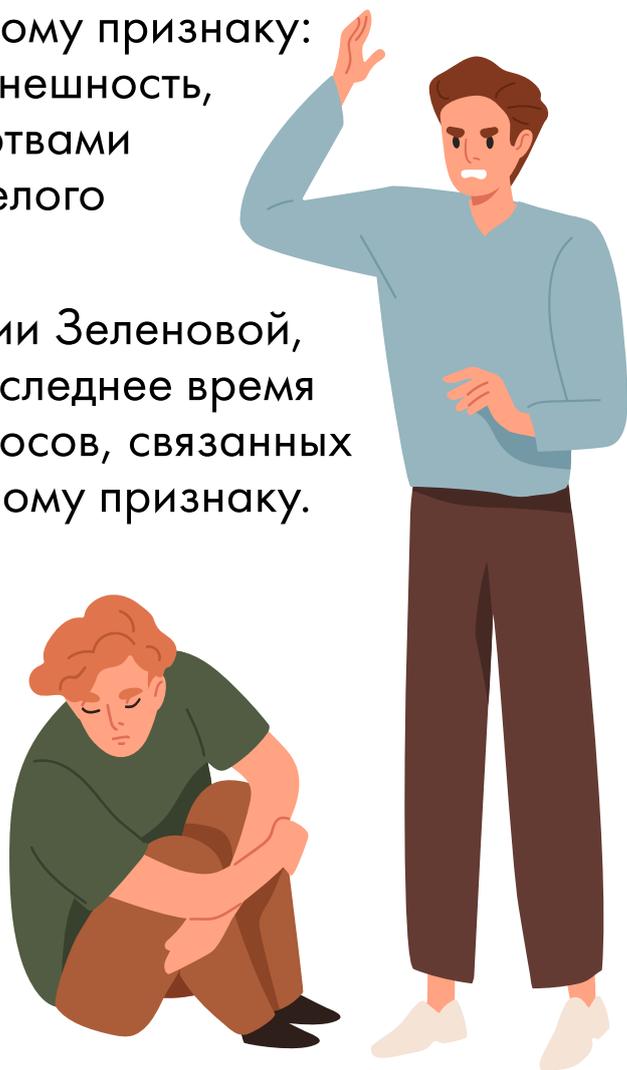
Мир раскалывается на глазах.

Взрослые люди начинают делить друг друга на «своих» и «чужих», отовсюду слышатся призывы определиться и примкнуть к той или иной стороне. На фоне всеобщего напряжения и тревоги конфликты вспыхивают молниеносно: в комментариях и метро, на кухнях и ровном месте.

А любой детский коллектив – это миниатюрная модель нашего общества. В обыкновенном школьном классе собраны мальчики и девочки с разными взглядами, семейными традициями, религиозной принадлежностью.

Прямым следствием происходящего в общественно-политической плоскости станет всплеск буллинга в школах. По любому признаку: «не там» родился, «не та» внешность, «не тот» достаток и др. Жертвами нашего взрослого черно-белого разделения станут дети.

По словам психолога Марии Зеленовой, в проект «Травли NET» в последнее время поступает все больше запросов, связанных с буллингом по национальному признаку.



Выберите материал, с которого
хотите начать изучение

Отравленные

Не просто конфликт

Тревожные симптомы

Чего не делать

Что делать

Слова для ребенка

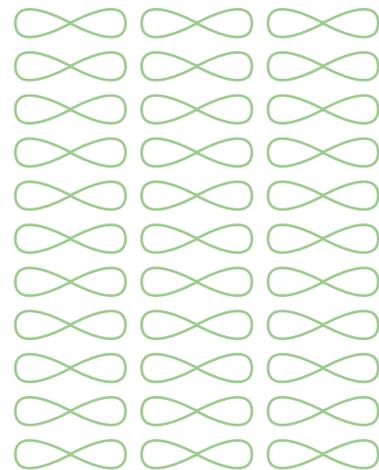
День розовой рубашки

Гадкий утенок

Буллинг в фильмах

Отравленные

Англоязычные синонимы травли — это **буллинг** (от «булли» — бычок, задира) и **моббинг** (от «моб» — толпа).



Они связаны по смыслу с причинами, вызывающими травлю: **детская агрессия и групповая агрессия.**

Но и русское слово «травля» — очень точное, однокоренное со словом «отравлять».

Оно заставляет нас думать о последствиях. Травля буквально отравляет всех, кто в ней участвует: и жертву, и агрессоров, и молчаливых наблюдателей. Она способна отравить личность, исказить представление человека о себе, о других, о том, как устроен мир.

Для жертвы — это уничтожающий опыт.

Помимо виктимизации поведения и снижения самооценки, у детей, подвергшихся травле, существенно возрастает тревога, частота депрессивных расстройств и риск суицидов. Вопреки распространенному в прошлом мнению, школьный буллинг — это ненормальная ситуация, калечащая психологическое здоровье.

Для «буллеров», то есть зачинщиков насилия, травля — это развращающий опыт.

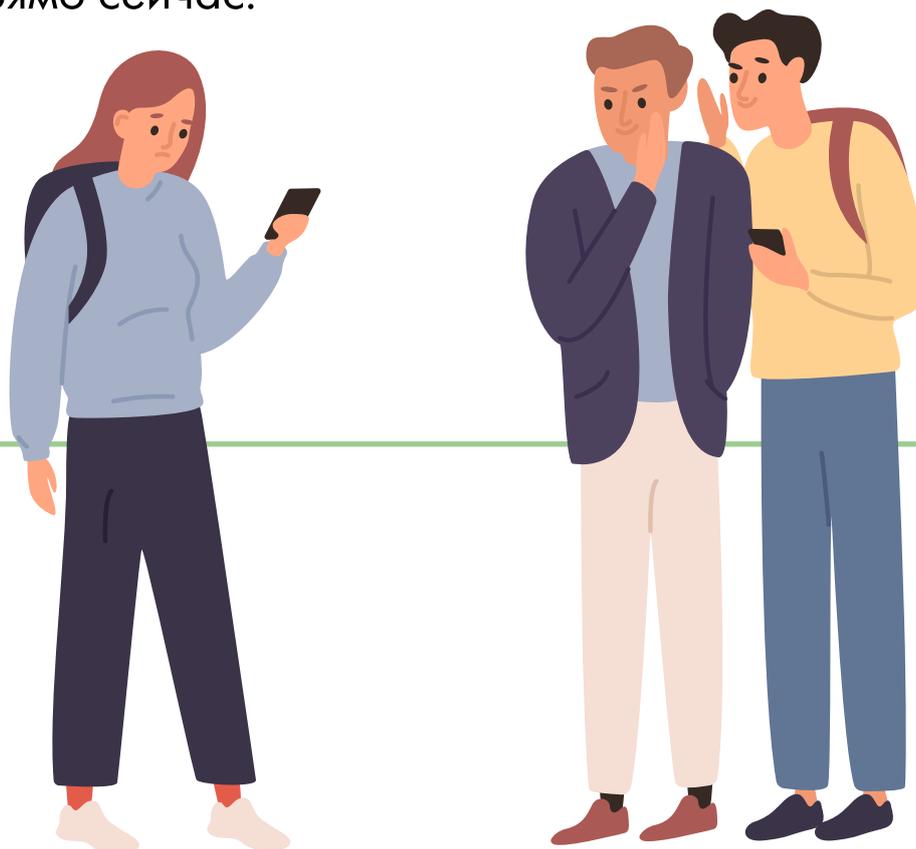
Он приводит к огрубению чувств, отрезанию возможностей для тонких и близких отношений, а в конечном итоге — к деструктивным, асоциальным чертам личности.

В будущем у агрессоров меньше шансов на успешную самореализацию и на хорошие отношения в семье, с друзьями и коллегами.

Для свидетелей травля — это травматичный опыт.

Они испытывают мучительный внутренний конфликт, поскольку чувствуют, что происходящее — неправильно, аморально, но не осознают, что именно не так и что следует делать. Кроме того, они боятся, что заступившись за жертву, сами станут жертвой. И поэтому подыгрывают агрессору, стараясь подавить стыд и унижение. Их представление о себе, как «хороших людях», сильно страдает.

По оценкам европейских исследователей, в роли жертвы травли в разные периоды школьной жизни побывали 50% детей. 10–15% школьников находятся в этой ситуации прямо сейчас.



Не просто конфликт

Какой мальчишка в детстве не давал в нос ближнему своему, сидящему за соседней партой? И девочки порой ссорятся: то они лучшие подруги, то видеть друг друга не хотят. Но буллинг — это не просто конфликт и вовсе необязательно драка.

Основные черты нездоровой травли:

Устойчивые негибкие роли

Если сегодня Сережа закинул портфель Пети на дерево, а завтра Петя спрятал Сережину сменку, а послезавтра они совместно разбили в классе окно, это не буллинг. В ситуации травли, в отличие от бытовых стычек и шалостей, жертва и насильник никогда не меняются местами.

Неравенство противников

Чаще всего травля подразумевает противостояние одного многим. Это может быть как буквально — пятеро против одного, так и неявно — один против другого, но агрессора будет поддерживать группа.

Продолжительность

Представьте, что весь класс готовил для бедной учительницы музыки шокирующее хоровое выступление под Моргенштерна, а одна девочка Маша пожалела ее и все рассказала. И после урока поругалась с одноклассниками. Но через два дня Маша тайком пронесла в школу хомяка, и конфликт сразу забылся. В случае травли давление, обзывательства или физическое насилие продолжаются изо дня в день.

**Дима Зицер, педагог, психолог,
основатель школы «Апельсин»:**

Травля — это сумасшедшее упрощение общения, отношений. Мир чёрно-белый. Есть хорошие, есть плохие, есть правильное и неправильное, есть ситуации, в которых я могу себя повести только одним образом, у меня нет выбора. Когда я начинаю травить, унижать другого? Когда я не умею иначе. Когда и меня нет, а сам я могу возникнуть, только когда кто-то мною унижен.

К сожалению, нас с детства учат: что большинство сказал, то и есть правда; если все нападают на одного, наверняка, он сам не прав, наверняка жертва в чем-то виновата.

Если в группе, в коллективе, в классе, в любом сообществе транслируется как незыблемый принцип «мы вместе, мы все как один» — ожидайте травли. В реальности мы разные, и это нормально. Мы прекрасны в своей разнообразии, и чем более мы разнообразные, тем нам интереснее вместе, тем круче наши возможности взаимодействия, тем больше лично у меня выбор в том, как самому проявиться.

Первостепенная задача педагогов — не упрощать, а усложнять. Это первое лекарство против буллинга. Очень важно разговаривать с детьми о том, чем мы отличаемся и как это здорово — быть непохожими, отличаться.

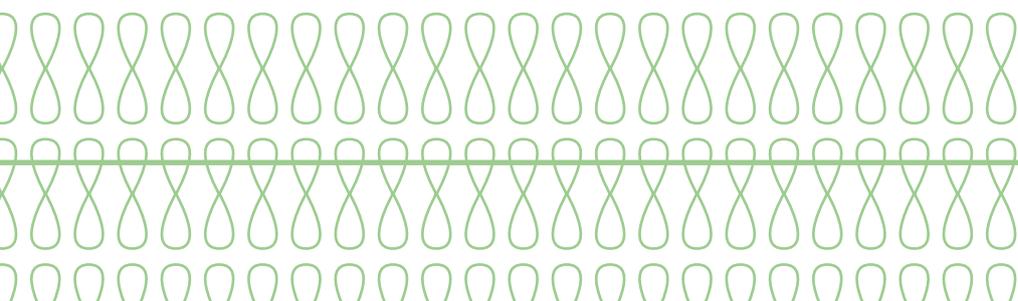


Тревожные симптомы

Очень часто дети, столкнувшиеся с травлей, ничего не рассказывают родителям. Чтобы не расстроить, не разозлить, не разочаровать. Но во всех случаях о происходящем с ними можно понять по косвенным признакам и изменениям в поведении. **Это не всегда синяки и следы побоев, обратите внимание на:**

- беспричинные боли в животе и груди
- нежелание идти в школу и плохую успеваемость
- нервный тик, энурез
- печальный вид, беспокойство, тревожность
- нарушенный сон, кошмары
- длительное подавленное состояние
- участившиеся простуды и другие заболевания
- склонность к уединению, нежелание общаться
- проблемы с аппетитом
- излишнюю уступчивость и осторожность.

Прислушивайтесь к своим чувствам! Если про очередной синяк или заплаканные глаза ребенок отмахивается, что это он упал/задел/посмотрел грустный ролик, и вы не верите в это — не бойтесь начать разговор.



Часто родители отмахиваются от страшных мыслей и своих ощущений. Так срабатывают обычные защитные механизмы, ведь если подозрения окажутся правдой — станет реальным факт, что ребенок страдает и вам необходимо включаться в происходящее.

Детскую травлю могут остановить только взрослые!



Чего не делать

на основе методического пособия для педагогов и психологов «Травли НЕТ», автор Людмила Петрановская

1. **Не вмешиваться, ждать, что само пройдет.** Само не проходит. У детей до подросткового возраста — точно. Лет примерно до 12 детям сложно опираться на собственные моральные ориентиры и тем более идти против группового давления (это и взрослым дается непросто). Если взрослые не занимаются атмосферой в детской группе, травля сама по себе никуда не денется.
2. **Искать причины и объяснения.** Множество вполне объективно существующих причин не делают травлю приемлемой. Можно долго искать причины и факторы, вызывающие какую-то болезнь, но нельзя делать это вместо помощи тем, кто страдает уже сегодня. Издевательства необходимо прекратить и остановить прямо сейчас, поиск причин можно продолжить уже после того, как дети будут в безопасности.
3. **Путать травлю и непопулярность в коллективе.** Суть травли не в том, что кто-то кого-то не любит. Суть травли — насилие. Это групповое насилие, эмоциональное и/или физическое. Популярность — это вопрос психологический. Групповое насилие — это вопрос нарушения прав.
4. **Считать травлю проблемой жертвы или проблемой личности, а не группы.** Пытаться решить проблему травли, решая личные проблемы действующих лиц, — все равно что пытаться решить проблему аварий на дорогах не разумными правилами дорожного движения и контролем за их исполнением, а развитием у каждого отдельного водителя скорости реакции, вежливости

и любви к ближнему. Правила движения — правила жизни в социуме, в коллективе — должны задавать взрослые.

5. **Принимать правила «игры».** Травля ломает нормальную картину мира у ребенка. Любая ситуация насилия провоцирует выбор: либо «меня бьют, потому что я слабый, и всегда будут бить», либо «меня бить не будут, потому что я сильный и бить буду я». При всей кажущейся разнице обе эти позиции сходны. Они обе базируются на одном и том же убеждении о том, как устроен мир. А именно: «сильный бьет слабого». И часто взрослые подкрепляют эту картину мира, предлагая дать сдачи или записаться на бокс, или найти свои «слабые стороны» и заменить их на сильные. По сути, ребенку сообщают: «Мир устроен так, что в нем правит сила, и другого мира у нас для тебя нет. Ты можешь капитулировать перед насилием, предать себя и измениться так, как от тебя требуют («научись ладить с ребятами!»). Им виднее, каким ты должен быть, они сильны, а значит — правы. Или можешь наплевать на собственную безопасность («не бойся! дай отпор!») и озвереть, тогда тебя не тронут. Еще вариант: отрезать от себя чувства («не обращай внимания!») и научиться изображать лицом не то, что происходит внутри».

Поэтому нужно идти на конфронтацию, но не конфронтацию с конкретными детьми, а конфронтацию с правилами игры по которым сильный имеет право бить слабого. С травлей как насилием, как болезнью, отравой, моральной ржавчиной. С тем, чего не должно быть. Что нельзя оправдывать, от чего ЛЮБОЙ ребенок должен быть защищен — и точка.

Что делать

на основе методического пособия для педагогов и психологов «Травли НЕТ», автор Людмила Петрановская

- 1. Назвать явление.** Одинаково важно назвать его и для себя и не менее важно назвать явление самим детям. Дети часто не осознают, что именно делают. У них в голове это называется «мы его дразним» или «мы так играем» или «мы его не любим». Нет, это не игра. Игра — это когда весело ВСЕМ. И когда ВСЕ играют добровольно. Нет, это не шутка. Шутка не имеет целью причинить кому-то боль. Шутка — это когда весело ВСЕМ, в том числе тому, про кого шутят. Дети должны услышать это от взрослого: то, что вы делаете или то что происходит — не невинная забава, не игра и не шутка, это травля, это насилие, и это недопустимо.
- 2. Дать однозначную негативную оценку травле.** Не надо спорить о фактах, выяснять, кто именно что и т. д. Нужно дать понять, что вы не намерены с этим мириться и обозначить травлю как болезнь группы.
- 3. Активизировать моральное чувство и сформулировать выбор.** Задача взрослых — вывести детей из «стайного» азарта в осознанную позицию, включить моральную оценку происходящего.
- 4. Сформулировать позитивные правила жизни в группе.** Запретив детям прежние способы реагировать и вести себя и не дав других, мы провоцируем стресс, растерянность и возвращение к старому.

5. **Поддержка позитивных изменений и гармонизация здоровой иерархии.** Признак гармоничной групповой иерархии — отсутствие жестко закрепленных ролей «лидеров» и «массовки», гибкое перетекание ролей: в этой ситуации лидером становится тот, в той — другой. Один лучше всех рисует, другой шутит, третий забивает голы, четвертый придумывает игры. Чем больше разнообразной и осмысленной деятельности, тем здоровее группа.



Слова для ребенка

Родители ребёнка-жертвы испытывают чувство вины, стыда, гнева, боли и бессилия. И порой вместо поддержки и сочувствия срываются в обвинения: «Что же ты не дал сдачи?!», «Не будь тряпкой!», «Сам виноват» и так далее.

Важно понять, что это может случиться с любой семьей. Здесь никто не виноват, особенно сам ребёнок. Если вы чувствуете, что не справляетесь с ситуацией (а это нормально), то прежде всего нужно самому получить поддержку близких или психолога.

После консультации со специалистом вы сможете нормально поговорить о случившемся с ребёнком.

Скажите ему:

«Я тебе верю»

«Мне жаль, что с тобой это случилось»

«Это не твоя вина»

«Хорошо, что ты мне об этом сказал»

«Я люблю тебя и постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность»

В случае, если ребенка начали травить по национальному признаку, скажите:

«Ты не несешь ответственности за неправомерные действия других людей, несмотря на то, что мы одной национальности. Во всех нациях есть хорошие и плохие люди»

«Ты ни в чем не виноват»

«Я с тобой, и я буду тебя защищать»

«Ты не отвечаешь за действия других людей»

«Ты не агрессор»

«Общая национальность не делает тебя ответственным за действия отдельных людей»

Старайтесь выстраивать с детьми доверительные отношения, чтобы у них была возможность попросить вас о помощи. **А также научите их тем словам, которые помогут им ответить обидчикам:**

«Это неправда»

«Я лично никому не причинил никакого вреда»

«Я против агрессии»

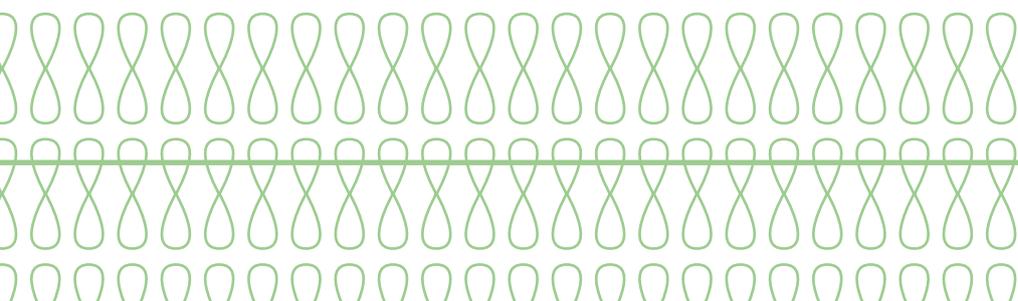
«Я такой же человек, как и остальные»

«Я здесь ни при чем»

«Не трогай меня»

«Ты зол из-за происходящего, и я тоже, я не хочу увеличивать агрессию/причинять кому-то вред»

Именно мы, взрослые, должны научить детей решать конфликты без драк и отстаивать свое мнение при помощи аргументов, а не кулаков. И тогда у нас появится надежда, что в мире будущего сложные вопросы будут решаться без оскорблений, насилия и оружия.



День розовой рубашки



В сентябре 2007 года два парня из старшей школы Дэвид Шепард и Трэвис Прайс из города Бервика (Канада) купили и раздали в своей школе десятки розовых футболок.

Это случилось после того, как в первый день занятий в 9 класс этой же школы пришел новенький в розовой футболке-поло и за это подвергся буллингу. Ребята рассказали о своей инициативе другим ученикам этой школы, и на следующий день 800 учащихся пришли в школу в одежде розового цвета, чтобы поддержать новенького и остановить буллинг.

В том же году премьер-министр провинции Новая Шотландия в Канаде провозгласил второй четверг сентября Днем борьбы с издевательствами в знак признания этих событий. На следующий год в другой провинции Канады 27 февраля было объявлено Днем борьбы с травлей. В мае 2009 года Новая Зеландия впервые отметила День розовой рубашки. В 2012 году ООН объявила 4 мая Днем борьбы с травлей ООН. А ЮНЕСКО объявила первый четверг ноября Международным днем борьбы с насилием и издевательствами в школе.

Международный день STAND UP to Bullying Day — это специальное мероприятие, участники которого подписывают и надевают розовую «рубашку с обещаниями», чтобы занять заметную публичную позицию против издевательства. Мероприятие проходит дважды в год — в третью пятницу ноября и в последнюю пятницу февраля — в школах, на предприятиях и в организациях в 25 странах мира.

выполните
с детьми
:)

Гадкий утенок

С младшими школьниками предлагаем посмотреть мультфильм «Гадкий утенок» Гарри Бардина. Обратить внимание ребенка на отрывок, в котором описана травля утенка другими птицами, и сказать примерно следующее: «Обычно, читая эту сказку, мы думаем о главном герое, об утенке. Нам его жаль, мы за него переживаем. Но сейчас я хочу, чтобы мы подумали о вот этих курах и утках. С утенком-то все потом будет хорошо, он улетит с лебедями. А куры и утки? Они так и останутся злыми, неспособными ни сочувствовать, ни летать».

С детьми постарше лучше посмотреть и обсудить мультфильм Гарри Бардина «Адажио» (2000). Это непростая для восприятия, но очень точная и метафоричная история — философская притча, рассказывающая о серой толпе, нетерпимой к инаковости и непохожести. Мультфильм расскажет о том, как легко манипулировать людьми, когда они не способны идти дальше своей первой реакции, а также объективно оценивать себя и ситуацию. Все эти смыслы важны, однако ребенку сложно будет понять самому, для этого ему понадобится помощь родителей.



Буллинг в фильмах

Фильм проекта «Нормальные люди»: «Я встретил тех, кто меня травил» в 2-х частях

«Мы снимали этот фильм полтора года. И это — самое личное и важное, что я сделал в своей жизни. На фотографии, которую вы увидите в самом начале, мне 12 лет. Тем летом я поступил в одну уважаемую петербургскую школу, с красивым названием и целым списком вступительных экзаменов. Еще не зная, что меня ждет. Шестой класс: я и 37 детей, кроме меня. Большинство учились вместе с детского сада. Первого сентября я пришел в школу в пиджаке и с аккуратной стрижкой, сразу оказавшись среди остальных чужаком. За следующие пару лет я узнаю на себе, что такое травля — и как она меняет переживших ее людей. Для этого фильма я не только встретился с теми, кто прошел травлю, но и поговорил с теми, кто травил других. Увидел своими глазами готовые рецепты как справиться с буллингом. И узнал какая связь у школьной травли и случаев, когда в школу приходят с оружием — от тех, кто с этим оружием приходил. Наконец, впервые за 18 лет после окончания школы я встретил своих одноклассников и классного руководителя. Все, что из этого вышло вы увидите своими глазами»

Александр Мурашев, автор фильма



«Повелитель мух»

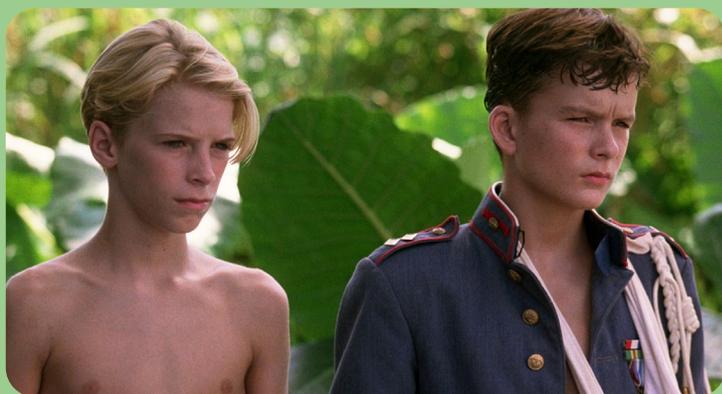
Фильм-экранизация одноименного романа британского писателя. Группа кадетов военной школы чудом спасается после авиакатастрофы, и подростки оказываются одни на пустынном острове. Помощи ждать неоткуда и приходится осваиваться в необычных условиях, вести себя по-взрослому. С одного частного выяснения, кто виноват и что делать, в лагере начинается раскол. Разыгравшееся детское воображение рисует опасности и назначает виновных и врагов.

Лауреат Нобелевской премии Уильям Голдинг во время Второй мировой войны был командиром одного из небольших катеров с ракетными установками. И этот опыт привел его к весьма неутешительным выводам относительно природы человека. В одном из интервью он откровенно признавался, что «до войны имел легко-весно-наивные представления о человеке. Но я прошел через войну, и это изменило меня». В полной мере ощутив на себе все ужасы, которые только вмещает слово «война», насмотревшись на расцвет самых низменных человеческих качеств, писатель с горечью замечает: «Всякий, кто прошел через годы разгула фашистского зверства и не осознал, что человек творит зло, как пчела творит мед, либо слеп, либо глупец». Писатель с необратимой очевидностью осознал: сама человеческая природа далека от идеала. В ней, вне зависимости от среды и воспитания, борются два начала: доброе и злое. Теме зла, таящегося у каждого в душе, в той или иной степени будут посвящены все произведения Голдинга. И его «Повелитель мух» — история не только

и не столько о детях, сколько о мире, который создали взрослые. Мире, который, как в зеркале, отражается в сердцах детей.

В своей Нобелевской лекции писатель произнес очень важные слова:

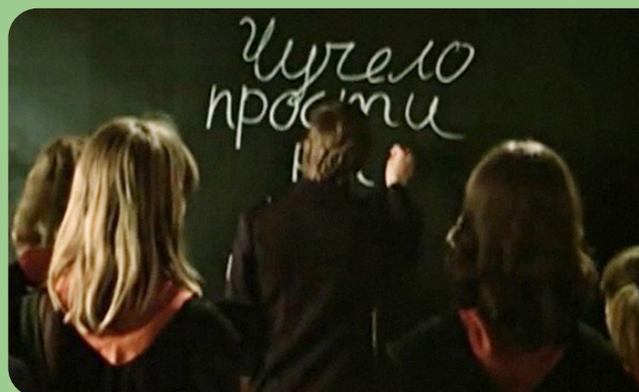
«25 лет назад на меня легкомысленно наклеили ярлык пессимиста, не понимая, что этот титул прицепится надолго, так же, как, например, к имени Рахманинова прицепилась знаменитая до-диез минорная прелюдия. Ни одна аудитория не отпускала его со сцены, до тех пор пока он не исполнит ее. Так и критики вчитываются в мои книги, до тех пор пока не найдут что-нибудь, что кажется им безнадежным. И я не могу понять почему. Сам я не чувствую этой безнадежности. Размышляя о мире, которым правит наука, я становлюсь пессимистом... Тем не менее, я оптимист, когда вспоминаю о духовном мире, от которого наука пытается меня отвлечь... Нам надо больше любви, больше человечности, больше заботы».



«Чучело»

«Пока готовился к нашему последнему выпуску (там среди прочего должен был быть разговор про травлю в школе), посмотрел фильм, от которого целенаправленно уворачивался на протяжении примерно 35 лет. Всегда думал, что «Чучело» — это слишком тяжело. В целом так и оказалось, но смотреть нужно было обязательно, потому что кино не столько про человеческую жестокость, сколько про человеческую силу».

Юрий Дудь



В жизни много ужасных и уродливых вещей.
И наши дети рано или поздно столкнутся с ними.
То, станет ли эта встреча тяжелой травмой или просто неприятным эпизодом, в большой степени зависит от нас.
От того, как мыотреагируем и выразим свою поддержку.
Как мы сами умеем проживать боль, не множа и не увеличивая ее количество.
Как научим их справляться с невыносимым чувством бессилия и несправедливости.
Как разрешим им быть живыми и чувствительными, сильными и гибкими.
От того, насколько сами научимся быть такими.



Вместе — лучше! Мы пишем для вас

