

# Травля

ЛЮДМИЛА ПЕТРАНОВСКАЯ | 29 ЯНВАРЯ 2016 Г.

*Педагог-психолог Людмила Петрановская - о том, почему возникает травля ребенка в школе, и как можно и как нельзя ей противостоять.*



**Школа в провинции, или Уроки выживания для настоящих мужчин  
Что нужно знать о травле в школе?  
Моего ребенка травят в школе. Что делать?  
Почему возникает травля?**

Такова потребность возраста. Детям надо быть в стае, надо осознавать себя через противопоставление другим, надо полностью ощущать принадлежность. Это возраст предподростковый, но сейчас все сдвигается в 8-9 годам. Всем, кроме ярких индивидуалистов, жизненно нужно чувство групповой сплоченности. Если есть какие-то позитивные основания, чтобы эту сплоченность чувствовать, все хорошо, травля не нужна. Если дети чем-то заняты, у них общая цель, общие интересы. В современной школе этого нет совсем. Все атомизировано: пришли — отучились — разошлись. А оно надо.

И рано или поздно случается открытие: можно сплотиться ПРОТИВ кого-то. Тогда наступает вождяленое. Многие в комментариях отмечали особое упоение, удасть, веселье, эйфорию, которые охватывают участников травли, потому что они — ВМЕСТЕ. И они — ХОРОШИЕ. Не так важно, что в это вкладывается, высокие или красивые, или умные, или модные, или, наоборот, бравые двоечники. Важно, что с ними все ОК, потому что еще уверенности в себе нет, собственной сформированной самооценки нет, а быть ОК очень хочется.

Чем больше ребенок неуверен в себе, чем больше зависит от оценки окружающих, тем более вероятно, что он будет активно участвовать в травле. Зачинщики нередко имеют нарциссические черты. То есть на самом деле они так панически боятся, что кто-то догадается об их несовершенстве, что из кожи вон лезут, заранее перенаправляя огонь на кого-то.

Само выражение «козел отпущения» пошло от древнего иудейского обычая раз в год навешивать на бедное животное все свои грехи и отправлять его в пустыню, на съедение демону. Удобно. Меняться не надо, делать ничего не надо, перекинул на козла — свободен. Подобные механизмы существовали и существуют во всех культурах. Старо как мир.

Часто объясняют травлю с позиций этологии, мол, есть альфа-особи, есть омега-особи, и т. д. Все это, конечно, так, но люди все же посложней обезьян будут, и к этому все не сводится. Как минимум, эта теория не объясняет, почему есть группы без травли. Да, со своими звездами, середнячками и «особыми», но при этом без насилия. Поэтому меня этот подход не устраивает. Можно объявить, что это, мол, у них такое распределение, и просто он омега, и все. Всем расслабиться.

Между тем вопрос именно в этом. Почему некоторые детские коллективы оказываются беззащитны перед групповой иерархией, вшитой от природы, а другие — нет, живут по-человечески. Мое убеждение, что до подросткового возраста это полностью зависит от взрослых. **Если есть авторитетный взрослый, который насилия не приемлет, его не будет.**

А мы что имеем? Учителя сплошь и рядом считают атмосферу в классе не своим делом. Или хотели бы что-то сделать, да не могут. Этому, кстати, учат где-нибудь? В программе педвузов хоть говорят о таком феномене, как травля? Есть и такие, что сами провоцируют, им это кажется очень классным способом управлять детским коллективом.

Иногда невольно провоцируют. Например, любимый учителями физкультуры способ скоротать урок — эстафета. Всем весело, учителю легко. Плохо неспортивным детям, которым достается за то, что «подвели команду». Если учитель никак это не отслеживает и не работает с этим, а наоборот, подогревает азарт, травля неизбежна. Ну, а дальше вступают в силу действие системных законов. После того, как группа назначила «козла отпущения» и сложилась как дисфункциональная, то есть замешанная на насилии, она такой и останется без сильных причин измениться. Распробовав вкус насилия, детский коллектив остановиться сам не может. Если дети оказываются предоставлены сами себе — дело может далеко зайти. «Повелитель мух» или «Чучело» — там все описано.

Плюс общий высокий уровень разлитой агрессии — она в воздухе разлита, а уж форма найдется.



## Типичные ошибки взрослых

Теперь о том, что заводит в тупик взрослых, которые пытаются справиться с травлей в детской группе. О типичных ошибках, неверных убеждениях и стратегиях, которые часто приводят к тому, что ситуация травли консервируется или даже усугубляется.

### 1. Ждать, что само пройдет.

Само не проходит. У детей до подросткового возраста – точно. Позже — есть небольшой шанс. Если в группе найдутся достаточно авторитетные дети (не обязательно лидеры), которые вдруг увидят эту ситуацию иначе и решатся заявить о своем видении — это может сильно уменьшить травлю.

В нашем классе сильно травлили мальчика из не очень благополучной семьи, очень жестоко, он считался «вонючим» (был энурез, как я теперь понимаю). Били, обзывали, отнимали портфель, в общем, по полной программе. Жалко его было всегда, но это воспринималось как данность, неизбежность — ведь «он такой».

Учителя тоже в основном пытались давить на жалость, что дела не улучшалось. А потом, классе в 6, вдруг накрыло осознание, что так нельзя. Что просто нельзя и все, независимо от того, какой он. Ощущение холода между лопаток от 30 взглядов, когда я иду через весь класс и сажусь рядом с ним (на это место НИКТО и НИКОГДА добровольно не садился), я не забуду всю жизнь. И шепот «С вонючкой села! Сама провоняет!».

Это было почти социальное самоубийство с моей стороны. Но внутри было это вот новое чувство, и выбора не было. Как бы я теперь назвала, мораль проклюнулась. Как раз в 12. И ничего, обошлось. Поудивлялись и приняли как факт. Видимо, мораль

начала не только у меня уже прорезаться, дети были умные. А мальчик потом приходил ко мне домой, я его по русскому подтягивала, очень интересный оказался, вежливый и читал много. Как-то потише стало вскоре с травлей. Не полюбили его, конечно, но обижали меньше.

Но до 12 с собственной моралью у детей слабовато (еще и мозг не созрел). И задавать им моральные ориентиры обязаны взрослые. Дети в этом возрасте очень готовы их услышать и принять. И наоборот, в подростковой группе взрослый может и не справиться, если там уже сложилась, так сказать, «антимораль». По крайней мере, ему будет гораздо труднее.

## **2. Оправдывать, объясняя**

Объяснений, почему возникает травля — воз и маленькая тележка. Здесь и потребность возраста, и давление закрытой системы (школа, тюрьма, армия), и групповая иерархия (альфы-омеги), и личные особенности детей (например, пережитый опыт насилия, приведший к виктимности или агрессивности). Все это очень важно и интересно, и безусловно стоит изучать и понимать.

Но. Если из всего этого делается вывод: «так что же вы хотите, вот ведь сколько причин, потому и травят», это и есть оправдывать, объясняя. Травля в конкретном классе, от которой страдают прямо сейчас конкретные дети — не вопрос научных изысканий, это вопрос морали и прав человека. С этой точки зрения неважно, кто какая буква. Будь ты хоть трижды альфа, будь он хоть сто раз странный и «не такой», травить не смей!

Если в голове взрослого такого твердого убеждения нет, и он в упоении от собственной проницательности «анализирует причины», вместо того, чтобы дать определенную оценку и выдвинуть требования, остановить травлю он не сможет.

Причины часто столь глобальные, что устранить их невозможно, Скажем, агрессию в обществе или насильственность и закрытость школьной системы. Или вот дети, обделенные любовью родителей и потому самоутверждающиеся за счет других, всегда были, есть и будут. Это не значит, что надо терпеть травлю.

Надо ставить цели скромнее: нет задачи изменить причины, есть задача изменить ПОВЕДЕНИЕ конкретной группы детей.

## **3. Путать травлю и непопулярность.**

Подмена проблемы. Никто никому не обязан, чтобы его все любили. Не могут быть все одинаково популярны. Суть травли — не в том, что кто-то кого-то не любит. Суть травли — НАСИЛИЕ. Это групповое насилие, эмоциональное и/или физическое. И именно за это отвечает взрослый, которому доверена группа детей. За их защищенность от насилия.

Многим детям и не нужна особая популярность в классе, они вполне без нее проживут. Они могут быть от природы интровертны, застенчивы или просто душой принадлежать не к этой, случайно собранной по административному признаку, а совсем к другой группе. Они хотят одного — безопасности. И имеют на нее полное право.

Педагоги, сводящие все к непопулярности, часто искренне стараются исправить дело. Они обращают внимание группы на достоинства жертвы, пытаются повысить ее рейтинг особыми поручениями и т. д. И это все очень мило и действенно, при одном условии: травля как насилие УЖЕ прекращена. Тогда да, можно грамоты на стенку вешать. Если нет — все и любые достоинства жертвы в глазах группы, захваченной азартом травли, будут мгновенно превращены в недостатки.

Выиграл олимпиаду — «ботан».

Помог кому-то — «подлиза».

Нарисовал хорошо — «художник-мазила-мочи Левитана».

**В грязной атмосфере насилия не пробьются ростки интереса и уважения. Сначала надо провести дезинфекцию.**

Эту ошибку, кстати, нередко поддерживают детские книжки и фильмы. Соверши подвиг, впечатли всех, и жизнь наладится. Если дело только в непопулярности — может быть. Если идет травля — нет. И даже может быть наоборот. Как-то я общалась с девицей, со смаком вспоминая, как они в каком-то лагере для детей-мажоров травили Яну Поплавскую, которая вип-родителей не имела, а путевку ей дали после успеха фильма про Красную Шапочку. Травили «чтобы знала, что она все равно не нашего круга, хоть и артистка». Сама девица была похожа на крысу, если честно.

#### **4. Считать травлю проблемой жертвы.**

Конечно, явственно страдает именно жертва. Те, кто травит, прямо сейчас могут выглядеть очень довольными собой. Однако важно понимать, что страдают в результате все.

Страдает жертва, получившая опыт унижения, отвержения и незащищенности, травму самооценки, а то и нарушения эмоционального развития из-за долгого и сильного стресса.

Страдают свидетели, те, кто стоял в стороне и делал вид, что ничего особенного не происходит, и в это самое время получал опыт бессилия перед властью толпы и стыда за свое слабодушие, поскольку не решился вступить и поддерживал травлю из страха самому оказаться жертвой. В комментариях много было такого опыта. Этот опыт иногда может быть полезен для подростка, у которого уже есть достаточно сил для морального выбора. Приводили примеры, как испытанный острый стыд заставлял что-то делать. Но для ребенка младшего возраста такой опыт всегда травматичен и разрушителен, стыд загоняет его в угол, и все. Это все равно как насильно ставить ребенка на ноги до того, как они достаточно окрепли. Будет искривление костей.

Страдают преследователи, получая опыт шакалов в стае, или опыт кукловода, опыт безнаказанности, иллюзию своей силы и правоты. Этот опыт приводит к огрублению чувств, отрезанию возможностей для тонких и близких отношений, в конечном итоге — к деструктивным, асоциальным чертам личности. Пиррова победа, которая потом обернется одиночеством и положением изгоя во взрослом коллективе, где никто уже не станет особо бояться такого «булли», а вот общаться с ним особо не захочет. Даже если он будет успешен и станет начальником, счастья в его жизни будем немного, носи он хоть сплошное «Прада», как известно.



Наконец, это все плохо для группы в целом, для ее эффективности, способности справляться с трудностями. Насилие — страшный пожиратель энергии, ни на что другое сил у группы уже не остается. В том числе и на учебу.

**Если это не вашего ребенка травят — не думайте, что лично у вас нет повода для беспокойства.** Не говоря уже о том, что тлеющая подолгу травля всегда прорывается вспышками настоящего насилия. И тогда абсолютно любой — в том числе и ваш — ребенок может оказаться «назначен» группой исполнить ее волю и «дать ему как следует». Он сам потом не сможет объяснить, почему так озверел и почему сделал то, что ему вовсе не свойственно. Ну, а дальше варианты. Либо он сам рискует совершить серьезное преступление, либо доведенная до отчаяния жертва даст отпор и...

## **5. Считать травлю проблемой личностей, а не группы**

Это подход типа «все дело в том, что они такие». Чаще всего приходится слышать, что жертва — «такая» (причем неважно, в негативном ключе: глупая, некрасивая, конфликтная или в позитивном: одаренная, нестандартная, «индиго» и т. д.).



## **«Козлом отпущения» может стать каждый.**

Это иллюзия, что для этого надо быть каким-то особо ненормальным. Да, иногда и так бывает. А иногда и вовсе наоборот. И вообще как угодно. Очки (веснушки), толщина (худоба), национальность, бедная одежда — все пойдет. Да, есть качества, которые способствуют закреплению этой роли — чувствительность, обидчивость, просто повышенная ранимость в этот период. Есть и особый случай детей виктимных, переживших насилие и так привлекающих внимание к себе. Но в общем и целом причина травли — не в особенностях жертвы, а в особенностях ГРУППЫ. Один и тот же ребенок может быть изгоем в одной группе и своим в другой. Или перестать быть изгоем в той же самой за короткий срок, скажем, после смены классного руководителя.

Также не имеет смысла сводить причину травли к качествам тех, кто травит: они «звери, гаденыши, быдло, наглые отпрыски нуворишей» и т. п. Опять-таки, конечно, роль инициаторов травли часто берут на себя дети не самые благополучные внутренне. Но одних только их качеств недостаточно. Я много раз наблюдала, как самые отъявленные травители, случайно оказавшись с травимым вдвоем, например, на продленке, мирно с ней играли. И опять-таки, при смене взрослого лидера или позиции этого лидера по отношению к происходящему нередко «эти сволочи» поразительно быстро меняют свое поведение, хотя, конечно, не могут так стремительно решить свои внутренние проблемы или повысить свой культурный уровень.

Эта ошибка лежит в основе попыток преодолеть травлю путем «разговоров по душам» или «индивидуальной работы с психологом». С жертвой ли, с агрессорами ли. Травля, как любое застревание в деструктивной динамике — болезнь группы. И работать надо с группой в целом. То же относится к попыткам «взять за грудки». Это может защитить конкретного ребенка, но группа, вкусившая «крови», тут же выберет другую жертву. Просто убрать жертву или зачинщика, все сведя к их личным особенностям, тоже не факт, что поможет — действие вполне может продолжиться с другими исполнителями главных ролей.

Пытаться решить проблему травли, решая личные проблемы действующих лиц — все равно, что пытаться решить проблему аварий на дорогах не разумными ПДД и контролем за их исполнением, а развитием у каждого отдельного водителя скорости реакции, вежливости и любви к ближнему. Конечно, помогать детям решать внутренние проблемы тоже нужно, но это работа долгая и в ситуации актуальной травли невозможная обычно. Надо сначала прекратить травмирующее воздействие, а потом уж лечить.

## **6. Давить на жалость**

Пытаться объяснить агрессорам, как жертве плохо и призывать посочувствовать. Не поможет, только укрепит их в позиции сильного, который хочет казнить, хочет милует. А жертву обидит, унизит или подкрепит ее беспомощность. Особенно если это мальчик.

## **7. Принимать правила игры.**

Это самое важное, пожалуй. Ошибка — выбирать между виктимностью и агрессией. Любая ситуация насилия провоцирует именно этот выбор.

**Либо «меня бьют, потому что я слабый, и всегда будут бить». Либо «меня бить не будут ни за 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». Поэтому если взрослый идентифицируется или подталкивает ребенка идентифицироваться с одной из этих позиций, он тем самым подкрепляет эту картину мира.

Подталкивать ребенка — это значит говорить ему «подумай, в чем ты сам виноват» или «дай ему, чтоб неповадно было». В том и другом случае ребенок получает от взрослого такой месседж: «Мир, знаешь ли, устроен так и другого мира у нас для тебя нет. Ты можешь капитулировать перед насилием, предать себя и измениться так, как от тебя требуют. Им виднее, каким ты должен быть, они сильны, а значит — правы. Или можешь наплевать на собственную безопасность (не бойся!), и озвереть, тогда тебя не тронут. Еще вариант: отрезать от себя чувства (не обращай внимания!) и научиться изображать лицом не то, что происходит внутри. Выбирай, детка!». По сути, взрослый в этом случае солидаризируется с травлей как явлением и оставляет ребенка один на один с ней. Ребенок за всеми этими «Учись налаживать отношения» или «Дай сдачи» слышит: «Тебя никто не защитит, даже не надейся. Справляйся сам, как знаешь»

Собственно, оно, может, и ничего, если, опять же, мы имеем дело с подростком, которому уже пора обретать самостоятельность и рассчитывать на себя. Если до этого у него было достаточно поддержки и если даже сейчас он все же застрахован от совсем крайних проявлений насилия, он может справиться. Тогда, как справедливо кто-то отметил, это будет инициация, опыт болезненный, но ведущий к развитию. Заодно подросток сможет принять собственное решение о том, так или не так устроен мир и готов ли он с этим мироустройством согласиться. Это тоже зависит от того, была ли ему прежде взрослыми предъявлена иная система ценностей и есть ли у него тыл в семье.

Если же ребенок младше, такое поведение взрослых лишает его защищенности и обрекает на преждевременную инициацию, которую да, сильный ребенок может пройти, но всегда дорого за это платит. А слабый так и вообще ломается. И начинает верить, что «мир устроен так». Такие волны этой детской незащищенности плескались в комментариях к прошлым постам...

Когда я писала, что нужно идти на конфронтацию, я именно это имела в виду. Не конфронтацию с конкретными глупыми 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.

Этот тот самый главный вывод, о котором я уже писала. Без конфронтации здесь невозможно, уговоры не помогут, «командообразование» тоже. Идти на конфронтацию неохота, неловко, нет опыта, потому что сами мы почти все имеем опыт жертвы и/или опыт травящего, и сами мечемся между виктимностью и агрессивностью.





### **Что можно сделать?**

Конечно, ситуации очень разнообразны, это общие принципы и шаги.

#### **1. Назвать явление.**

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

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

Дальше тот взрослый, кто взял на себя ответственность, для простоты будем называть его учителем, хотя это может быть школьный психолог, вожатый в лагере,

тренер, завуч и т. д. должен поговорить с группой, в которой происходит травля и НАЗВАТЬ явление группе.

Дети не осознают, что именно делают. У них в голове это называется «мы его дразним» или «мы так играем» или «мы его не любим». Они должны узнать от взрослого, что когда они делают так и эдак, это называется вот так и это — недопустимо.

Бывает, необходимо описать ситуацию с точки зрения жертвы. Мне, как ни странно, потребовалось делать это для педагогов. Иначе не получалось вытащить их из «подумаешь, дети всегда друг друга дразнят». Я им предложила представить себе: «Вот вы приходите на работу. Никто не здоровается, все отворачиваются. Вы идете по коридору — сзади смешки и шепот. Вы приходите на педсовет, садитесь. Тут же все сидящие рядом встают и демонстративно отсаживаются подальше. Вы начинаете контрольную — и обнаруживаете, что заранее записанное на доске задание кто-то стер. Вы хотите заглянуть в свой ежедневник — его нет на месте. Позже вы находите его в углу туалета, со следами ног на страницах. Однажды вы срываетесь и кричите, вас тут же вызывают к директору и отчитывают за недопустимое поведение. Вы пытаетесь пожаловаться и слышите в ответ: нужно уметь ладить с коллегами!» Ваше самочувствие? Как долго вы сможете выдержать?» Важно: не давить на жалость. Ни в коем случае не «представляете, как ему плохо, как он несчастен?». Только : как было бы ВАМ в такой ситуации? Что чувствовали бы ВЫ? И если в ответ идут живые чувства, не злорадствовать и не нападать. Только сочувствие: да, это всякому тяжело. Мы люди и нам важно быть вместе. Иногда первого пункта и хватает, если только-только началось.

## **2. Дать однозначную оценку.**

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

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

Когда на людей наезжают, предъявляя им моральное обвинение, они начинают защищаться. В этот момент их не интересуется, правы они или нет, главное — оправдаться. Дети не исключение. Особенно дети, зачинщики травли, потому что очень часто это дети с нарциссической травмой, абсолютно неспособные переносить стыд и вину. И они будут драться, как гладиаторы за свою роль «супер-пупер альфа». То есть в ответ на называние травли насилием, вы услышите: «А чего он? А мы ничего.. А это не я.» и все в таком духе. Понятно, что толку от обсуждения в таком ключе не будет. Поэтому не надо его вести. Не надо спорить о фактах, выяснять, что именно «он», кто именно что и т. д.

Нужно обозначить травлю как болезнь ГРУППЫ.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## 7 Гармонизировать иерархию.

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

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

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

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

*По материалам [блога Людмилы Петрановской](#)*