

Айрин ван дер Занде | Ольга Бочкова

БУЛЛИНГ

Что должны знать и уметь взрослые,
чтобы защитить детей



Книга для родителей и педагогов

Школа безопасности для детей и взрослых

Ольга Бочкова

**Буллинг. Что должны
знать и уметь взрослые,
чтобы защитить детей**

«Феникс»

2024

УДК 159.922.7
ББК 88.4

Бочкова О. А.

Буллинг. Что должны знать и уметь взрослые, чтобы защитить детей / О. А. Бочкова — «Феникс», 2024 — (Школа безопасности для детей и взрослых)

ISBN 978-5-222-44866-3

Травля (буллинг) отнюдь не новое явление. Новым стало осознание величины ущерба, который она наносит психике ребенка. Однако мы до сих пор сталкиваемся с тем, что одни взрослые относятся к травле как к тому, что нужно «просто пережить», вторые не замечают буллинг, считая агрессивные формы общения между детьми естественными для их возраста, а третьи и рады были бы помочь, но не знают, как можно справиться с детской агрессией, как ее не допустить. Книга специалиста с более чем сорокалетним опытом Айрин ван дер Занде – уникальный материал: это и теория, и практика, собранная педагогами, психологами и специалистами по самообороне; это знания, которыми должен обладать любой человек, так или иначе имеющий дело с детьми и детскими коллективами. Задача книги – научить людей общаться так, чтобы отношения развивались в лучшую сторону или как минимум не становились хуже. Как понять, что ребенок столкнулся с буллингом? Как можно предотвратить травлю и что делать, если она уже имеет место? Что нужно учитывать, если вы столкнулись с онлайн-буллингом? На эти и многие другие вопросы вы найдете ответы в книге, а также получите набор практических упражнений и советов по предотвращению травли и борьбе с ней.

УДК 159.922.7

ББК 88.4

ISBN 978-5-222-44866-3

© Бочкова О. А., 2024

© Феникс, 2024

Содержание

Посвящение от Айрин ван дер Занде	7
Введение от Айрин ван дер Занде	8
Введение от Ольги Бочковой	9
Первая глава. Хорошие и плохие новости о буллинге	11
Вторая глава. Некоторые факты о буллинге	13
Третья глава. Из-за чего сложно остановить травлю?	18
Четвертая глава. Как контролировать эмоциональные триггеры, чтобы не рвануло	27
Пятая глава. Как не становиться мишенью и не попадать в неприятности	34
Шестая глава. Конфликтология и своевременная помощь для устранения проблем	38
Седьмая глава. Навыки самозащиты: как избежать пинков, тычков, подножек, ушибов и столкновений	43
Восьмая глава. Как просить взрослых о помощи	48
Девятая глава. Техника самозащиты от травли и издевательств	55
Десятая глава. Как справиться с бойкотами, подстрекательством и сплетнями	59
Одиннадцатая глава. Как набраться храбрости, чтобы обозначить границы и заступиться за других	65
Двенадцатая глава. Способы давления со стороны сверстников	73
Тринадцатая глава. Как предотвратить сексуальное домогательство	76
Четырнадцатая глава. Другие решения проблем с ровесниками	82
Пятнадцатая глава. Как пресечь кибербуллинг	87
Шестнадцатая глава. Тренируемся справляться с опасным, грубым, неэтичным поведением	93
Семнадцатая глава. Типичные вопросы о буллинге	97
Восемнадцатая глава. Формируем стойкие навыки безопасного общения	107
Девятнадцатая глава. Создаем единый фронт в борьбе с буллингом	122
Знаки безопасности Kidpower	127

Айрин ван дер Занде, Ольга Бочкова

Буллинг: что должны знать и уметь взрослые, чтобы защитить детей

© А. ван дер Занде, текст, 2010

© О. Бочкова, текст, 2024

© И. Коробейникова, перевод, 2024

© Оформление, ООО «Феникс», 2025

© В оформлении обложки использованы иллюстрации по лицензии Shutterstock.com

* * *

Посвящение от Айрин ван дер Занде

Kidpower попросту не появилась бы без любви, великодушия и помощи со стороны членов моей семьи, и эта книга посвящается им.

Моему мужу Эду, который постоянно поддерживал меня и проект Kidpower, нашим двум детям – Шанталь и Аренду, – благодаря которым я занялась этой работой, и нашей жизнерадостной внучке Свеа, ради которой я ее продолжаю.

Моим родителям Райму и Лили, научившим меня делать добрые дела в этом мире, писать о важном и быть верной самой себе. Моим сестре Элейн и брату Кену за каждый телефонный звонок, электронное письмо и все ранние прогулки утренней порой.

А еще я хочу почтить память нашего давнего друга семьи, Евы, которая ушла в возрасте 95 лет. За чашечкой ароматного чая и безупречными яйцами всмятку Ева вселяла безграничную веру в то, что Kidpower будет развиваться, пусть и в самые непростые времена.

И наконец, я посвящаю эту книгу всем-всем, кто за 21 год стал частью нашей крепкой семьи Kidpower. Каждому из вас я искренне благодарна за все, что сделано для укрепления нашей организации и улучшения качества наших услуг.

Введение от Айрин ван дер Занде

Дорогие читатели, буллинг может случиться с кем угодно и где угодно.

Когда я была маленькой, в начальной школе меня на каждой перемене шпыняли и подкалывали несколько девочек. И так несколько лет, день за днем. Да и я, к своему сожалению, вынуждена признаться, иногда издевалась над младшими сестрой и братом, хотя души в них не чаяла. Все потому, что мне не хватало умений решать проблемы между нами более безопасным способом. Как у многих детей, у меня не было достаточных навыков управления своим поведением, когда затронуты чувства и когда возникали какие-либо личные проблемы, к которым мои брат и сестра вообще не имели никакого отношения.

С 1985 года мы обучаем детей основам безопасности, и за это время мы, сотрудники Kidpower, наслушались бесчисленных историй детей, которым было одиноко, тяжело и страшно из-за травли и издевательств. А еще у нас есть бессчетное количество примеров того, как наша программа помогает взрослым защитить и научить юное поколение тому, как обрести веру в себя.

Все эти истории основаны на реальных событиях. Тем не менее в большинстве из них имена и подробности изменены для сохранения конфиденциальности наших учеников. Любое сходство с кем-либо, за исключением случаев, когда мы получили согласие обнародовать имя человека, является случайным.

Kidpower не было бы без энтузиазма и великодушия тысяч людей. Спасибо директорам наших центров, инструкторам, консультантам, спонсорам, волонтерам, организаторам и ведущим семинаров, партнерским школам и организациям, благотворителям и студентам за вашу огромную приверженность.

Большое спасибо соучредителю программы Тимоти Данфи, президенту совета директоров Эллен Басс и моему любимому мужу и соучредителю организации Эду ван дер Занде. Вы все очень помогли нашему начинанию и продолжаете поддерживать его.

Спасибо Эрике Леонард и Яну Прайсу за помощь в быстром создании электронной версии этой книги. И спасибо всем нашим ведущим специалистам и членам совета директоров за проницательность, энтузиазм и поддержку.

Все вместе мы работаем над достижением нашей цели – формированием среды с общими принципами заботы, уважения и безопасности для каждого из нас.

Айрин ван дер Занде, основатель и исполнительный директор Kidpower

Введение от Ольги Бочковой

Моя история знакомства с Айрин началась в 2017 году. На тот момент я развивала свой проект по безопасности в России и жадно рыла интернет на предмет организаций, учебных курсов, обучающих программ, которые бы могли поделиться своими знаниями и опытом как по методике обучения безопасности, так и по непосредственному наполнению, потому что в 2016 году не было практически ни одной организации, которая бы полноценно и профессионально работала с детьми и взрослыми в рамках этой темы. Наши коллеги из «ЛизаАлерт» только начали работу над своей школой безопасности в конце 2016 года, а двумя годами позже фонд «Журавлик» запустил свой проект «Травли NET».

В моей работе с безопасностью детей стали приходиться вопросы, касающиеся взаимодействия детей в коллективе. Я пыталась решать их с помощью педагогических и психологических знаний, полученных в вузах, но было ощущение, что этого недостаточно. Все время казалось, что явление травли – не новое, все-таки о нем впервые заговорили больше 50 лет назад, а значит, где-то должны быть методические наработки. Мне порекомендовали обучение в Kidpower, на их сайте я увидела массу материалов по теме травли и другим вопросам безопасности. Мне очень импонировал их подход: не пугать, а учить, – с юмором и глубоко практическим подходом, – и в этом подходе мне виделся не просто набор разрозненных истин, а именно методика, которую можно было бы применить к любой ситуации. Фактически работа Kidpower представляет собой создание культуры безопасности в обществе, объясняет, зачем это нужно и какие позитивные результаты возможно получить нам и нашим детям.

Летом 2017 года я вылетела в США с семьей на запланированное обучение, организованное Kidpower для своих слушателей. Курс назывался «Обучение защите и охране интересов детей» (Child protection and advocacy training). Это был первый опыт посещения США и тем более обучения там. И я ни на секунду не пожалела об этом решении. Программа как раз предполагала комплексную работу с травлей как с детьми, так и со взрослыми людьми, в задачи которых входило замечать назревающие очаги травли и вовремя их купировать, помогать детям проявлять безопасным способом свое лидерство и откликаться на запросы детей о помощи. Меня на тот момент сильно впечатлило, что со мной вместе на обучении были как обычные учителя, так и социальные педагоги и психологи и даже директор школы, который пришел первым опробовать обучение, чтобы затем внедрить его в своей школе. Тогда я загадала, чтобы и в нашей стране чаще запрос на обучение безопасности шел в первую очередь от главного человека в образовательном учреждении, ведь именно он является примером для подражания.

Притом что осведомленность о явлении травли становится лучше, в России мы до сих пор сталкиваемся с проблемой, что сами взрослые, отвечающие за детские коллективы, относятся к травле как явлению, которое нужно «просто пережить». Им кажется, что это рядовые конфликтные ситуации и опыт столкновения с ними закалит ребенка, сделает его сильнее и выносливее. Некоторые взрослые просто не замечают травлю, считая агрессивные формы общения между детьми естественными для их возраста. Другие и рады были бы помочь, но не знают, как и где искать информацию, так что предпочитают дистанцироваться от проблемы.

Часто и родители не замечают травлю до тех пор, пока не столкнутся с очевидными фактами в виде испорченных вещей или физической агрессии, и совершенно не потому, что они настроены против своих детей или им все равно. Причина та же: низкая осведомленность, отсутствие понимания, как можно справиться с травлей, как ее не допустить.

В этом смысле книга Айрин – уникальный материал: это и теория, и практика, собранная педагогами, психологами и специалистами по самообороне; это знания, которыми должен обладать любой человек, так или иначе имеющий дело с детьми и детскими коллективами. Я

дополнила ее российской фактурой, а также данными, появившимися уже после выхода книги Айрин (информация приведена как в виде сносок, так и в основном тексте).

Одно из неоценимых преимуществ книги заключается в том, что такая сложная тема рассматривается без обвинений пострадавших или нападения на детей, которые создают проблемы. В книге нет ярлыков, она свободна от предубеждений, ее задача – научить людей общаться так, чтобы отношения развивались в лучшую сторону или, как минимум, не становились хуже. Айрин аккуратно рассуждает о детях-зачинщиках, тактично говорит о поведении, которое может стать провокационным, и возвращает ответственность взрослым за безопасность внутри детского коллектива так, что у читателя не появляется чувство вины.

И как человек, который уже проводит не один год тренинги по методике Kidpower, я сразу увидела отклик и результаты работы по материалам Kidpower. Во-первых, дети с большой охотой обсуждают вопросы отношений, потому что их самих это волнует. Во-вторых, дети хотят безопасных отношений, они не получают удовольствия от обзывательств или неразрешенных конфликтов, к которым приводит отсутствие навыков безопасного общения. Дети быстро учатся при поддержке нас, взрослых.

А мы, взрослые, можем получить поддержку в книге Айрин.

*Ольга Бочкова, клинический психолог, основатель Академии безопасности
Ольги Бочковой*

Первая глава. Хорошие и плохие новости о буллинге

«С тех пор как я учусь в новой школе, никто не хочет со мной дружить. Каждое утро, выходя из дома, я плачу».

«Дети с нашей улицы всегда играли вместе. Но когда наша семья решила перейти на домашнее обучение, одна девочка стала называть нас ненормальными. Дети с района поддерживали ее. Говорят: “Если не хочешь ходить в нашу школу, то и мы не хотим с тобой играть”».

«Один мальчик завел страничку в соцсетях и пишет на ней всякие гадости обо мне. Целых пятьсот человек уже написали, что им нравится страница. У меня каждый раз сводит желудок, как только я вспоминаю об этом, а я думаю об этом почти все время».

«Моя лучшая подруга сфоткала меня, пока я не видела, и разослала это неприличное фото всем нашим знакомым. А когда я сказала ей, что это неправильно, она рассказала всем, что я шлюха. Как же мне хочется иногда просто исчезнуть».

«У меня жуткая аллергия на арахис, и мне даже вызывали скорую помощь. Один мальчишка в парке постоянно преследует меня с бутербродом с арахисовым маслом и кричит: “Съешь – и ты ТРУП! Съешь – и ты ТРУП!”».

«На уроке физкультуры и за обедом, если поблизости нет взрослых, другие дети пинают меня, плюются, ставят подножки, а потом смеются и говорят, что это “случайно”. А если я пытаюсь попросить взрослых помочь, те говорят, чтобы я сам разбирался».

Буллинг – сила, оказывающая разрушительное воздействие на жизнь огромного количества детей. Это прямой удар по самооценке и душевному состоянию человека, на которого эта травля направлена. А у того, кто участвует в издевательствах, может сформироваться социально деструктивное поведение, равно как и чувство вины. Неважно, кто вы: мишень, обидчик или зритель, – травля порождает атмосферу тревоги и смуты, которая мешает жить, играть, работать и учиться.

В этой книге рассказывается о том, как взрослые могут использовать методы «безопасного общения», предлагаемые Kidpower, для борьбы с насилием. Мы используем термин «безопасное общение» для обозначения тех шагов, которые каждый человек может сделать, чтобы обеспечить себе и другим эмоциональную и физическую безопасность. Иными словами, безопасность людей в общении с людьми.

Безопасность на воде означает не только уметь плавать, чтобы не утонуть, но и уметь играть в воде так, чтобы получать удовольствие. Безопасное обращение с огнем – это не только про то, как не обжечься, но и как использовать огонь, чтобы приготовить пищу, согреться и просто насладиться им.

Подобно этому усвоение навыков безопасного общения подготовит детей, подростков и взрослых к тому, как:

- защититься от большей части издевательств, жестокого обращения и других проблем, которые могут возникнуть при взаимодействии с людьми;
- выстраивать дружелюбное общение со сверстниками;
- выстраивать здоровые отношения с окружающими;
- выступать защитником, чтобы остановить издевательства над другими;
- находить социально положительные способы по управлению порывами поиздеваться над другими.

В последние годы трагические истории о самоубийствах и насилии в школах как следствии буллинга привлекли внимание к необходимости поиска решения этой проблемы. Даже несмотря на то, что различные программы помогают, она все еще актуальна¹.

¹ Согласно исследованию ВШЭ, проведенному в 2021 году, распространенность травли зависит от типа агрессивного пове-

У меня хорошие новости: взрослым под силу принять меры и научить детей эффективным способам защиты от издевательств.

– Дети, имеющие крепкие, хорошие взаимоотношения со взрослыми, намного реже становятся мишенями и/или участниками буллинга. А еще они скорее обратятся за помощью к взрослым, если будут в ней нуждаться.

– Дети, знающие, как сохранять спокойствие, самообладание и уверенность в себе, меньше всего рискуют стать пострадавшими от травли.

– Дети, которые в ответ на попытки притеснений устанавливают границы и отстаивают себя или спокойно уходят, сохраняя самообладание, спокойствие и уверенность в себе, а в случае надобности обращаются за помощью, меньше всего рискуют стать мишенью для хулиганов и задира.

– Дети, которые знают, как действовать решительно, а не разрушительно, как общаться тактично, меньше всего склонны хулиганить и задира других. Дети, которые знают, как добиваться помощи от занятых взрослых, скорее всего, будут знать и то, как действовать, если на их глазах над кем-то измываются.

В основном издеваются там, где дети проводят большую часть своего времени. Часто это происходит в коллективах, отношения внутри которых представляют важность для ребенка. Применение навыков безопасного общения с людьми может стать непростой задачей из-за повторяющегося характера буллинга, стремления быть принятым и задетых чувств. Дети часто нуждаются в помощи, чтобы применять и адаптировать эти навыки к конкретным ситуациям.

дения и вовлеченности, варьируясь от 4 % (участие в физической травле в качестве жертвы или зачинщика) до 45 % (участие в вербальной травле в качестве наблюдателя). Чаще всего в травле участвуют ученики в качестве свидетелей, но количество жертв и хулиганов ненамного меньше. В среднем 28 % школьников инициируют травлю, а 33 % подвергаются травле один или два раза в месяц. (<https://vo.hse.ru/article/view/15828>) По другому исследованию организации «Где мои дети» и программы «Травли NET», в 2021 году более 30 % опрошенных сталкивались с травлей в школьные годы, при этом треть опрошенных были жертвами травли, а треть – свидетелями травли других детей. 7 % опрошенных признались, что сами были зачинщиками травли. (<https://childrenday.findmykids.org/bullying>) (Прим. Ольги Бочковой)

Вторая глава. Некоторые факты о буллинге

Банни. Барт Симпсон. Гарри Поттер. Гарфилд и Оди. Даффи Дак. Гекльберри Финн. Буратино. Рудольф, красноносый северный олень. Чарли Браун и Люси. Элли, Страшила, Железный дровосек, Трусливый лев, Злая колдунья. Гадкий утенок. Эдвард Руки-Ножницы. Сильвестр и Твити. Человек-паук. Скрудж. Попай и Бадди Брут. Маленькая сиротка Энни. Оливер Твист. Том и Джерри. Хитрый койот и Дорожный бегун. Золушка и ее сводные сестры. Жан Вальжан из «Отверженных». Калибан из «Бури». Астерикс и Обеликс. Кельвин и Хоббс. Каратэ-пацан, Голубой щенок, Лена Бессольцева, Верочка.

Некоторые из любимых героев книг и фильмов становились мишенями для обидчиков, некоторые сами обижали других или выступали и в той и в другой роли. Раньше травля воспринималась как обычное явление из детства. Сейчас же мы думаем иначе. Так как же выглядит буллинг и почему он возникает?

Послушаем наших экспертов. Что рассказывают наши учащиеся

Иногда на занятиях мы спрашиваем детей: «Что такое буллинг?» Сразу вздымаются лес рук, и наши учащиеся буквально фонтанируют ответами. У взрослых есть свои, «официальные», слова для обозначения того поведения, которое описывают дети, поэтому я привожу их в скобках рядом с мнениями наших экспертов Kidpower:

- «Когда другой ребенок хочет сделать больно или напугать тебя». (Запугивание, угрозы физическим насилием)
- «Когда кто-то говорит о тебе плохо за спиной». (Эмоциональная травля)
- «Когда кто-то обзывается или смеется над тобой». (Эмоциональная травля)
- «Когда ребята не замечают тебя». (Бойкот, эмоциональная травля)
- «Когда ребята нападают толпой и хотят забрать твои деньги или вещи». (Экономическая травля)
- «Когда кто-то передразнивает тебя так, что ты выглядишь глупо». (Эмоциональная травля)
- «Когда другие люди снова и снова нарочно говорят или делают что-то, что раздражает». (Эмоциональная травля)
- «Когда кто-то хочет заставить тебя сделать что-то, из-за чего потом тебе будет плохо». (Эмоциональная травля)
- «Когда кто-то пытается использовать свою власть, чтобы заставить тебя чувствовать себя плохо». (Эмоциональная травля)
- «Избиение, пинки, тычки, подножки». (Физическая травля)
- «Когда кто-то распространяет интимную информацию о тебе, произносит пошлые фразы о тебе или другим способом нарушает твои интимные границы». (Сексуализированная травля)

Затем мы снова спрашиваем учащихся: «Над вами когда-нибудь так издевались или, может, вы видели, как издеваются над другими?» Большинство из них кивают. «Как вы чувствовали себя при этом?» – спрашиваем мы. И снова поднимают руки наши юные и мудрые эксперты Kidpower:

- «Было грустно».
- «Я подумал, что со мной, наверное, что-то не так».
- «Я испугался и хотел спрятаться».
- «Мне было стыдно и не хотелось туда возвращаться».

- «Я разозлился и хотел им отомстить».
- «Мне казалось, что во всем мире подобное происходит только со мной».
- «Я чувствовал себя виноватым: я ведь радовался, что это происходит не со мной».
- «Я волновался, боялся, что и со мной это произойдет».
- «Было стыдно, я не знал, что делать и как прекратить все это».
- «Мне было неприятно».
- «Мне было одиноко».
- «Хотелось сбежать или просто исчезнуть».

Что думает о травле в школе доктор философских наук Кен Ригби

Кен Ригби, обладатель докторской степени по психологии, десять лет проработал учителем в начальных и средних школах Англии и Австралии, прежде чем стать профессором Университета Южной Австралии. С начала 1990-х годов он ведет исследовательские изыскания в области буллинга, публикует учебные материалы, которые активно применяются в школах по всему миру, и считается ведущим международным экспертом по проблеме травли в школе.

Согласно Ригби, в общем и целом буллинг можно описать как «повторяющееся притеснение, психологическое или физическое, в отношении менее авторитетного человека со стороны более авторитетного человека или группы людей». Он подчеркивает, что травля отличается от агрессии, которая имеет место между равными по силе людьми.

Он также отмечает, что в определенной группе сверстников ребенок может оказаться слабее других в силу множества различных факторов. Застенчивость, увлечение поэзией вместо спорта, домашние проблемы, низкая самооценка, нестандартная внешность, инвалидность, принадлежность к другой культуре или маленький рост могут лишить ребенка некоторой значимости в глазах коллектива ровесников. Ребенок может приобрести больше авторитета среди сверстников благодаря таким качествам, как рост, сообразительность, харизма, привлекательная внешность, спортивные навыки, бойкий язык или положение в обществе.

В 1999 году Ригби представил свои исследования в статье «Какой вред наносит буллинг?», с которой он выступил на конференции «Дети и преступность: жертвы и обидчики», организованной Австралийским институтом криминологии. Автор статьи опросил более 38 тысяч детей в школах Австралии и выяснил, что по меньшей мере 50 % детей являются пострадавшими от буллинга и примерно каждый шестой ребенок подвергается нападкам со стороны другого ученика или группы учеников по меньшей мере раз в неделю.

По словам большинства этих детей, после инцидентов они испытывали злость или тоску и чувствовали себя хуже. Иногда травля продолжалась неделями, месяцами и даже годами.

В другом исследовании, описанном в той же статье, Ригби обнаружил взаимосвязь между заболеваниями и буллингом и отметил, что существует вероятность длительных нарушений психического или физического здоровья примерно у каждого десятого ребенка, подвергшегося буллингу. Кроме того, по его мнению, пережитый в результате травли стресс может сказаться на успеваемости.

Выводы Ригби подтверждаются множеством других исследований, проводившихся по всему миру. Вот лишь один пример: только в США, по данным Национальной ассоциации образования, 160 тысяч детей ежедневно прогуливают школу из-за страха буллинга со стороны своих одноклассников.

Что эти исследования означают для взрослых, несущих ответственность за детей

Если набрать в поисковой строке любого интернет-сервера слово «буллинг», то откроется множество ссылок на исследования с очень похожими результатами. Вот что выявилось в разных странах, слоях населения и культурах мира:

Буллинг происходит сплошь и рядом.

Травля выводит из душевного равновесия и наносит вред как самой ее мишени, так и очевидцам этих издевательств.

Участие в травле может приносить лишь кратковременное удовлетворение, но вдолгую вредит и тем, кто ее устраивает.

Остановить издеательства можно, только объединив усилия родителей, учителей, администрации и учеников школы.

Времена изменились

Травля – отнюдь не новое явление. Новым стало осознание того ущерба, который она наносит². Это как с курением, когда-то считавшимся безобидной привычкой, а сегодня признанным опасным для здоровья. Вот и буллинг все чаще рассматривается как острая социальная угроза. Нам предстоит выяснить, какие пагубные плоды несет поведение, которое раньше считалось обычным житейским делом.

Во времена моего детства детям говорили, что они должны научиться справляться с издеательствами самостоятельно. Такими были стандартные наставления:

«Дай сдачи. Никому не позволяй себя обижать. Ответь тем же, что и они сделали». Но проблема такого совета в том, что, приучая детей драться в ответ на оскорбления или порчу своих вещей, вы провоцируете создание опасных ситуаций. Ответная агрессия может решить проблему сегодня, но повысить вероятность мести завтра. Мы в Kidpower уверены, что физическому противостоянию буллингу есть свое время и место, но драться следует в самом крайнем случае.

«Не бери в голову. Просто игнорируй». Увы, постоянную враждебность к себе и шутки над собой трудно игнорировать, особенно когда вы не можете просто уйти, например в школе или в кругу семьи.

«Найди себе другого друга». Предательство друга, вдруг превратившегося в того, кто над тобой издевается, может полностью растоптать и уничтожить.

«Выброси из головы». Когда я прошу взрослых рассказать о своих детских воспоминаниях, связанных с травлей и нападками в школе, то зачастую слышу в их воспоминаниях такую свежую боль, словно все произошло только вчера.

² В России в период с 2018 по 2024 год проведено большое количество исследований на тему распространенности буллинга в школе и в Сети. Данные показывают, что внимание к теме травли растет, больше людей признают, что травля требует вмешательства извне, что появление ее в коллективе ненормально, а пострадавшим требуется помощь (<https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/travlja-v-shkole-masshtab-problemy-i-puti-reshenija>). Несмотря на то что основными авторами агрессивных действий являются дети в школе, все же встречается буллинг и со стороны учителей (в 41 % случаев). Хотя буллинг и становится заметным и все больше людей осознают его разрушительные последствия для детей, более 70 % учителей не замечают или не считают буллинг проблемой, хотя 20 % учителей способны сами останавливать травлю, даже не привлекая родителей. Таким образом, мы видим, что в обществе не хватает информированности в вопросах травли, способов ее идентификации и борьбы с ней как в среде детей и родителей, так и в среде профессионалов, работающих с детьми. И пускай в последнее время видны сдвиги в области осведомленности, они все еще очень медленные. В конце 2024 года в России создали законопроект о профилактике буллинга, несмотря на критику со стороны экспертов; это первые шаги на пути к узакониванию понятия «буллинг» и работе с его последствиями. (Прим. Ольги Бочковой)

«Это же не конец света». Но если каждый день приходится встречаться с враждебно настроенными к тебе людьми, то может показаться, что этому нет ни конца ни края.

Наряду с вышеупомянутыми исследованиями, нашумевшие трагедии заставили взрослых относиться к буллингу куда серьезнее, чем раньше. Из-за травли дети убивали себя и других.

В большинстве случаев люди не гибнут из-за издевательств. Однако их последствия напоминают вред от загрязнения природы. Вредные химические вещества в окружающей среде обычно не убивают сразу, если только не получить внутрь разом огромное количество этих веществ. Тем не менее даже в малых дозах они со временем могут подорвать здоровье. А непрерывное воздействие усиливает разрушительный эффект. Примерно так же обстоят дела и с буллингом.

Как люди могут обижать друг друга

Существуют различные формы насилия:

Физическое – запугивание или фактическое телесное повреждение: угрозы, тычки, пинки, удары, подножки, шелбаны, шлепки или другие формы демонстрации своего доминирования.

Сексуализированное – нарушение интимных границ человека, как контактное, так и бесконтактное (осматривание, распространение интимных фото и видео).

Эмоциональное – поступки, направленные на создание дискомфорта для другого человека: обзывание, оскорбления, оскорбляющие жесты, обмен многозначительными взглядами, подражание/передразнивание, посягательство на взаимоотношения с окружающими: отвержение, распространение оскорбительных сплетен, клевета, интриги за спиной, «наказание молчанием» или огласка конфиденциальной информации.

Экономическое: вымогательства, отъем денег и вещей, порча вещей.

Насилие в онлайн-среде: взломы, обнародование личной или интимной информации, троллинг, шантаж, преследование.

Любое из перечисленного или даже все вместе можно использовать для вымогательства денег или каких-либо вещей или для принуждения к опасным или недопустимым действиям.

Не счесть тех историй, которыми поделились с нами родители, над чьими детьми всячески издевались, изощренно и жестоко, а окружающие взрослые зачастую даже не понимали, что происходит. Мама Ким рассказывала: «Одна девочка из класса моей дочери рисовала всякие картинки, на которых изображала Ким в разных унижительных ситуациях. Эти картинки девочка показывала другим детям, и те смеялись, потому что рисунки были смешными. А потом она подбрасывала их Ким, чтобы та “случайно” их нашла. Все это длилось несколько месяцев, потом дочь заявила, что больше не хочет ходить в школу».

Неважно, в какой форме выражается травля: в лицо, через других людей, по телефону, письменно, на картинках, по СМС, в социальных сетях или по электронной почте, – все должны понимать, что травля есть травля и в конечном итоге наносит вред всем ее участникам.

Что можно обсудить с детьми, говоря о буллинге

1. Задайте детям вопросы: «Что такое буллинг? Над вами когда-нибудь так издевались или, может, вы видели, как издеваются над другими? Что вы чувствовали при этом?»

2. Объясните, какие типы буллинга бывают, и дайте детям понять, что считаете такие действия неправильными.

3. Покажите примеры такого поведения в книгах, фильмах или на картинах. Поинтересуйтесь, как иначе может поступить каждая из сторон: тот, кто обижает, тот, кого обижают, и тот, кто наблюдает за этим.

4. Прямо и четко скажите детям: «Ты и другие люди имеют право на безопасность дома, в школе и везде, куда бы вы ни пошли. Издеваться – это опасно. Если тебя обижают или ты видишь, что кого-то обижают, я хочу, чтобы ты рассказал мне об этом. Если вы сделали что-то не так и обидели кого-то, скажите мне, и тогда мы придумаем, как это исправить».

5. Пусть дети нарисуют картинки, придумают рассказы или разыграют по ролям ситуации с буллингом и способами решения конфликтных ситуаций.

Третья глава. Из-за чего сложно остановить травлю?

Несмотря на все внимание средств массовой информации к трагическим новостям, миллионы долларов, выделенные на программы по предотвращению буллинга, и колоссальные усилия многочисленных неравнодушных взрослых, вряд ли буллинг исчезнет как социальная проблема в ближайшем будущем. Если вообще исчезнет. Одно из американских исследований заявило, что количество зарегистрированных случаев травли в школе уменьшилось. В другом говорится, что насилие в школе, в том числе буллинг, редко афишируется. Почему же издевательства продолжаются, несмотря на все старания такого количества людей?

Заложено при рождении

Появляясь на свет, дети способны мыслить, издавать звуки и двигаться. Довольно быстро они усваивают, как с помощью этих возможностей воздействовать на окружающий мир. Взрослея, многие ребята становятся агрессивными и пассивными, ведущими и ведомыми, жестокими и добрыми... Все это – нормальное поведение.

Вместе с тем у детей бывают разные наклонности. Например, они склонны:

- проявлять себя, выходя за рамки, пока кто-то или что-то не даст отпор;
- легче других детей огорчаться;
- уступать или идти на поводу у других;
- ждать и переходить на ту сторону, которая кажется победителем;
- беспокоиться и отступать, если ситуация кажется небезопасной.

Если понаблюдать за игрой детей младшего возраста, то можно заметить, что они часто экспериментируют, выступая то в роли забияк, то в роли восторженных последователей, то в роли взволнованных свидетелей, а то и в роли несчастных пострадавших. Порой они меняют одну роль на другую довольно стремительно. Фактически, стоит только измениться схеме распределения силы, как задиры часто становятся потерпевшими, а потерпевшие – задирами.

Остановить буллинг трудно еще и потому, что поведение по принципу «кто сильнее, тот и прав» является естественным. А вот то, что мы требуем от детей, является хоть и необходимым, но не естественным. В цивилизованном обществе мы учим детей сдерживать свои природные порывы выхватывать еду, отталкивать других со своего пути, разглядывать и трогать все, что им интересно и любопытно, а также использовать все возможные места в качестве туалета.

Как правило, позитивные навыки поведения в обществе дети усваивают, экспериментируя с негативными моделями поведения и получая ответную реакцию от взрослых и других детей. Не стоит ни драматизировать эти попытки, ни пускать их на самотек – это не поможет детям овладеть положительными способами взаимодействия. С одной стороны, печально слышать истории вроде той, когда из школы за сексуальное насилие отчислили пятилетнего мальчика: он задрал юбку маленькой девочке. А с другой стороны, странно видеть, как некоторые взрослые позволяют детям буянить без удержу под предлогом того, чтобы не ограничивать их природные порывы.

Почему люди обижают друг друга?

Я верю, что в большинстве своем люди хорошие, но в какой-то момент жизни многие совершают нечто такое, что другие воспринимают как третирование. Будучи ребенком, я иногда задирала своих младших сестру и брата. По идее, я должна была заботиться о них, но не умела этого делать. По большей части я обижала их, потому что чувствовала досаду и чрез-

мерную нагрузку. А еще, как ни неприятно мне это признавать сейчас, но порой я считала их мелкими шалопаями и они меня жутко бесили!

Когда я рассказываю об этом детям, те начинают хихикать. И тогда я объясняю, что сейчас мне очень жаль, но в то время я не знала, как лучше поступить. Потом я спрашиваю: «Можете вспомнить случаи, когда вы обижали кого-то? Почему вы это делали?»

Чувствуя себя в безопасности и получив разрешение, ребята отвечают предельно откровенно:

– «Мне было скучно, и я веселился, когда доставал ее».

– «Я боялся, что кто-нибудь будет меня задирать, и поэтому начинал первым».

– «Я хотел чувствовать себя важным и чтобы со мной считались, поэтому доводил его до слез».

– «Мне хотелось заполучить то, что было у него, поэтому забрал это».

– «Она меня задела, и я хотел отомстить».

– «Мои мама и папа постоянно ссорились дома, и я злился, мне было не по себе все время. Хотелось что-нибудь разбить или на кого-нибудь наорать, чтобы полегчало. Когда я кричал или задевал кого-то, мне казалось, будто я так передаю часть своей боли».

– «Я думал, это просто прикол и ничего страшного».

– «Я завидовала, а она так нос задирала. Я хотела сбить с нее спесь».

– «Он был таким жалким и, казалось, сам напрашивался».

Когда ребенок нуждается во внимании, признании, развлечении, желает отвлечься или выместить раздражение, то издевательства могут стать эффективным способом получить желаемое, по крайней мере в краткосрочной перспективе. Если взрослые не признают реальное положение вещей, будет непросто понять, как предложить ребенку варианты хорошего поведения, а также донести до него мысль о том, что такое разрушительное поведение неприемлемо.

Может ли поведение являться буллингом или проявлением лидерских качеств в зависимости от правил

Ребят ставит в тупик, когда одно и то же поведение считается буллингом в одном, но может требоваться для достижения успеха в другом случае. Достижение значительных результатов в спорте, бизнесе и политике зачастую показаны в средствах массовой информации людьми, получающими награды за то, что в других условиях рассматривается нами как задиристое поведение. Нормы, по которым определяется, что приемлемо, а что нет, меняются и варьируются в разных обществах.

Приведенные в этом разделе примеры отражают то, что молодые люди, скорее всего, видят – и, возможно, неправильно понимают – в мире политики, бизнеса и спорта. Это не социум и не учеба – это публичная власть и бизнес. Участвующие в этих процессах обычно принимают осознанное, зрелое решение находиться в этих условиях, и у них есть возможность выйти из них.

Например, профессиональные баскетболисты находятся совсем в других условиях, чем дети, играющие в баскетбол в школе. Профессиональные игроки подписывают контракты с крупными компаниями, зарабатывающими деньги, и за игру им платят. А у детей может вообще не быть выбора, играть им или нет. Обсуждение с детьми таких различий может вылиться в интереснейшие беседы и быть познавательным для всех ее участников.

В состязательных видах спорта атлетам часто приходится физически напрягаться и проявлять агрессию, чтобы победить. Но если они, по мнению судьи, переступают черту, то команда наказывается, а нарушитель может даже потерять право продолжать участие в игре.

В некоторых случаях популярные средства массовой информации утверждают, что для достижения успеха лидерам бизнеса необходимо «быть задирами». Действительно, в условиях

жесткой конкуренции и стремительного изменения ситуации на рынке успех нередко требует от руководителя решительных действий и продуманного риска.

Но если зайти слишком далеко, то при создании корпоративной среды, в которой поощряется запугивание и несдержанность, может возникнуть опасность неэтичного и даже противозаконного поведения. Крайние проявления, как в случае с Enron³, крупной американской энергетической компанией, которая обанкротилась из-за бухгалтерских махинаций, способны привести к финансовому краху даже большие организации, потере работы тысячами сотрудников и уголовным искам к руководителям.

Стиль поведения в политике также может напоминать буллинг. В разных странах черный пиар или публичная критика противника являются частью всех предвыборных кампаний для обеих партий. Искажение правды или даже откровенная ложь считаются в определенной мере вполне терпимыми для продвижения политических программ. Однако существует принцип взаимоограничений в том, насколько допустимо такое поведение. Если по меняющемуся «мнению общественности» политики в своих словах или действиях «зайдут слишком далеко», то они могут проиграть выборы или будут вынуждены уйти со своих постов. А нарушившие закон несут за это ответственность.

Дети должны понять, что в разных ситуациях действуют разные правила. Приемлемые на баскетбольной площадке действия – не то же самое, что допустимое поведение в гостинице, классе или магазине. Ваши объяснения помогут детям осознать: то, что допускается в профессиональном баскетболе, может расходиться с тем, что разрешено в играх школьной команды.

Нам же следует помнить, что наши дети видят массу примеров агрессивного или грубого поведения как в средствах массовой информации, так и в повседневной жизни. Важно также обратить внимание на собственное поведение и не забывать, что именно мы являемся для наших детей главным образцом для подражания. Можно объяснить детям, что, даже если они и сталкиваются с примерами отрицательного поведения, мы ждем от них другого. Детям помладше можно сказать: «Да, я знаю, что политики порой говорят гадости о других, чтобы выиграть выборы, но это взрослые люди, они занимаются политикой. А мы сейчас говорим о детях в школе. Правила в нашей школе не разрешают грубить кому-то».

По мере того как дети становятся старше, можно прививать им представления о ценностях и учить находить способы быть влиятельными и успешными лидерами, не становясь при этом грубиянами. А еще дети должны уяснить, что другие ребята, на которых они давят, могут поступить так же с ними в ответ. И да, меня тоже называли грубиянкой, когда приходилось устанавливать границы в отношениях с окружающими, даже несмотря на то, что я стараюсь проявлять уважение и объективность при общении со всеми людьми.

Это же просто шутка!

Увы, но наше общество учит детей тому, что грубость и жестокость – это круто и забавно. Во многом благодаря средствам массовой информации дети ассоциируют себя с героями мультфильмов, фильмов и сериалов. Именно эти персонажи чаще всего и показывают детям массу примеров того, как можно сказать и сделать что-то неприятное друг другу ради шутки.

³ Дело Enron заключалось в манипулировании отчетностью Enron Corporation, американской энергетической компании, базировавшейся в Хьюстоне, штат Техас. Дело в том, что внутри организации главным был принцип «деньги любой ценой». В том числе деньги от роста цен на основной товар, то есть электричество и газ. Компания пролоббировала закон о дерегулировании энергетической торговли в Калифорнии, принятый в 2000 году. Благодаря этому акту продавцы энергоносителей получили слишком большое влияние на ценообразование. В итоге произошла целая вереница отключений от сети, а выручка оставшихся на рынке фирм увеличилась в несколько раз. Корпорация объявила себя банкротом в 2001 году, а полностью процедура завершилась лишь в 2004 году. (Habr <https://habr.com/ru/companies/onlinepatent/articles/725270/>) (Прим. Ольги Бочковой)

Порой дети не различают реальную жизнь и игру актеров. Посмотрев фильм, в котором актеры в шутку стаскивали штаны друг с друга, маленький мальчик угодил в неприятную ситуацию, потому что попытался сделать то же самое в школе. И был в недоумении, потому что его родители смеялись над человеком в фильме, а на него рассердились.

Но еще чаще дети – да и взрослые тоже – не чувствуют разницы между смешной шуткой и обидной. Шутки могут быть смешными, если они о хороших качествах человека или же о том, что его не смущает. Если все вовлеченные люди или те, над кем шутят, согласны, что это весело, значит, шутка смешная. Если же не все согласны, значит, шутка ранит, а не смешит.

Как сказал детский психолог и артист Питер Алсоп, «перед тем как пошутить про зеленых марсиан с четырьмя глазками, я схожу и поинтересуюсь у своих глазастых приятелей с зеленой кожей, что они думают по этому поводу. Если от моей шутки им совсем не смешно, значит, теперь я знаю о моих друзьях что-то, что мне нужно о них знать. А если они весело посмеются, то я спокойно расскажу эту шутку в комнате, где полно четырехглазых зеленых человечков!».

Обидные дразнилки обычно высмеивают то, что у людей не получается, или выставляют кого-то не таким, как все. Пресекать злые поддразнивания не менее важно, чем останавливать жестокое избиение.

То, что для одного человека кажется шуткой, для другого может обернуться убийственным потрясением. Одна успешная женщина, профессионал в своей сфере, рассказывала мне: «Мое детство было сплошной мукой, потому что другие дети смеялись надо мной из-за полноты. Годы спустя мне пришлось лечиться, чтобы избавиться от последствий их насмешек».

И даже если в некоторых семьях и удастся привить детям понимание, что «быть плохим совсем не прикольно», всего один ребенок внутри группы может повлиять на модель отношений в ней. Это вызовет повальное стремление большинства детей к грубости и издевкам как способу самоутверждения, стремлению быть крутыми, прикольным, а заодно постараться самому не стать мишенью для насмешек.

Устами младенцев...

Если узнать, что на самом деле говорят дети друг другу, можно сильно удивиться. Как-то одна учительница попросила меня прийти к ней в третий класс, в котором дети в насмешках перешли все мыслимые и немыслимые границы. Разумеется, когда учительница слышала их, она пресекала эти выпады, но она ведь не может быть повсюду одновременно. Она хотела, чтобы ее ученики сами перестали дразниться.

Я начала с того, что спросила детей: «Ну-ка, ребята, расскажите мне, что вы говорите друг другу?»

Они вопросительно взглянули на учительницу, чтобы понять, можно ли отвечать мне. Никто из взрослых прежде никогда так прямо не спрашивал их об этом. И тут слова хлынули на нас. И учительница, и я были буквально шокированы. Очень скоро стало ясно, что некоторые слова нельзя произносить вслух в присутствии взрослых без разрешения родителей. Поэтому мы предложили детям записать их.

До сих пор я храню папку с заляпанными, рванными клочками бумаги, на которых детским почерком написаны слова с ошибками. Нецензурные выражения, шутки «ниже пояса», проклятия, рисунки сексуального характера, жуткие угрозы, оскорбления на тему расовой принадлежности, религии, пола, размера тела и его частей – и все это от замечательных, невинных восьмилеток!

То, что начиналось как игра нескольких детей от скуки или из-за ссоры, переросло в нечто, создавшее пагубную атмосферу, в которую был вовлечен весь класс. Потратив время и разобравшись в ситуации, учительница помогла детям осознать последствия их высказываний и тем самым обратила неприятную ситуацию в полезный жизненный опыт.

Поведение, которое может провоцировать

Занимаясь вопросами буллинга, имейте в виду, что вполне уверенные в себе, благополучные дети могут стать мишенью для травли по причинам, не имеющим ничего общего с их поведением. Если им не помочь, они могут начать вести себя провоцирующе или же сами станут обидчиками.

Никто не заслуживает того, чтобы его обижали. Впрочем, некоторые модели поведения повышают риск того, что ребенок станет мишенью для травли. Так, дети чаще нападают на тех, кто кажется слабым или безвольным. Многие дети также, скорее всего, отойдут в сторону, если к ним подойдет кто-то, кто выглядит несчастным, хныкающим или бессильным.

Бывало, что дети, да и взрослые тоже, спрашивали меня с досадой: «А что, если он этого сам заслуживает?»

На это я отвечаю: «Вы всегда можете установить с кем-то границы, не грубя при этом».

Впрочем, если вы имеете дело с человеком, который кажется смирным и послушным, но на деле совершает совсем не добрые поступки, то такое поведение называется пассивно-агрессивным, и именно из-за него может возникнуть сложность в установлении границ.

Подобно тому как одни дети научились добиваться внимания своим хулиганистым поведением, другие наловчились привлекать его, выступая в роли пострадавших. Дети, не чувствующие за собой какой-либо силы и влияния, могут пытаться добиться своего с помощью пассивно-агрессивного поведения, которое может раздражать взрослых и приводить в ярость ровесников. О таких детях часто складывается впечатление, что они просто «напрашиваются».

Ну конечно же, они не просят окружающих, чтобы те относились к ним негативно, но могут провоцировать это. Как дети, так и взрослые могут вести себя пассивно-агрессивно. Так, они:

- саботируют мероприятия и взаимоотношения: затягивают, забывают, не соблюдают время и сроки, а также случайно теряют или повреждают вещи;
- говорят «да», а подразумевают «нет» или же подают неоднозначные сигналы, из-за чего непонятно, чего они хотят или не хотят;
- подчиняются авторитетным и влиятельным людям, которые, по их мнению, обладают большей силой, вместо того чтобы постоять за себя или своих друзей;
- постоянно ноют и жалуются, никогда не говоря ни о ком ничего хорошего;
- лгут и преувеличивают, чтобы создать другим проблемы;
- ведут себя как «терпилы» и обвиняют других в том, что у них что-то не получается, вместо того чтобы взять на себя ответственность.

Взрослые могут помочь детям изменить пассивно-агрессивное или другие формы поведения, которые могут провоцировать травлю. Если дети узнают, как вести себя более уверенно, у них будет больше шансов получить желаемое. Им полезно потренироваться говорить и действовать осознанно, спокойно и уверенно, независимо от того, что происходит у них внутри.

Предрассудки

Насмешки – типичная форма издевательств, и часто их не воспринимают иначе, считая естественным следствием существующих различий. Как утверждает инструктор по межкультурным коммуникациям Лилиан Ройбал Роуз, «различия сами по себе никогда не являются истинной проблемой. Причиной возникновения проблемы является то, что кто-то испытывает потребность доминировать над другими, чтобы самому быть на высоте. Не чувствуя свою целостность и ценность, человек, скорее всего, будет пытаться доминировать над другими или признавать лидерство других. И то и другое наносит вред».

Необходимо отличать буллинг от чувства неловкости или любопытства. Следует признать, что для многих людей вполне естественно испытывать неловкость, если что-то или кто-то кажется им не похожим на то, к чему они привыкли. Более того, настороженность по отношению к незнакомому – это важный элемент выживания. Впрочем, успешная эволюция любого вида подразумевает также умение приспосабливаться к новым ситуациям и усваивать, какие различия опасны, а какие, наоборот, интересны или даже полезны.

Дети не ошибаются, когда замечают и отмечают различия в том, как люди выглядят, говорят, ведут себя, одеваются и едят. Проблемы начинаются, когда взрослые поощряют или позволяют им делать это в недоброй манере или объединять людей с одной отличительной чертой в более широкую категорию, сочетающую в себе множество особенностей.

Дети могут научиться выражать интерес и любопытство, не проявляя при этом грубости. Вполне нормально, но в то же время чревато обидами, если за обедом в детском саду дети начинают кричать: «Фу-у-у! Она это ест? Бе-е-е! А что это за палочки у нее такие?» Такая реакция может обернуться буллингом, если будет повторяться снова и снова. Вместо этого дети могут научиться задавать вежливые вопросы: «Что это? Какое на вкус? Расскажешь мне о палочках, которыми ешь?»

Предрассудки множатся, если взрослые подают пример, высказывая негативные предположения и необдуманные замечания, а дети их случайно слышат. Например: «В нашем районе становится все опаснее и опаснее. Все потому, что их столько понаехало в наш район». Или: «Бедняжка! Его можно понять, ведь его родители разводятся».

Предрассудки крепнут, если взрослые шутят или смеются над расистскими, сексистскими шутками или поддерживают отрицательные стереотипы в адрес какой-либо группы людей.

Все это является проявлением предрассудков, то есть предположений о том, что люди, которые чем-то отличаются от большинства или от группы людей, обладающих тем или иным влиянием, менее достойны, чем те, кто к ним принадлежит. Отличия могут быть связаны с уровнем дохода, расовой и культурной принадлежностью, семейным положением, ограниченными возможностями, религией, политическими взглядами, возрастом, состоянием здоровья и психики, ситуацией в семье, уровнем образования и т. д. Пока чье-то поведение не наносит прямого вреда другому человеку, эти различия не являются причиной для агрессии, даже если некоторые из них могут вызывать категорическое несогласие.

Взрослые должны создавать в школах, семьях и коллективах такую обстановку, в которой приветствуется многообразие и в которой распознаются и отвергаются предвзятые высказывания и поведение. Во многих школах ведется большая работа по формированию уважения и взаимопонимания: детям рассказывают о разных культурах, читают книги о разных типах способностей и разных типах семей, а также рассказывают о вкладе в наше общество самых разных людей. Становясь старше, дети получают знания о том, как правильно пользоваться средствами массовой информации, и о том, как формируются и укореняются предрассудки, приводящие к насилию и жестокому обращению.

Недостойные модели поведения взрослых

Зачастую хамство и воинственность в достижении своей цели детям прививают их близкие взрослые. Через некоторое время после приезда моего мужа из Голландии в США нам довелось присутствовать на заседании школьного совета, во время которого разгорелись горячие споры. Некоторые родители привели своих детей, чтобы надавить на школьный совет. Эд был в ужасе от угроз и невоспитанного поведения, особенно при детях, со стороны всех участников конфликта: родителей, учителей, директора и членов школьного совета. Я помню ошеломление в его голосе: «Мы что, все еще на Диком Западе?»

И хотя в большинстве своем педагоги и другие взрослые из моего детства были замечательными людьми, я запомнила нескольких учителей, лагерных вожатых и лидеров молодежных групп, которых я не могу назвать образцом для подражания. Они унижали детей, заводили любимчиков, распускали сплетни и позволяли себе угрожающие высказывания.

Я часто слышу жалобы учителей и директоров школ на сплетни, которые родители распускают в школе об учениках или их семьях, порой лично, а иногда и по электронной почте. Разносить сплетни, порочащие кого-либо, – это одна из разновидностей буллинга. Гораздо правильнее для этих родителей было бы обратиться напрямую к ответственному лицу: директору или учителю, – чтобы обсудить волнующие их проблемы.

Повторюсь, интерес к тому, что происходит с другими, – это нормально. Те, кто сбавляет скорость, увидев аварию на другой стороне дороги, отнюдь не злые. Кто-то просто хочет понять, что происходит. Кто-то хочет узнать, не нужна ли кому-то помощь. А вот те, кто перекрывает проезд, чтобы поглазеть или даже сфотографировать несчастный случай, поступают крайне деструктивно.

То же касается и сплетен. Беспокоиться или интересоваться по поводу событий, которые происходят в районе, семье или школе, – это нормально. А вот распространять сплетни, которые наносят удар по чьей-то репутации, не имея на то никаких оснований, – пагубно и вредно. Желание отомстить, наказать, «воздать по заслугам» или «сбить спесь» не является веской причиной для грубости и хамства.

Если взрослые хотят, чтобы дети перестали задираться, им нужно самим подавать пример и не вести себя по-хамски или провоцирующе. Перед глазами детей должен быть пример взрослых, способных быть сильными, уважаемыми лидерами. И поэтому, заметив, что мы сами ведем себя по отношению к другим агрессивно, нам нужно показать хороший пример – остановиться и извиниться.

Ну что ж поделать, так уж повелось

Однажды, придя домой из школы сразу после летних каникул, мой девятилетний сынишка Аренд сказал: «Мамочка, такой трудный день был сегодня. За лето моя броня совсем размякла». «Броня? Что ты имеешь в виду?» – удивилась я.

«Броня, которая защищает людей от гадостей, что им говорят и делают, – объяснил Аренд. – Без нее мне совсем плохо». Сын взглянул на мое встревоженное лицо и добавил: «Не волнуйся, мамочка. Скоро она снова закалится».

Аренду нравилась школа, в которой он учился. Меня так огорчило, что даже в таком уютном месте, где о детях хорошо заботились, моему ребенку нужно закалять броню, за которой он сохранит свое душевное равновесие несмотря на поведение других людей. Реальность такова, что, как бы я ни старалась, пока еще не нашла место, где дети были бы всегда доброжелательны и внимательны друг к другу. Мы можем создать атмосферу взаимоуважения на короткое время на занятиях в Kidpower, но, общаясь длительное время, люди нервируют друг друга, говорят или делают нечто, что другим кажется обидным, или переступают чужие границы.

Так и есть. Между людьми с разными взглядами и интересами возникают трения. Главное, чтобы мы продолжали их устранять, руководствуясь принципами взаимоуважения, не становились равнодушными и не мирились с тем, что «это так заведено». В отличие от взрослых, у большинства детей нет права выбора – уйти или остаться в семье, школе или районе. А это значит, что взрослые должны и дальше стараться прививать детям навыки уважительного отношения друг к другу, а еще выстраивать положительные взаимоотношения во всех сферах их жизни.

Ориентир на сверстников

В своей мудрой и увлекательной книге «Не упускайте своих детей» авторы – доктор философии Гордон Ньюфелд и доктор медицины Габор Матэ – объясняют, почему привязанность детей к сверстникам, а не к родителям приводит к множеству социальных бед, включая буллинг. Они очень убедительны, доказывая важность того, что родители и другие взрослые должны рассматривать в качестве своей первоочередной задачи отношения с детьми, особенно в переходном возрасте, когда кажется нормой, что подростки начинают отдаляться от них.

Ньюфелд и Габор подчеркивают, что для успешного развития детям нужна крепкая привязанность к самому первому «источнику авторитета, общения и душевной теплоты». Дети, если у них нет такой связи с родителями или другими взрослыми, которые заботятся о них, скорее всего, будут ориентироваться на своих сверстников. В нашем обществе в условиях нехватки времени у родителей, созданной в школьной среде культуры, где дети ориентированы на сверстников, а также из-за таких технологий, как текстовые сообщения и электронная почта, детей часто подталкивают к тому, чтобы привязаться к сверстникам, а не к родителям и другим взрослым, которые заботятся о них.

Ориентированность на сверстников может привести к тому, что одни дети будут доминировать над другими, а другие – допускать по отношению к себе грубости и издевательства, чтобы их приняли в коллективе, и участвовать в действиях, которые наносят вред другим. Все это для того, чтобы удовлетворить свою потребность в привязанности к кому-нибудь.

Авторы объясняют, что дети охотнее учатся у родителей и усваивают границы дозволенного, если налажены прочные и положительные взаимоотношения, а не тогда, когда родители пытаются решить проблемы наскоком. В книге «Не упускайте своих детей» есть великолепные идеи для родителей и других взрослых относительно того, как создать, сохранить или восстановить контакт со своими детьми.

Что можно сделать, чтобы остановить травлю

1. Создание положительных, прочных связей с вашими детьми – основная задача в вашей жизни. Если кажется, что дети отдаляются, все равно не переставайте налаживать с ними общение. Если в отношениях с детьми складывается неблагоприятная атмосфера, не стоит воспринимать это как нечто неизбежное. Попробуйте найти способы возобновить контакт. Если нужно, обратитесь за помощью к специалистам.

2. Объявите травлю нарушением правил в вашей семье, школе и общественных группах. Изучите причины травли и выясните, что мешает ее остановить, причем это должно касаться именно тех детей, о которых вы заботитесь.

3. Обсудите буллинг с детьми, задавая вопросы и выслушивая их ответы. Примерные вопросы: «Что такое буллинг? Над вами когда-нибудь издевались? Как именно? Что можно сделать, чтобы защититься? Вы видели, как издеваются над другими? Как именно? Что можно сделать, когда становишься свидетелем травли? Вы когда-нибудь обижали других? Как именно? Что можно сделать, чтобы остановить себя и не обижать других?»

4. Убедитесь, что взрослые подаются хорошие примеры детям, никого не обижают. Убедитесь, что сами никого не обижаете. Предложите взрослым освоить и отработать навыки эффективного и уважительного общения друг с другом, а также с детьми, чтобы те могли сообщать о своих проблемах и устанавливать границы.

5. Развивайте у детей навыки улаживания конфликтов и формируйте механизмы, помогающие обращаться за помощью, если у них не получается сделать это самостоятельно. Зача-

стую детям нужно помочь переформулировать то, что их беспокоит, или обсудить проблемы так, чтобы это было учтиво и корректно.

6. Обращайте внимание на грубое поведение и сразу же принимайте меры. Как только оно проявляется, воспроизведите ситуацию, в которой ребенок будет вести себя более вежливо. Если он переходит рамки дозволенного, потренируйтесь с ним, как испытывать одни чувства, но вести себя по-другому. Если ребенок ведет себя так, что может провоцировать буллинг, научите его проявлять настойчивость. Как только дети начинают грубить друг другу, вмешайтесь, переключив их внимание, или скажите: «Знаете, я думаю, что (назовите конкретное поведение или действие) опасно. Следите, пожалуйста, за тем, что говорите и делаете».

7. Будьте внимательны и убедитесь, что дети по-прежнему ведут себя вежливо, даже если вы не присматриваете за ними явно.

8. Старайтесь, чтобы в информационном поле детей были как положительные, так и отрицательные примеры поведения. Обращайте внимание детей на плохие примеры и обсуждайте с ними: «Похоже на травлю, да? А как бы ты повел(а) себя в этой ситуации гораздо вежливее и безопаснее?»

9. Формируйте понимание и уважение к существующим различиям между людьми. Найдите образовательные программы, которые учат детей межкультурному общению. Расскажите истории, приведите примеры из жизни и медийных источников, которые показывают, почему важно ценить людей за их различия, а заодно и за то, в чем они похожи.

Четвертая глава. Как контролировать эмоциональные триггеры, чтобы не рвануло

Буллинг способен создать водоворот, в котором люди в любом возрасте будут задевать друг друга за живое, нажимая на «горячие» кнопки или спусковые крючки. Обидчики нередко оправдывают свое поведение, считая, что их «напрягли» или обидели те, над кем они потом сами издевались. Вместо того чтобы спокойно разобраться со своими эмоциями, а если не получится, то остановить себя, они говорят обидные слова и совершают неприятные поступки. Те, кто становятся объектом издевательств, часто реагируют так, что создается впечатление, будто именно они являются причиной проблемы. Они либо явно агрессивны, либо откровенно плаксивы, вместо того чтобы установить четкие границы и обратиться за помощью.

Техники эмоциональной безопасности для борьбы с буллингом

Вы когда-нибудь прокручивали мысленно раз за разом чьи-то грубые или неосторожные слова или поведение в ваш адрес, чувствуя себя несчастным всякий раз, когда в голове всплывает картина произошедшего? У детей и подростков то же самое. И часто бывает, что со временем их обида и злость нарастают, а не исчезают, особенно если издевательства становятся постоянными.

Для эмоциональной безопасности людей любого возраста важно уметь распознать и обезвредить свои эмоциональные триггеры. Эмоциональные триггеры – это мысли, слова или жесты, которые провоцируют у людей эмоциональный взрыв. Люди могут «взрываться» по-разному:

- расстраиваться и обижаться;
- «замораживать» эмоции;
- злиться;
- впадать в истерики;
- стараться угодить кому-то или попасть в поле зрения кого-то.

Умение управлять своими личными триггерами может сильно помочь в борьбе с буллингом. Kidpower учит нескольким техникам эмоциональной безопасности, которые помогают защитить себя от обидных слов и поведения. Далее описаны приемы, которые работают как для двухлетних детей, так и для 102-летних взрослых.

– **Концентрация, или Тактика «Спокойствие, только спокойствие!».** Сожмите ладони вместе. Сделайте вдох. Выпрямите спину. Почувствуйте свои ноги. Сосредоточьтесь на чем-нибудь хорошем.

– **«Мусорная корзина» Kidpower.** Согните руку калачиком. Уприте кулак в бедро. У вас под мышкой образовалась «мусорная корзина» Kidpower. Пока обидные слова не попали в вашу голову и не застряли там надолго, «поймайте» их свободной рукой. А теперь выбросите их в «мусорную корзину». Положите ладошку на сердце и скажите себе что-нибудь приятное. Такой прием можно проделывать в своем воображении, а еще можно использовать самую настоящую мусорную корзинку. Эту тактику можно применять и к чужим обидным словам, и к своим собственным, которые вы говорите сами себе.

Более подробно прием объясняется в разделе «Как научиться знаменитому приему Kidpower “Мусорная корзина”» на стр. 276.

– **Тактика «Экран».** Представьте себе экран, оберегающий вас от обидчиков, плохих слов, но пропускающий внутрь нужную и полезную информацию. Совсем как москитная сетка на окне: комары не пролетят, а свежий ветерок просочится.

– **«Плащ-палатка для эмоций».** Когда кто-то налетает на вас, а вы не можете просто взять и уйти, представьте, что вы попали в настоящий ураган. Но у вас с собой теплая, непромокаемая плащ-палатка. Вы можете или промолчать, или спокойно ответить, не усиливая негатив: «Мне жаль, что ты так себя чувствуешь. Ты мне очень дорог. Но у нас разные мнения на этот счет. И мы можем остаться каждый при своем мнении. Но ты все равно важен для меня».

– **Прием «Это неправда».** Иногда люди говорят нечто о вас, что является правдой, и смешивают ее с чем-то, что правдой не является. Например, кто-то говорит: «Ты плохой, потому что другой». Даже если это правда и вы отличаетесь от других, это не значит, что вы плохой. Сделайте из рук «заборчик»: на уровне груди вытяните руки перед собой ладонями наружу. Потренируйтесь так делать, когда кто-нибудь будет смешивать вместе правду и ложь. Постройте «заборчик», чтобы отгородиться от обидных слов, и громко скажите: «Это неправда!»

Нам нужна конкретика

Чтобы выяснить, что является эмоциональным триггером, нужно первым делом уточнить у детей, из-за каких конкретно слов или поступков других людей они расстраиваются. Общие фразы – «обидные слова, которые нельзя говорить» – здесь не помогут.

У разных людей и понятие обидного тоже разное. Для маленького ребенка слово «рёва-корова» (варианты: нюня, плакса) может быть таким же ужасным, как худшая площадная брань для подростков или взрослых.

Как можно ожидать от ребенка, что он не будет расстраиваться от слов, произнесенных в его адрес, если он даже повторить их не может: настолько ужасными они ему кажутся. Чтобы по-настоящему освободиться от власти нецензурных выражений, нужно позволить детям произнести эти слова вслух, записать их и на практике отработать навыки, как не обижаться и не заводиться, услышав эти слова в свой адрес.

То же самое касается угрожающих или оскорбительных жестов, звуков или гримас. Дети часто говорят общими фразами, чтобы не показаться глупыми, или же потому, что само значение этих слов их расстраивает.

Формулировка в стиле «Она все время мне надоедает» не так эффективна, как «Она пялится каждый раз, когда я прохожу мимо». Или «Она начинает шептаться и тычет в бок другим ребятам, как только я подхожу к ним поговорить». Или «Каждый раз, когда я прохожу мимо, она словно пытается подставить подножку или ударить меня». Попросите детей говорить конкретно, чтобы вы имели ясное представление о происходящем и могли помочь им выработать план защиты.

Как обезвредить «рёву-корову»

На занятиях в детском саду пятилетний мальчик, назовем его Крейг, не хотел заниматься с «мусорной корзиной». Это такой прием, когда дети «берут» обидные слова и делают вид, что выбрасывают их в настоящую или воображаемую мусорную корзину вместо того, чтобы принимать эти слова близко к сердцу.

Крейгу очень нравилось это упражнение, но ровно до тех пор, пока речь не зашла об обзываниях. Пока остальные дети занимались в группках с воспитателями и помощниками, я за руку отвела Крейга в сторону, и мы уселись на полу напротив друг друга.

«Некоторые обидные слова не помещаются в твою корзину? – спросила я Крейга. А затем очень спокойным, деловым голосом добавила: – Тебя кто-то обзывает?»

«Мои старшие братья называют меня нюней каждый день!» – пробормотал мальчик с отрешенным видом.

«Да уж! – произнесла я. – Звучит неприятно. А ты можешь придумать, куда, кроме мусорного бака, можно выбросить слово “нюня”?»

«Хочу кинуть его своему брату в рот и зашить!» – решительно ответил мальчик.

«Придумай, пожалуйста, другое место, куда можно бросить это обидное слово, чтобы оно не попало в человека?»

«Ну, я могу оторвать кому-нибудь задницу и бросить это слово туда!» По-видимому, Крейгу очень понравилась эта идея.

«Судя по всему, ты в самом деле очень злишься на своих братьев!» – с пониманием сказала я. Обзывательства в доме Крейга явно были очень жестокими.

«Да!» – пробормотал Крейг хмуро.

«Видишь ли, дело в том, что если обидные слова попадают в кого-то другого, то они начинают расти и становятся все больше и больше, – объяснила я. – Так что можешь придумать что-нибудь такое со словом “рёва”, чтобы оно вообще не попадало ни в какую часть человека, ни в прикрепленную, ни в оторванную?»

Крейг задумался. А я терпеливо ждала. «Ну, может, – начал мальчик, – тогда сжать его и расплавить в горячем песке?»

«О, вот это действительно отличный план!» – обрадовалась я.

Позже, не акцентируя внимание на Крейге, я объяснила уже всем детям в группе: хотя «мусорная корзина» отлично вмещает обидные слова, иногда ее недостаточно. И если что-то одно не срабатывает, всегда можно попробовать что-то другое. Иногда люди смеются над вами за что-то, что у вас действительно есть. Допустим, надо мной иногда смеются из-за моих кудрявых волос. Насмешливым голосом и с гримасой на лице: «Ой! Ты такая кудрявая!»

Что, если бы я отвечала: «Мои волосы прямые!»? Ну кто бы мне поверил, ведь волосы действительно завиваются. И тогда я просто «выбрасываю» эти обидные слова о моих волосах в свою «мусорную корзину», а себе говорю: «Мне нравятся мои кудри!»

Если это не сработает, то можно подумать о себе то, что на самом деле хотят сказать, смеясь над моими волосами. Что из-за того, что мои волосы вьются, со мной что-то не так. Наслушавшись насмешек над вьющимися волосами, можно даже начать говорить себе: «Я некрасивая, потому что у меня кудрявые волосы!» Но еще можно подумать и прийти к выводу, что это неправда.

И вот я говорю ребятам: «Давайте все сделаем “заборчик” руками. Вытяните руки перед собой вот так и толкните ими от себя. А теперь скажите: “Это неправда!”».

Когда ребята сделали, что я просила, я объяснила: «Когда я говорю: “Это неправда!” – я говорю не о волосах, потому что они и вправду кудрявые. Я это говорю тому, что обидчики подразумевали. Давайте попробуем на других примерах. Представьте, что ваш друг говорит вам грустно: “Ты плохой друг!”, но на самом деле она или он имеет в виду “Ты плохой друг, потому что ты не хочешь играть в ту игру, в которую я хочу!”. Сделайте “заборчик” и скажите: “Это неправда!”».

Дети так и сделали, а я объяснила: «Сейчас вы сказали “Это неправда!” тому, что вы плохие друзья». Беру другой пример. «Если кто-то называет вас “тупицей”, на самом деле он хочет сказать: “Ты тупой, потому что сделал ошибку!” Что вы скажете?»

Все дети вытянули ручки заборчиком и крикнули: «Это неправда!» «Как быть, если скажут: “Ты плохой человек, потому что я злюсь на тебя!”?» – спрашиваю я. И все как один, и дети и взрослые, сказали: «Это неправда!»

Конечно, кто-то может злиться на вас. Это может быть правдой. Но неправда то, что вы плохой человек, потому что кто-то другой на вас злится. Закрепив эту мысль, я продолжила: «Иногда люди смеются над нами, потому что мы плачем. Кого здесь хотя бы раз называли “нюней”?» И тогда мы все, включая Крейга, внимательно оглядевшего комнату, ну или почти все, в том числе и взрослые, подняли руки.

Я снова спросила: «А было больно от того, что вас называли “нюней”?» Все закивали, и я продолжила: «Если кто-то называет вас “рёвой-коровой”, это звучит так, как будто вы какие-то животные, потому что плачете. А ведь это неправда!»

Для большей ясности я задала наводящий вопрос: «Почему люди плачут?» Здесь я замолчала, чтобы дети могли ответить. «Когда им грустно, – сказали они, – или когда они злятся».

«Вот именно! – воскликнула я. – Слезы текут у нас из глаз, когда мы чувствуем себя плохо. С помощью слез мы избавляемся от плохих чувств».

Пятилетние ребята были крайне заинтригованы, а их родители и учителя буквально к месту приросли. Поэтому я продолжила, намеренно выбрав историю, в которой был мальчик постарше, чтобы показать, что и большие мальчики тоже плачут. «В прошлом году у меня был класс с детьми старше вас. Там был один мальчик, скажем Джим. Как-то у него выдался тяжелый день и он начал плакать. Джиму было неловко из-за слез, но от этого он заплакал еще сильнее. С вами такое случалось?»

Большинство, включая Крейга, подняли руки. «В общем, – продолжила я, – после того как я рассказала детям о слезах и о том, как плач помогает нашему телу защититься, избавляясь от плохих чувств, один из друзей Джима спросил: “Получается, когда Джим плачет, он применяет приемы Kidpower?” И друг Джима прав, потому что приемы Kidpower помогают заботиться о безопасности, так что плакать – можно».

Я улыбнулась своим ученикам и сказала: «Если кто-то говорит: “Ты еще маленький, потому что плачешь” или просто называет “рёвой-коровой”, что вы ответите, даже если действительно плачете?»

Все дети вытянули ручки заборчиком и крикнули: «Это неправда!»

А так как написанное слово обладает особой силой, то мы написали слово «нюня» на большом листе бумаги и нарисовали плачущее личико. Я подняла табличку, и дети тут же прочитали это слово, а кто не умел читать – сразу же угадал. Потом мы передавали эту табличку по кругу, и каждый отрывал кусочек. В итоге нам всем стало весело, а Крейг скомкал разорванные части слова «нюня» и бросил их в настоящую мусорную корзину, которая стояла рядом.

Как переосмыслить слово «сука»

Во время поисков значений слова «сука» я пришла к выводу, что все смысловые нюансы и различные варианты употребления наиболее полно описаны в Википедии: «“Сука” – самка собаки или других представителей семейства псовых. В разговорной речи “сука” часто используют как ругательное слово в оскорбительном смысле для описания злобной, ненавистной, властной, навязчивой, неприятной или сексуально распушенной женщины; его также могут использовать для обозначения мужчины, который находится в зависимости от другого мужчины (тюремный сленг для обозначения превосходства одного заключенного над другим). Сукой также называют какого-либо подлого, грубого человека, обычно женщину».

Мне доводилось наблюдать, как многие девушки страдают из-за того, что их называли сукой. «Неужели я сука?» – переживают одни. А другие приходят в ярость: «Да как она посмела назвать меня сукой! Ну ничего, я с ней разберусь, она мне еще ответит!»

Как-то я занималась с группой девочек, имевших серьезные неприятности с законом. Я учила их контролировать свои эмоции. Причиной многих конфликтов были ругательства и обзывательства. В интернате, где они жили, так отвечали на это оскорбление: «Сука – это собака женского пола. Собаки – верные друзья. Верность и дружба – это бесценно. Так что спасибо, что назвала меня сукой!» И хотя они уловили саму идею как переосмыслить ругательства, девочкам еще нужно было практиковаться в том, как сохранять спокойствие и уходить от конфликта, а не обижаться и не ввязываться в потасовки. Вместе с персоналом интерната мы разработали план действий, согласно которому девочки будут учиться, как во время ссор

действовать более безопасным образом. Вместо того чтобы читать нотации о драках, персонал просил девочек выражать свои чувства без агрессии и избегать оскорблений. Впоследствии нам стало известно, что случаев насилия и конфликтов в этом интернате стало значительно меньше.

Иногда девочки подбирают к буквам слова, чтобы придать слову «сука» новое содержание, например:

С – совершенный, У – умный, К – красивый, А – ангел.

Иногда, при полном согласии учителей и родителей, мы собираем целые комнаты девочек-подростков, которых просим громко кричать СУКА. Что они и делают с превеликим удовольствием! А затем все вместе мы кричим что-то хорошее. Например, ПИЦЦА! Неожиданное разрешение произнести вслух некое ругательство (когда это учителя просили сделать нечто подобное?) не лишает ценности нужного нам урока: набор звуков – это не причина быть несчастным.

Пример успеха «говнюка»

У самых истоков школы Kidpower меня и Тимоти попросили провести частное занятие с одиннадцатилетним мальчишкой, Джереми. Из-за непрекращающейся травли в школе он был на домашнем обучении. Дети издевались над Джереми, не зная ни жалости, ни пощады. Все из-за того, что он часто не мог контролировать газы в своем кишечнике.

Джереми зашел к нам в комнату, так согнувшись, что напоминал ходячего эмбриона. Низко свесив голову, он старался никому не смотреть в глаза. «Скажи, – спросила я его. – Что тебе говорят другие дети?»

«Я не могу сказать. Это очень-очень плохое слово», – еле слышно прошептал Джереми.

«Учитель разрешил нам сказать. Даже если это запретное слово», – уверила я.

Опустив голову еще ниже, мальчик выдохнул: «Говнюк».

«Ну что ж, – громко объявила я, – мы заберем у “говнюка” его силу!»

Джереми потрясенно сел на стул. Поначалу он был слишком скован, чтобы упражняться с нами, и поэтому Тимоти показывал ему, что делать.

«ТЫ ТУПОЙ ГОВНЮК! – крикнула я Тимоти. – КАК ТЕБЕ НЕ СТЫДНО! ТЫ ВЕЧНО ВСЕ ПОРТИШЬ!»

Тимоти глубоко вздохнул, чтобы сосредоточиться, а затем отбросил обидные слова и сказал: «Я горжусь тем, кто я есть».

Джереми взглянул на Тимоти большими глазами и спросил: «Ты действительно думаешь, что у меня получится?»

«Сначала будет трудно, – объяснил Тимоти, – но у тебя есть полное право защищать свои чувства и чувствовать себя хорошо. А когда потренируешься, то станет легче».

Джереми и Тимоти стали практиковаться. Снова и снова мальчик учился сосредоточиваться, отбрасывать обидные и говорить себе приятные слова. Затем он усвоил все навыки самозащиты и самообороны. Джереми выходил из комнаты, улыбаясь, глядя прямо на нас и с гордо поднятой головой.

Пару недель спустя нам позвонил руководитель домашнего обучения и сказал, что дела у Джереми идут отлично и травля полностью сошла на нет.

А что, если нам обоим это нравится?

Иногда, останавливая поведение, которое выглядит для меня как буллинг, я слышу от обоих детей: «Но это же весело! Мне это нравится».

Дело в том, что иногда друзья действительно используют крепкие словечки, чтобы подчеркнуть исключительные отношения между собой. Более того, в некоторых культурах существуют ритуальные оскорбления как способ снятия напряжения и создания некоего сообщества людей. Голландцы и бельгийцы высмеивают друг у друга то, в каком виде они любят есть картошку. При этом никто не обижается и не собирается на фронт.

Подобные шуточные перебранки действительно могут быть проявлением симпатии, а не издевательства лишь в следующих случаях:

- Подтрунивание и проявление доминирования равносильны и исходят с обеих сторон.
- Такое подшучивание не наносит оскорбления ни одной из сторон. Иначе говоря, все участники понимают, что в шутке нет дурного умысла, а лишь положительные намерения.
- Шутки не задевают случайных посторонних и не направлены на то, чтобы подорвать доверие к другим людям.

Проблема в том, что слишком часто дети, чтобы быть принятыми и включенными в коллектив, убеждают себя, что издевки и третирование – это нормально. Они не хотят портить отношения и хотят казаться классными. Грубость в их адрес, доминирование над ними может казаться им в этот момент нормальным. Потому что это привычно и лучше, чем альтернатива – быть отвергнутыми и изгнанными.

Оскорбления и доминирование «в одни ворота» – это способ усилить неравенство. Если один насмехается и наносит оскорбления, а другой смиряется с этим ради того, чтобы его приняли в общество, то вдолгую это может сильно навредить. И поэтому обоим детям я говорю вот что: «То, как вы себя ведете, сейчас очень сильно мешает, даже если и нравится обоим». Дети должны усвоить, что поведение в общественных местах часто отличается от допустимого поведения в домашней обстановке.

Если это уже устоявшийся способ общения, то прошу ребят задуматься об этом. «Один всегда подает, а другой принимает? Не получается ли так, что из-за такого подтрунивания вы начинаете хуже думать о ком-то?»

И наконец, взрослые, помните: независимо от того, как дети относятся к игре, одно из правил Kidpower по выстраиванию границ заключается в том, что подобные действия и поведение должны быть разрешены теми взрослыми, которые отвечают за детей. И если они сочтут такие поступки и поведение неприемлемыми, то необходимо указать детям на то, что это не разрешено. А те, в свою очередь, должны остановиться только по одной этой причине.

Следует всегда следить за тем, что мы говорим и делаем

Замысел управления своими триггерами заключается в том, чтобы уметь управлять собой. Наш преподаватель Джон говорит своим ученикам: «Важно знать, что все, что вы чувствуете, – это нормально. И если вас что-то беспокоит, то следует поговорить со взрослыми, которым вы доверяете. Но иногда безопаснее позволить себе почувствовать одно, а действовать по-другому. Что бы вы ни чувствовали, ваша задача – сохранять контроль над своим телом и своими словами. Ну вот, скажите, кому иногда хочется кричать или ударить, но вы останавливаете себя?»

Джон поднимает руку и смотрит на некоторых учеников, которые делают то же самое: «Вы же делаете это, чтобы не было неприятностей, так ведь?» И когда ребята кивают, Джон предлагает: «Давайте потренируемся сейчас действовать не так, как мы себя чувствуем».

Детям помладше он предлагает подурачиться: «Посмотрите-ка все сейчас на мой нос и подумайте, как смешно он выглядит. Представьте, что вам хочется посмеяться над моим носом. Ничего не говорите. Просто думайте. Так, отлично. Вот прямо сейчас вы чувствуете одно, а действуете по-другому! Вы можете всегда пользоваться этим приемом. Например, когда вам

страшно. Тогда поступайте так, как будто вы не боитесь. Или когда злитесь. Ведите себя так, будто вы не злитесь».

С детьми постарше Джон сразу же приступает к делу. Подыгрывая своим словам, он просит ребят повторять за ним. «Все замахнитесь так, как будто расстроены и хотите кого-то ударить. Теперь глубоко вдохните и опустите руки. Все вздрогните, как будто боитесь. Теперь глубоко вдохните и распрямитесь, расправьте плечи. Отлично, молодцы». Вдруг один из ребят говорит Джону: «В реальной жизни это сложно сделать». «Да, ты прав, – соглашается Джон. – Поэтому мы и тренируемся».

Научите детей контролировать эмоциональные триггеры

1. Детям постарше объясните, что такое триггеры. Если потребуется, расскажите, как определить различные виды эмоциональных атак и как защищаться от них.

2. Если ребенок заикливается на том, что кто-то что-то сказал или сделал, попросите его рассказать об этом подробнее. Обсудите слова, действия и то, почему они его так расстраивают.

3. Объясните, что мы не в силах контролировать то, что говорят или делают другие люди, но мы можем научиться контролировать то, как мы реагируем на это. Отработайте приемы «Мусорная корзина», «Экран» и «Это неправда», чтобы лишить оскорбительные слова или поступки власти над ребенком.

4. Если поведение связано с недопустимыми, угрожающими или унижающими прикосновениями, воспроизведите ситуацию и учитеесь останавливаться до того, как все это произойдет. Для этого потребуется умение устанавливать четкие границы. Другими словами, не прикасайтесь к ребенку недопустимым образом, угрожая или унижая его. Если у ребенка не получается, сделайте паузу и обучите его эффективным техникам защиты.

5. Попросите ребенка понарошку поиздеваться над вами, а вы показывайте ему приемы, как нужно устанавливать границы. Затем поменяйтесь ролями. Помните, что нужно репетировать так, чтобы дети добивались положительных результатов на каждом этапе.

6. Попросите детей рассказать вам о случаях, когда они выходили из себя, но при этом продолжали контролировать свое тело и слова. Продемонстрируйте и отработайте различные способы, как это можно сделать.

Пятая глава. Как не становиться мишенью и не попадать в неприятности

Умение распознать, когда и как выйти из сложных или опасных ситуаций, является одним из самых мощных инструментов самозащиты, которыми мы располагаем. Увы, ребята постоянно слышат негативные оценки в адрес тех, кто предпочитает избегать острых противостояний. Они не хотят, чтобы их считали слабаками, хлюпиками, трусами, мямлями или недостаточно жесткими, чтобы выдержать удар. К сожалению, по мере взросления убежденность детей в том, что последнее слово в споре всегда должно оставаться за ними или надо давать отпор, чтобы быть сильным, может привести к травмам или даже гибели. Намеренное избегание конфликтов не только защищает детей от издевательств, но и готовит к отказу от любого потенциального насилия.

Что это значит?

Своим учащимся мы рассказываем, что существует секретное боевое искусство, которое веками передавалось от мастера к мастеру. Величайшее искусство всех времен. И называется оно «отвод мишени». Это значит не становиться самому мишенью для других. Оно также известно как прием «не стой столбом!».

Мы учим наших ребят не попадать в передраги, сохранять спокойствие и уверенность в себе, чтобы распознать эти самые передраги и не привлекать потенциальных обидчиков. Они учатся отходить в сторону от вероятных неприятностей и использовать тактику «Уходи»⁴, чтобы оставаться в безопасности.

Как выявить вероятные неприятности

Инструкторы Лиам и Дженнифер показывают ребятам, как их знания и навыки помогут вовремя заметить, когда поведение человека превращается из безопасного в опасное. Они изображают двух детей, стоящих рядом плечом к плечу и наблюдающих за игрой. Они ждут, когда будет их очередь играть.

Лиам спрашивает: «Ребята, как вы думаете, мы можем сейчас использовать все наши способности, чтобы наблюдать друг за другом, не глядя прямо в лицо?»

«Да!» – отвечают ученики.

В этот момент Дженнифер начинает постепенно менять позы и выражения лица. Она пристально смотрит, сжимает челюсти и хмурится. Затем скрещивает руки и напрягает все мышцы верхней части туловища. Она отставляет ногу в сторону и принимает более агрессивную позу.

Лиам спрашивает ребят: «Примените свою наблюдательность. Из-за чего вы начинаете думать, что Дженнифер, похоже, сейчас начнет бушевать?»

Даже дошкольники легко и уверенно определяют эти изменения. «Ее глаза изменились», – говорит один ребенок. «Из-за того, как напряглись ее руки», – замечает другой. «То, как она стоит», – вставляет третий.

Часто кто-нибудь говорит: «Она выглядит сердитой». Лиам соглашается и добавляет: «Да, похоже, что она сердится. Но, может быть, у нее болит живот или ей в глаза светит солнце?» Ребята согласно бормочут, что это похоже на правду.

⁴ Ознакомиться с тактикой подробнее:

«Мы можем пользоваться своей наблюдательностью, чтобы подмечать изменения в поведении людей. Но это не значит, что мы знаем досконально, что человек чувствует, думает или планирует сделать».

День за днем взрослые могут помогать ребятам развивать навык замечать разницу в поведении других. Описывайте поведение и делайте выводы: «Она скрещивает руки и хмурится, значит сердится». Их выводы могут быть не всегда правильными, но способность различать два разных состояния у другого человека помогает принимать решение, как лучше реагировать.

Лиам говорит: «Вот смотрите, сейчас я не собираюсь тревожиться из-за того, что происходит с Дженнифер. Я замечаю, как изменились ее жесты, мимика и выражение лица. А еще я замечаю, что из-за этих изменений я начинаю чувствовать себя менее безопасно. Возможно, я когда-то видел, как Дженнифер начинала толкаться и пихаться после того, как она выглядела так, как сейчас. Что для меня сейчас безопаснее: остаться на месте рядом с ней или отойти в сторону? Да, я могу просто уйти! Я могу пойти играть в другую игру или к другим ребятам или заняться чем-то своим».

Не стой столбом!

Прием «отвод мишени» поможет предотвратить большинство случаев издевательств. На занятиях мы говорим детям: «Ребенок, который пытается вас обидеть, хочет создать неприятности. А тактика “отвод мишени” означает, что вам не нужно оставаться рядом с этим ребенком. Не подставлять ему ни свое тело, ни свои чувства.

Это значит, что вы не хотите, чтобы чье-то поведение подвергло вас опасности или подтолкнуло вас к драке. Отойти от обидчика безопаснее, чем оставаться рядом и позволить загнать себя в угол. Отойти – безопаснее, чем обострять ситуацию, отпихивать или обзывать кого-то».

Всего хорошего! Тактика самозащиты

Затем мы демонстрируем, как выглядит «отвод мишени». Для этого два наших инструктора изображают школьников. Мэрилейн играет роль девочки, которая задирует Первейза. Вот она подходит к нему с угрозой: «Ты у меня сейчас получишь». В первый раз Первейз вжимается в стену, и Мэрилейн удается его поймать. Мэрилейн толкает его к стене. Тут Первейз спрашивает ребят: «Если Мэрилейн хочет подраться, а я нет, то в этой ситуации кто из нас получит то, что хочет?»

«Мэрилейн», – хором отвечают ребята.

Во второй раз, когда Мэрилейн с угрозами набрасывается на Первейза-школьника, тот отталкивает ее и кричит: «ОТСТАНЬ ОТ МЕНЯ!» Мэрилейн не отступает и поднимает кулак, как будто собирается драться. Первейз-инструктор снова спрашивает: «Если я не хотел драться, а Мэрилейн хотела, и моя реакция привела к драке, кто получил то, что хотел, Мэрилейн или я?»

И снова хор голосов: «Мэрилейн!»

На третий раз, когда Мэрилейн начинает приближаться к Первейзу, тот не стоит на месте и не ждет ее. Он сразу же отходит от стены, удаляясь в сторону спокойно и уверенно, взяв ситуацию под контроль. При этом он поднимает руку и машет ею: «Пока, всего хорошего!»

«Вернись, ты, слабак!» – кричит Мэрилейн вслед ему.

«Нет, спасибо», – отвечает Первейз, сознательно уходя прочь.

Вежливая реакция в ответ на попытки затеять ссору может быть очень эффективной. Главное – сохранять спокойствие и сосредоточенность, но не проявлять пассивность или агрес-

сию. Насмешливые интонации или грубые жесты, скорее всего, обостряют ситуацию. Лучший подход – не давать нападающему ничего, на что бы он мог отреагировать: ни страха, ни гнева.

Что предпочитает большинство матерей

Смысл в том, что уходить от конфликта можно, демонстрируя силу, а не слабость. Это особенно важно для подростков. Они считают, что если последнее слово не останется за ними, то пострадает их репутация. Как-то один из наших выпускников Kidpower шел по улице с другом. Мимо на машине проезжали несколько мальчиков постарше, выкрикивая оскорбления в адрес матерей обоих подростков. Выпускник Kidpower сразу же забежал в магазин за помощью. Другой ребенок не пошел с ним, а стал громко угрожать обидчикам в машине. Тогда те остановились и так избили его, что тот попал в больницу.

В этой истории избитого мальчика спровоцировали слова, оскорбляющие его мать. «Как вы думаете, что предпочла бы мама избитого мальчика? Чтобы ее сын защитил ее честь или спасся?» – спрашиваем мы наших учащихся. Если те не уверены, мы советуем спросить об этом у матерей. Мне пока не приходилось встречать матерей, которые предпочли бы свою честь безопасности своего ребенка.

Минуя неприятности

Инструктор Эда объясняет своим ученикам: «Представьте, что я – школьник, который постоянно оскорбляет других и нарывается на неприятности». Встав посреди комнаты, Эда набычилась, подбоченилась и уставилась на ребят исподлобья. А учащиеся начали ходить рядом, отклоняясь от нее, чтобы не пересекаться с ней. Как только кто-то из ребят проходит мимо, Эда начинает его оскорблять: «Эй ты, трус, испугался?», или «Эй, тупица, а ну иди сюда!», или «Стоять, слабак, я хочу поговорить с тобой!», или «Эй, гляньте-ка на этого тупого урода!», или «Эй,***, ты, ****ый ***!»

Если учащемуся требуется помощь, Эда прекращает играть свою роль и подсказывает нужное действие. «Продолжай идти. Выпрями спину. Представь мусорную корзину и выброси то, что говорит этот человек. Оглянись. Иди туда, где безопасно».

Как только дети доходят до противоположного конца комнаты, то каждый из них произносит себе вслух приятные слова. Вместо услышанных оскорблений.

А нужно ли давать сдачи?

Подростки часто считают, что им нужно давать отпор или отвечать на угрозы угрозами, чтобы защитить свою репутацию и самого себя. Многие взрослые придерживаются такого мнения.

Это опасное убеждение. Особенно для молодых людей в нашем обществе. Молодые люди в подростковом и двадцатилетнем возрасте больше всего рискуют пострадать от ножа или пули. Большинство таких инцидентов начинается с угроз и пинков, а заканчивается опасными столкновениями.

Напомним, что издевательства часто носят постоянный характер и обычно связаны с людьми, с которыми приходится часто видеться. Дело в том, что «сдача» может остановить противостояние здесь и сейчас. Но проблема в том, что такая реакция еще и увеличивает риск ответной мести в будущем. Тактика «отвода мишени» гасит конфликт так же эффективно, а может, и еще лучше, чем агрессивная реакция. С меньшим риском ответных действий. То же

самое касается и решительного ответа, который устанавливает границы дозволенного, но не затрагивает напрямую достоинство другого человека.

Тренируемся не становиться мишенью и не попадать в неприятности

1. Спросите детей, столкнувшихся с подобными ситуациями, какие оскорбления или угрозы они хотели бы «выбросить». Попросите ребенка встать в угол комнаты. Если взрослый (например, родители ребенка, воспитатель или учитель) не дал разрешения на использование конкретного слова, то пусть «Пи-и-ип!» будет означать слово, от которого ребенку труднее всего избавиться.

2. Изобразите задиру. Идите к ребенку, выкрикивайте согласованные заранее оскорбления или угрозы в его адрес. Вы можете нахмуриться или показать на ребенка пальцем, но не прикасайтесь к нему.

3. Научите ребенка осознанно отходить, как только вы начнете приближаться, «отбрасывать» ваши слова, оборачиваться на вас с дружелюбной улыбкой, приветливо махать рукой и говорить что-то вроде: «Пока-пока! Всего хорошего! До скорой встречи!» Продолжайте идти. Повторите то же самое в центре комнаты, при этом пусть ребенок пытается обойти вас, находясь вне досягаемости.

4. Когда ребенок уходит, потрясите кулаком и скажите: «Вернись, слабак!»

5. Научите ребенка оглядываться на вас, снова махать рукой и бодро говорить: «Нет, спасибо!» Если нужно, напомните ребенку, что нужно быть искренним, не дурачиться и не язвить.

6. Спросите ребенка, как он избавился от обидных слов и какие комплименты использовал вместо обидных замечаний.

Шестая глава. Конфликтология и своевременная помощь для устранения проблем

Конфликт – необходимый и важный элемент большинства здоровых отношений. У разных людей разные взгляды и потребности. Научиться эффективно справляться с разногласиями – колоссально важный жизненный навык. Инструменты разрешения конфликтов, способствующие взаимному уважению и поиску взаимовыгодных решений, могут создать атмосферу, в которой вероятность издевательств будет меньше, а если они все же возникнут, их можно будет быстро разрешить.

А вот травля не является частью здоровых отношений. Она возникает между людьми с неравными возможностями, обычно повторяется из раза в раз. Ее суть и умысел – причинить вред. Вряд ли следует просить взрослых, пострадавших от насилия, сесть и побеседовать с насильниками. Принуждение подростков к участию в процессе разрешения конфликта с их мучителями эмоционально невыносимо. Взрослые должны наблюдать за ситуациями, в которых дети и подростки становятся мишенью издевательств, и вмешиваться, чтобы предотвратить обострение конфликта, если его не удастся разрешить.

Что такое конфликтология?

Дети, которые понимают и умеют применять техники разрешения конфликтов, лучше справляются со многими проблемами в отношениях. Программы тренингов по конфликтологии для молодежи и взрослых включают в себя ряд общих базовых понятий и навыков. Хорошо продуманная программа тренинга должна достигать определенных целей.

- Участники должны понять, что конфликты – это нормальная часть жизни и что умение их разрешать – важнейший жизненный навык. В большинстве случаев личностные конфликты связаны с нашим личным пространством. С тем, что мы говорим друг другу. С нашим имуществом. Со способами выполнения совместной работы. И с нашим временем. Разрешение конфликтов дает прекрасную возможность лучше узнать друг друга и развить навыки решения проблем.

- Участники должны понимать разницу между пассивными, агрессивными и асертивными способами разрешения конфликтов.

- Договоритесь об основных правилах разрешения конфликтов: никаких оскорблений, никаких ругательств; цель – решить проблему; всегда говорить правду.

- Обозначая проблему, будьте конкретны и используйте уважительные «я». Например, «Я чувствую... (конкретная эмоция), когда ты... (конкретное поведение или действие). Пожалуйста, ...» (назовите конкретно, что вы хотите, чтобы другой человек сделал или не делал).

- Тактично выслушайте собеседника, постарайтесь понять его и дайте ему понять, что вы его понимаете. Для этого внимательно выслушайте, проявите сочувствие, извинитесь, если это уместно, и задайте вежливые вопросы. В свою очередь выскажите свое мнение.

- Придумайте несколько способов разрешения конфликта, соблюдая при этом правила, принятые в школе, семье или молодежной группе. Постарайтесь найти решение, которое даст каждой стороне хотя бы часть того, что она хочет.

- Рассмотрите плюсы и минусы каждого варианта и выработайте решение, приемлемое для обеих сторон.

- Выслушайте мнения друг друга и оцените достигнутое соглашение.

Наиболее эффективные программы обучают системам использования этих идей и навыков для разрешения конфликтов на всех уровнях. Сыграйте в ролевые игры, чтобы попрактиковаться в использовании этих навыков для разрешения типичных конфликтов.

Кто такой посредник?

Посредник – это нейтральная и беспристрастная третья сторона, роль которой заключается в том, чтобы направлять людей в процессе разрешения конфликта. Его цель – помочь конфликтующим сторонам найти собственные решения для урегулирования конфликта.

Посредником может выступать учитель, родитель, другой доверенный взрослый или ребенок. В задачи посредника обычно входит:

- Заложить основу для урегулирования: встретиться отдельно с каждой стороной, чтобы дать им выговориться, определить цели и подготовиться к процессу примирения. Посредник всегда внимательно слушает и с участием задает следующие нейтральные вопросы: «Чего именно вы хотите?», «Какое развитие событий является наихудшим сценарием?», «Какое развитие событий является наилучшим сценарием?»

- Посредник создает положительную атмосферу для общения во время переговоров: приветствует участников; четко определяет основные правила; предоставляет каждой стороне возможность рассказать свою историю; внимательно слушает и задает участливые вопросы, чтобы убедиться, что каждый человек чувствует, что его точка зрения понята; инициирует коллективное обсуждение для поиска различных вариантов; обсуждает плюсы и минусы каждого варианта; ищет выигрышное решение, при котором каждая сторона получает хотя бы часть желаемого; достигает соглашения; составляет план действий на случай, если соглашение не сработает; оформляет соглашения в письменном виде и благодарит участников за их стремление к созданию более прочного мира.

- После этого посредник встречается регулярно с каждой стороной, чтобы наблюдать за ходом событий.

Существует масса источников информации и инструментов для обучения навыкам посредничества и разрешения конфликтов взрослых и детей.

Переговорщики

В некоторых школах детей учат быть переговорщиками. Моя племянница начала обучаться умениям переговорщика во втором классе. В семь лет она объяснила, как это работает. «Когда кто-то из ребят обижается на другого школьника, они пишут свои имена на доске. Большая перемена для нас, переговорщиков, всегда насыщенная, потому что нужно провести много встреч. Мы отводим рассерженных и расстроенных детей в тихое место и следим, чтобы никто не мешал им. Я помогаю рассерженному ученику заполнить карточку, которую дал учитель. На карточке уже написано “Я”, и школьник пишет, что он чувствует и чего хочет. Потом он передает карточку другому школьнику, который говорит: “Хорошо, я сделаю то, что ты хочешь”. Рассерженный ученик больше не злится и говорит: “Спасибо, что выслушали”».

«А что вы делаете, если это не срабатывает?» – поинтересовалась я.

Твердо убежденная в том, что взрослые помогут им, моя семилетняя племянница уверенно ответила: «Тогда мы зовем учителя!»

Когда взрослые не проявляют участия

К сожалению, через несколько лет моя племянница разочаровалась в эффективности таких тренингов. Слишком часто дети не хотели разбираться в ситуации, а взрослые не знали, что делать. Беседы и договоренности работают, только если границы допустимого поведения четко определены и предусмотрены серьезные последствия за нарушение соглашения. Для детей, которые хулиганят ради внимания, такие беседы могут стать скорее наградой, чем сдерживающим фактором.

Многие ребята, с которыми я общалась, думали так же: разрешение конфликтов – хорошая идея, но в реальной жизни она не работает. «Да, некоторые ребята, которые грубят и обижают других, с некоторыми людьми, которые говорят грубые или обидные вещи другим, могут все это обсудить. Но что с того, если не выполняют обещанное, – объясняют мне дети. – Иногда учитель стоит рядом и не обращает на них внимания. Или читает им нотации, а потом уходит. А они ждут, пока учитель отвернется, и снова за свое».

Грустно слышать такое мнение. Ведь навыки разрешения конфликтов часто могут существенно повлиять на решение проблем между людьми. Дети должны воспринимать их как механизмы, которые в одних ситуациях работают, а в других – нет. Именно поэтому говорят, что навыки разрешения конфликтов и навыки установления границ – это две стороны одной медали.

Чтобы дети не разочаровывались в этих механизмах, взрослые могут:

- Установить для детей реалистичные ожидания и объяснить, что, какими бы полезными ни были навыки разрешения конфликтов, ничто не работает всегда и все время.

- Публично отмечать успехи, пусть даже небольшие.

- Учить настойчивости в поиске решений и упорству в обращении за помощью к взрослым. Даже если проблему не удастся решить с ходу, самое время попробовать что-то другое, а сдаваться не нужно. Проявите участие. Останавливайте травлю, подталкивая детей к хорошим поступкам, научите их выстраивать личные границы, вести себя более безопасно. Используйте способы воздействия, если это потребуется.

- Помните, что взрослые несут ответственность за безопасность детей – как физическую, так и эмоциональную. Эффективные программы разрешения конфликтов создают прекрасную возможность для молодых людей приобрести навыки, которые пригодятся им на протяжении всей жизни. Они также могут вовлечь молодых людей в создание позитивной и доброжелательной атмосферы в коллективе в соответствии с возрастом. Но сколь бы эффективной ни была программа разрешения конфликтов, за безопасность всегда отвечают взрослые. Это означает, что взрослые должны быть готовы вмешаться и помочь, когда дети расстроены или огорчены или когда ситуация принимает неблагоприятный оборот.

Недомолвки и противоречия

На семинаре для учителей Kidpower старший инструктор Эрика Леонард привела такой пример: «Представьте, что сейчас пятница, полчетвертого, а завтра праздничные выходные. Вы в школе с шести утра и ужасно вымотаны. Вы идете к своей машине, чтобы наконец-то уехать домой. На парковке собралась приличная толпа родителей, которые о чем-то оживленно беседуют. Рядом с ними один ребенок дразнит другого. И никто из взрослых не замечает этого.

Какие мысли и чувства не дают вам вмешаться?»

Со вздохом учителя отвечают, что в такой ситуации учитель, скорее всего, подумает:

- «Родители должны сами следить за своими детьми!»

- «Это не входит в мои обязанности!»

- «У меня и так слишком много всего. Я же не могу работать после работы».
- «Я не знаю, как поступить. Вдруг я сделаю еще хуже или обижу родителей?»
- «Я весь день была с детьми, на сегодня с меня хватит».
- «Эти мысли и чувства совершенно нормальны, – говорит Эрика. – Но что, если дети обижают друг друга и знают, что взрослые это видят, но не делают ничего из того, что написано на плакатах об уважении и правилах безопасного поведения, которые развешаны по всей школе? Никакое количество времени, денег или усилий не поможет, если дети видят, что взрослые игнорируют издевательства, происходящие у них на глазах!»

Как не допустить обострения конфликта

Взрослые также должны понимать, когда и как вмешиваться в конфликты между подростками. Это похоже на то, как если бы остановить рискованные действия детей в других ситуациях. Дома родители должны дать понять, что грубость и издевательства не являются частью семейных правил. В школах учителя и руководители должны четко объяснить, что издевательства противоречат школьным правилам.

Взрослые должны своим поведением показывать, что они имеют в виду. Для этого издевательства должны пресекаться так же решительно, как мы пресекаем попытку разбить тарелку, которую кто-то хочет бросить на пол. Мы, взрослые, должны сами выполнять то, о чем говорим. Мы не должны позволять другим оскорблять нас и должны контролировать себя, чтобы никого не обидеть.

Когда подростки испытывают сильное расстройство, они не всегда могут сразу же «выговориться». Им нужно время и помощь взрослых, чтобы успокоиться и разобраться в ситуации. И только после этого они могут принять участие в разрешении конфликта.

Вместо того чтобы игнорировать проблему, вмешайтесь. Как зрелый человек, помогите подросткам прежде, чем они не смогут больше сдерживать свой темперамент. Это даст им необходимый опыт.

Как можно вмешаться?

- Отвлеките внимание и превратите негативную энергию в позитивную. Скажите что-нибудь бодро и жизнерадостно. Например: «Здорово! Что думаешь о вчерашней игре?» или «Привет, как поживаешь?» Когда страсти улягутся, можно будет выяснить, в чем дело.

- Установите рамки. «Я понимаю, что ты расстроен. У тебя есть полное право выражать свои чувства, и мы разберемся с этой проблемой. Но прошу делать это так, чтобы это не обижало других».

- Попросите детей вместе сделать что-то, что направит их энергию в другое русло и не позволит им и дальше задирать друг друга.

- Проследите, чтобы агрессивные дети не пересекались с ребенком или детьми, которых они обижают.

Ваше вмешательство должно выглядеть не как наказание, а как сопереживание. К примеру: «Ого, ты сердишься! Я очень хочу понять, что происходит. Давай отойдем и поговорим, что произошло».

Эми Тиманн, инструктор Kidpower и мама, как-то рассказала о своем опыте мгновенного вмешательства.

«Применяя навыки Kidpower на практике, я поняла, что всего за пару секунд я могу успешно предотвратить неприятности. Однажды я была на школьной площадке. Там проходил какой-то праздник. Было много семей с детьми. Я заметила, что ко мне бегут девочка и мальчик лет девяти. Девочка убегала от одноклассника. Было заметно, что она просит его остановиться. Их игра явно перестала быть веселой.

Когда они пробежали мимо меня, мальчик потянулся, чтобы схватить девочку. Я легко перехватила его руку и спокойно и твердо сказала: «Она сказала: «Хватит». Мальчик прекратил погоню. Обстановка разрядилась, и дети разошлись в разные стороны. Мать мальчика увидела, что произошло, и подошла поговорить с сыном.

Я так рада, что знаю приемы Kidpower. Они помогли мне в нужный момент отреагировать правильно. Иногда мы волнуемся, что наше вмешательство может вызвать какие-либо сложности или трудности. Но я открыла для себя то, что часто навыки Kidpower можно использовать, чтобы повлиять на ситуацию до того, как она превратится в большую проблему.

Такие простые действия могут иметь просто колоссальный эффект. Понимание того, как важно ставить безопасность на первое место, равно как и приобретение навыков, как действовать согласно этому пониманию, может изменить всеобщее представление о том, что опасно, а что нет в наших отношениях, семье, школе, организациях, на работе и в обществе.

Учим детей применять навыки конфликтологии

1. Проведите собственное исследование принципов разрешения конфликтов, переговоров и медиации. Например, Академия безопасности Ольги Бочковой предлагает статьи, памятки и чек-листы по профилактике и разрешению конфликтов и травли (www.bochkova.academy), программа «Травли NET» предоставляет материалы по профилактике и борьбе с буллингом.

2. Изучите различные системы обучения навыкам разрешения конфликтов для всех участников. Убедитесь, что выбранная программа включает в себя ролевые игры для развития навыков и сценарии на случай непредвиденных обстоятельств, если конфликт не удастся разрешить.

3. Обучите детей и подростков процессу разрешения конфликтов:

- Уверенно и вежливо излагать свою позицию.
- Выслушивать точку зрения другого человека и уметь точно и с пониманием пересказать ее.
- Всем вместе искать различные способы решения проблемы.
- Оценивать плюсы и минусы различных вариантов.
- Находить решения, которые будут отвечать интересам всех участников, когда при этом каждый получает хотя бы часть того, что хотел.
- Закреплять договоренности в письменном виде.
- Благодарить себя и других за стремление уладить конфликт.
- Обращаться за помощью, если договоренности не срабатывают.

4. Действуйте, прежде чем подростки сорвутся. Помогите им успокоиться, а затем попытайтесь найти решение проблемы и пути преодоления конфликтной ситуации.

5. Прочитайте о методах решения проблем, которые помогут каждому развить нужные навыки, в главе 16 «Тренируемся справляться с опасным, грубым, неэтичным поведением».

6. Обозначьте четкие границы, чтобы остановить издевательства, нападки и другие виды опасного поведения. Не заставляйте детей, подвергающихся издевательствам, участвовать в процессах разрешения конфликтов.

Седьмая глава. Навыки самозащиты: как избежать пинков, тычков, подножек, ушибов и столкновений

Порой дети ввязываются в драки, потому как настолько боятся, что их кто-то обидит, что бросаются с кулаками и пинаются, как только почувствуют угрозу или беспокойство. Затевав драку, они могут попасть в неприятности, притом что их постоянно кто-то донимает представлениями. Другие ребята сильно переживают из-за угроз и надеются, что такого больше не случится. Таким детям полезно отработать навыки, позволяющие избегать подобных случаев и пресекать их.

Самый безопасный способ самозащиты

Когда взрослые не могут помочь, дети должны найти самый безопасный способ защитить себя. Однажды после семинара 13-летний Ричард рассказал нам об инциденте, который произошел с ним: «Мне тогда следовало бы догадаться, что не стоит идти дальше. Я заметил компанию пацанов из моей школы на узкой улочке неподалеку от центра города. Они обозлились на меня за то, что я рассказал, как один из них списывал. Но мне просто не хотелось уходить с дороги.

Когда эти парни начали толкать и бить меня, я понял, что если дам сдачи, то завтра мне будет еще хуже. Поэтому я просто защищался, закрывая лицо и тело. Я делал вид, что извиняюсь, хотя не сделал ничего плохого. В следующий раз я учту обстановку и сверну на другую сторону, а не стану бросать вызов обиженным на меня людям, идя прямо на них».

Ричард понял, что, хотя в этом нападении не было его вины, осознанное отношение к обстоятельствам могло бы защитить его от мальчишек, которые лезли на рожон. Несмотря на стресс от ударов и пинков, Ричард смог сосредоточиться и принять решение о наиболее безопасном способе избежать дальнейшего конфликта, хотя сначала и сделал ошибку, подойдя слишком близко к своим обидчикам. Он обсудил случившееся с родителями. Они пришли к выводу, что какие-либо дальнейшие действия против соседских мальчиков не будут в его интересах. Кстати, Ричард смог обходить этих мальчиков стороной, и вскоре после этого сменил школу.

На мой взгляд, это не было идеальным решением. Было бы лучше, если бы Ричард и его родители смогли рассказать о случившемся полиции и школе. Однако, учитывая сложившиеся обстоятельства, их решение было, вероятно, самым безопасным для Ричарда способом избежать эскалации конфликта.

Уходим с дороги

Бегая по коридорам, играя на шумном школьном дворе, школьники постоянно сталкиваются и задевают друг друга. Когда 11-летняя Анжела перешла в новую школу, она стала приходить домой вся в синяках. Это происходило из-за того, что несколько девочек «случайно» врезались в нее и сбивали с ног.

Отец Анжелы рассказывает: «Я поинтересовался у Анжелы, знает ли она, кто эти девочки. Она знала, но не хотела, чтобы я вмешивался. Тогда я попросил ее продемонстрировать мне, что делали девочки перед тем, как столкнуться с ней. Она показала, и я легко ушел от столкновения. Затем Анжела сама попробовала, а я играл роль девочек. Мы даже придумали игру. Я бежал на Анжелу, а она спокойно уходила с моего пути. С тех пор в школе больше

не было проблем. Когда Анжела стала внимательной и начала действовать с учетом того, что видит вокруг, она смогла без проблем избегать столкновений, ни с кем при этом не борясь».

Как восстановить равновесие

Своих слушателей мы учим, как устойчиво стоять на ногах там, где толкаются, а еще – как уходить, не толкаясь в ответ и не ввязываясь в драку. Инструкторы Рон и Дженис учат своих подопечных, как уверенно избегать таких ситуаций, не проявляя никакой агрессии: ни активной, ни пассивной.

Дженис рассказывает: «Представьте, вот два человека примерно вашего возраста, которые знают друг друга. Рон в плохом настроении». Они с Роном стоят близко друг к другу, лицом к лицу. Вдруг Рон толкает Дженис, и она отклоняется назад, делая вид, что теряет равновесие.

Дженис возвращается на свое место и снова встает лицом к Рону. На этот раз Дженис реагирует более агрессивно, подставляя плечи, чтобы оттолкнуть Рона. Дженис и Рон хмурятся, показывают пальцами и кричат: «Эй, ты чего!»

Затем Дженис говорит: «А теперь давайте рассмотрим все варианты, чтобы и равновесие не терять, и Рона в ответ не толкать».

В третий раз, когда Рон толкает ее, Дженис позволяет своему телу развернуться от толчка, но не напрягается и не толкается в ответ. Затем она намеренно отходит. Когда Рон снова толкает ее, Дженис отодвигается с его пути и сознательно уходит.

Затем Рон толкает Дженис еще раз. Последний. От толчка Дженис отступает назад, сохраняя равновесие и уверенно переставляя ноги. Как только Дженис отстраняется от Рона, она снова намеренно уходит в сторону.

Затем тренеры дают ученикам возможность попрактиковаться. При этом Рон и Дженис толкают ребят с осторожностью, чтобы те не упали и освоили необходимые навыки.

Вы в ловушке или у вас есть выход?

Нередко люди оказываются в опасной ситуации, потому что не понимают, что у них есть возможность просто уйти. Дженис показывает учащимся разницу между ловушкой и свободным выходом.

С помощью двух стульев она создает воображаемый проход. Затем Дженис говорит: «Представьте, что это дверь в ванную. За пределами ванной, в школе и в доме, где находятся другие люди, безопасно. Но внутри уже не так безопасно. Дверь – единственный выход».

Рон стоит в дверях «ванной» и угрожающе рычит, потрясая кулаком. Дженис стоит «за дверью», показывая, что она может свободно уйти. На самом деле ей незачем оставаться с Роном, когда он ведет себя так грубо. Девушка спокойно смотрит на Рона и уходит, поглядывая на него.

Затем Дженис входит в «ванную». Рон загораживает собой вход. Так Дженис оказалась в ловушке Рона и не может уйти. Дженис все еще может попытаться проскочить под его рукой или протиснуться мимо него, чтобы выбраться. Однако Рон явно демонстрирует агрессивные намерения, и приближение к нему может быть еще более опасным для нее.

Рон и Дженис рекомендуют всем студентам самим попробовать, чтобы почувствовать разницу между ловушкой и свободным выходом.

Позиция готовности

Без тренировки большинство людей, сталкиваясь с кем-то, кто угрожает им, проявляют слабость или же агрессивность. И в результате еще больше усугубляют ситуацию. Поэтому безопаснее всегда быть готовым к решению проблем. Цель позиции готовности, которую мы осваиваем в Kidpower, – показать другому человеку, что перед ним не потенциальная мишень буллинга, не угроза и не вызов. Мы просто готовы.

Встаньте в позицию готовности, слегка расставив ноги, словно вы только что шли и остановились. Так вы сможете сохранить равновесие. Вытяните руки перед собой, ладонями от себя, руки не перекрещены, локти чуть согнуты так, как будто вы касаетесь стены на расстоянии нескольких сантиметров от вашего тела. Это и есть позиция готовности. Вы готовы уйти, готовы обозначить границы и готовы позвать на помощь. А если вам придется защитить себя, то и в этом случае вы готовы защищаться, чтобы не позволить никому навредить вам.

Устанавливаем границы и громко просим о помощи

Научив ребят позиции готовности, Дженис снова изображает, будто она оказалась в ловушке в ванной. Она объясняет: «Осторожность и “отвод мишени” не помогли, поэтому я собираюсь дать этому человеку понять, что я не легкая мишень, и рассказать окружающим, что у меня есть проблема».

Пока Рон дразнит ее с порога и ведет себя угрожающе, Дженис отходит назад, чтобы не находиться в поле его зрения. Она встает в позицию готовности и кричит: «СТОЙ! УЙДИ С МОЕЙ ДОРОГИ! ПОМОГИТЕ, РОН НЕ ВЫПУСКАЕТ МЕНЯ ИЗ ВАННОЙ!»

Рон совсем не хочет нарваться на неприятности. Он уходит, бормоча какие-то угрозы.

Дженис и Рон предлагают всем ребятам встать в позицию готовности и потренироваться устанавливать четкие границы. Например, покричать: «Прекрати! Не толкай меня! Уйди! Не ходи за мной! ПОМОГИТЕ!»

Разбираясь с проблемами буллинга, ребята учатся тому, как важно говорить четким, твердым и решительным голосом, тщательно подбирать слова и держать себя в руках, сохраняя самообладание и уверенность. Одни и те же фразы они сначала повторяют слабым и дрожащим голосом, отшатываясь назад. Затем, подаваясь вперед и пристально глядя друг другу в лицо, делая вид, что хотят подраться. И наконец, с уверенным выражением лица, сидя или стоя ровно, говоря спокойным и громким голосом.

В школе, где дети пристают друг к другу постоянно, установление границ часто бывает эффективным, даже если они не загнаны в угол в буквальном смысле слова. Ширли Д. Кассебаум, психолог из средней школы Уотсона, наглядно описала это в своем письме ко мне: «Один из мальчиков, который участвовал в ваших занятиях, обращался ко мне за помощью в среднем два-три раза в неделю, жалуясь на то, что к нему пристают. А недавно я наблюдала за ним в очереди за обедом. Впереди стоящий ребенок толкнул его. Тогда он поднял руки в положение готовности и громко сказал: “Прекрати! Мне не нравится, когда меня толкают!”».

Игра «Сила уверенности»

Для закрепления понимания того, какой силой обладают уверенный голос и выражение лица, мы иногда демонстрируем это на своих семинарах. А затем играем в игру под названием «Сила уверенности». Учащиеся выстраиваются в две линии лицом друг к другу. Сначала наш тренер Тимоти говорит: «Все, кто стоит с этой стороны, – Задиры, а с этой – Дети».

Затем он просит Задира погрозить пальцем Детям, не прикасаясь к ним. А потом агрессивно приблизиться и угрожающе кричать: «А! А! А!»

Тимоти просит Детей съжаться, опустить голову, повернуться спиной к Задирам и захныкать: «Пожалуйста, не делайте мне больно! Пожалуйста, не делайте мне больно!»

Затем Тимоти снова собирает группу в две линии. На этот раз, когда Задиры подступают, Дети угрожают им пальцами и тоже кричат в ответ: «А! А! А!» Никому нельзя прикасаться друг к другу, поэтому в итоге все просто грозят пальцами, смотрят друг на друга и кричат.

Тимоти спрашивает: «Делали так?», и все смеются.

Тимоти снова выстраивает группы ребят. Теперь он говорит Детям встать в позицию готовности и изобразить знак «Стоп», вытягивая одну руку вперед к лицу Задиры, не касаясь его, а затем чуть отводя ее назад. Тимоти следит, чтобы ребята находились на достаточном расстоянии друг от друга. Когда они изображают знак «Стоп», лицо Задиры должно быть как минимум в нескольких шагах от них. Он учит детей кричать «СТОЙ!», как только они делают руками знак «Стоп».

Задиры делают шаг или два в сторону Детей и при этом агрессивно кричат. Дети встают в позицию готовности по указанию Тимоти, изображают руками знак «Стоп» и кричат «СТОЙ!». Большинство Задир выглядят ошарашенно, хотя они и знали заранее, что должно произойти.

Далее Задиры и Дети меняются местами, чтобы все смогли побывать в обеих ролях. Затем Тимоти собирает всех вместе для обсуждения. «Когда вы были Детями и вели себя так, что это могло провоцировать травлю, как вы себя при этом чувствовали?» – спрашивает он. Независимо от возраста и культуры, в которой они росли, большинство ребят отвечают: «Слабым». «Я боялся». «Беспомощным». «Глупо».

«А когда вы были Задирами, что вы чувствовали, когда Дети съезжались и отворачивались?»

И дети отвечали: «Силу». «Как будто я мог и дальше так делать».

«А что вы чувствовали, – продолжал Тимоти, – когда вы вместе кричали и грозили друг другу?»

И снова ответы обеих групп почти одинаковые. «Как будто все начал кто-то другой, а я теперь не знаю, как выбраться из этого».

«А что вы ощущали, – не унимается Тимоти, – когда в роли Детей вставали в позицию готовности и кричали “СТОЙ”?»

«Уверенность, – отвечали учащиеся. – Как будто здесь команду я». И еще: «Как будто у меня была возможность все это прекратить».

Наконец Тимоти задает последний вопрос: «А когда вы были Задирами, а Дети использовали знак “Стоп” и кричали вам, чтобы вы остановились... Что вы чувствовали тогда?»

На лицах у ребят появляется озарение. Большинство ответили так: «Я удивился». «Я почувствовал, что делаю какую-то глупость». «Я почувствовал, что меня остановили, хотя и знал, что это произойдет».

Тренировка техник самозащиты от угроз и агрессивного поведения

Как справиться с проблемой, которая может возникнуть у подростка:

1. Выясните, что именно было сказано или сделано. Попросите ребенка или подростка показать эти действия или воспроизвести эти слова.

2. Разработайте план для решения конкретной проблемы. Используйте принцип осознанности, сосредоточенности, ухода, обращения за помощью и решительных действий для установления границ. Подробнее о различиях между пассивным, агрессивным и асертивным поведением читайте в главе «Формируем стойкие навыки безопасного общения» на странице 255.

3. Если речь идет о толкании или подножках, потренируйтесь, как сохранять равновесие, уходя с дороги, как передвигать ноги, чтобы они были на ширине тела, или как использовать энергию толчка, чтобы отодвинуться в сторону. Всегда включайте в тренировку осознанный уход, чтобы дети научились уходить от тех, кто создает проблемы. На тренировках толкайте мягко, не применяя слишком большой силы, чтобы дети могли справиться с поставленной задачей.

4. Сыграйте в описанную выше игру «Сила уверенности», чтобы закрепить убежденность в том, что сила заключается в уверенности. В целях безопасности во время этой игры никто не должен прикасаться друг к другу. Между рядами должно быть достаточно места, чтобы можно было вытянуть руку и показать знак «Стоп», не доставая при этом до лица другого человека.

Восьмая глава. Как просить взрослых о помощи

По мере взросления подростки разочаровываются в способности взрослых помочь им решить проблемы, возникающие у них с другими детьми. Мы говорим нашим ученикам, что ничто не работает постоянно.

Мы объясняем, что, даже если взрослые сосредоточены на других делах и очень заняты, они все равно очень переживают за своих детей и хотят, чтобы те были в безопасности и счастливы.

По нашему опыту, это характерно для большинства семей и школ. Дети являются наиболее важной частью жизни родителей и тех, кто отвечает за детей. Но и родители, и другие взрослые члены семьи, и сотрудники школы настолько перегружены массой самых разнообразных задач, что могут не замечать проблем детей. Или же они думают, что ребенок сам справится без помощи взрослых, а это не всегда так.

Именно поэтому мы учим ребят, как проявлять настойчивость и как просить о помощи максимально эффективно. И взрослые должны показать детям, что они готовы помочь, что к ним можно прийти со своими проблемами и что они сделают все, чтобы ребята росли в обстановке, где травля и запугивания по-настоящему запрещены правилами и где эти правила строго соблюдаются.

Почему дети не просят помощи

Чтобы лучше разобраться в ситуации, мы спросили детей, которые в одиночку пытались справиться с проблемами безопасности, что помешало им обратиться за помощью. Вот типичные ответы детей:

– *Я думала, что учитель знает.* Пятилетней девочке на перемене мальчики задирали платье. «Они сделали это прямо на глазах у учительницы. Я думала, она знает».

– *Нельзя перебивать взрослых.* Десятилетний мальчик получил травму на аттракционе из-за сломанной страховочной перекладины. Позже он сказал матери: «Женщина, продававшая билеты, была очень занята, а перебивать взрослых и мешать им нельзя».

– *Учитель сказал мне самому разобраться.* Семилетнего мальчика так задрознили на переменах, что он в итоге не хотел ходить в школу. «Я рассказал учителю, но он ответил, чтобы я перестал хныкать и сам во всем разобрался».

– «Я рассказал учителю, но никакого эффекта не было и помощи не последовало».

– По мере взросления подростки разочаровываются в способности взрослых помочь им решить проблемы, возникающие у них с другими детьми.

– *Все говорили, что это просто шутка.* Восемилетнюю девочку на семейных праздниках постоянно подкалывал старший двоюродный брат. Она рассказала, вздыхая: «Я пыталась объяснить, что чувствую, но никто не обращал на это внимания. Они отвечали, что мой двоюродный брат просто шутит».

– *Я хотела и дальше видеться с подружкой.* Десятилетнюю девочку пугал агрессивный брат ее лучшей подружки. Она поделилась с нами такой мыслью: «Мои родители всегда так заняты, у них много проблем. Я не хотела их беспокоить. А еще я боялась, что меня больше не пустят к подружке».

– *Я не знал, какими словами это сказать.* Группа десятилетних ребят отправилась в поездку. Им было страшно в дороге, потому что водитель был пьян и плохо вел машину. После аварии они все говорили: «Было неудобно и стыдно рассказывать, что мы испугались. И еще мы не знали, как и кому сказать».

– *Мой папа сказал мне не жаловаться.* Одиннадцатилетний мальчик начал ненавидеть футбол, потому что тренер постоянно заставлял его больше стараться, хотя мальчик постоянно травмировался. «Я пытался рассказать об этом папе, но каждый раз, когда я что-то говорил, он очень много рассказывал мне, что не стоит сдаваться из-за небольшой ранки».

– *Мне было неловко.* «Я уже учусь в старших классах. Когда ребята по команде толкали меня, я думала, что должна справиться с этим сама».

– *Моя мама ужасно огорчилась бы.* В адрес одиннадцатилетней девочки одноклассники отпускали неуместные сексуальные реплики. «Когда я впервые рассказала ей о какой-то проблеме в школе, моя мама так расстроилась, что все время переживала и жаловалась всем подряд такими словами, что мне становилось стыдно. Я решила, что проще попытаться разобраться самой».

– *Не хотел, чтобы было еще хуже.* Двенадцатилетнего мальчика преследовала с угрозами группа детей постарше. «Мы должны были играть в парке, но вместо этого пошли в центр города. Я пообещал друзьям, что ничего не скажу. Я не хотел подводить друзей и боялся, что если расскажу, то мне будет хуже».

– *Я боялся.* Группа шестиклассников увидела, как после уроков один ученик угрожает другому ножом. Один пострадал, а другого арестовали. «Мы боялись, что кто-то придет и отомстит нам, если мы расскажем».

С точки зрения детей эти причины обоснованны. Если мы хотим, чтобы дети думали иначе, надо ясно дать им понять, что мы хотим, чтобы они обращались к нам за помощью, согласны давать им нужные средства для защиты и всегда готовы прийти на помощь.

Способы добиваться помощи

Чтобы получить помощь от взрослых, ребенку нужно знать, как именно это сделать:

1. *Находим взрослого, который выслушает и поможет.* Умение находить взрослых, которые могут помочь в разных местах, где бы дети ни находились, является частью их стратегии безопасности.

2. *Привлекаем внимание занятых взрослых.* Даже если взрослые смотрят прямо на вас, они могут не понять, что у вас проблема. Если вас обижают, а взрослый не останавливает это, то нужно сказать ему об этом. Если у вас возникли трудности и вы не чувствуете себя в безопасности, то ваша задача – обратиться за помощью к взрослым, даже если они заняты. Не беда, если вы прервете их занятие или помешаете.

3. *Говорите обычным голосом, вежливо и твердо, а не жалобно или грубо.* Ведите себя спокойно и уверенно. Можно сказать: «Извините. Мне нужна помощь. У меня есть проблема с безопасностью». Объясните, в чем именно она заключается.

4. *Если взрослый не слушает с первого раза, проявите настойчивость.* То есть не сдавайтесь, спросите еще раз. Другие люди не могут читать ваши мысли, поэтому вам нужно будет рассказать о случившемся с самого начала. Дети, особенно маленькие, часто думают, что взрослые могут читать их мысли. Почему бы и нет, вполне логично, ведь когда они устали, проголодались или чем-то огорчены, то взрослые об этом всегда знают. Дети должны понимать, что, даже если взрослые их очень хорошо понимают, они не могут читать их мысли и знать обо всех их трудностях и заботах. Именно поэтому детям нужно учиться рассказывать взрослым всю историю (что, где и когда произошло; почему они встревожены, расстроены или напуганы и т. д.).

5. *Если один взрослый не помог вам, хотя вы очень старались, тогда найдите другого взрослого.* Продолжайте просить о помощи, пока кто-нибудь не поймет вас и не окажет нужную помощь.

Важно знать, как именно просить о помощи

Педагог Kidpower Стефани говорит своим воспитанникам: «Запомните, если у вас возникли проблемы с другими школьниками, вы можете попросить о помощи. Но от того, как именно вы разговариваете со взрослыми, может зависеть, насколько внимательно они вас выслушают».

Стефани просит своих учеников повторить несколько фраз. Она показывает, каким тоном дети должны повторять за ней: «Все вместе говорим плаксивым голосом: “Про-о-ости-и-ите-е-е! А они ко мне пристаю-ю-ют!”».

Затем Стефани спрашивает ребят: «Как вы думаете, нравится ли учителю слушать вас, когда вы так говорите? А вам самим нравится себя слышать?»

«Нет», – соглашаются все.

Затем учитель показывает учащимся, как нужно рассказывать о своей проблеме. Она просит десятилетнего Рауля помочь ей. Он знает уже, что делать. Стефани предлагает такую ситуацию: «Предположим, я учительница. На школьном дворе несколько ребят все время ходят за Раулем и пристают к нему».

Стефани делает вид, как будто разговаривает с другим учителем. Рауль, которому нужна ее помощь, вмешивается в ее «разговор» и очень вежливо говорит: «Извините. У меня есть проблема».

Изображая учительницу, Стефани сначала делает вид, что не слышит его, и продолжает заниматься своими делами.

Рауль проявляет настойчивость. Он говорит более громким голосом, твердо и вежливо, не плача: «Извините! Мне нужна помощь».

«Что тебе нужно?» – нетерпеливо спрашивает Стефани.

Рауль спокойно и серьезно говорит: «У меня проблема. Мне нужна ваша помощь. Я хочу вам кое-что рассказать».

Стефани удивленно смотрит на него. «Рассказать? Что?» – спрашивает она.

Рауль подробно описывает свою проблему: «Несколько мальчиков из другого класса постоянно тычут в меня пальцами, толкаются и обзываются. Я не стал отвечать и попытался уйти, но они пошли за мной. Я отошел, но они не отстали. Я попросил их прекратить, но они все равно продолжали. Пожалуйста, помогите мне».

Стефани смотрит уже более доброжелательно и сочувственно говорит: «Ты очень старался решить эту проблему самостоятельно. Я рада, что ты мне все рассказал. Мне жаль, что я поначалу не прислушалась. Сегодня тяжелый день, многие ребята заболели. У тебя есть полное право чувствовать себя безопасно в школе, так что давай подумаем, что мы можем сделать».

Теперь Стефани просит ребят потренироваться по отдельности или в группах, придумывая различные ситуации и роли взрослых. Она напоминает учащимся, что их задача – сохранять спокойствие и выдержку во время разговора, рассказать всю историю, говорить твердым, вежливым тоном и держаться уверенно. Она также учит их не отступать, даже если взрослый раздражен, нетерпелив или груб.

Тренируясь с ребенком, Стефани иногда перебивает его со словами: «Да ладно, чего там! Просто не обращай внимания». Или: «Не велика беда! Просто держись от них подальше». Тут она учит его продолжать после этих слов рассказывать всю историю, в том числе и то, что они уже пытались донести, и упорно излагать суть проблемы. Например, ребенок может сказать: «У меня есть полное право быть в безопасности в школе. Это буллинг, и я сделал все, что умею и знаю. Теперь мне нужна ваша помощь».

Наконец Стефани (играя за взрослого) выслушивает до конца и говорит: «Спасибо, что рассказал мне. Мы подумаем, как помочь тебе чувствовать себя безопасно в школе». Она напо-

минает детям, что если один взрослый, к которому они обратились за помощью, не слушает их, то их задача – найти другого.

В каких случаях нужно ждать, а в каких можно перебивать

Порой, решая одну проблему, мы создаем другую. На ранних этапах разработки программы Kidpower мы поняли, что детям нужно четко понимать, когда можно и когда нельзя использовать навык настойчивой просьбы о помощи. И вот когда мы добились больших успехов в обучении детей тому, как привлечь внимание занятых взрослых, их родители и учителя начали жаловаться, что эти дети постоянно и активно их перебивают. При этом взрослые отмечали, что они раньше помогали детям научиться ждать, а не требовать к себе постоянного и мгновенного внимания, а теперь мы учим их перебивать!

Поэтому сейчас мы учим детей тому, что когда они просто чего-то хотят, то им зачастую нужно подождать. Но они могут прервать разговор взрослых и настойчиво просить о помощи, только когда она нужна им в решении проблемы безопасности.

Мы объясняем, что это значит, на примерах из их жизни: «В магазине, если вы хотите что-то купить, вы подходите к концу очереди и ждете там. А если вам нужна помощь, потому что вы потерялись или вам что-то угрожает, то нужно идти в начало очереди, прерывать взрослых и настойчиво просить о помощи». Пример для ребенка помладше: «Представь, твоя мама разговаривает по телефону. Если тебе хочется поиграть, ты ждешь или перебиваешь? Правильно, ты подождешь. А что, если на плите закипает кастрюля? Здесь речь о безопасности, поэтому ты прерываешь маму и говоришь ей об этом».

Для ребенка постарше можно привести такой пример: «Предположим, твой учитель разговаривает с другим учителем. Если у тебя вопросы по домашнему заданию, ты ждешь или перебиваешь? Правильно, ты подождешь. А если, предположим, твоего друга тошнит в туалете? Здесь речь о безопасности, поэтому ты прерываешь учителя».

Дети будут лучше защищены, если близкие взрослые четко скажут: «Ты можешь прервать меня или других взрослых, если у тебя возникли проблемы с безопасностью. Неважно, насколько мы заняты. Даже если я скажу тебе не мешать мне, чтобы я мог что-то сделать, я хочу, чтобы ты перебивал меня и продолжал говорить, что тебе нужна помощь. Если речь о твоей безопасности, ты можешь даже разбудить меня посреди ночи!» Во многих семьях договариваются, что сигналом, предупреждающим взрослых о необходимости прерваться, отвлечься и внимательно выслушать детей, будут слова: «Это касается моей безопасности!»

Как стать тем взрослым, к которому можно обратиться за помощью

Если мы хотим, чтобы дети обращались за помощью к взрослым, нужно сделать так, чтобы они чувствовать себя в безопасности, обращаясь к нам со своими проблемами. Когда ребенок просит вас о помощи, вы можете проявить недовольство, потому что с точки зрения взрослого человека его проблема кажется незначительным пустяком. Вы можете расстроиться, потому что любой риск или угроза для дорогих вам людей может вызвать у вас взрыв чувств. Что бы вы ни чувствовали, помните, что эта ситуация может стать для ребенка именно тем поводом, когда он поймет, как важно просить вас о помощи.

Если вы хотите, чтобы дети обращались к вам за помощью, то стоит сделать следующее.

1. *Перед тем как сказать что-то еще, обязательно поблагодарите: «Спасибо, что рассказал мне!»* Как бы вы ни были заняты, что бы ни сделал ребенок, все равно выразите ему признательность за то, что он набрался смелости и рассказал вам об этом.

2. *Слушайте и задавайте уточняющие и участливые вопросы, чтобы убедиться, что вы правильно поняли всю историю.* Кивайте. Смотрите ребенку в глаза. Скажите: «Хм-м. Пожа-

луйста, расскажи подробнее». Спросите: «Что еще произошло?» Требовать ответа с хмурым видом: «Почему ты это сделал?» – не лучший вариант наладить контакт. Такой вопрос отнюдь не является уточняющим и участливым. Не задавайте наводящих вопросов, потому что дети могут сказать то, что, по их мнению, вы хотите от них услышать, вместо того чтобы объяснить, что их действительно беспокоит.

3. *Сохраняйте спокойствие.* Дети часто хотят защитить близких от огорчений. Если бурно реагировать или грозиться, то они наверняка встревожатся. Они могут даже изменить свой рассказ так, чтобы успокоить вас, или пожалеть, что вообще что-то сказали. Глубоко вздохните, если нужно собраться с мыслями. Не поддавайтесь своим сиюминутным эмоциям, а подумайте, как лучше поступить в этой ситуации. Помните о том, чего вам нужно добиться и какую свою реакцию хотите продемонстрировать.

4. *Не читайте нотаций и не ругайте ребенка за его действия, из-за которых могла возникнуть эта проблема.* Позже, после того как выслушаете всю историю, может быть, вы решите, что за плохое поведение ребенку придется понести некоторую ответственность. Но обязательно предложите ребенку и какую-то награду за то, что он отважился прийти и все рассказать вам.

5. *По возможности максимально вовлеките ребенка в решение проблемы: что можно сделать, как поступить.* Помните, что от того, как вы справитесь с этой ситуацией, во многом зависит, будут ли вас воспринимать как надежного человека, к которому можно обращаться в будущем. Кроме того, ваша задача – следить за тем, чтобы дети всегда были в безопасной среде рядом с безопасными людьми. Это значит, что неловкость и смущение не должны помешать принять меры по исправлению ситуации. Обсудите варианты, как будете решать проблему, а не просто поговорите о том, можно ли справиться с этой проблемой в принципе.

6. *Если помощь нужна ВАМ, обращайтесь за ней.* Знания, умения и опыт других людей могут дать вам взгляд со стороны и предложить такие альтернативные варианты, которые могли и не прийти вам в голову. Кроме того, может понадобиться помощь человека, обладающего определенными полномочиями для решения проблемы.

Ответственность несут взрослые

Дети, которые подвергаются нападкам, издевательствам, должны уметь четко, спокойно и настойчиво рассказать учителям и другим ответственным взрослым о том, что с ними происходит в этот момент, даже если эти взрослые ведут себя грубо и даже если прежде просьбы о помощи не помогали. Употребление вежливых и убедительных фраз, ассертивных⁵ жестов и мимики, спокойный и твердый тон голоса даже в условиях стресса, а еще настойчивость в обращении за помощью – это серьезные навыки, которые будут помогать детям на протяжении всей жизни.

Более того, дети нуждаются в том, чтобы взрослые в школах брали на себя ответственность за создание безопасной среды для детей, которые находятся под их опекой. Как заботливые взрослые, мы должны отстаивать интересы детей. Взрослым также необходимы навыки

⁵ Ассертивное поведение – поведение, при котором человек активно заявляет о своей позиции или о позиции других людей. Оно призвано донести следующий смысл: «То, что я сейчас скажу, – важно для меня. Ты поймешь и будешь принимать это во внимание, как только уловишь мою мысль. Ты хороший человек (важно так думать), и для тебя это тоже будет важно». Ассертивность – это уверенная поза, голос и спокойные жесты; контакт глаз или то, что приемлемо для вашей культуры, соответствие сообщения и выражения вашего лица: если просите остановиться – нейтральное выражение; если озвучиваете просьбу – то с улыбкой. Важны речь и тон, которые одновременно уважительны и тверды в намерении: спокойный, вежливый подход (если просите о чем-то); радостный (если речь о комплиментах). Управляйте своим и чужим пространством: стойте дальше, если есть проблема, и ближе, если вы говорите комплимент или просите о чем-то. В зависимости от того, с кем вы говорите, держите контакт: с близкими людьми стойте ближе, с посторонним соблюдайте дистанцию и не вторгайтесь в личное пространство. (Прим. Ольги Бочковой)

ассертивности, чтобы высказывать свое мнение, если что-то пошло не так, а также умение продолжать искать решения, даже если другие могут недооценивать, игнорировать их обеспокоенность или расстраиваться по этому поводу.

Учим детей обращать на себя внимание занятых взрослых

1. Попросите детей постарше, которые могут быть знакомы с такими ситуациями, рассказать, в каких случаях они обращались за помощью к взрослым и что в результате получилось, а что нет. Если поначалу им ничего не будет приходить в голову, приведите свой пример. Можно начать с рассказов о том, что случилось в детстве с вами или с кем-то другим. Может быть, взрослый разозлился на них. Может быть, взрослый не обратил внимания на них или отвернулся, а может быть, отреагировал слишком резко и усугубил ситуацию. Может быть, из-за того, что они рассказали о проблеме взрослому, у них начались еще большие проблемы с другими детьми, а может быть, у взрослого выдался не самый лучший день.

2. Слушайте внимательно то, что говорят вам дети, даже если вам кажется, что их представления ошибочны или несправедливы. Повторите то, что они сказали, учитывая их точку зрения, чтобы они поняли, что их услышали. Иногда молодежь перестает доверять помощи со стороны взрослых. Чтобы снова вернуть это доверие, дети должны иметь возможность рассказать свою историю. А еще им нужно, чтобы их чувства услышали и признали.

3. Покажите детям, как использовать навыки ассертивности: проявлять настойчивость, решительность и уважение, рассказывая о своей проблеме.

4. Пусть дети попробуют себя в роли уставшего, нервного взрослого, а вы изобразите ребенка, обращающегося за помощью. Затем поменяйтесь ролями.

5. Объясните детям, что если взрослый все равно их не слушает – это не их вина. Их задача – продолжать просить помощи, пока кто-нибудь не предпримет действия для решения проблемы. Говорите ребенку, что вы всегда хотите знать, если у него возникают проблемы с кем-либо, где-либо и когда-либо, потому что вам не все равно и вы сделаете все возможное, чтобы помочь ему.

6. Порой лучшим вариантом становится профессиональная помощь ребенку. Когда у детей возникают серьезные проблемы, то им часто нужен беспристрастный взрослый, которому можно выговориться. Такая ситуация возникает, потому что дети боятся расстроить кого-то из родителей или даже их обоих.

7. Придумайте ролевую игру, чтобы отработать навык настойчивого обращения за помощью.

Придумайте ситуацию, которая может быть актуальна для этого конкретного ребенка. Например, ребенку младшего возраста можно сказать: «Представь, что в школе какие-то ребята закрыли тебя в туалете, ты испугался и хочешь рассказать мне об этом».

Спросите детей, замечали ли они, что иногда вы и другие взрослые «очень-очень-очень заняты». Спросите ребенка, с которым вы занимаетесь, к какому человеку он обратился бы, если бы речь шла о его безопасности. Скорее всего, он ответит: «К маме». Спросите его, чем может быть занята его мама. Предложите уместные на ваш взгляд варианты. Например, работа на компьютере, мытье посуды или чтение.

– Для начала сыграйте роль его мамы (или любого другого взрослого по его выбору), которая чем-то занята. Если вы занимаетесь со своим ребенком, вспомните, чем вы обычно заняты. Представьте себе занятие, от которого трудно оторваться. Изобразите, что вы заняты этим делом.

– Научите ребенка вежливо прерывать вас со словами: «Извини, мама. Я попал в сложную ситуацию. Сегодня в школе дети заперли меня в туалете, и мне стало страшно».

– Не отрываясь от того занятия, которое вы изображаете, скажите ребенку: «Продолжай, милый! Я слушаю. Я рада, что у тебя в школе все хорошо».

– Периодически делайте паузы и задавайте наводящие вопросы. Например, здесь подойдет такой вопрос: «Скажи, пожалуйста, я тебя сейчас слушаю? Правильно, нет! А ты когда-нибудь замечал, что взрослые говорят: “Угу. Хорошо. Слушаю”, хотя сами не очень-то внимательно слушают? А как ты можешь понять, что мама действительно слушает?» Если ребенок затрудняется с ответом, покажите на свои глаза и скажите: «Тебе нужно, чтобы она смотрела на тебя».

– Занимаясь со своим ребенком, говорите от первого лица: «А как ты можешь понять, что я тебя слушаю?»

– Научите ребенка касаться вашей руки, смотреть вам в глаза и говорить: «Мама! Пожалуйста, посмотри на меня. Мне нужна помощь!»

– Изобразите раздражение, нахмурьтесь и отмахнитесь: «Разве я не могу побыть в тишине? Я же просила не отвлекать меня, когда я занята».

– Задавайте такие наводящие вопросы, чтобы дети могли ответить «Да». Например: «Бывает так, что взрослые сердятся, если ты их беспокоишь, пока они заняты? Для тебя важно продолжать просить о помощи?» Потренируйтесь с ребенком, чтобы он снова сказал: «Но речь идет о моей безопасности. Меня заперли в туалете в школе».

– Теперь изобразите заинтересованность и спокойно спросите: «Ого! Почему же ты сразу не сказал?» (Дети всегда с удовольствием отвечают: «Да я же говорил!») Пусть ребенок расскажет вам всю историю, а вы похвалите его: «Спасибо, что рассказал мне. Ты правильно сделал, что отвлек меня, и мне жаль, что я сначала рассердилась. Ты вправе быть в безопасности. И мы подумаем, что сделать».

Девятая глава. Техника самозащиты от травли и издевательств

В большинстве случаев травлю можно пресечь, устанавливая границы, уходя и обращаясь за помощью. Если это не срабатывает, детям нужно знать, в каких случаях они вправе сделать больно кому-то, чтобы не дать сделать больно себе. В разных семьях существуют свои правила красных линий. Поэтому мы советуем ребятам обсуждать со своими близкими взрослыми конкретные возникающие проблемы.

Как бороться с задирами и как действовать в чрезвычайных ситуациях

Школа Kidpower учит, что драться нужно только в крайнем случае: когда грозит опасность и нет возможности уйти или позвать на помощь.

Зачастую ситуации буллинга не столь очевидны, как может показаться. В случае физического насилия или похищения вы попадаете в очень опасную чрезвычайную ситуацию, когда можно серьезно пострадать или даже погибнуть. В таких обстоятельствах вполне оправданны такие приемы, как удар по глазам.

Приставание задира часто не является чрезвычайной ситуацией. Обычно в таких случаях можно просто уйти или отойти на безопасное расстояние. Тем не менее, несмотря на это, дети часто задают вопросы: «А что, если...?»

- «А что, если задира пойдет за мной?»
- «А что, если задира продолжит толкаться?»
- «А что, если задира делает это только тогда, когда учитель не смотрит?»
- «А что, если я не смогу убежать, не получив травму?»
- «А что, если дети сбивают с ног и отбирают деньги на обед?»

В школе Kidpower мы говорим детям, что если можно убежать и обратиться за помощью к взрослым, то это самые безопасные варианты. Если близкие взрослые разрешают ребятам использовать навыки физической самообороны и возникают ситуации, когда они не могут уйти или позвать на помощь, мы допускаем, что единственным способом защититься от возможных увечий и вреда является отпор. Поэтому мы отрабатываем с детьми приемы «самообороны от хулиганов», которые не такие травмирующие, как приемы «самообороны в чрезвычайных ситуациях», которым мы также обучаем ребят.

Посоветуйтесь со взрослыми

В отличие от взрослых, которые могут сменить работу, у большинства учеников нет возможности перейти в другое учебное заведение. Ежедневно в школе или по дороге в школу или из школы дети могут испытывать боль и унижения. Их могут сбивать с ног, бить кулаками, пинать, дергать за волосы, лупить ниже спины, бить по голове, трепать за плечи, срывать одежду и хватать за грудь.

В разных школах по-разному относятся к подобным проблемам. В некоторых школах действует полный запрет на драки, в результате чего оба ребенка попадают в неприятности, если кто-то дает сдачи, независимо от того, что произошло. Разные семьи по-разному относятся к тому, чтобы давать сдачи, если при этом можно получить просто травму, но не ранение. Именно поэтому мы говорим детям: «Спросите у взрослых, в каких случаях можно сделать кому-то больно, чтобы этот человек перестал обижать, толкать или хватать вас».

Одна мама привела на наш семинар свою тринадцатилетнюю дочь Жасмин, которую один мальчик в школе постоянно хватал за грудь. После семинара мама Жасмин написала письмо директору школы с таким содержанием: «Вы не смогли защитить мою дочь, поэтому я отвела ее на курсы, чтобы научить ее защищать себя. Если она воспользуется своими навыками, чтобы помешать кому-то причинить ей вред, а вы попытаетесь наказать ее, я стану защищать ее и дойду до школьного совета, если понадобится».

Позже мать Жасмин рассказала нам, что этот мальчик снова схватил ее дочь за грудь, а Жасмин ответила ударом основания ладони так, что у него перехватило дыхание. Девочка тут же ушла и рассказала о случившемся учителю. Администрация школы не стала наказывать Жасмин, и после этого мальчик оставил ее в покое.

Как вывернуться или уклониться

Дети часто могут избежать физического нападения, не причиняя вреда другому человеку.

- Можно вывернуться или уклониться от захвата.
- Можно увернуться от удара или блокировать его.
- Можно резко поднять руки над головой, чтобы поднять плечи, и повернуться, чтобы освободиться от удушающего захвата.

В результате таких приемов никто не пострадает. А их преимущество заключается в том, что меньше вероятности попасть в неприятности и что другой человек захочет отомстить.

Цели и приемы самообороны от хулиганов

Далее приводятся приемы, которые позволяют причинить кратковременную боль с минимальным риском нанести другому человеку увечья. Они также предоставляют достаточно пространства и времени, чтобы уйти. Существуют буквально сотни физических приемов, но эти очень просты в освоении.

Первые два приема начинаются из позиции готовности: корпус прямой, обе руки перед собой и прижаты к телу, локти согнуты, ладони раскрыты и обращены к нападающему, ноги расставлены на ширину плеч, толчковая нога отведена назад.

– **Футбольный удар по голени.** Не бейте пальцами ног, вместо этого используйте внутреннюю сторону стопы, как в футболе. Цель – голень другого человека. Если вы когда-нибудь ударялись голенью о край стола, то вы знаете, что это очень больно. Ударьте по голени, громко крича «НЕТ!».

– **Удар основанием ладони хулигану в солнечное сплетение.** Ваша цель – солнечное сплетение или то место в середине тела, куда вы можете попасть. Если вас когда-нибудь били так, что перехватывало дыхание, то вы отлично знаете, что этот удар очень эффективный. Ваше оружие – основание ладони. Не советуем использовать кулаки, потому что так вы рискуете нанести себе травму. Немного согните руку, чтобы избежать растяжения. Из позиции готовности нанесите удар с громким «НЕТ!». Вы можете усилить удар, сделав небольшой подшаг вперед передней ногой, а затем во время удара сделав шаг задней ногой вперед.

– **Удар локтем в солнечное сплетение.** Этот прием пригодится, если вас схватили сзади. Вытяните вперед руку, повернитесь корпусом, образуя свободное пространство, а затем нанесите удар локтем назад в среднюю часть тела нападающего.

– **Щипок с проворотом.** Захватите пальцами небольшой участок кожи на верхней части руки или внутренней поверхности бедра другого человека. Сильно зажмите и скрутите. Если кто-то зажал вашу голову в локтевом захвате и трет волосы, то такой щипок с проворотом – эффективный способ заставить обидчика отпустить вас. Зажать и скрутить можно любую

область с мягкой плотью. (Будьте осторожны. Можно попробовать этот прием на себе, чтобы проверить, как это работает.)

Когда дети освоят эти техники, мы даем им возможность потренироваться.

Хулигана изображает наш инструктор. Он приближается к ребенку с угрозами: «Эй, а ну делай, что я говорю, или пожалеешь!» или «Эй, сопляк, я тебя сейчас поймаю!», или трясет кулаком и бормочет: «Ты сейчас получишь!»

Все дети тренируются, мысленно представляя себе ситуацию, когда нет возможности уйти. Например, можно при этом оказаться зажатым в углу или запертым в помещении. Сначала ребенок предупреждает «хулигана», встав в позицию готовности, делая знак «Стоп» и крича: «Оставь меня в покое! Я СЕРЬЕЗНО!» Затем ребенок наносит «хулигану» удар ногой по голени или основанием ладони в солнечное сплетение с громким «НЕТ!». И наконец ребенок быстро уходит, как будто идет к надежному взрослому и сообщает о случившемся.

Если мы практикуем с детьми «щипок», чтобы освободиться от фиксации головы, мы просим их: «Пожалуйста, щипайте только за штаны, а не за кожу!»

Истории успеха

В нашей практике много примеров того, как дети успешно использовали все эти методы, чтобы прекратить издевательства.

Один отец рассказал нам: «Каждый день в бассейне мою тринадцатилетнюю дочь удерживал под водой мальчик постарше, якобы для игры. В очередной раз она предупредила его, но он не послушал. И тогда она ущипнула его за руку. Больше он к ней не приставал».

Другой отец рассказал: «У моей шестилетней дочери рыжие волосы, да еще и вьются. Другие дети постоянно хватают ее за волосы и сильно дергают. Раньше она плакала, но, научившись защищать себя, ударом основания ладони уgomонила однажды одного слишком настырного мальчишку. После этого остальные дети руки не распускают».

Девятилетняя девочка рассказала: «Хулиган на детской площадке схватил меня за волосы и потянул назад. Я остановила его, ткнув больно локтем в живот. Дежурная учительница похвалила меня за то, как я умею постоять за себя, но сама никого не задираю. И сказала, что сама бы хотела знать эти приемы».

Умение управлять своими триггерами и контролировать силу поможет детям правильно реагировать на насилие, а не впадать в крайности. Тринадцатилетний Тодд постоянно ввязывался в драки в школе. И тогда мама отправила сына на семинар Kidpower. «Директор сказал, что Тодд не сможет пойти на выпускной, если еще раз подерется, – объяснила она мне. – Тодд говорит, что выходит из себя, потому что компания других мальчиков постоянно издевается над ним и ему становится не по себе. Я очень надеюсь, что Kidpower поможет моему сыну попасть на выпускной в средней школе».

В ответ я сказала ей, что мы приложим все усилия, но ничего не могу обещать. Через несколько недель после занятий мама Тодда позвонила и поблагодарила: «Спасибо, что помогли моему сыну закончить школу вместе со своим классом. Один из мальчиков опять схватил Тодда сзади и начал бить его. Тогда Тодд ударил его локтем в грудь. Мальчик отпустил его, а затем сын подошел к учителю и все рассказал. После этого задиры оставили его в покое».

Когда моей дочери Шанталь было двенадцать лет, она меня поразила. Как-то за ужином она небрежно сказала: «Кстати, мам, я сегодня использовала свои навыки Kidpower».

Днем она с друзьями была в парке, и тут к ним подошла группа мальчиков постарше из их школы и начала приставать. Мальчики отобрали у них мяч. Младший брат одной из подруг Шанталь сказал: «Это мой мяч. Верните его!» Но вместо того, чтобы отдать мяч, мальчик покрупнее начал выкручивать запястье этому малышу, заставляя встать на колени.

Шанталь не могла спокойно смотреть, как на ее глазах причиняют боль чьему-то младшему брату. Тогда она встала в позицию готовности и закричала: «Оставь его в покое!» Когда старший мальчик подошел к ней, Шанталь прокричала еще раз: «Оставь меня в покое!» Но тот продолжал приближаться. Тогда моя дочь ударила его ногой по голени.

Шанталь сказала мне, о чем думала в тот момент: «Если бы на меня набросились двое из них, это уже была бы чрезвычайная ситуация. Тогда я ударила бы кого-нибудь из них ногой в пах».

Но вместо этого мальчик, которого она ударила ногой, отпрыгнул в сторону с криком боли. Остальные ребята сказали: «Ого, вот это да!» Они вернули мяч и пошли в другую часть парка.

Шанталь тогда была маленькой и застенчивой, и ее друзья были поражены. «Теперь мы можем спокойно играть!» – говорили они. Но Шанталь подумала, что эти пять мальчиков могут позвать других, и поэтому убедила друзей уйти из парка. Позже она рассказала мне, что до конца учебного года мальчик, которого она пнула, каждый раз, когда они встречались в коридоре, обходил ее по большой дуге. Во всех описанных ситуациях одного решительного шага было достаточно, чтобы положить конец серьезной проблеме буллинга.

Но гораздо чаще взрослые говорят нам, что уже сама физическая уверенность, полученная при обучении самообороне, помогает их детям справляться с задирами, не вступая в драку. Вот что рассказала нам одна мама: «Пару лет назад моего сына так сильно побили хулиганы, что он попал в больницу. После этого он стал мишенью для постоянных нападок. После занятий Kidpower он воспользовался полученными знаниями и пресек одиннадцать инцидентов, ни разу никого пальцем не тронул».

Как подготовить детей к принятию правильных решений и умению использовать приемы самообороны

1. Разберитесь с детьми все способы, как можно выйти из ситуации буллинга без драки.
2. Убедитесь, что дети различают ситуации, когда им нужно применить тактику «Самообороны в экстренной ситуации», нанося удары в пах, голову или глаза, а когда следует использовать тактику «Самообороны от хулиганов». Объясните, почему удары в некоторые места могут нанести меньше вреда, чем в другие.
3. Предельно ясно объясните детям, когда, по вашему мнению, они имеют право сделать больно тому, кто пытается физически запугать или поиздеваться над ними.
4. Проясните возможные последствия в школе. Тимоти Данфи заявил своей дочери, что если ей придется ударить кого-то, чтобы защититься, и если потом у нее будут неприятности в школе, то он не пойдет на работу, а пойдет в школу и поговорит со школьной администрацией.
5. Предоставьте детям возможность изучить и отработать описанные выше приемы. Попробуйте записаться на курсы. Смотрите раздел «Как выбрать хороший курс самообороны» на странице 271.

Десятая глава. Как справиться с бойкотами, подстрекательством и сплетнями

Социальный буллинг возникает, когда некая группа людей выстраивает свою идентичность, отвергая какого-то человека и нанося удар по его репутации, значимости и другим важным точкам. Порой группа еще и издевается над отвергнутым человеком. А иногда такой коллектив ведет себя так, будто этого человека нет рядом. В большинстве случаев бойкотом руководит один человек, а остальные члены группы активно принимают в нем участие или пассивно наблюдают за происходящим.

История из моей жизни

Марта была моим мучителем в детстве. С семи до десяти лет я ходила в школу, где каждая переменка превращалась в сплошной кошмар. Все девочки сбегались, чтобы поиграть в замечательные игры, которые придумывала Марта. Всем сердцем я мечтала, чтобы мы с ней подружились.

Но стоило мне попытаться включиться в их игру, как Марта прогоняла меня и говорила другим девочкам: «Вы что, хотите играть с этой мелкой неряхой? Вы же можете подцепить ее вшей». Вместе со своими подругами она шепотом обзывала меня разными словами вроде «уродливая» за темные вьющиеся волосы и оливковую кожу, указывала на меня, хихикала и отворачивалась.

Мне даже не приходило в голову просить помощи у родителей или учителей. Подальше от толпы девчонок я садилась в одиночестве в классе с закрытыми дверями и читала книги, убегая в мир своего воображения и дожидаясь окончания перемены. Так проходили мучительные перемены каждое утро, обед и полдень, день за днем, на протяжении трех долгих лет.

Как-то раз в пятом классе Марта и ее последователи заманили меня в ловушку в туалете. Стоило мне попытаться проскользнуть мимо них, чтобы выйти через дверь, как Марта толкнула меня в спину, сбив с ног. Измученная многолетними издевательствами и насмешками, я не выдержала. Молча встала и со всей силы ударила ее по голени. Я вышла из туалета, а Марта расплакалась и закричала: «Тебе конец! Я устрою тебе неприятности из-за этого. Я все расскажу о тебе».

Марта и другие девочки побежали к учительнице, заявив, что это я пнула Марту, а она ничего не делала. Учительница же (к ее бесконечной чести) поверила мне, а не словам других девочек. Теперь, будучи взрослой, я понимаю, что она могла наблюдать за ситуациями на детской площадке. Надо сказать, в то время в моей школе было так заведено, что взрослые не должны были вмешиваться.

Прошло уже больше полувека, а я все еще помню, как испуганная, застенчивая десятилетняя девочка, никогда в жизни не попадавшая ни в какие неприятности в школе, почувствовала тошноту, услышав просьбу учителя поговорить наедине. До сих пор я помню доброту в ее голосе. «Неофициально, Айрин, – сказала моя учительница, – ты – молодчина! А официально – пожалуйста, постарайся, чтобы это не повторилось».

К моему изумлению, после этого Марта пыталась заполучить меня в свою группу. Сначала мне показалось, что я на седьмом небе. Ее милое и доброе отношение ко мне казалось мне просто чудом.

Неожиданно до меня дошло, что Марта начала придирается к другой девочке, семья которой жила не очень богато. Я увидела эту девочку, стоящую поодаль с грустным видом, а Марта

и ее подружки смеялись над ее одеждой. Марта потянула меня за руку, чтобы я присоединилась к ним.

Мне безумно хотелось стать членом их группы, но зарождающееся чувство справедливости подсказывало мне, что я просто не могу поступить с этой девочкой так, как поступили со мной. Собрав все свое мужество, я отошла от группы, в которую много лет мечтала попасть, и пошла к девочке, к которой они приставали.

С тех пор мы с Мартой держались подальше друг от друга. Со временем некоторые девочки из ее группы стали моими подругами.

Эмоциональный или психологический буллинг

Во многом поведение Марты являлось разновидностью того, что сейчас называют социальной агрессией, или социальным буллингом. Под этим термином подразумевается использование социальной среды для причинения вреда человеку за счет распространения сплетен, подстрекательства к изоляции человека от коллектива и использования других скрытых форм нападок на личность.

В своей мудрой и проникновенной книге «У каждого свой бубен. Как создается общество и как жить в мире» (A Different Drum: Community Making and Peace) автор М. Скотт Пек, доктор медицины, рассказывает о том, как коллективы с нездоровой атмосферой могут формировать у себя понимание своей цели и значимости, выбирая другую группу или отдельного человека в качестве общего врага.

Такой стиль поведения не является чем-то новым. В некоторых культурах и в прошлом, и в наше время самым суровым наказанием для человека является изгнание. Изгнание из общества может иметь пагубные и даже смертельные последствия.

Взрослые слишком часто не воспринимают агрессию в отношениях между детьми серьезно. Они выдвигают предложения, которые обычно не приносят желаемого результата. Например: «Просто не обращай внимания и играй с другими детьми».

Все больше фактов говорят о том, что бойкоты могут быть разрушительными для ребенка. В результате дети могут перенять мнение сверстников о себе как о «неудачниках» и начать действовать во вред себе. Некоторые дети погружаются в глубокую депрессию или даже совершают самоубийство. Некоторые озлобляются и вымещают свою боль весьма агрессивными способами.

Ребенку, ставшему объектом социальной агрессии, нужна помощь взрослых. Такому типу буллинга трудно противостоять напрямую, и обычных навыков установления границ порой бывает недостаточно, чтобы прекратить его. Не получив поддержки, ребенок может начать верить, что все важные люди в мире считают его никчемным.

Недооценивать боль от такого опыта – ошибка. За маленьких детей взрослые могут заступиться. Детям постарше взрослый нужен для поддержки, но не для того, чтобы брать на себя ответственность. Взрослые могут поддержать ребенка, выслушав его жалобы с пониманием и не читая нотаций, обучить его навыкам, которые помогут решить проблему.

Регулировка эмоциональной дистанции

Попадая в ситуации, когда окружающие ведут себя недоброжелательно, дети и взрослые могут научиться защищать свою эмоциональную безопасность различными способами. Как уже было сказано выше, в Kidpower мы учим учащихся выбрасывать обидные слова в личные «мусорные корзины» и превращать их в аффирмации. Также мы учим фильтровать обидные комментарии, жесты и гримасы, впитывая в себя полезную информацию.

Для общения с важными людьми, которые то ведут себя по-доброму, то грубят, мы учим регулировать свою внутреннюю эмоциональную дистанцию. Это полезный инструмент, который позволяет радоваться хорошим моментам в отношениях и защищаться от того, что расстраивает.

«Мы были с Либби лучшими подругами с самого детства, – сокрушается десятилетняя Мариса. – Но теперь Либби такая жестокая со мной. Ей не нравится, когда я общаюсь еще с кем-то, кроме нее. Когда я это делаю, она говорит, что я плохая подруга. А иногда Либби убеждает других девочек держаться от меня подальше и играть только с ней. Мне так не хочется потерять дружбу Либби, потому что иногда с ней бывает очень весело, но я не знаю, что делать».

«Друг, который начинает обижать, может причинить много вреда, – сочувственно сказала я. – Люди часто спрашивают себя, что они сделали не так, и чувствуют себя преданными».

Мариса грустно кивнула.

«Знаешь, то, что я скажу, поначалу будет трудно сделать. Ты можешь научиться эмоционально отстраняться от Либби, чтобы не открывать ей свое сердце все время, – предложила я. – Когда твоя подруга не будет тебя обижать, ты можешь быть открытой к ней эмоционально. И наоборот, когда она будет вести себя небезопасно, ты сможешь защитить свое сердце, эмоционально отдалившись от нее».

Я показала Марисе, что имею в виду, на наглядном примере. Сначала я изображала Либби в хорошем настроении. Мы стояли рядом и обнимали друг друга. Затем я начала грубить: «Почему ты вчера после школы не пришла ко мне?» Я научила Марису отступать от меня на шаг каждый раз, как только я грубила, чтобы физическое расстояние соответствовало ее эмоциональной дистанции.

Изображая Либби, я говорила всё более грубые слова: «Ты такая плохая подруга! Ты мне никогда не нравилась! Я просто общалась с тобой из жалости. Ты такая никчемная!» Мариса продолжала отходить, пока не поняла, что готова и вовсе уйти.

На это я сказала, что да, Мариса может потерять эту дружбу, если Либби продолжит так себя вести, и что это не то, что Мариса может контролировать. Будет очень жаль, если это случится, но это не ее вина.

Метод «Я тоже хочу с вами играть»

Есть еще один распространенный среди детей способ обижать других детей – это не пускать их в свои игры. Многие школы устанавливают правило, по которому все дети занимают очередь в игру, чтобы все смогли поиграть. Правда, учителя чаще всего говорят детям, которых не принимают в игру, чтобы они сами пытались решить эту проблему.

Однажды я спросила второклассников, что именно дети говорят, чтобы не дать другим детям присоединиться к игре. В результате возникла довольно оживленная дискуссия со множеством самых разнообразных примеров. Потом мы провели мозговой штурм, чтобы найти ответы на те доводы, какие приводят, чтобы не пустить в игру.

Отказ: «Ты плохо играешь».

Ответ: «Я буду играть лучше, если смогу играть чаще».

Отказ: «Ты слишком хорошо играешь, у остальных нет шансов выиграть».

Ответ: «Я просто хочу играть. Давайте меняться, чтобы у всех был шанс сыграть».

Отказ: «Играют только те, кто одет в желтое».

Ответ: «Зеленый цвет – это смесь желтого и синего, значит, в этой зеленой футболке есть желтый».

Отказ: «Ты жульничаешь».

Ответ: «Я не хотел. Давайте заранее договоримся о правилах».

Отказ: «Нас и так слишком много».

Ответ: «Для одного всегда найдется место».

Отказ: «Чтобы играть, нужно было посмотреть шоу по телевизору вчера вечером».

Ответ: «Я использую свое воображение. Просто расскажите мне правила игры».

На наших мастер-классах мы даем учащимся возможность попрактиковаться в умении настойчиво просить о том, чтобы их приняли в игру, а также отстаивать права других школьников. Мы напоминаем им, что гораздо эффективнее держаться бодро и уверенно, чем хныкать или раздражаться.

Наш преподаватель Марк просит восьмилетних Дэниела и Роксану, которые уже имеют этот навык, помочь ему показать, как это выглядит в жизни. Тренер предлагает ситуацию: «Давайте представим, что я – ребенок в вашей школе. Мы с Роксаной играем в мяч, и Дэниел тоже хочет поиграть с нами».

Марк и Роксана делают вид, что бросают друг другу мяч. К ним подходит Дэниел. «Я тоже хочу сыграть», – весело и уверенно говорит он.

Марк изображает обидчика и неприятным голосом произносит: «Ну уж нет! Ты вечно все портишь и роняешь мяч».

Дэниел держится спокойно и твердо: «У меня будет лучше получаться, если я тоже буду играть. Я действительно хочу играть». (При этом он представляет, как выбрасывает слова Марка в свою личную «мусорную корзину».)

Марк говорит со злостью: «Я же сказал, что ты плохо играешь. Отвали».

И тут Роксана, которая до сих пор просто наблюдала за происходящим, вступает в разговор: «Это очень обидные слова. Пусть играет», – говорит она Марку.

«Но он роняет мяч, – жалуется Марк. – И потом долго за ним бегаешь».

И Дэниел, и Роксана говорят вместе: «Нам не нравится, когда кого-то игнорируют. В нашей школе принято, чтобы все играли».

Марк изображает злость и говорит: «Если Дэниел придет в игру, я не буду играть».

Роксана спокойно отвечает: «Очень жаль, что ты так считаешь. Я надеюсь, что ты передумаешь». Они с Дэниелом начинают бросать друг другу воображаемый мяч.

После этого Марк предоставляет каждому учащемуся возможность побыть в роли ребенка, который хочет играть, и ребенка, который за него заступается. Каждый ученик выбирает, какую именно причину отказа он или она хочет отработать.

Как обеспечить личную безопасность при знакомстве с новыми людьми

Шестиклассники одной небольшой частной школы нервничали из-за того, что в следующем году им придется перейти в новую, гораздо более многочисленную школу. При этом каждый из этих одиннадцатилетних детей сказал, что больше всего они страшатся остаться в одиночестве.

Поэтому мы решили превратить эту проблему в тему для практической тренировки. Мы предложили каждому ученику представить, что он окажется один в новой школе. Учащийся должен был подойти к группе учеников, которые вели себя так, будто знали друг друга, и весело и уверенно сказать: «Привет, я новенький. Как вас зовут?»

Иногда ребята сразу же становятся дружелюбными. А иногда проявляют недовольство или игнорируют «новенького». И тогда мы советуем ему найти кого-нибудь, кто сидит один, подойти к нему и представиться.

Игра «Сплетни»

Обсуждать события, происходящие в жизни людей, интересно, но распространение сплетен задевает и может повредить репутации. Игра «Сплетни» – это забавный способ отработать умение менять негатив на позитив.

Это чем-то напоминает игру в испорченный телефон. В ней один человек шепчет на ухо другому какую-либо фразу, а тот, также шепотом, повторяет ее следующему. Когда фразу повторяют несколько человек, то с удивлением можно обнаружить, что первоначальное предложение полностью изменилось.

В игре «Сплетни» нужно произнести фразу вслух и придать ей характер недоброжелательной сплетни о ком-то, кто не является реальным человеком. Например, «Я слышал, что Х думает, будто Y очень тупой».

Возможный ответ может звучать так: «По-моему, Y умный! И X тоже вроде бы приятный человек. Я поверю, что он такое говорит, только если услышу это от него сам».

Потом нужно по кругу поочередно озвучивать отрицательные высказывания, а затем находить способы трансформировать их в положительные.

Тренируемся говорить комплименты

Для детей полезно научиться искренне говорить комплименты и доброжелательно их принимать. Выделите в своей семье, детском саду, молодежной группе или школе некое количество времени для комплиментов. Оно должно быть регулярным: каждый день, каждую неделю или месяц. Взрослые должны позаботиться, чтобы каждый получал равное количество комплиментов, чтобы каждый говорил что-то приятное другому человеку, а тот в ответ благодарил.

Убедитесь, что комплименты искренние и нет никаких намеков на оскорбление ни в интонации, ни в выражении лица, ни в выборе слов. Научите детей говорить комплименты не только о том, как человек выглядит, но и о том, что он делает или как себя ведет. Для примера: «Ты умеешь слушать. Ты весело шутишь. С тобой прикольно играть. Ты отличный помощник».

Как справиться с социальной травлей и поддержать ребенка

Десять способов для взрослых, как помочь детям:

1. Слушайте, сопереживая. Если ребенок все равно переживает, обратитесь за консультацией к специалисту.
2. Предоставьте ребенку возможность завязать новые отношения, вовлекая его в общественную активность за пределами школы и в занятия, которые помогут ему осознать собственную значимость.
3. Найдите способ узнать больше о социальной агрессии. В интернете можно найти много информации. Список ресурсов см. на сайте relationalaggression.com.
4. Установите в школе особые правила о недопустимости бойкотов, игнорирования и разработайте четкую схему, которую все должны соблюдать, если такие случаи происходят.
5. Попросите всех учеников письменно заключить договор о том, что они не будут сплетничать, бойкотировать или злословить в адрес других.
6. Предложите детям записывать свои переживания и чувства. Ведение дневника может избавить от чувства боли и повысить уровень осознанности. Изложение проблемы письменно

помогает определить, что происходит, и может послужить средством привлечь внимание взрослых, которые за это отвечают.

7. Признайтесь себе, что иногда тянет посплетничать. Потому что жизнь других людей вызывает интерес и потому что это способ обмена информацией. Объясните, как сплетни о ком-то могут навредить репутации человека.

8. Обучайте ребят, как вести себя уверенно, проявлять настойчивость, оберегать свои чувства, устанавливать эмоциональную дистанцию, заводить знакомства с новыми людьми, упорно добиваться участия в жизни общества и помощи. Потренируйтесь с ними, как сохранять уверенность в себе, когда отказывают, как определить, когда пора уходить и искать кого-то другого для общения.

9. Объясните ребятам, что важно быть не очевидцем, а заступником. Пусть дети потренируются произносить слова, чтобы говорить вежливо и убедительно, а также уходить и обращаться за помощью.

10. Имейте в виду, что у любой истории может быть несколько версий. Иногда полезно не вмешиваться и не вставать на чью-либо сторону, а направлять ребят на поиск собственных решений.

Одиннадцатая глава. Как набраться храбрости, чтобы обозначить границы и заступиться за других

Чтобы заступиться за кого-нибудь, нужна смелость. Чтобы заступиться за кого-нибудь, нужно уметь находить слова и отвечать на неприятные реплики. И наконец, для того чтобы заступиться, нужна мудрость, потому что иногда это может быть ошибкой. Что делать, если вас или других людей обижает какой-то опасный человек тогда, когда рядом нет авторитетных взрослых, способных не допустить обострения ситуации? Лучше всего уйти и обратиться за помощью. И это тоже означает действовать.

Утенок поможет установить границы

Одним из вариантов травли считается оскорбительное или унижающее передразнивание. Когда кто-то обидно подражает вашей речи, тону, словам, позе и жестам, это может стать мощным триггером – раздражителем, который спровоцирует вашу реакцию.

Даже самые маленькие дети понимают, когда их передразнивают. В программе Head Start на занятиях с трехлетними детьми мы используем куклу – Утенка. Итак, в следующем примере действующие лица – девочка Лори и игрушка Утенок. Этот метод еще называется кукольной методикой, когда в тренировках с детьми используются куклы-перчатки: они играют роль нарушителей границ или создают другие небольшие проблемы, чтобы малыши могли попрактиковаться.

Утенок озорничает и аккуратно дергает крылышками Лори за волосы.

Лори сразу же определяет границы, убирая крылья Утенка с волос и заявляя: «Пожалуйста, перестань».

Утенок копирует слова и тон Лори, явно желая посмеяться над ней: «Пожалуйста, перестань. Ха! Ха! Ха!»

Лори и остальные малыши замирают и, кажется, даже перестают дышать. «Как это называется? Что делает Утенок?» – спрашиваю я. «Дразниться, – отвечают они. – Это некрасиво!»

Лори смущена и немного растеряна, поэтому я подсказываю ей: «Когда люди грубят, ты можешь быть храброй и открыто сказать об этом. Ты можешь сказать Утенку: “Это не смешно!”»

Лори тут же отталкивает крылья Утенка и говорит: «Пожалуйста, прекрати. Это не смешно!»

Утенок снова грубо подражает Лори: «Пожалуйста, перестань. Это не смешно. Бе-бе-бе». Еще одна попытка Лори: «Дразниться – это не смешно. Я сказала, прекрати. Мне это не нравится».

И снова Утенок передразнивает Лори, к восхищению юных зрителей от такого невероятного злодейства. Утенок повторяет все, что девочка говорит, снова и снова, сопровождая это неприятными звуками и летая вокруг ее головы.

Я спрашиваю Лори: «Ты чувствуешь, что тебе хочется ответить тем же Утенку?»

И когда малышка кивает, я добавляю: «Ты очень храбрая, что продолжаешь контролировать свои действия. А теперь используй прием “Рот на замок”, отойди и попроси помощи».

Лори смыкает губы, отходит, контролируя ситуацию, и говорит своему воспитателю: «Утенок передразнивает меня. Я сказала: прекрати. Но Утенок не слушает меня. Мне нужна помощь».

Гордый за воспитанницу взрослый приобнимает девочку и заверяет: «Ты все правильно сделала. Я поговорю с Утенком».

Отвечаем на обидные слова

Неважно, на кого направлено такое поведение: на них самих или на кого-то другого, – подрастающие люди должны понять, что прекратить оскорбления и унижения в кругу семьи, друзей и одноклассников – все равно что остановить загрязнение окружающей среды. Не всегда получается остановить издевки и оскорбления полностью, но очень важно стараться делать это по мере возможности, особенно в общении со сверстниками.

Самые обычные способы унижения – смех, грубые жесты или звуки, подражание и оскорбительные высказывания, которые заставляют человека почувствовать смущение, неловкость или стыд. Оскорбления – это и негативные высказывания о ком-то за его спиной для того, чтобы другие люди плохо думали об этом человеке. Это совсем не похоже на обсуждение какой-либо проблемы для поиска ее решения. Здесь целью является причинение вреда.

В зависимости от характера оскорбления и от возраста наших учащихся мы предлагаем им потренироваться в разных устных ответах. Например:

- Это не смешно. Пожалуйста, прекрати.
- Так говорить – подлю. Мне это не нравится.
- Это не прикольно.
- С какой целью ты это говоришь? Это звучит оскорбительно.
- Это неуважительно. Пожалуйста, прекрати!
- Это предвзятое мнение. Это неприемлемо для меня.
- Так делать – подлю. Прекрати, или я уйду.
- Это называется травлей. Мы обещали не делать этого, и я хочу сдержать обещание.
- Это низко и непорядочно. Ты же выше этого!

Еще мы помогаем ребятам придумать высказывания от своего имени. Например: «Мне неприятно слышать от тебя такие обидные слова о других людях. Пожалуйста, прекрати!»

Большинство людей не любят, когда им указывают, что делать. Поэтому мы готовим наших слушателей к тому, что им потребуется проявлять упорство, высказывая свое мнение. Для этого мы предлагаем им находить положительные, необходимые ответы на самые распространенные негативные реакции. И говорить это вслух.

1. Юмор

Негативный комментарий: Ты что, шуток не понимаешь?

Возможный ответ: Это было некрасиво. Обижать людей – это не смешно.

2. Обесценивание

Негативный комментарий: Ты слишком остро на все реагируешь. Ты слишком впечатлительный.

Возможный ответ: Может быть. И все же мне неприятно, когда ты отпускаешь подобные комментарии. Давай поговорим о чем-нибудь другом.

3. Наивная простодушность

Негативный комментарий: Но его/ее же здесь нет. И в чем тогда дело?

Возможный ответ: Из-за твоих слов другие о нем/ней плохо думают. Делать подлость за чей-либо спиной – еще хуже.

4. Правдолюб

Негативный комментарий: Я всего лишь открыто высказываю свое мнение. У нас свобода слова.

Возможный ответ: А мое мнение – если кто-то будет говорить так же о тебе, то тебе это вряд ли понравится.

5. Непрошенный советчик

Негативный комментарий: Я просто хочу помочь. Правда глаза колет?

Возможный ответ: Когда ты говоришь гадости о том, что человек не может изменить, – это не помощь. А если можно изменить, то я сам/сама буду решать, что делать. Когда ты грубишь, чтобы сказать, что тебе что-то не нравится, то это не помощь.

6. Обвинения

Негативный комментарий: Это ты виноват. Я вынужден сказать это, потому что ты меня разозлил.

Возможный ответ: За свою грубость отвечаешь только ты сам. Никто другой, кроме тебя, в этом не виноват. Можешь в другое время объяснить, почему ты так расстроился.

7. Переводить тему разговора

Негативный комментарий: Ты действительно неправ, потому что... (довод совершенно не соответствует ситуации).

Возможный ответ: Ты меняешь тему разговора. Ты можешь позже пожаловаться на то, что я сделал, но сейчас я хочу, чтобы ты перестал говорить гадости.

8. Угрозы

Негативный комментарий: Я заставлю тебя пожалеть о том, что ты сказал.

Возможный ответ: Перестань, или я уйду. Перестань, или я расскажу об этом. (Или просто уйти и позвать на помощь, ничего не говоря этому человеку.)

9. Я – не я

Негативный комментарий: Я никогда этого не говорил. Это не то, что я имел в виду.

Возможный ответ. Вариант 1 (если существует вероятность, что вы ошиблись): Если это правда, то я извиняюсь за то, что подумал, будто ты мог сказать нечто ужасное.

Вариант 2 (если подобные случаи происходили с этим человеком неоднократно): Мы с тобой помним совершенно разные вещи. Ну то есть ты тоже считаешь, что так не надо было говорить?

Пусть поступки не расходятся со словами

Возможно, в некоторых из этих защитных реакций вы, как и я, узнаете себя и других людей. Уважительное общение подразумевает упорный труд всех участников.

Один учитель как-то рассказал: «В моем классе одна девочка постоянно изводила других детей уничижающими комментариями по поводу всего, что они делали. Потом мы узнали, что она копирует домашние подшучивания своих родителей друг над другом».

Чтобы отучить ребят от оскорблений, нам самим нужно перестать их использовать. И даже если у нас не было намерения оскорбить, мы – взрослые – подаем детям пример для подражания, когда показываем, что можем вежливо выслушать человека, если он чувствует себя оскорбленным нашими действиями или словами. Мы не обязаны с этим соглашаться, но мы должны показать, что готовы понять точку зрения другого человека.

Если кто-то был оскорблен или ранен нашими словами или поступками, то, независимо от наших намерений, мы можем сказать: «Мне жаль, что своими словами я причинил тебе боль». Если мы были неправы, мы можем сказать: «Я был неправ. Я сказал, не подумав. Мне очень жаль». А если у нас все-таки есть причина для беспокойства, то можно сказать: «Я не хотел задеть твои чувства, но мне нужно рассказать об этой проблеме. Может быть, я могу сказать об этом так, чтобы ты не считал это оскорблением?»

Такие действия и слова взрослых очень поучительны для их детей.

Как только дети подрастут, взрослые могут объяснить им: «Никто из нас не совершенен, и все мы делаем ошибки. Если кому-то не нравится что-то, что вы говорите или делаете, то испытывать недовольство по этому поводу – это нормально. Прежде чем сразу что-то отвечать, лучше сконцентрироваться и выслушать. Попробуйте задавать вопросы, пока не поймете, почему другой человек расстроен из-за твоих действий или слов. Даже если ты не согласен с ним, все равно можно сказать: тебе жаль, что ты задел чьи-то чувства».

Баланс силы

На занятиях с детьми старшего возраста и подростками мы иногда показываем, что происходит, когда никто не встает на защиту того, кого обижают, а стоит и смотрит, как человек издевается над другим.

Наши инструкторы Энтони и Райан приглашают нескольких учащихся помочь им в демонстрации. Райан просит учащихся встать за его спиной, а сам показывает пальцем на Энтони. Затем Райан говорит детям: «Представьте, что я ваш ровесник. Этот мой жест не просто указывает на нее, в нем заключено любое обидное действие или слово в ее сторону. Я просто так вам показываю, что могу обидеть ее, обозвать, заставить замолчать, угрожать или высмеиваю».

Все смотрят, как Райан показывает на Энтони. За Райаном стоит группа детей, а Энтони стоит одна.

«Как вы думаете, что сейчас чувствует Энтони?» – Райан обращается с этим вопросом ко всем детям. Большинство ребят отвечают одинаково: «Грусть. Одиночество. Страх».

«А, – продолжает Райан, – как вы думаете, что ощущаю я?»

«Силу, – говорят дети. – Как будто всё под твоим контролем. Ты гордишься собой».

Наконец Райан показывает рукой на тех, кто стоит позади него: «А что чувствуют они?»

«Что они – часть команды, – говорят учащиеся. – Они в безопасности. Но не совсем, потому что вы можете то же самое сделать и с ними. Им неприятно, но они рады, что это происходит не с ними».

Райан спрашивает: «А вот если кто-то первый выйдет и подойдет к Энтони, чтобы поддержать ее, будет ли ему трудно?»

«Да!» – отвечают ребята хором. Они наблюдают за тем, как из группы выходит сначала один человек, потом другой. Они подходят к Энтони и встают рядом с ней.

Теперь Райан помогает детям осознать происходящее, задавая наводящие вопросы: «Становится ли легче кому-то, кто идет не первым?» – «Да». – «Как сейчас чувствует себя Энтони?» – «Лучше». – «А как чувствую себя я?» – «Уже не таким уверенным в себе». – «Как чувствуют себя те, кто все еще позади меня?» – «Что они тоже могут перейти к ней».

Дети продолжают уходить к Энтони из-за спины Райана, пока тот не остается в одиночестве, по-прежнему указывая пальцем на Энтони. «Обратите внимание, – объясняет Райан, – что мое поведение совсем не изменилось, но полностью изменилась ситуация. Как теперь чувствует себя Энтони?»

«Хорошо, – говорят ребята. – Более комфортно, теперь она часть группы».

Райан жестом показывает на ребят, теперь стоящих позади Энтони, и спрашивает напрямую их: «А как вы себя чувствуете?»

Обычно хотя бы один или даже несколько детей поднимают руку и начинают показывать на Райана.

«Хм, как интересно, – говорит Райан. – Если вы хотели поддержать Энтони, потому что считали, что я поступаю неправильно, то если вы сейчас начнете показывать на меня, то получается, вы делаете то же самое, поступаете так же неправильно. Вместо этого нужно просто поддержать Энтони. Можно сказать: „Это было ужасно тяжело“. Или: „Мне жаль, что это случилось с тобой“. Вы можете положить руку ей на плечо. Вы можете попросить помощи у учителя или другого взрослого. Для всех будет безопаснее, если вы сможете поддержать Энтони, но при этом не будете сами проявлять агрессию».

Когда ученики опускают руки и подходят к Энтони, Райан задает последний вопрос: «Как вы думаете, что я чувствую сейчас, когда за моей спиной никого нет?»

Учащиеся говорят: «Одиночество. Беспомощность. Как будто тебя выбросили из группы».

«На самом деле, – улыбается Райан, подходя к группе с Энтони, – мне самому может надоест стоять одному и обижать кого-то. И я решу присоединиться к ним и вместо того, чтобы обижать, заняться чем-нибудь другим. Я могу присоединиться к этой группе, если только не буду вести себя так, как раньше».

Затем Энтони показывает, как в этом случае принять обидчика в группу, но установить границы дозволенного.

Райан, в роли уже бывшего хулигана, подходит к группе и говорит: «Можно мне поиграть?»

«Да, – спокойно и уверенно отвечает Энтони, – но не толкаться!»

На занятиях мы просим ребят потренироваться в малых группах, чтобы каждый мог почувствовать, каково это – быть тем, кто обижает, тем, кого обижают, и тем, кто просто наблюдает. И как изменения в балансе сил изменяют ощущения в каждой из этих ролей.

Чтобы покончить с предрассудками, нужно громко о них сказать

Неидеальный мир

В идеальном мире никому не было бы дела до того, что люди могут отличаться от остальных, если только они никому не вредят.

В идеальном мире никто не мешал бы другому человеку и не причинял бы ему вреда из-за того, что он отличается по религии, расе, внешности, доходам, интересам, предпочтениям и ценностям или культурным традициям. Разный цвет кожи, разные лица и тела скорее воспевались бы, а не подвергались осуждению. Было бы неважно, состоят ли родители детей в браке или они разведены; или дети приемные; воспитывает ли ребенка всего один родитель или у него вовсе нет мамы и папы. Проблемы в семьях детей не стали бы поводом думать о них плохо. Иногда мы видим сильные культурные отличия, и это не повод агрессивно реагировать. Подумайте, если люди действительно нарушают закон, то задача – сообщить об этом в правоохранительные органы или ответственным лицам, а не пытаться чинить самосуд и оправдывать свое опасное поведение благими намерениями.

Что касается нашего мира, то вы сами знаете, что он не идеален. Предвзятое мнение о любых отличиях может привести к издевкам и жестоким насмешкам. А они, в свою очередь, к страданиям и даже суициду. Все из-за того, что дети чувствуют себя одинокими и несчастными.

Чтобы сделать наш мир более безопасным для всех, необходимо выступать против дискриминации и несправедливости. Просто наблюдать или же соглашаться с травлей и оскорблениями, ничего не говоря и не делая, означает, что предрассудки и несправедливость будут продолжаться.

Сначала думай...

Чтобы безопасно высказывать свое мнение, важно знать, когда и как следует вмешиваться в ситуацию. Иногда самый мудрый и эффективный выбор – уйти и обратиться за помощью.

На наших занятиях с детьми старшего возраста и подростками мы объясняем это так: «Прежде чем высказать свое мнение, нужно сначала подумать. Кому вы это скажете? Друзьям, которые поступают неосмотрительно, или незнакомым людям на улице, которые ведут себя грубо и агрессивно? Если кто-то, кого вы не знаете, говорит неприятные вещи, делает агрессивные замечания, почти всегда самый безопасный вариант – уйти и добраться до места, где вам смогут помочь. Но если оскорбительные комментарии и шутки отпускает кто-то, кого вы знаете, например в школе или на работе, то вы можете вмешаться в ситуацию. Борьба с пред-

рассудками может быть действенной, но требует мужества. Приготовьтесь проявить настойчивость, потому что поначалу люди, скорее всего, будут злиться на вас или отвергать ваши слова».

Слишком часто люди готовы проявлять терпимость к предрассудкам, если те подаются в виде шутки. К сожалению, поощряя предубеждения через юмор, вы поощряете и несправедливость.

Большинство людей понимают, что некоторые приколы разрушительны, но будут смеяться над другими столь же предвзятыми шутками. Например, кто-то может счесть шутки о расах совершенно неприемлемыми, но при этом думать, что шутки про внешность действительно смешные.

Ролевые игры для детей старшего возраста, подростков и взрослых

Эти проблемы особенно востребованы на семинарах Teenpower и Fullpower. Поэтому мы часто устраиваем ролевые игры, чтобы студенты могли потренироваться справляться с негативными комментариями, касающимися размеров их тела, пола, религии, расы, этнической принадлежности, способностей и других аспектов личной идентичности.

В каждом случае взрослый, проводящий тренинг, играет роль друга, который высказывает какие-либо негативные замечания. Мы предлагаем учащимся придумать собственные примеры и помогаем им, если они затрудняются подобрать нужные слова. Мы напоминаем им, что необходимо проявлять твердость, а не пассивность или агрессию.

1. Ролевая игра «У кого какое тело»

Для начала инструктор задает условия игры: «Предположим, мы – друзья, сидим на скамейке на школьном дворе».

Потом тренер произносит ехидные комментарии, например: «Эй, гляньте-ка! Этот парень такой толстяк! В автобусе ему два сиденья надо!» Или: «Вы видели ту девочку из шестого класса? Она такая тощая, за шваброй спрячется! Наверное, еще и дура».

Один из учащихся твердо говорит: «Мне неприятно, когда ты говоришь о размере человека в оскорбительном ключе. Пожалуйста, прекрати!» или «Это старые предрассудки, и я не хочу это слышать!».

Инструктор делает вид, что расстроен, и говорит: «Вы что, шуток не понимаете?»

Учащийся не отступает: «Я не думаю, что предрассудки – это смешно» или «Такая шутка не кажется мне смешной».

2. Ролевая игра «Не такой, как все»

Сначала тренер задает условия игры: «Давайте представим, что мы – ровесники в школе. Я говорю о ком-то, кто находится на другом конце комнаты, и нас не слышит».

Затем тренер насмешливо шепчет, указывая на воображаемого человека на свободном месте в другом конце комнаты: «Фу, только посмотрите на эту новенькую! Выглядит как пацан».

Или: «Видишь того парня с длинными волосами? Правда, похож на девчонку? Еще бы платье надел!»

Учащийся уверенно возражает: «Ну и что, мало ли как они выглядят! Может быть, они хорошие ребята. Слушай, хватит, давай о другом поговорим!»

Или: «Твои слова звучат как предвзятое мнение, а я не люблю такие разговоры!»

Тренер раздражается и огрызается: «Ты что, шуток не понимаешь?»

Или: «Ты чего защищаешь? Тоже такой?»

Учащийся спокойно отвечает: «Это их дело, как одеваться или какую прическу носить».

Затем добавляет: «Я не думаю, что такое предвзятое мнение смешное».

Или: «Мне такие шутки смешными не кажутся».

3. Ролевая игра «Злые шутки»

Вначале ведущий задает ситуацию: «Предположим, мы собрались с друзьями, и я начинаю шутить». Затем он смеется: «Вы слышали анекдот про толстяка, который слишком много ел?!» или «Вы слышали прикол про двух тупых негров? Ха-ха-ха-ха!». Или, прищуривая глаза: «Гляньте, я вылитый китаец». Или начинает подражать чьему-то акценту или манере поведения.

Учащийся сразу же высказывает свое мнение: «Мне неприятно, когда ты подшучиваешь над чьим-то ростом (или манерой одеваться, внешностью или акцентом) и используешь это как оскорбление. Пожалуйста, прекрати!» или «Это предвзятое мнение, и это мне не нравится!».

Взрослый делает вид, что расстроен: «Да ты же сам постоянно так шутишь!»

Учащийся отвечает: «Да, раньше я тоже так шутил. Теперь я понимаю, насколько это жестоко. Я не хочу быть предвзятым».

4. Ролевая игра «Сексизм»

В начале тренер предлагает такую ситуацию: «Представьте, что мы ученики и говорим о девочке, которая сегодня не пришла в школу». Затем тренер говорит с отвращением: «Да она, наверное, шлюха и спит с кем попало, чтобы быть такой популярной (получать хорошие оценки / успевать в учебе)».

Учащийся отвечает: «Пожалуйста, прекратите. Это все старые предрассудки, и я не хочу это слышать!»

Тренер раздраженно его передразнивает: «Это все старые предрассудки, и я не хочу это слышать». Потом с гримасой отвращения добавляет: «А я не хочу слышать, как ты это говоришь. С тобой больше неинтересно общаться!»

Учащийся возражает: «Мне грустно, что ты так считаешь, потому что ты мне очень нравишься. Вместо того чтобы унижать людей, можно поговорить о чем-то другом. Есть масса других замечательных тем. Правда, вчера вечером игра (или фильм) была отличной?»

5. Ролевая игра «Расизм»

Вначале инструктор задает ситуацию: «Давайте представим, что мы – дети одного возраста, обедающие в школе». Затем он начинает высказывать расистские мысли, возможно, повторяя чьи-то слова: «Знаешь, мои родители рассказывали об исследовании, в котором говорится, что чернокожие люди не такие умные, как белые. Именно поэтому у них так много проблем. И еще одно исследование показало, что из-за этих мексиканцев другим не хватает работы».

Учащийся уверенно возражает: «Мне неприятно, что ты используешь какие-то исследования или повторяешь слова других людей, чтобы высказать предвзятое мнение».

Инструктор обосновывает свои слова: «Но это было научное исследование. А с наукой не поспоришь».

В ответ учащийся утвердительно говорит: «То, что мы считаем научным фактом, меняется со временем. А другие исследования показывают, что люди в равной степени умны независимо от расы и что иммигранты приносят большую пользу нашему обществу. Мне неприятно, когда ты повторяешь негативные высказывания о разных группах людей. Пожалуйста, прекрати!»

От чувства беспомощности к ощущению собственной силы

Описанное выше – лишь часть возможных способов тренировки. Используйте примеры, которые касаются тех, кто проводит ролевую игру. Пусть они расскажут вам, какие слова, жесты, выражения и реакции будут наиболее вероятными. Выберите для них ассертивные, неагрессивные ответы, которые можно использовать, высказывая свое мнение. Напомните детям, что уйти и получить помощь часто бывает самым эффективным способом действий.

Люди всех возрастов чаще всего молчат, столкнувшись с подобными проявлениями предубеждений, потому что не знают, что сказать, а также боятся последствий. Если подготовиться, продумать и отработать различные варианты ответов, то можно прочувствовать, как беспомощность сменяется ощущением своих возможностей.

Как воспитать мужество для противодействия издевательствам

1. Обсудите, каково это – знать, что кто-то говорит гадости, и бояться сказать об этом. По возможности расскажите случаи из собственной жизни. Бывало ли так, что вы молчали, когда вас оскорбляли или издевались над вами, а потом переживали? Были ли случаи, когда вы отстаивали свое мнение, но ничего хорошего из этого не выходило? Чему вы научились при этом?

2. Расскажите о тех случаях, когда люди проявляли мужество, выступая в защиту себя и других. Это могут быть примеры из книг, фильмов или таких занятий, как упражнение «Баланс сил», описанное выше. И опять по возможности рассказывайте истории из собственного опыта. Поощряйте детей рассказывать случаи из своей жизни. Обсудите, как каждый человек ощущает и понимает, что такое мужество. Каково это – стоять за правду, даже если страшно, неловко или не по себе?

3. Выбирайте примеры по возрасту, чтобы дети могли попрактиковаться в высказываниях на разные виды оскорблений. Для детей младшего возраста отличным вариантом может стать кукла в роли грубияна. Она существенно облегчит вашу задачу.

4. Дети постарше пусть заранее решат, кто является источником проблемы, какие слова или действия оскорбляют их, какие слова они хотят использовать, чтобы высказаться, какую защитную реакцию они ожидают и какой ответ намерены испробовать. Они могут даже записать это в виде небольшого сценария.

Двенадцатая глава. Способы давления со стороны сверстников

Сколько бы вам ни было лет, большинство из нас хотят, чтобы их любили и уважали ровесники. По мере того как дети становятся подростками, а затем юношами и девушками, мнение сверстников приобретает для них все большую важность. Для принятия взвешенных решений им следует понимать, какую роль в этом может сыграть давление со стороны их товарищей, и развивать в себе навыки противостояния своим сверстникам, когда это необходимо.

Положительное и отрицательное давление сверстников и провоцирующие факторы

На семинарах наш инструктор Ян объясняет учащимся, что такое давление со стороны ровесников: «Сверстники – это люди вашего возраста. Большинство из нас хотят нравиться людям своего возраста. Давление со стороны сверстников означает, что кто-то из них пытается заставить вас что-то сделать. Положительное влияние сверстников помогает вам добиться наилучших результатов. Например, когда они болеют за вас во время игры. Негативное влияние со стороны сверстников означает, что кто-то пытается убедить вас сделать что-то, что может причинить кому-то боль, быть опасным или втянуть вас в неприятности».

Ян объясняет, что управление триггерами является полезным инструментом для борьбы с давлением сверстников. «Если вас спровоцировали на что-то, это значит, вы так разволновались или расстроились, что перестали мыслить здраво. Когда не получается мыслить здраво, то меньше шансов принять разумное решение. Негативные триггеры заставляют почувствовать себя плохо. Негативным триггером может быть желание не оказаться в меньшинстве или быть не таким, как все остальные в коллективе, поэтому вы идете на поводу у толпы. Положительный триггер может сработать, если вы так увлечены чем-то интересным, что забываете подумывать о последствиях».

«Иногда люди под давлением сверстников совершают поступки, которые никогда бы не совершили при других обстоятельствах и о которых потом жалеют, – продолжает Ян. – Прежде чем дать себя уговорить принять неверное решение, нужно сосредоточиться и подумать».

Семейный консультант и автор книг Шэрон Скотт

С разрешения сертифицированного семейного консультанта Шэрон Скотт, специалиста по вопросам семьи и брака, автора прекрасной книги о давлении сверстников в подростковом возрасте «Как сказать нет и сохранить друзей» (HRD Press, 1997, мы включили некоторые идеи из ее программы по овладению навыками преодоления давления сверстников в нашу программу Kidpower. Скотт выяснила, что главной причиной правонарушений, совершенных молодыми людьми, является негативное давление со стороны сверстников. Когда она предложила правонарушителям применять на практике приемы по преодолению давления сверстников, 79 % из них добились успеха и больше никогда не подвергались аресту. У Шэрон вышел целый ряд книг и обучающих курсов для всех возрастов о давлении сверстников и других темах, включая руководство для родителей «Как преодолеть негативное влияние сверстников. Руководство для взрослых по воспитанию сознательного ребенка».

Использование приемов для решения общих проблем со сверстниками

Опираясь на идеи из книги Шэрон Скотт «Как преодолеть негативное влияние сверстников», инструктор Джен предлагает учащимся продемонстрировать типичные проблемы, с которыми молодые люди могут столкнуться в общении со сверстниками. Джен напоминает ребятам, что они должны быть приветливыми или говорить по существу, а не язвить. А если тактика не срабатывает, самый надежный план – уйти.

Учащиеся тренируются выходить из следующих ситуаций так, чтобы не унижить при этом и других людей.

1. Ролевая игра «Прогулять уроки»

Педро и Билл изображают двух друзей, стоящих на улице перед школой. Билл говорит: «Эй, Педро, эта училка на замене такая глупая, что точно не поймет, если мы не придем. Давай прогуляем урок. Давай! Быстрее, пока они...»

Педро использует тактику ухода. Он обрывает Билла и говорит: «Мне пора. Пока!» И уходит, помахав рукой.

2. Ролевая игра «Кого бы унижить?»

Кэрол и Мэгги изображают двух подруг в школьной столовой.

Мэгги показывает пальцем на какую-то девочку и говорит: «Эй, Кэрол, глянь на ту новенькую. Противная, да? Давай скажем всем, чтобы держались от нее подальше».

Кэрол прибегает к тактике смены темы: «Хочешь узнать, что она сказала о тебе?» (Чтобы сменить тему разговора, достаточно спросить людей, хотят ли они узнать, что о них говорят. Очень эффективный способ!)

Мэгги выглядит удивленной и нетерпеливо говорит: «Да! И что же она сказала?» Кэрол с улыбкой отвечает: «Она сказала, что ты очень милая».

Мэгги смотрит на нее с удивлением.

3. Ролевая игра «Демонстрация оружия»

Билли и Роберт изображают двух друзей, которые пришли к Билли домой.

Билли: «Слушай, а мой отец недавно ружье купил. Хочешь посмотреть? Оно вот здесь».

Роберт прибегает к приему «Отговорки». Выбегая за дверь, он говорит: «О нет! Я забыл покормить собаку! Пока! Мне нужно бежать!»

4. Ролевая игра «Поболтаем на уроке»

Алли и Меган изображают двух подруг, сидящих в классе рядом. Учитель делает замечание классу и предупреждает, что следующий ученик, который что-нибудь скажет, останется после уроков. Меган толкает Алли: «Эй, Алли, угадай, что я услышала вчера на вечеринке. Тс-с! Тс-с!»

Алли прибегает к тактике игнорирования и делает вид, что выполняет задание, пока Меган продолжает ее отвлекать: «Что с тобой? Ты что, не слышишь?»

5. Ролевая игра «Туалетная бумага для соседа»

Нико и Уилл изображают друзей, стоящих у дома Уилла. Уилл говорит: «Как же меня сосед бесит! Он такой неприятный тип. А сейчас его нет в городе. Ха, придумал! Давай-ка накидаем ему во двор туалетной бумаги!»

Нико применяет прием «Какой кошмар». Он прижимает руки к лицу, как мальчик из фильма «Один дома», и с ужасом в голосе говорит: «Ты что, с ума сошел? Если мы это сделаем, нас та-а-ак накажут!»

6. Ролевая игра «Таблетки и витаминки»

Марджори и Оливия изображают двух подруг, которые готовятся к тесту и очень устали.

Оливия зевает и говорит: «Я устала. У меня есть знакомый, у которого есть таблетки, которые могут подбодрить и помочь сосредоточиться. Можно позвонить ему и узнать, может, он нам даст немного?»

Марджори прибегает к тактике «Лесть во благо». «Слушай, ты такая умная, мы и без таблеток справимся! Не стоит так рисковать, даже если мы провалим тест. Лучше давай немного разомнемся, может, поможет».

7. Ролевая игра «Тайком из дома»

Джейми и Том изображают лучших друзей, которые остались с ночевкой у Тома.

Том потягивается и говорит: «Мне скучно. Все спят. Давай сбежим и пойдем в парк. Никто ничего не узнает».

Джейми выбирает прием «Есть идея получше» и говорит: «Слушай, можно лучше сделать. Давай посмотрим фильм, который мы взяли напрокат. Тем более мы уже заплатили за него!»

8. Ролевая игра «Сорока-воровка»

Джо и Питер изображают двух друзей в магазине.

Джо говорит: «Эй, Питер, отвлеки-ка кассира, а я стащу пару журналов».

Питер прибегает к тактике «Лесть во благо»: «Слушай, ты классный друг. Я не хочу, чтобы у нас были неприятности. Если мы что-то украдем, то это может разрушить нашу дружбу». Питер расплачивается за свои конфеты и быстро выходит из магазина.

9. Ролевая игра «Звонок по приколу»

Лайла и Латиша устраивают посиделки с ночевкой.

Лайла говорит: «Эй, Латиша, давай разыграем кого-нибудь, позвоним по приколу. Закажем для Хуана кучу пиццы». (Когда мы говорим ребятам, что такие звонки запрещены законом, они сильно удивляются.) Латиша прибегает к приему «Отшучивание». «Не получится. У меня сегодня фонофобия». (Подойдет любая шутка. Неважно, насколько она банальная, главное – чтобы не унижать другого человека.)

Как подготовить молодежь к противодействию давлению со стороны сверстников

1. Объясните, что такое негативное влияние со стороны сверстников. Расскажите о случаях из своей жизни. О том, когда друзья помогали вам делать лучшее, на что вы способны. И о том, когда, идя на поводу у друзей, вы попадали в неприятности или делали что-то, о чем потом сожалели. Приведите примеры из книг и фильмов о том, как это происходит.

2. Предложите ребятам рассказать собственные истории. Спросите, когда друзья поддерживали их в чем-то, что делало их жизнь лучше, и когда друзья заставляли их делать то, что делало их жизнь хуже.

3. Объясните, как положительное или отрицательное влияние сверстников может привести к проблемам.

4. Прочитайте книги Шэрон Скотт (доступны онлайн на английском языке) для детей и взрослых. Используя разработанную ею методику противодействия негативному влиянию сверстников, придумайте ролевые игры для ситуаций, с которыми могут столкнуться именно ваши дети, и потренируйтесь на них.

Тринадцатая глава. Как предотвратить сексуальное домогательство

По мере взросления молодым людям нужно знать и уметь определять, когда и как проявлять свои сексуальные чувства. Им нужно понять, что испытывать сексуальные чувства – это нормально, но их проявление может быть навязчивым для других. Они могут чувствовать одно, а вести себя по-другому. Взрослые должны подавать достойный пример для подражания и пресекать неприемлемое поведение в учебных заведениях, молодежных группах или на работе. Например, пристальные взгляды, двусмысленные звуки и реплики, любые прикосновения с сексуальным подтекстом.

Результаты исследования AAUW

В 2003 году Американская ассоциация женщин с высшим образованием (American Association of University Women – AAUW) поручила компании Harris Interactive провести исследование, в рамках которого была опрошена репрезентативная группа из 2 064 учащихся США в возрасте от двенадцати до восемнадцати лет. Опрос касался сексуальных домогательств в их школах и стал продолжением аналогичного исследования AAUW, проведенного в 1993 году.

В этом исследовании сексуальные домогательства квалифицировались как «нежелательное и неприемлемое сексуальное поведение, которое создает проблемы в вашей жизни». К сексуализированному насилию относятся:

1. Контактное насилие:
 - a. Изнасилование – проникающее вагинальное насилие
 - b. Оральное насилие
 - c. Анальное насилие
 - d. Насилие предметами
 - e. Принуждение (предложение) мастурбировать другому человеку или себе в присутствии другого человека
 - f. Принудительное ощупывание или проникновение в интимные зоны руками
2. Неконтактное насилие:
 - a. Принудительная демонстрация половых органов или сцен с участием половых органов
 - b. Принудительное раздевание и осматривание тела и интимных зон
 - c. Принудительные разговоры на сексуальные темы, не соответствующие возрасту ребенка
 - d. Половой акт перед ребенком
 - e. Просмотр порнографических роликов при ребенке или вместе с ним

Данные, представленные в публикации AAUW «Враждебная территория. Травля, издевательства и сексуальные домогательства в школе», показывают, что:

– 83 % девочек и 79 % мальчиков признались, что сталкивались с сексуальными домогательствами.

– Для многих учащихся сексуальные домогательства являются постоянным опытом: чуть ли не каждый четвертый ученик сталкивается с ними «часто». Причем показатели не зависят от того, является ли школа городской, пригородной или сельской.

– Домогательства со стороны сверстников встречаются как среди девочек, так и среди мальчиков. При этом 7 % детей обоих полов, столкнувшихся с физическими или нефизическими домогательствами, заявили, что их домогался учитель.

– Половина мальчиков, сообщивших о домогательствах, подвергались нефизическим домогательствам со стороны одной девочки или женщины, а 39 % – со стороны группы девочек или женщин. И наоборот, девочки чаще всего сообщают о домогательствах со стороны одного мальчика или мужчины (73 % в случае нефизических домогательств; 84 % – физических домогательств).

– 35 % учащихся, ставших мишенями домогательств, сообщают, что впервые столкнулись с ними еще в начальной школе.

– В большинстве случаев домогательства происходят под носом у учителей в классе (61 % физических и 56 % процентов нефизических домогательств) и в коридорах (71 % физических и 64 % нефизических домогательств).

– Учащиеся также являются насильниками. Чуть больше половины учащихся (54 %) говорят, что во время учебы в школе они в какой-то момент подвергали сексуальным домогательствам другого человека.

– Несмотря на то что и мальчики, и девочки заявляют о домогательствах, девочки чаще сообщают о том, что подвергались негативному воздействию. Девочки гораздо чаще, чем мальчики, чувствуют себя «неловко» (44 % девочек по сравнению с 19 % мальчиков), «смущенно» (53 % по сравнению с 32 %) и «неуверенно» (32 % по сравнению с 16 %) из-за инцидента с домогательствами. Девочки чаще, чем мальчики, меняют свое поведение из-за пережитого, в том числе перестают много говорить в классе (30 % по сравнению с 18 %) и избегают человека, который их домогался (56 % против 24 %)⁶.

Безопасные школы и рабочие места

Основываясь на полученных выводах, AAUW разработала прекрасное руководство для учащихся, родителей и педагогов под названием «Территория без домогательств. Как остановить сексуальные домогательства в школах». В этой бесплатной публикации в интернете содержатся опросы для учащихся и персонала, образовательные материалы и предложения по политике, которые помогут создать уважительную и безопасную школьную среду. Это руководство помогает определить разницу между флиртом и приставаниями.

Сексуальные домогательства запрещены законом во многих странах, в том числе и в США. Управление по гражданским правам Министерства образования США опубликовало в интернете брошюру под названием «Сексуальные домогательства. К школе и учебе это не относится». В ней разъясняются права учащихся на безопасную среду, без какой-либо дискриминации, а также содержатся четкие определения того, что считается и не считается сексуальным домогательством.

Примеры сексуального поведения: сексуальные приставания; прикосновения сексуального характера; рисунки сексуального характера; демонстрация или распространение откровенных рисунков, фотографий или письменных материалов; сексуальные жесты; сексуальные или «грязные» шутки; принуждение к сексуальным действиям; сексуальные прикосновения к себе или разговоры о своей сексуальной активности в присутствии других; распространение слухов или выставление оценок другим студентам в отношении сексуальной активности или результатов деятельности и т. д.

⁶ В России по закону мы не имеем права опрашивать детей по вопросам, касающимся интимной сферы. Все исследования в России ретроспективны, в них участвуют взрослые, которые делают выводы на основе своих воспоминаний, вот почему нам важно учитывать зарубежные исследования. Согласно одному из последних исследований НЕТАБУ, проведенному в России в 2022 году по оценке масштабов сексуализированного насилия несовершеннолетних, 40 % участниц исследования рассказали о пережитом опыте сексуализированного насилия. Пик насилия пришелся на школьный возраст 7–12 лет. Субъектами насилия чаще всего становились знакомые взрослые, а самыми распространенными видами насилия были ощупывание, осматривание ребенка, а также мастурбация. (<https://bochkova.academy/netabu/>) (Прим. Ольги Бочковой)

Чтобы сексуальное поведение считалось домогательством, оно должно быть нежелательным. Тем не менее учащийся может не сказать об этом сразу из-за смущения, растерянности или страха мести. Он или она могут быть очень расстроены и чувствовать себя некомфортно, но при этом не иметь возможности пожаловаться. В любом случае законом запрещены любые действия сексуального характера со стороны взрослого человека к лицам, не достигшим восемнадцатилетнего возраста. Независимо от того, как те себя вели.

Закон запрещает работодателю или учителю оказывать какое-либо сексуальное давление на сотрудника или ученика или создавать враждебную или некомфортную обстановку на работе или в школе.

Борьба с сексизмом

Сексуальные домогательства порождаются сексизмом. В словаре Merriam-Webster Online Dictionary сексизм определен так: «1) предрассудки или дискриминация по половому признаку, особенно в отношении женщин; 2) поведение, условия или отношение, способствующие формированию стереотипов социальных ролей по признаку пола». Многие подростки постоянно прибегают к стереотипам, чтобы причинить друг другу боль и страдание. Поэтому взрослые должны решать эти проблемы здесь и сейчас, с помощью воспитания.

Средства массовой информации – источник наиболее сильного влияния на современную молодежь. Канадская сеть Media Awareness Network предлагает множество планов уроков для разных классов по обучению навыкам работы со СМИ. В разделе «Гендерные стереотипы и сексуальное насилие» есть занятия, посвященные тому, что значит «вести себя как мужчина» и «быть леди», как это влияет на представление учащихся о себе и как это связано с сексуальными домогательствами и насилием. Также проводятся различные занятия, где объясняется необходимость не допускать насилие, в том числе сексизм и расизм.

Чтобы положить конец сексуальным домогательствам, взрослые должны подавать достойный пример. Если в их присутствии происходит что-то подобное, необходимо говорить об этом. Если мы ничего не говорим в защиту, то ребята начинают думать и верить, что для нас такое поведение приемлемо.

Как-то я была в одной начальной школе, и десятилетний мальчик, игравший в пятнашки, чуть не столкнулся со мной. Тут его друзья начали смеяться над ним: «Эй, что это ты бегаешь, как девчонка!»

Я взглянула на мальчишек поверх солнцезащитных очков: «Очень надеюсь, – строго сказала я, – что “бегает, как девчонка” было комплиментом! Правда?»

Мальчики поморщились и признались: «Не совсем».

Позже в разговоре с их учительницей я повторила их слова, не называя имен мальчиков. Возмущенная учительница рассказала о спортивных достижениях в беге некоторых известных спортсменов. В этом классе мы придумали план, как обращать внимание на шуточные комментарии, которые на самом деле являются проявлением стереотипов, и как находить примеры, чтобы доказать, что эти стереотипы неверные.

Я сказала: «Так жаль, что люди используют предрассудки, чтобы подшутить и оскорбить других. Даже если что-то о вас неправда, отрицание такого рода оскорблений становится способом усугубить предрассудки. Люди делали и иногда продолжают делать так по отношению к другим расам. Так поступают и по отношению к размерам тела. Так поступают и по отношению к внешности. Так поступают и по отношению к другому полу. Чтобы остановить такое поведение, требуется мужество, особенно потому, что подобные комментарии стали частью нашей культуры».

Осознаете вы это или нет, но ваши знакомые, скорее всего, пострадали от подобных шуток, даже если и делают вид, что их это не беспокоит».

Как бороться с нежелательным сексуальным вниманием

Устанавливая с кем-то рамки допустимого поведения, четко и ясно сформулируйте свою цель – прекратить нежелательное поведение, не нападая на другого человека. Многие люди не осознают, что их поступки доставляют другому человеку дискомфорт. Сначала они могут начать защищаться, потому что, когда им говорят прекратить что-либо делать, это заставляет их меняться.

Лучший способ не попасться на удочку чужой негативной реакции – сконцентрироваться на том, что именно вы хотите изменить.

Наша конечная цель – дать молодежи возможность самим бороться за то, чтобы пресечь сексуальные домогательства. С нефизическими домогательствами порой сложнее бороться, поэтому мы часто рассказываем о том, как устанавливать границы взглядом. Инструктор Грег объясняет, что происходит, когда он смотрит на Лоретту, которая переходит из одной части комнаты в другую: «Представьте, что мы – два ученика вашего возраста. Я продолжаю смотреть на Лоретту. Я пялюсь на нее в классе».

Пока Грег смотрит на нее в классе, Лоретта бросает на него мимолетный взгляд, корчит раздраженную гримасу и отворачивается.

Грег продолжает объяснение: «Потом я пялюсь на нее в обеденном зале». Грег пристально таращится, Лоретта вздыхает. «Я глазею на нее, когда она читает в школьной библиотеке, – не унимается Грег. – Ей просто некуда деться от моего пристального взгляда».

Лоретта подходит к Грегу и говорит: «Пожалуйста, перестань пристально разглядывать меня. Мне это не нравится».

«Я же ничего не делаю! – говорит Грег. – Тебе все привиделось». Грег делает паузу в ролевой игре. Он поворачивается к классу и спрашивает: «Ну да, это правда, я не трогаю Лоретту. Но я все равно ее беспокою?»

Учащиеся кивают. Никому не нравится, когда на них глазеют.

Грег продолжает играть свою роль: «Я могу смотреть куда хочу. Здесь свободная страна!»

Лоретта говорит: «Да, это так. Поэтому я могу свободно сказать тебе, чтобы ты не пялился на меня. Смотри, пожалуйста, в другую сторону. В нашей школе не принято доставать окружающих подобным образом».

«Ну и ладно!» – раздраженным тоном говорит Грег. И затем он отворачивается.

Грег говорит, что нет ничего плохого в том, чтобы считать, что кто-то выглядит красиво. Но ставить этого человека в неудобное положение, пялясь на него, показывая пальцем или издавая двусмысленные звуки, – неправильно. Если бы он не прекратил таращиться, то Лоретта имела бы право попросить учителя о помощи, чтобы чувствовать себя комфортно в школе.

И особенно важно обращаться за помощью к взрослым, когда другие взрослые являются для подростков источником проблем. Когда моей дочери Шанталь было двенадцать лет, она попала в класс с углубленным изучением математики. В этом классе было всего четыре девочки. Шанталь пожаловалась, что учитель математики то и дело бросает на нее косые взгляды и отпускает колкие замечания.

Посоветовавшись с отцом и со мной, Шанталь сказала учителю математики, когда он в следующий раз снова начал так себя вести: «Мне неприятно, когда вы говорите о том, как я выгляжу. Пожалуйста, не делайте этого».

Но вместо того, чтобы уважать ее границы, учитель математики начал над ней потешаться. Он стал чаще отпускать колкости и рисовать на доске рисунки с женской грудью.

И хотя дочь не сразу согласилась, я убедила ее, что мне важно объяснить учителю: то, что он делает, нехорошо не только для нее, но и для трех других девочек в ее классе.

Я договорилась о встрече с учителем математики после уроков и очень вежливо сказала: «Я думаю, вы прекрасный учитель. Возможно, вы не знаете, что некоторые ваши действия причиняют Шанталь массу неудобств. Мне кажется, что ваши поддразнивания по поводу ее внешности просто неуместны».

Учитель математики, рослый мужчина, казалось, становился все больше и больше и все сильнее краснел, пока не взорвался: «За тридцать два года моей работы учителем никто никогда так со мной не разговаривал!»

«Что ж, – весело сказала я, чувствуя, что правильно делала, занимаясь на курсах самообороны, – спустя тридцать два года, наверное, самое время».

«Это просто смешно, – огрызнулся учитель, – вашей дочери нужно научиться шутки понимать! И вообще, кто вы такая, чтобы так со мной разговаривать?»

Я ее мать, подумала я, и соучредитель Kidpower! Но вслух произнесла твердым, спокойным голосом: «В мире наверняка есть женщины, которые прямо сейчас сидят на приеме у психотерапевта и рассказывают, что бросили математику или другие важные для них предметы из-за подобных шуток. И наверняка найдутся мальчики, которые по вашему дурному примеру начнут доставлять девочкам неприятности. То, что вы делаете, – это сексуальное домогательство, и я хочу, чтобы вы прекратили. Если нужно, мы можем обратиться к школьному психологу, чтобы он помог нам понять друг друга».

Столкнувшись со взрослой версией «Прекрати-или-я-расскажу», учитель математики сдулся, как лопнувший воздушный шарик. «Хорошо, сделаю, как вы хотите!» – произнес он. Затем этот математик жалобно добавил: «Но мне неприятно, потому что я не нравлюсь вашей дочери!»

Я вздохнула: «Может быть, вы понравитесь, если перестанете над ней подшучивать! Впрочем, в ее задачу не входит нравиться вам, и в вашу задачу не входит нравиться ей. Ваше дело – научить математике, а ее дело – выучить ее».

После этого разговора поведение учителя математики изменилось, и Шанталь начала хорошо успевать в классе.

Как помочь предотвратить и пресечь сексуальные домогательства

1. Узнайте, какие правила действуют в школах ваших детей по поводу сексуальных домогательств. Посоветуйте провести в средних и старших классах встречи, посвященные предотвращению насилия. Обращайтесь за помощью в организации «Тебе поверят» (<https://verimtebe.ru/>) и центр «Сестры» (<https://sisters-help.ru/>), если вы столкнулись с сексуализированным насилием и домогательствами, а также если вы хотите знать, как защищать себя.

2. Убедитесь, что дети и подростки знают, какое поведение считается сексуальным домогательством.

3. Дайте понять, что вы считаете такое поведение недопустимым и хотите знать, если буллинг на сексуальной почве произошел с вашими детьми или с другими детьми в их школе или в их компании. Не смейтесь над сексистскими шутками. Вмешивайтесь, чтобы остановить сексуальные домогательства, не игнорируйте их. Убедитесь, что ребята знают: у них есть право на уважительное отношение к себе и обязанность уважительно относиться к другим.

4. Обратите внимание детей на сексистские высказывания и изображения в СМИ, в разговорах, на занятиях и в книгах. Помогите им найти примеры из жизни, когда люди не соответствуют этим негативным стереотипам.

5. Помогите детям и подросткам научиться осознанно относиться к средствам массовой информации. Попросите в школе организовать занятия по медийному просвещению или сами воспользуйтесь подобными ресурсами.

6. По мере того как дети начинают интересоваться друг другом в сексуальном плане, попросите их рассказать вам, какие виды проявления внимания приветствуются, а какие нежелательны. Напомните им, что они имеют право чувствовать себя безопасно и что на них лежит ответственность за то, чтобы вести себя вежливо по отношению к другим людям.

7. Предоставьте ребятам возможность отработать навыки установления границ и отстаивания своих интересов в случае сексуальных домогательств.

8. Если подростки не в силах самостоятельно решить проблему, внимательно выслушайте всю историю, проанализируйте варианты решения и разработайте план действий. Если сексуальные домогательства не прекращаются, вмешайтесь вместе со взрослыми, в чьи обязанности входит контроль за порядком и безопасностью.

Четырнадцатая глава. Другие решения проблем с ровесниками

Kidpower считает, что все – и взрослые люди, и подрастающее поколение – имеют право и обязаны работать на создание атмосферы заботы, уважения и безопасности для всех. Равнодушие, недоброжелательность, неуважение и небезопасность не исчезнут в один момент, но они и не исчезнут, если не продолжить вместе прилагать усилия, чтобы изменить ситуацию к лучшему.

Мы, взрослые, заинтересованы в том, чтобы наши дети говорили нам о своих проблемах. Мы хотим, чтобы они сами находили решения, если это возможно. Мы хотим их поддерживать. Пусть даже нам не удастся сразу найти хорошее решение, дети и подростки наверняка будут чувствовать себя гораздо лучше, зная, что взрослые на их стороне. Пусть они знают, что мы делаем все возможное и не бросаем их. Если одно решение не сработает, значит, попробуем другое!

Двойная проверка уверенности в себе

Навыки «безопасного общения» становятся гораздо эффективнее, если использовать их уверенно и настойчиво. Если наши учащиеся говорят, что они пробовали применить эти навыки, но у них ничего не получилось, то мы предлагаем показать, что именно они делают. «Давайте разыграем сценку. Может быть, мы забыли вам что-то сказать».

Чаще всего, как только ребята показывают нам, что они делают, а не просто рассказывают, мы сразу видим, в чем загвоздка. Они говорят не вполне четко, даже если думают, что это не так. Они ведут себя либо виновато, либо грубо, даже если этого не осознают. Их жесты выдают неуверенность, даже если они думают, что держатся уверенно.

Разумеется, мы максимально поощряем ребят. «Вы делаете почти все правильно, но это как электрическая цепь. Если хотя бы одно маленькое звено вдоль провода не подключено, ток не будет проходить». Мы показываем, что именно нужно изменить, чтобы повысить уверенность в себе, а затем даем ученикам возможность попрактиковаться еще раз.

Просто уйдите

Иногда единственное верное решение – просто уйти. Вероятно, в конкретной школе или компании не хватает поддержки взрослых, которые взяли бы на себя обязательства по решению проблем. Возможно, социальная динамика слишком жесткая, чтобы решить эти проблемы. Переход в другую школу или разрыв небезопасных отношений – это практика «отвод мишени».

Молодежь зачастую не любит перемен, даже если речь идет о смене неблагоприятной ситуации на гораздо более благоприятную. Они привыкают к тому, что им знакомо, и часто хорошо относятся к небезопасным людям. Им может потребоваться помощь, чтобы узнать все за и против различных действий и решений. Им может понадобиться позволение погоревать о потере, вызванной расставанием или уходом.

Им может потребоваться, чтобы решение за них приняли взрослые.

«Когда Кармен училась в третьем классе, мы решили перевести ее в середине года в другую школу, – рассказывают родители девочки. – Ее класс был совершенно неуправляем, и над ней постоянно издевались. Поначалу Кармен не хотела уходить, хотя ей было очень плохо.

Мы говорили Кармен, что это нормально – грустить о том, что она покидает свою старую школу и что ей потребуется время, чтобы приспособиться к новой. И наконец мы отвели ее

в новую школу. Мы попросили ее рассказать нам, можем ли мы что-нибудь сделать, чтобы облегчить эти перемены. Кармен сказала, что хотела бы иметь футболку с названием новой школы, как у других детей. И мы уверены, что, как бы ни было тяжело, смена школы была одним из лучших решений, принятых нами для благополучия нашей дочери».

Нужны безопасные друзья

Безопасные друзья – одна из лучших защит от издевательств. Научиться определять, безопасен или небезопасен друг, – важнейший жизненный навык.

Нам в Kidpower часто приходят пронзительные письма от молодых людей со всего мира, которые чувствуют себя очень одинокими из-за проблем с друзьями. Они считают, что их родители не могут помочь, потому что слишком заняты, больны, употребляют наркотики или алкоголь или вступают в новые романтические отношения, а их учителям все равно. Они думают, что их друзья – это все, что у них есть, а друзья их обижают.

Вот типичное письмо из тех, которые приходят на нашу электронную почту. И наш ответ, как найти помощь взрослых и как отличить безопасных друзей от небезопасных.

Письмо. «Мне одиннадцать лет, я живу в Лондоне. Друзья говорят, что я уродливая и глупая и что мне повезло, так как они разрешили мне общаться с ними. Они постоянно командуют. Если идем в кафешку, я всегда плачу за всех, а денег у меня не густо. Моя мама очень много работает и всегда так устает, что я не хочу ее беспокоить. Что мне делать?»

Ответ Kidpower. «Да, ситуация не из приятных. Даже если твоя мама занята, она наверняка на самом деле хочет знать, что с тобой происходит. Попробуй найти время, чтобы рассказать ей все, когда она отдохнет. Убедись, что она тебя внимательно слушает. Попроси ее просто послушать, пока ты не расскажешь ей всю историю.

Постарайся вспомнить, если ли в твоём кругу другие безопасные взрослые, с которыми ты могла бы поговорить. Может быть, в твоей школе есть учитель, который тебе нравится, даже если сейчас ты учишься в другом классе. Может быть, есть взрослый родственник, кому ты могла бы позвонить.

Вспомни как можно больше взрослых, которые, по твоему мнению, ведут себя безопасно и вежливо. Это могут быть соседи, вожатые, руководители молодежных групп, священники, спортивный тренер или друзья родителей. Найди нужного взрослого, с которым можно поговорить. Это поможет тебе не чувствовать себя одиноко и понять, что делать.

Иногда дети, которые кажутся очень классными и устраивают веселые развлечения, на деле оказываются грубыми или неуважительными по отношению к тебе. Они могут унижать, приказывать, пытаться помешать дружить с другими, они могут занимать деньги и никогда их не возвращать, требовать, чтобы ты за все платила, добиваться, чтобы все было только по их правилам, придумывать про тебя истории, рассказывать всем твои секреты и пытаться заставить тебя делать то, из-за чего ты можешь попасть в неприятности.

Безопасные друзья добрые, они вместе с тобой строят планы, поддерживают твою дружбу с другими людьми, относятся к тебе с уважением, возвращают деньги, которые взяли у тебя в долг, оплачивают свою часть расходов, выполняют свою часть работы и поощряют тебя делать то, что полезно для всех. Безопасные друзья уважают твоё личное пространство, если только не происходит ничего плохого, – в таком случае они помогут тебе обратиться за помощью.

Если твои друзья говорят и делают что-то обидное, неприятное или неуважительное по отношению к тебе, попроси их прекратить это спокойным, четким и вежливым тоном. Если не помогает, скажи им еще раз или найди взрослого, которому ты доверяешь, чтобы он помог тебе разобраться с ситуацией.

Помни, ты всегда можешь найти других людей, с которыми легко подружиться. В мире полно замечательных людей, которые могут быть веселыми, уважительными, добрыми и потря-

сающими друзьями – тебе просто нужно их найти. И это вряд ли получится, если общаться с теми, кто ведет себя не как хороший друг».

Как же важно знать, что есть выбор

Однажды, когда моему сыну Аренду было девять лет, он пришел домой из школы совершенно взбешенный. «Сегодня та ужасная девчонка зашвырнула мой ботинок в туалет для девочек. Ты же знаешь, что мне нельзя ходить в туалет для девочек, – возмущался он. – Мне пришлось ходить в носках по коридору, пока учитель не вернул мне ботинок».

«Да, неприятная ситуация! – сказала я, стараясь не рассмеяться над его возмущением. – Что-нибудь еще произошло?»

«Да! – Аренд будто взорвался. – Каждый день, когда мы с лучшим другом строим что-нибудь в песке на школьном дворе, она всегда прибегает и все ломает».

«Как обидно!» – воскликнула я. Подавив искушение что-нибудь предложить, я спросила: «Как вы пробовали разобраться с этим?»

«Мы предлагали ей строить с нами, но ничего не выходит, – ворчал Аренд. – Эта девчонка начинает командовать, и, когда мы роем туннель, она ломает его, чтобы сделать замок. Мы пытались сказать ей, чтобы она отстала от нас, но она только смеется над нами. Она пихается и нарочно разваливает все. Мы рассказывали все дежурным, они с ней разговаривали, но на следующий день она опять за свое».

«О боже! – сказала я сочувственно. – Вы испробовали все, что мне известно. Но я знаю много людей, которые умеют защищать себя. Хочешь, я спрошу у них?»

«Давай, – мрачно ответил сын, – но вряд ли это поможет. Все бесполезно».

Я посоветовалась со своими коллегами, и через несколько дней поделилась их идеями с Арендом. Начала я с Тимоти. Он помог мне основать Kidpower и является мастером боевых искусств. «Тимоти говорит, что ваши постройки в песке – это ваш проект. Это как ваше личное пространство, и в школе у вас есть право его защищать. Он предложил встать перед своей постройкой и сказать девочке, чтобы она не трогала ее. Если после предупреждения она попытается подойти ближе, двигайтесь так, чтобы все равно стоять между ней и вашей конструкцией. Начните кричать “УХОДИ! СЕЙЧАС ЖЕ! ПОМОГИТЕ!”

Рано или поздно ей придется толкнуть вас, чтобы заставить уйти с дороги. Как только это случится, это будет означать, что она первая начала драться. Я разрешаю тебе сделать один прием от хулиганов. Например, ударить по голени, а потом пойти и рассказать все учителю. Возможно, в школе тебя могут поругать, я ругать не буду».

«Что еще?» – спросил Аренд, удивленный и очень заинтересованный.

Я рассказала ему, что думает Лиза, эксперт в области женской самообороны: «Лиза говорит, что если бы это делал мальчик по отношению к девочке, это считалось бы преследованием. Преследовать – это значит приставать к кому-то специально, снова и снова. Как только эта девочка попытается наброситься на ваше сооружение, Лиза предлагает сложить руки перед собой, чтобы получилась как бы стена. Затем можно подойти к девочке так, чтобы отодвинуть ее, но не толкать и не бить. При этом можно кричать о том, что происходит, чтобы все вас слышали».

«Продолжай», – сказал Аренд.

Я улыбнулась сыну и рассказала ему о Кимберли, которая занимается метафизической терапией: «Кимберли говорит, что можно представить себе очень старого, мудрого человека с очень длинной белой бородой, сидящего высоко на вершине горы, которому можно рассказать о своих проблемах и попросить о помощи».

«У тебя очень интересные друзья, мама», – задумчиво сказал Аренд.

Напоследок я приберегла самую глупую идею от Марка. Он изготавливает для наших инструкторов экипировку, защищающую их с ног до головы. Его фирма называется Nutcase Armor. «Я не советую этого делать, но Марк говорит, что вы можете взять игрушечный водяной пистолет и заполнить его мочой в туалете.

И когда она в следующий раз начнет тебя доставать, обрызгать ее из этого пистолета».

Аренд со свойственным ему пылом разразился хохотом. Он так смеялся, что упал навзничь и покатился по полу, держась за бока.

С того дня я больше не слышала об этой проблеме и через пару недель спросила, как идут дела. «Ты знаешь, с тех пор как ты рассказала мне, что тебе посоветовали твои друзья, эта девчонка оставила нас в покое. Мне даже делать ничего не пришлось». «Поразительно, – подумала я, – может быть, в самом Арене что-то изменилось, раз эта девочка так внезапно перестала его донимать. Помогло одно понимание того, что у него есть возможность выбора».

Сила письма

На одном из занятий для компании двенадцатилетних друзей ребята захотели узнать, как решить проблему с некой девочкой из их класса. «Мы в школе почти со всеми общаемся. Но она такая вредная, – жаловались они, – за обедом перебивает нас, чтобы сказать какую-то гадость. Если мы просим ее прекратить, она заявляет, что мы ее не поняли или сами все выдумали».

Мы с ребятами попробовали разные варианты поведения в разговоре. Девочки не верили, что выйдет что-нибудь, ведь их учительница не собиралась им помогать. «Наша учительница говорит, что мы просто должны научиться ладить друг с другом». «Нам не по себе, ведь мы не хотим ее прогонять. У нас в друзьях много разных людей. Но не совсем приятно сидеть за обедом с тем, кто насмехается над тобой. Невозможно просто расслабиться и спокойно поговорить. Неужели ничего нельзя сделать?»

«Ну, – сказала я, – есть один способ. Возможно, он не сработает, но стоит попробовать. Ведите записи. Иногда это действует потрясающе. Можно взять с собой маленькие блокноты для записей и держать их во время обеда под рукой. Как только эта девочка скажет что-то грубое, возьмите свои блокноты и запишите это».

Если она спросит, что вы делаете, а это вполне вероятно, то вы можете сказать, что следите за тем, как она или кто-то другой говорит грубости и колкости, а также за тем, что конкретно она говорит. Скажите ей, что ради объективности вы также записываете, что говорили другие люди до и после ее слов. Поясните, что вы собираетесь зафиксировать эту проблему на бумаге, потому что вам не хочется слушать обидные слова во время обеда. Возможно, это поможет девочке уделять больше внимания тому, что она говорит, и заставит учителя отнестись к вашей проблеме более серьезно».

Я не сказала учащимся, но такие записи помогут им лучше осознать собственное поведение, если оно является одним из факторов сложившейся ситуации.

Как искать и находить различные решения проблемы буллинга

1. Пусть ребята расскажут вам, что они уже пробовали, чтобы разобраться в ситуации. Обыграйте ее в сценке, чтобы они показали вам, что делают. Так можно выяснить, что нужно исправить или улучшить в их поведении или словах. На стр. 257–259 дается определение разницы между пассивностью, агрессивностью и напористостью.

2. Проведите мозговой штурм, чтобы придумать новые идеи. Порой очень помогает придумывать глупые планы, чтобы посмеяться над проблемой.

3. Помогите молодежи понять разницу между безопасными и небезопасными друзьями. Даже если с кем-то очень весело, советуйте им быть готовыми отказаться от дружбы, которая не складывается. Осознайте, что им может понадобиться время, чтобы погоревать о потерянной дружбе, даже если бывший друг был очень плохим.

4. Посоветуйте подросткам фиксировать проблемы, записывая, что произошло, что они пытались сделать и что они хотели бы, чтобы произошло. Это может решить проблему, а изложение своих мыслей в письменном виде – отличная практика.

5. Помните, что именно взрослые отвечают за физическую и эмоциональную безопасность детей и подростков в школах и на других занятиях и мероприятиях. Объясните детям, что, несмотря на вашу занятость или усталость, вы хотите, чтобы они рассказали вам о своих проблемах. Следите за тем, чем занимаются подростки, при необходимости вмешивайтесь, а если ничего не помогает, рассмотрите вариант смены школы или видов деятельности детей.

Пятнадцатая глава. Как пресечь кибербуллинг

Компьютеры и мобильные устройства могут значительно разнообразить жизнь наших детей как в учебном, так и в социальном плане. Технологическая грамотность – один из важнейших навыков, который будет необходим им на протяжении всей жизни, и детям полезно иметь возможность развивать навыки и уверенность в себе, используя все виды технологий, которые подходят для их возраста.

Но с появлением компьютеров и мобильных устройств появились и новые способы причинения вреда. Одной из таких новых возможностей, ставшей реальностью благодаря технологиям, является кибербуллинг. Чтобы дети научились использовать технологии безопасным для всех путем, нужны наставления взрослых и четкие границы дозволенного.

Вред анонимный, ужасающий

Впервые я услышала о кибербуллинге много лет назад, когда еще даже названия этому не было. И происходило это между взрослыми людьми. О некой приятельнице одной знакомой разослали сотням людей на работе анонимное письмо. В нем были ложные обвинения и язвительные, оскорбительные ремарки о ее личности. Другой случай. С адреса электронной почты одного моего знакомого, верующего еврея, разослали тысячам людей в его фирме письмо с ужасными высказываниями в адрес иудеев. В обоих случаях последствия были катастрофическими.

Анонимность и скорость интернета и СМС-сообщений на мобильных телефонах создали новые возможности для буллинга. Дети, разбирающиеся в современных технологиях, могут легко:

- использовать средства мгновенной связи или текстовые сообщения, чтобы разослать сотням или даже тысячам людей жестокие оскорбления, злые шутки, конфиденциальную информацию или слухи;
- создавать веб-страницы или чаты для прямых угроз и оскорблений или подрыва чьей-либо репутации и авторитета;
- фотографировать людей с помощью мобильного телефона или цифровой камеры без их ведома или разрешения, редактировать фотографии, чтобы придать им унижительный характер, и массово распространять их;
- входить в чужие профили, размещать ложную информацию, изменять существующие данные, распространять негативные сообщения как будто от лица этого человека;
- создавать о ком-то оскорбительные или угрожающие сообщения или распускать слухи через онлайн-сообщества друзей, например Myspace, Friendster.

Нередко молодежь развлекается с технологиями, так как им нравится делать что-то только потому, что у них есть возможность это сделать. Не видя своими глазами результата своих действий, они могут не осознавать, насколько пагубны их поступки. Так же как и в случае с другими формами буллинга, некоторые дети делают это ради шутки, не задумываясь о том, какой вред они могут нанести. Они оправдывают себя: «Я просто пошутил». Или: «Я просто отправил сообщение». Другие делают это потому, что злятся, или потому, что возможность оказать такое воздействие на другого человека вселяет в них ощущение власти.

Когда речь идет о кибербуллинге, то возможность обидчика легко оставаться анонимным и передавать сообщения сразу большому количеству людей может вызвать у пострадавшего ощущение беспомощности.

Многие взрослые гораздо хуже детей разбираются в новых технологиях и приходят в изумление от разнообразия способов использования технологий, с помощью которых можно причинить боль, напугать или поставить в неловкое положение человека, нанеся ему моральный ущерб или испортив его репутацию.

Нам всем стоит признать кибербуллинг тем, чем он является, – современной разновидностью давней проблемы наносить обиду и причинять вред другому человеку.

Травля остается травлей, как бы ее ни совершали: на бумаге, на словах, на деле или с помощью гаджетов.

Гарантия ответственного использования технологий

Наравне с тем, как взрослые контролируют другую деятельность детей, они должны быть в курсе и того, что ребята делают с технологиями. Напомните им, что правило «проблемы не должны быть секретами» действует и в отношении современных технологий. Дайте ясно понять, что использование технологий – это привилегия, а не право.

Нужно донести до молодых людей вот что: «Ваша задача – нести ответственность за то, чтобы не навредить своими действиями. Сообщая что-то от себя или передавая информацию от других – неважно, по электронной почте, через веб-сайт, группу пользователей, через смс, по телефону, факсу, почте, в записке, разговоре, рисунками, мимикой, словами, жестами, на фотографиях, вывесках, рекламных щитах, – вы несете ответственность за последствия. Это как бросить камень. Независимо от ваших намерений, вы несете ответственность за то, куда он упадет и какой ущерб нанесет».

Держите компьютеры, которыми пользуются подростки, на видном месте. Садитесь рядом с детьми и подростками так, чтобы видеть, чем они занимаются. Пусть вы не разбираетесь в технологиях, но у вас больше жизненного опыта, чем у ваших детей. Будьте их вторым пилотом в использовании технологий: пусть дети показывают вам, что они делают и как это работает.

Всегда будьте в курсе того, чего следует остерегаться. Интернет-провайдер подскажет и поможет выбрать систему, которая позволит отслеживать активность детей в Сети, если это кажется целесообразным. Лично я советую вовлекаться в общение с детьми настолько, чтобы в таком контроле не было необходимости, но все семьи разные.

Если вы даете детям мобильные телефоны, заранее скажите, можно ли им пользоваться текстовыми сообщениями или отправлять и получать фотографии. Даже если эти функции предусмотрены пакетом мобильного оператора, вы можете их запретить или ограничить. Эти функции могут быть увлекательными, но ими легко злоупотребить.

Вместе с детьми поищите их имена в социальных сетях и поисковых системах, чтобы узнать, что о них пишут. По закону требуется согласие родителей на публикацию личной информации о лице, не достигшем 18 лет, тем не менее не помешает проверить это лично. Родители могут настаивать на том, чтобы дети не публиковали свои имена, фотографии или другую личную информацию в интернете без предварительного разрешения.

Обязательно предупредите подростков, что если кто-то знает пароль или имеет доступ к их электронной почте, то этот человек может рассылать сообщения с этого адреса. Если у кого-то будет какая-нибудь их фотография, то ее сможет получить бесчисленное количество людей. Все, что размещается в интернете, становится публичной информацией, ее могут увидеть родители и будущие работодатели.

Школьные педагоги могут помочь ученикам понять проблему кибербуллинга, попросив их найти подобные примеры в интернете и узнать о негативных последствиях. Можно предложить школьникам написать эссе или сделать плакаты о том, что такое кибербуллинг, почему это неправильно и как его остановить. В школе можно попросить учеников подписать обяза-

тельство не участвовать в каких бы то ни было формах травли или преследования, в том числе и в этой. Такое же соглашение можно подписать и дома.

Стоит просто дать детям нужную информацию, и это станет одним из путей решения проблемы. На наших занятиях мы рассказываем ребятам, что кибербуллинг является противоправным действием. Как правило, полиция и другие взрослые могут выяснить, кто отправил сообщение. Узнав об этом, ребята часто подходят и озабоченно переспрашивают: «Это что, действительно преступление? Неужели кто-то правда может выяснить?»

Случаи кибербуллинга нужно фиксировать и сообщать о них

Увидев на экране компьютера или мобильного телефона оскорбительное сообщение, люди обычно либо сразу удаляют его, либо отвечают. И то и другое – нормальная реакция.

Но лучше не поддаваться первому порыву, а зафиксировать сам факт. Предупредите детей, чтобы они не отвечали на агрессивные сообщения, как бы велико ни было желание отстоять свою репутацию, и не удаляли такие сообщения, даже если они смущают.

Попросите ребят сохранять их и сообщать вам обо всех случаях, когда они считают, что подвергаются кибербуллингу. Сделайте копии сообщений, чтобы задокументировать их. Напишите заявление в полицию, для того чтобы у вас был официальный повод отследить источник через интернет-провайдера или провайдера сотовой связи. Поинтересуйтесь их правилами в таких случаях и настаивайте на принятии мер. Зачастую первый человек, с кем вам доведется столкнуться в компании оператора или провайдера, не сможет помочь. Будьте готовы настаивать на том, чтобы вас связали с вышестоящими сотрудниками. Делайте это до тех пор, пока не выйдете на того, кто обладает достаточными полномочиями и навыками для решения подобных проблем.

Если у вашего ребенка возникли сложности и наиболее вероятными виновниками являются одноклассники, обратитесь к директору школы и классному руководителю и расскажите о случившемся. Покажите им сообщения и спросите о мерах, которые они собираются принять для защиты вашего ребенка. Если они не проявят заинтересованности и должного внимания, скажите: «Личная жизнь и безопасность моего ребенка под угрозой. Нам нужна ваша помощь». Выясните политику школы в отношении борьбы со всеми формами издевательств, включая кибербуллинг.

Если сообщения носят угрожающий характер, обратитесь в полицию.

Письменный договор о безопасном использовании коммуникационных технологий

Составленные на бумаге и подписанные договоры часто помогают сформулировать ожидаемые действия и учат серьезно относиться к достигнутым договоренностям. Ниже приведен пример такого договора. Его можно скачать с нашего сайта. Адаптируйте его под своего ребенка. Обговорите или измените каждый пункт, чтобы убедиться, что все пункты четкие и понятные, а соглашение – выполнимое. Затем попросите ребенка поставить свои инициалы в каждом пункте и подписать договор. Пересматривайте его и составляйте новый договор как минимум раз в год.

Договор об условиях пользования коммуникационными технологиями

Я, [имя ребенка]_____

осознаю, что использование мною коммуникационных технологий (мобильных телефонов, иных мобильных цифровых устройств, почтовых сервисов, любых социальных сетей, компьютеров) является привилегией, а не правом. Я понимаю, что мои близкие взрослые несут денежные расходы, а также берут на себя существенные финансовые и юридические риски, разрешая мне пользоваться этими средствами связи. Я понимаю, что под «моими близкими взрослыми» подразумеваются мои родители или законные опекуны.

Я согласен(на) соблюдать правила безопасности и принципы взаимоуважения во время использования любых из указанных средств коммуникации, независимо от того, принадлежат ли они мне или кому-то другому. Я согласен(на) взять на себя следующие обязательства в обмен на привилегию пользоваться любыми коммуникационными технологиями и понимаю, что любой уровень доступа к коммуникационным технологиям зависит от соблюдения мною этого договора:

1. Я буду получать разрешение взрослого каждый раз, когда буду передавать личную информацию через интернет или беспроводные коммуникационные устройства, или перед тем, как передать ее малознакомому человеку. Личная информация – это все, что позволяет опознать меня или мою семью, например мое полное имя, адрес, номер домашнего/мобильного/рабочего телефона, фотография мест, где мы живем, куда ходим в школу, где участвуем в развлекательных мероприятиях и т. д. _____ (инициалы)

2. Я буду стараться бывать в местах, которые согласованы со взрослыми, то есть в местах, которые интересны, безопасны, забавны, не являются неуместными или пугающими, как в интернете, так и в реальном мире. Если мне что-то покажется неудобным или неприятным, я расскажу об этом родителям. _____ (инициалы)

3. Я проконсультируюсь со взрослым, прежде чем изменить свои планы относительно того, куда я иду, что я делаю или с кем я нахожусь, будь то виртуально (с помощью технологий) или физически (в реальном мире). Я никогда не соглашусь встретиться с кем-либо, с кем я познакомился(лась) в интернете, не спросив СНАЧАЛА разрешения у своих взрослых. Если мне разрешат, я соглашусь встречаться с кем-либо, с кем я познакомился в интернете, только в общественном месте в сопровождении взрослого, одобренного моим взрослым. _____ (инициалы)

4. Я не буду отправлять или передавать кому-либо каким-либо образом то, что я не хочу, чтобы прочитал или увидел весь мир. Я получу разрешение от своего взрослого, прежде чем отправлять или размещать любые фотографии себя, своей семьи или кого-либо из моих знакомых, на которых наши личности могут быть опознаны. _____ (инициалы)

5. Я понимаю, что через интернет могут передаваться файлы, представляющие потенциальную опасность для компьютеров или эмоциональную опасность для людей. Я буду консультироваться с родителями, опекуном или учителем, прежде чем скачивать что-либо из интернета или переходить по незнакомой ссылке, даже если она кажется мне знакомой. _____ (инициалы)

6. Я не буду проявлять неуважение к другим, даже в шутку, с помощью коммуникационных технологий или любых других средств. Я не буду передавать неприятную информацию или слухи о других людях – детях или взрослых, – за исключением случаев, когда я сообщаю об этом своим взрослым. Я не буду «лайкать» что-либо негативное о другом человеке. Я не буду делиться чужими фотографиями или сообщениями без разрешения этого человека, а также без разрешения близких взрослых. _____ (инициалы)

7. Я понимаю, что другие могут пытаться обижать меня с помощью технологий или другими способами и что в этом случае моей вины нет. Если меня что-то смущает или расстраивает, я соглашаюсь не отвечать тому, кто издевается; я постараюсь сохранить сообщения и распечатать их; я обращусь за помощью к своим взрослым, чтобы сообщить о проблеме и убе-

даться в том, что мне окажут поддержку, чтобы я не чувствовал себя одиноким. _____
(инициалы)

8. Я понимаю, что слишком долгое использование устройств может быть опасным и вредным для здоровья, особенно если использование устройства мешает мне спать, быть на улице, учиться, читать, заниматься спортом или делать что-то еще вместе с другими людьми. Я согласен следовать семейным и школьным правилам по поводу того, когда и как долго я могу находиться в интернете или отправлять и читать сообщения любого рода. _____ (инициалы)

9. Если мне кажется, что какая-то часть этого соглашения не работает и ее нужно изменить, я все равно буду соблюдать это соглашение в полном объеме. При этом я обговорю с взрослыми, что нужно изменить, и получу их согласие на изменения заранее, а не буду нарушать правила. _____ (инициалы)

10. Я понимаю, что все люди не идеальны и что ошибки – это часть обучения. Если я совершу ошибку и не выполню требования, я скажу об этом взрослому, а не буду пытаться скрыть это или переживать по этому поводу. _____ (инициалы)

Я понимаю, что это важный договор, и я согласен сделать все возможное, чтобы выполнять все эти договоренности. Я понимаю, что невыполнение какого-либо пункта этого договора может привести к указанным далее последствиям:

- полная потеря доступа к гаджетам на время, определенное моими взрослыми;
- существенные ограничения на использование мной гаджетов, даже если мне разрешено оставить их при себе;
- дополнительные последствия, призванные устранить любые физические или эмоциональные травмы, финансовые потери или другой ущерб, возникший в результате моего неправильного использования коммуникационных технологий.

Подпись ребенка/подростка:

Подпись родителя/опекуна:

Дата:

Стороны договорились пересмотреть этот договор через год, но условились, что он будет действовать до тех пор, пока не будет согласован и подписан новый договор.

Как взрослые могут помочь предотвратить и остановить кибербуллинг

1. Станьте «вторым пилотом» своего ребенка. Многие дети лучше разбираются в современных технологиях, чем их родители, но у взрослых все же больше жизненного опыта в том, что безопасно, а что небезопасно. Независимо, мало или много вы знаете о технических новшествах, сядьте вместе с ребенком и попросите его научить вас пользоваться интернетом и мобильным телефоном. Быть вторым пилотом – значит вместе разбираться, как ваш ребенок использует технологии, знать, что он делает, и устанавливать правила безопасности.

2. Пусть дети пользуются гаджетами не тайно, а в вашем присутствии. Когда ваш ребенок переписывается по мобильному телефону или электронной почте, общается в социальных сетях или ищет информацию в интернете, даже если речь идет о разрешенных школой занятиях, внимательно следите за тем, что он делает, с кем и для чего. Также важно знать, как часто и долго ваш ребенок пользуется гаджетами, вместо того чтобы заниматься другими делами: спать, общаться с другими детьми, читать, заниматься спортом и т. д.

3. Поговорите о проблеме. Спросите детей и подростков, что они уже знают о кибербуллинге. Возможно, вас поразит, как много они могут вам рассказать. Расспросите, случалось ли такое с ними или их знакомыми. Убедитесь, что дети и подростки в вашем окружении знают:

- Кибербуллинг – это применение компьютеров, мобильных телефонов, социальных сетей и других технологий для причинения вреда, запугивания или унижения других людей. Это незаконно и неэтично.

– Жестокость остается жестокостью, в какой бы форме ее ни проявляли. Неважно, насколько это смешно. Важно, будет ли от этого кому-то плохо.

– Даже если вы считаете, что кто-то был груб с вами, отвечать грубостью на грубость – не самый лучший способ решения проблемы. Вместо этого обратитесь за помощью к взрослому, которому доверяете.

– Наберитесь смелости и выскажитесь, если вы заметили, что кто-то подвергается кибербуллингу. Скажите, что это неправильно и что вы не собираетесь держать это в секрете.

– Никогда не публикуйте в интернете и не отправляйте в электронном виде то, что вы не хотите, чтобы увидел весь мир.

Если вы получили оскорбительное сообщение или увидели что-то, что вас оскорбляет, не отвечайте. Не удаляйте. Сохраните сообщение, по возможности распечатайте его и обратитесь за помощью к взрослому, которому доверяете. Если первый же взрослый вам не поможет, продолжайте искать и просить помощи, пока ее не получите.

4. Установите четкие правила. Использование компьютера для любых целей, кроме школьных заданий, – привилегия. Использование мобильных телефонов для каких-либо целей, кроме чрезвычайных ситуаций и связи с родителями, также является привилегией. Если компьютер и телефон будут использоваться для неблагоприятных или опасных целей, эти привилегии будут утрачены. Объясните детям, что вы ожидаете от них ответственности за слова и поступки и что они будут сообщать вам о проблемах и спрашивать вашего согласия заранее, если предполагаются какие-то изменения в их планах. Попробуйте подписать договор о безопасном использовании коммуникационных технологий, пример которого мы обсуждали выше. Его можно найти на сайте Kidpower или составить собственный.

5. Уделяйте время детям. Так вы точно будете знать, чем они занимаются. Найдите увлекательные занятия, во время которых не нужны гаджеты.

6. Соблюдайте разумную осторожность. Не позволяйте детям размещать личную информацию или фотографии в социальных сетях или на веб-сайтах. Это можно делать только в безопасном месте, где люди знают друг друга, например в школе.

7. Применяйте меры воздействия. Если в роли хулигана выступает ваш ребенок, неважно – посредством технологии или каким-то другим способом, попросите его извиниться и помириться. Примените меры воздействия в зависимости от произошедшего события. Будьте готовы ограничить использование гаджетов на некоторое время, чтобы ребенок осознал, что это привилегия, а не право.

8. Будьте поддержкой и опорой. Если ваш ребенок подвергся кибербуллингу, поддержите его эмоционально: «То, что случилось, ужасно неприятно. Мне очень жаль. И я тобой горжусь, ведь у тебя достаточно смелости, чтобы все мне рассказать. Твоей вины нет. Мы сделаем все возможное, чтобы это прекратить». Обратитесь за помощью к администрации школы, интернет-провайдеру или в компанию сотовой связи, а если понадобится – в полицию.

9. Тренируйтесь. Воспользуйтесь идеями из главы «Как набраться храбрости, чтобы обозначить границы и заступиться за других», чтобы объяснить, как может выглядеть кибербуллинг, как нужно отстаивать свою позицию, какой может быть негативная реакция и каким может быть хороший ответ. Пусть ребята придумают свою собственную историю, чтобы использовать ее на практике. Поменяйтесь ролями.

Например, приятель может сказать: «Я терпеть не могу Роджера. Смотри, я сделал фото с ним в туалете, когда мы были на экскурсии. Давай посмотрим, кому это можно разослать».

В ответ можно сказать следующее: «Это кибербуллинг. Это неправильно».

Так вы устанавливаете границу дозволенного. Распространенная негативная реакция на нее: «Ну признайся, разве это не весело?»

Хороший ответ: «Мне Роджер не нравится, но я не думаю, что это смешно – выставять людей на посмешище. К тому же это противозаконно».

Шестнадцатая глава. Тренируемся справляться с опасным, грубым, неэтичным поведением

Когда дети говорят или совершают что-то обидное, грубое, вредное или потенциально опасное, то родители и воспитатели пытаются пресечь такое поведение, объясняя, беседуя, ругая и наказывая. Зачастую такие стратегии омрачают жизнь, не решая проблему.

Практическое закрепление навыков Kidpower может стать эффективным способом исправления эмоционально или физически опасного поведения. Методика успешной практики Kidpower фокусируется на тех действиях, которые нужно выполнить детям, чтобы в будущем ничего подобного не происходило. Такой способ не займет много времени, не потребует верить той или иной стороне и будет скорее продуктивным, чем репрессивным.

«Давайте тренироваться выбирать безопасные варианты!»

Недавно воспитательница детского сада рассказала, как использовала методику успешной практики в своей группе после того, как один мальчик ударил другого ногой в промежность. Оба мальчика были настроены крайне негативно друг к другу. Но педагог сказала: «Вместо того чтобы повторять одни и те же ошибки, давайте потренируемся поступать более безопасно!»

Воспитательница попросила мальчиков потренироваться, показывая руками «заборчик» и громко говоря: «СТОЙ! МНЕ ЭТО НЕ НРАВИТСЯ!» Затем она попросила обоих мальчиков потренировать тактику «Уйти». Они также использовали прием «Руки вниз», сначала представляя, как хотят прикоснуться к кому-то или чему-то, к чему не следует прикасаться, или как хочется ударить кого-то, а затем вытягивали руки по бокам и так стояли.

Позже воспитатель заметила, что тот, кого пнули, начал досаждать мальчику, который его пинал. Но в этот раз бывший агрессор не стал бить, а сделал «заборчик» и обозначил границы дозволенного. Первый мальчик, не замышлявший ничего плохого, сразу же остановился!

На основании этой истории мы разработали тактику, которую теперь называем «Стой смирно». Она помогает детям запомнить, что нельзя пинаться ногами. Чтобы выучить прием «Стой смирно», представьте, что очень сильно хотите ударить кого-нибудь ногой. Но вместо этого вообразите, что ноги как будто приклеены к земле. Из всей силы старайтесь не отрывать их или передвигать так, чтобы просто уйти.

Вот несколько советов Kidpower, как использовать метод успешной практики для эффективного и корректного управления поведением детей.

Помните, дети часто хотят сделать то, что взрослым совсем не нравится.

Дети многого не знают. Они многое забывают. Они экспериментируют с границами дозволенного или злоупотреблением своей силой. Наши правила не так важны для детей, как для нас. Вместо того чтобы рассматривать плохое поведение как наш провал или как промах наших детей, мы можем использовать эти неудачи как возможность для детей учиться. Смысл освоения умений не в том, чтобы наказать детей, а в том, чтобы дать им шанс показать, как они смогут использовать навыки, чтобы разобраться с проблемами в реальной жизни.

Подайте хороший пример, признавая свои расстроженные чувства и справляясь с ними.

Неважно, забрался ли малыш высоко на лестницу, или подросток поругался с матерью, расстраиваться из-за эмоционально или физически опасных действий – совершенно нормально. Вместо того чтобы пытаться подавить раздражение, грусть, шок, беспокойство, разочарование или гнев в случае неблагоприятных поступков ребенка, признайте свое право на эти

чувства. А затем, чтобы безопасно и эффективно справиться с проблемой, управляйте своими эмоциями, а не позволяйте им заставлять вас замыкаться в себе, отчаиваться или выходить из себя.

Вы можете потренироваться, представляя, что ребенок делает что-то опасное или нехорошее, а затем сосредоточьтесь. Сделайте глубокий вдох. Почувствуйте свои руки и ноги. Выпрямите спину. Посмотрите на что-либо умиротворяющее или представьте себе это. Помните, что проблемное поведение можно рассматривать как шанс для всех, чтобы укрепить взаимоотношения и научиться важным в жизни умениям.

Нотации и пререкания не помогают.

Предположим, что двое детей подрались, а вы не видели, с чего все началось. Не играйте в судью и не выбирайте, кому верить. Вместо этого можно указать, что они оба вели себя опасно – дрались, и вы хотите, чтобы каждый из них усвоил, как принимать безопасные решения. Затем научите их применять полезные навыки: использовать свои знания, чтобы заметить, что кто-то расстроен; говорить «Пожалуйста, прекрати»; не переходить через чужие «красные линии»; уходить; использовать приемы «Руки вниз» и «Рот на замок»; звать на помощь.

Преодолевайте сопротивление с помощью смекалки, сочувствия и юмора.

Кому из нас нравится, когда указывают на наши ошибки? Большинство взрослых терпеть этого не могут, как и большинство детей. В чем может проявляться такое сопротивление:

- постоянное «Я не хочу!» и ожесточенный демарш;
- закатывание глаз и тяжелые вздохи;
- грубые фразы и язвительные шутки;
- пререкания или занижение важности: «Я же извинился, почему ты меня наказываешь?» или «Я уже знаю, зачем время тратить!»

Вместо того чтобы принимать сопротивление ребенка близко к сердцу или заикаться, пытаясь уговорить согласиться с вами, можно спокойно проявить настойчивость, выказывая сострадание, творческий подход и юмор. Можно донести до него следующую мысль: «Я понимаю. Но независимо от того, как все началось, я чувствую, что это небезопасно (плохо, противоречит нашим ценностям и т. д.). Я ценю то, что ты говоришь, но ты лучше запомнишь, если мы потренируемся».

Ваша цель – сделать занятия интересными и даже забавными, но не «наказанием» для ребенка. Детям младшего возраста можно показать проблемное поведение, а затем и безопасные варианты решения, используя куклы и игрушки. Дети постарше или подростки могут сами поупражняться, используя баночки со специями или другие бытовые предметы в качестве героев историй, и обыграть неприятные ситуации и придумать их безопасные и опасные варианты развития. Вы тоже можете сначала сами обыграть ситуацию, а затем предложить сделать это ребенку.

Превратите проблему в повод для занятий

Люди рассказывают нам, что используют занятия, чтобы справиться с самым разным опасным поведением. Например, некая мама постоянно убегающего от нее малыша 3–4 лет сказала ему перед походом в магазин: «Когда мы идем в парк или магазин, тебе небезопасно отходить от меня. Давай потренируемся держаться вместе. Если ты не хочешь, чтобы я тебя держала, тогда покажи, как ты будешь держаться за меня». Они позанимались, и после нескольких напоминаний малыш стал держаться за мать.

Когда родители беспокоятся по поводу поездок их детей с приятелями на автомобиле без взрослых, они просят их потренироваться высказываться против быстрой или неаккуратной езды. Таким способом дети показывают, что могут в случае чего возразить, а еще это является основным условием для получения разрешения на такую поездку.

Иногда людей беспокоит, что те слова и выражения, которым мы учим детей, не похожи на то, как «реальные дети» и «реальные подростки» говорят «в настоящей жизни». Задача

взрослых – научить детей вести себя не так, как зачастую им присуще, для того чтобы они были в безопасности, могли наладить гармоничные отношения и получить от жизни максимум пользы. Мы предлагаем детям и подросткам попробовать говорить нашими фразами и выражениями, а затем подобрать подходящие для себя слова, если они, конечно, понятны и деликатны.

Внедряйте решения для различных типов неприятностей

Проблема: один ребенок пытается забрать игрушку у другого ребенка, а тот сопротивляется и отпихивает его.

Занятие 1: Оба ребенка говорят: «Мне это сейчас нужно. Ты можешь взять, когда я закончу играть».

Занятие 2: Оба ребенка протягивают руки вперед, как будто пытаются оттолкнуть друг друга, а потом используют прием «Руки вниз», чтобы остановиться.

Занятие 3: Оба ребенка говорят: «Я уже долго жду. Давай меняться местами».

Занятие 4: Оба ребенка отпускают игрушку, и затем идут искать другую.

Проблема: двое детей играют довольно шумно; сначала им обоим весело, но потом для одного из них игра становится слишком грубой. Один плачет, а другой называет его плаксой.

Занятие 1: Каждый ребенок говорит: «Стоп игра! Мне некомфортно. Давай сыграем в другое».

Занятие 2: Каждый ребенок делает вид, что хочет продолжить грубую игру, но применяет тактики «Руки вниз», «Стой смирно» и «Рот на замок».

Занятие 3: Каждый ребенок использует «мусорную корзину», чтобы выбросить слово «плакса». Каждый громко говорит: «Мои чувства важны».

Проблема: двое подростков кричат друг другу обидные слова.

Занятие 1: Все показывают, какими способами можно избавиться от обидных слов и реплик, не нападая при этом на другого человека и не воспринимая его слова.

Занятие 2: Все делают вид, что расстроены, затем спокойно, осознанно и уверенно применяют приемы «Взять себя в руки» и «Уйти».

Занятие 3: Все тренируются вести себя не так, как чувствуют.

Иногда для проработки некоторых сложных ситуаций в коллективе нужно разделить детей на различные группы участников. Предположим, одного ребенка другие дети постоянно не берут играть, не разговаривают с ним и не общаются. Этот ребенок постоянно хнычет, всегда хочет, чтобы все было по его желанию, отпускает оскорбительные замечания в адрес других детей, и поэтому они говорят, что с ним неинтересно играть.

Упражнения для ребенка, с которым не хотят общаться. Говорить обычным голосом, не хныча. Использовать прием «Рот на замок» вместо резких и оскорбительных слов. Ждать своей очереди. Спросить по-доброму: «Извините. Можно и мне поиграть?» В ответ на отказ – извиниться и еще раз попробовать вежливо и настойчиво: «Я знаю, что иногда бываю нетерпелив и груб. Мне очень жаль. Я постараюсь измениться. Мне очень хочется играть!» Добиваться помощи нормальным голосом и рассказывая только то, что произошло, не оскорбляя и не нападая на других.

Остальные дети тренируются понимать других и при этом заботиться о себе. Давать людям еще один шанс, даже если этого не хочется, говоря «да», но обозначая границы. Например: «Да, но без драк». Останавливать людей, когда они говорят или делают что-то неприятное, не нападая на них. «Это было грубо сказано. Пожалуйста, прекрати!» или: «Извини меня! Теперь моя очередь». Или: «Пожалуйста, говори нормальным голосом». Когда ситуация заходит в тупик, добиться помощи нормальным голосом, рассказать четко о случившемся, не нападая и не оскорбляя.

Методика успешной практики может не только решить проблемы поведения, но и поможет справиться с другим сложными задачами: познакомиться с новыми людьми в новом месте; исправить промах в спортивной игре, не чувствуя себя виноватым или обвиняя кого-то другого; пригласить кого-либо на танец на вечеринке; подготовиться к важному разговору и т. д. Вот что нужно сделать:

- обозначить проблему или задачу беспристрастно и объективно, не высказывая суждения по поводу характера или намерений;
- точно и честно определить, чего вы добиваетесь;
- отрепетировать нужную манеру поведения, чтобы добиться желаемого результата, и посоветоваться, как сделать это эффективно.

Семнадцатая глава. Типичные вопросы о буллинге

Нам в школу Kidpower пишут и звонят родители, учителя и просто неравнодушные взрослые со всего мира, ищущие способы справиться с буллингом. Многие проблемы решаются куда проще, если поставить на первое место безопасность, а не переживания о том, как бы не смутить, огорчить или расстроить других. Нам важно найти решения, которые учитывали бы чрезмерные и зачастую весьма противоречивые требования, с которыми сталкиваются в школах, подростковых группах и других местах, несущих ответственность за безопасность несовершеннолетних, которые находятся под их опекой. Вот некоторые вопросы, с которыми мы сталкиваемся чаще всего.

Как понять, что мой ребенок пострадал от буллинга?

Порой дети сразу же рассказывают взрослым о том, что их обижают. Но иногда они будут страдать молча, пока однажды не выдержат и сломаются. Постоянно повторяйте детям, что вы хотите быть в курсе их проблем, и выслушивайте их рассказы с участием.

По следующим симптомам можно вычислить буллинг:

- у ребенка нарушен сон;
- по утрам, когда нужно идти в школу, случается расстройство желудка;
- появляется страх перед посещением школы или других мероприятий, в которых принимают участие дети;
- ребенок возвращается домой из школы грустным, мрачным, раздражительным или несчастным;
- приходит из школы с синяками, порезами и царапинами, которые не может объяснить;
- кажется чем-то обеспокоенным, встревоженным или подавленным;
- говорит о ком-то неприятные слова;
- приходит домой в разорванной или поврежденной одежде, с испорченными учебниками или другими вещами.

Что делать, если над ребенком издеваются в школе?

Нам приходится слышать бессчетное количество историй от расстроенных родителей, чьи дети стали объектом травли в школе.

«Мой тринадцатилетний сын – хороший мальчик. Он никогда не попадал в неприятности. Очень любит спорт. После игр компания мальчишек постоянно издевается над ним.

Не так давно он не стал уходить, а попытался им ответить. Когда эти мальчики несколько раз ударили его, он дал им сдачи. И его выгнали из команды. Я поговорила со школьной администрацией, но те поверили другим мальчикам, а не моему сыну».

«У моей одиннадцатилетней дочери есть инвалидность, и ее дразнили. Учительница остановила эти издевательства, но не сказала моей дочери, что это не ее вина, и не сообщила ни мне, ни отцу. Наша дочь приходила домой растерянная и встревоженная, думая, что у нее будут неприятности оттого, что из-за нее разгорелись споры».

«Мой двенадцатилетний сын месяцами терпел истории, которые придумывал один мальчик, якобы в шутку. Но в этих историях мой сын был злодеем, который взрывался, падал в ямы или на него падали тяжелые предметы. Это явно делалось с целью поглумиться над моим сыном. И когда он наконец рассказал мне о том, что происходит, его успеваемость сильно снизилась».

«Моя дочь ходит в первый класс и обожает платья. Несколько мальчиков в ее классе затеяли забаву: они зажимали мою дочь между собой, задирали ее платье, удерживали ее и изображали, будто занимаются с ней сексом. Я обратилась в администрацию школы. Учителя поговорили с мальчиками, и теперь те обзывают мою дочь ябедой и тупицей».

«Когда моя дочь сообщила в школе, что видела пистолет, то мальчика, у которого его нашли, исключили. После этого его приятели начали угрожать моей дочери. Они делают это так, что их сложно уличить и отреагировать. Например, делают пальцами жест, как будто стреляют в нее. Или подходят так близко, что чуть не сбивают ее с ног».

«Мой двенадцатилетний сын выглядит очень взрослым, но внутри еще совсем ребенок. Девочки в его классе все время высказываются с сексуальным подтекстом о его теле, одежде и о том, что он говорит. Он приходит домой смущенным и уже начинает ненавидеть школу, не хочет ходить в нее».

Школа – важнейшая составляющая в жизни детей. Ведь решения о том, как и где получать образование, принимают взрослые, а у самих детей нет выбора, где им учиться. Мы, родители, заботимся о своих детях и надеемся, что в школах для них будет создана безопасная среда как с физической, так и с эмоциональной точки зрения.

Если ваш ребенок рассказал о проблемах в школе, сделайте следующее.

1. Сохраняйте спокойствие

Будучи родителем, переживать по любому поводу, связанному с угрозой благополучию детей, – это нормально. Скорее всего, вы захотите немедленно устранить проблему и, может быть, даже наказать тех, кто причинил вашим детям боль, страдания или внушил страх.

Но вместо того, чтобы вести себя агрессивно, следует успокоиться. Когда ваш ребенок рассказывает о какой-либо проблеме, глубоко вдохните и скажите спокойно и уверенно: «Я очень рад, что ты мне об этом рассказал. Мне жаль, что это случилось с тобой. Расскажи подробнее о том, что именно произошло, чтобы мы могли понять, что делать. Ты заслуживаешь того, чтобы чувствовать себя в безопасности и комфортно в школе».

Если ваш ребенок ничего вам не рассказывал, а вы узнали о проблеме другим способом, спокойно скажите: «Я видел, как это произошло / я слышал об этом. Я думаю, что это может быть неприятно для тебя. Ты можешь рассказать мне подробнее?»

Помните: если вы огорчитесь, то и ваш ребенок, скорее всего, тоже будет расстроен. Возможно, он захочет защитить вас и себя от вашей реакции, не говоря вам о проблемах в будущем или отрицая, что с ним что-то происходит. Чем старше ребенок, тем для него важнее контролировать любые дальнейшие действия, которые вы можете предпринять в школе.

Кроме того, если вы будете проявлять недовольство, обращаясь к школьной администрации или родителям детей, которые пристают к вашему ребенку, то они, скорее всего, начнут защищаться. В наше время руководство школ часто опасается судебных исков, которые могут подать как родители ребенка, ставшего мишенью буллинга, так и родители ребенка, которого в этом обвинили. Этот страх вполне обоснован, ведь судебные разбирательства могут нанести серьезный ущерб и без того ограниченным финансовым ресурсам школы.

Одновременно с этим большинство сотрудников школы глубоко преданы своему делу и искренне хотят решить проблемы, затрагивающие интересы учащихся. Потому администрация гораздо охотнее откликнется на просьбу родителей, которые ведут себя с ними корректно и вежливо.

Всегда помните, что учителя и сотрудники школьной администрации выполняют невероятно тяжелую работу. Они несут ответственность за большое количество учащихся, зачастую не хватает кадров, да и средства ограничены. К ним обращаются учащиеся из разных слоев общества и с разными жизненными ситуациями.

Учителя не в силах сами определять, кто будет учиться в их классе. Они часто имеют дело с детьми и семьями с эмоциональными и физическими проблемами. Из своего личного опыта

могу сказать, что большинство учителей и руководителей школ – хорошие люди, искренне старающиеся сделать так, чтобы их ученики были в безопасности, были счастливы и здоровы. Расстраиваться, тревожиться и сердиться, беспокоясь о благополучии своего ребенка, – это нормально. Но все же помните, что профессиональные воспитатели и педагоги, отвечающие за вашего ребенка на протяжении всего школьного дня, обычно заботливые люди. И они заслуживают уважительного отношения к себе.

Вы можете как угодно великолепно справиться со своей задачей, но все равно некоторые люди будут реагировать негативно, когда им впервые расскажут о проблеме. Но это не причина останавливаться. Сконцентрируйтесь на своей цели – объяснить, что произошло и что нужно изменить.

2. Выясните все детали ситуации

Старайтесь не делать поспешных выводов и не строить предположений. Задавайте вопросы своему ребенку спокойным, ободряющим тоном. Задавайте вопросы другим людям, которые могут быть причастны к этому. Так вы дадите понять, что ваша цель – понять и выяснить, как решить проблему, а не свести счеты с кем-то.

3. Ищите решения, а не обвиняйте

Разобравшись в ситуации, постарайтесь найти способы исправить нанесенный ущерб и предотвратить будущие проблемы. Исходите из того, что учителя и школьная администрация перегружены и делают все возможное. Они заслуживают не только поддержки и признания того, что они уже делают, но и уважительного разъяснения ситуации, если что-то случилось.

Постарайтесь рассмотреть проблему под разными углами зрения. Может быть, причина кроется в том, что школе требуется больше ресурсов, чтобы обеспечить надлежащий присмотр за детьми на переменах, во время обеда, до и после уроков? Может быть, школе нужно помочь разработать четкую политику, которая бы запрещала поведение, угрожающее, причиняющее боль, пугающее или смущающее других? А может быть, вашему ребенку нужно больше практики, чтобы развить навыки личной безопасности? Или же помощь нужна и тому ребенку, который обидел вашего?

4. Разработайте план на будущее

Даже если в школе нет четкого плана действий на случай инцидентов, помогите им его разработать. Этот план должен включать в себя следующие пункты:

- останавливать подобное поведение, напрямую вмешиваясь и давая понять, что оно противоречит школьным правилам;
- защитить ребенка, подвергшегося травле, от дальнейших издевательств или мести;
- применять адекватные меры воздействия к детям, устроившим травлю, в зависимости от характера буллинга и возраста детей. Если никакие меры не возымели эффекта, необходимо направить детей, не способных остановить свою агрессию по отношению к другим, в кабинет директора. Он может пригласить родителей и, возможно, других специалистов, чтобы вместе с ребенком разработать план по изменению такого поведения;
- убедить ребенка, подвергшегося травле, в том, что произошедшее не является его виной, даже если из-за этого у кого-то возникли неприятности;
- если, по мнению учителя, обе стороны виноваты в возникновении проблемы, предложите им применить методы разрешения конфликтов, чтобы разобраться в ситуации, и провести ролевую игру, как использовать навыки личной безопасности, чтобы в будущем решать проблемы по-другому;
- уведомить родителей всех участников об инциденте и о том, что было сделано в связи с ним;
- поставить на первое место соответствующие занятия, тренинги и обеспечить доступность ресурсов для персонала, родителей и учеников.

Дети заслуживают того, чтобы находиться в таких условиях, когда они будут чувствовать себя эмоционально и физически в безопасности. Нравнодушные родители могут помочь школам найти, оплатить и внедрить программы, соответствующие возрасту ребенка, которые будут способствовать созданию в школе культуры безопасности, уважения и заботы, а не соперничества, притеснения и пренебрежения.

5. Обеспечьте ребенку защиту на долгосрочную перспективу

Постарайтесь заботиться не только об актуальной ситуации, но и не упускать из виду общую картину. Защита вашего ребенка будет зависеть от возможностей школы решить проблему, от характера проблемы и от потребностей вашего ребенка.

Дети могут научиться уходить или отстраняться от людей, которые их донимают, защищать себя эмоционально и физически, а также просить о помощи как можно раньше. Сделайте задачей номер один отработку этих навыков и обратите внимание на тренинги, подобные тем, что предлагает Kidpower. В одних случаях защита вашего ребенка может означать сотрудничество с учителем, школьной администрацией, родителями другого ребенка и всеми участниками конфликта, чтобы разработать практический план решения проблемы. А в других случаях лучшим решением для вашего ребенка может стать смена школы.

6. Получите эмоциональную поддержку

Не игнорируйте появившиеся чувства, даже если проблема решена. Обеспечьте поддержку ребенку в этот момент, найдите ее для себя. Обращайте внимание на то, проходят эти чувства или нет. По результатам ряда исследований, у многих людей из-за буллинга развивается посттравматический стрессовый синдром. Иногда издевательства и травля вашего ребенка могут вызвать у вас чувства, связанные с неприятными воспоминаниями из собственного прошлого.

Родители часто испытывают чувство вины за то, что не смогли предотвратить проблему, и иногда борются с гневом. Получить поддержку – значит обсудить проблемы с другими заботливыми взрослыми, которые могут выслушать вас и вашего ребенка с вниманием и пониманием. Получить поддержку – значит обратиться к психотерапевту или побеседовать с консультантами, которых предоставляет школа или другие организации.

7. Будьте реалистом

Большинство из нас, будучи родителями, хотят защитить своих детей от всех бед. Но если контролировать каждый их шаг, чтобы они никогда не падали, не ошибались, не обижались и не огорчались, то мы лишим своих детей возможности развиваться. Обидные ситуации не обязательно приводят к длительным травмам, если выслушать детей вежливо, решить проблему и дать им понять, что их чувства находят поддержку. Ребята могут сами позаботиться о своей безопасности, научившись предотвращать и пресекать притеснения и домогательства, устанавливая границы, избегая людей, чье поведение создает проблемы, и обращаясь за помощью, когда она им нужна.

Как быть, если ребенок издевается над другими детьми?

Большинство родителей хотят, чтобы их дети вежливо относились к другим, и переживают, если этого не происходит. Три наиболее типичные причины для беспокойства:

- «Иногда мой сын обзывает других детей и толкает их, чтобы получить то, что он хочет».
- «Моя дочь подстрекает своих друзей не дружить с одной девочкой. Они даже пытались придумывать истории, чтобы устроить ей неприятности».
- «В школе мои дети – ангелы, дома – без конца дерутся и ругаются».

Вот несколько способов, которые могут помочь родителям остановить своих детей от издевательств над другими.

1. Поддерживайте с детьми крепкие, дружеские и взаимоуважительные отношения.

Нет ничего важнее в вашей жизни, чем ваши дети. Проводите время вместе. Подарите им свое время. Это единственный подарок, который в конечном итоге будет иметь значение. Покажите, что вы положительный и сильный лидер. Ясно дайте понять, что вы отвечаете за происходящее, но по возможности привлекайте детей к принятию решений.

Признайте их право на любые чувства, даже если им придется научиться справляться со своим поведением. Приложите все усилия, чтобы смоделировать поведение, которого вы хотите добиться от них, и признавайте свои ошибки, если совершаете их.

Если не знаете, что делать, или чувствуете, что зашли в тупик, обратитесь за помощью к специалистам по воспитанию детей. Классикой для родителей являются две очень полезные книги, написанные Адель Фабер и Элейн Мазлиш: «Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили», а также «Братья и сестры. Как помочь вашим детям жить дружно».

2. Установите четкие правила.

Объясните детям, что вы не приемлете буллинга ни дома, ни в школе, ни где бы то ни было. Вы хотите знать о таком поведении и найти способы остановить его. Даже если кто-то другой позволяет своим детям так себя вести, вы не согласны с тем, чтобы так поступали ваши дети. Даже если кто-то из взрослых, играющих в жизни ребенка важную роль, ведет себя подобным образом, вы не хотите, чтобы ваш ребенок подражал этому примеру. Когда дети находятся далеко от вас и не могут сразу сообщить вам о проблеме, то лучше убедиться, что те взрослые, которые будут в это время присматривать за ними, придерживаются тех же стандартов, что и вы.

3. Будьте реалистом.

Задирское поведение ребенка или подростка крайне редко говорит о том, что характер у этого юного человека навсегда испорчен. Не стоит забывать, что хватать то, что хочется, набрасываться на других, быть злым, чтобы казаться забавным, и мстить за мнимые обиды – вполне обычное поведение, и дети постоянно его демонстрируют. Выход из положения – помочь молодым людям развить необходимые социальные навыки, эмпатию и контроль над собственными порывами и побуждениями. До того момента, как они смогут управлять собой, юноши и девушки нуждаются в присмотре взрослых.

4. Больше внимания.

Лучше предотвратить буллинг раньше, чем позже. Если хотите позволить детям самим справиться, все равно отслеживайте ситуацию и включайтесь, чтобы поспособствовать их успеху. Гораздо эффективнее напоминать о правилах и давать в нужный момент совет, нежели позволять детям барахтаться в одиночку.

5. Постарайтесь выяснить, почему так случилось.

Мы выясняем причины не для того, чтобы обвинять или оправдывать, а для того, чтобы найти оптимальный выход из ситуации. Может быть, ребенок еще очень маленький и не всему научился? Может быть, забыл правила? Или они ему непонятны? Потерял самообладание? Или не хватает навыков решения проблем? Нужно научиться останавливать себя? Или принимать мнение другого человека? Ребенок кого-то копирует?

6. Четко определите последствия.

Их следует формулировать как логические результаты поведения, а не как наказание. Какие могут быть последствия:

- извиниться;
- возместить ущерб, сделав что-либо для того, кто стал объектом буллинга;
- написать письмо или нарисовать рисунок, чтобы выразить свое понимание того, почему это поведение является проблемой;
- обыграть в ролевой игре произошедшую ситуацию и потренироваться, как вести себя по-другому в будущем;

- остановить игру и присесть на пару минут, чтобы все обдумать;
- зайти в дом, чтобы побыть со взрослым, подальше от других детей;
- лишиться на определенный период времени некоторых привилегий, например просмотра фильмов, мультфильмов, игры на компьютере.

Сделайте над собой максимальные усилия, чтобы не злиться в тот момент, когда выбираете для ребенка последствия его действий. Будьте внимательны. Не грозите без конца последствиями, которые ребенок будет воспринимать как негативные. Лучше один раз предупредите или напомните, а затем уже принимайте меры. Дети должны видеть и понимать, что вы честны с ними и справедливо оцениваете их поведение и наказание за него. Если в ситуации виноваты оба ребенка, то и последствия должны быть у обоих.

Иногда травля развивается в результате взаимоотношений между двумя детьми. Они могли привыкнуть досаждать друг другу, из-за чего и возникли проблемы. Если детям помочь, то они могут научиться распознавать негативные модели поведения, замечать, когда те начинают проявляться, и находить способы изменить собственное поведение.

7. Приготовьтесь к тому, что дети будут сопротивляться.

Дети могут отрицать случившееся, даже если вы видели все своими глазами. Это происходит не потому, что они намеренно лгут, а потому, что не хотят чувствовать себя плохими. И кроме того, избирательная память отсеивает все лишнее. Дети могут сказать: «Мне все равно!» На самом деле им не безразлично, просто они не хотят чувствовать себя плохо. Они могут сказать: «Я тебя ненавижу!» Но это не потому, что они вас не любят, а потому, что им не нравится, когда вы указываете им, что делать. Они могут обвинить другого человека не потому, что действительно верят в это, а потому, что не хотят винить себя. Детям нужно, чтобы вы установили за них границы, потому что они еще не научились устанавливать их самостоятельно.

Столкнувшись с противодействием со стороны ребенка, родителям следует признать его чувства и еще раз озвучить то, какие действия и поступки они ожидают от ребенка. Иногда детям нужно немного времени, чтобы прийти в себя. Только потом они готовы слушать.

8. Помогите детям развить навык безопасного общения и другие социально-эмоциональные навыки.

Предоставьте детям возможность отработать на практике некоторые навыки личной безопасности, о которых рассказывается в этой книге, чтобы самим не стать обидчиком. Так, можно попросить ребенка потренироваться выбрасывать обидные слова в «мусорную корзину», а не обзывать в ответ. Пусть ребенок попробует уходить и обращаться за помощью, а не ввязываться в драку. По мере того как дети будут подрастать и смогут лучше понимать ситуации, можно рассказать им о различных формах издевательств и о том, почему это неправильно.

Детям помладше нужно научиться просить то, чего они хотят, а не просто вырывать это из рук. Всем людям в любом возрасте нужно учиться договариваться и находить решения, выгодные для всех. Неудачи и разочарования – тоже часть нашей жизни, и научиться справляться с ними без разрушительных последствий означает уметь вовремя успокоиться и сначала хорошенько все обдумать, научиться ждать своей очереди и находить себе другое занятие, если не получается получить то, что хочется, здесь и сейчас.

Умение понимать другие точки зрения – важный жизненный навык. В большинстве случаев молодежь может научиться сопереживать другим людям, слушая истории, узнавая о разных эмоциях и проявляя сочувствие к окружающим.

Стоит ли что-нибудь сказать родителям того ребенка, который обижает вашего?

Ответ на этот вопрос будет зависеть от того, о ком идет речь и насколько эти отношения важны для вас или для вашего ребенка.

Одним родителям, безусловно, важно это знать, и они будут очень благодарны. А другие могут занервничать и начать обвинять во всем своего ребенка, вашего ребенка или вас. Какие у вас отношения? Что вы знаете об этом человеке? Может быть, лучше обратиться за помощью к нейтральному человеку, например директору или учителю? Как, по-вашему, этот родитель в курсе происходящего или нет?

По мере возможности старайтесь присматривать за тем, что окружает вашего ребенка. Вместе с компанией вашего ребенка, спортивной командой, танцевальным клубом или школой можно разработать правила поведения в случае буллинга и рассказать всем, включая родителей и детей, о том, что они означают. И закрепить эти правила на бумаге.

Держите ухо востро и реагируйте, если замечаете неладное. Не воспринимайте происходящее как попытку заняться воспитанием чужих детей. Пусть ваша позиция будет заключаться в том, чтобы обеспечивать безопасное поведение всех детей по правилам, принятым взрослыми. Не спрашивайте детей, почему они сделали нечто нехорошее, а установите конкретную границу. Скажите, например, так: «Пожалуйста, прекрати. Бойкотировать / говорить гадости / толкаться – не по правилам».

Если вы решите поговорить с другими родителями, начните с благодарности. Можно сказать что-то вроде: «Я благодарна вам за все, что вы делаете для наших детей, и считаю, что ваша дочь – прекрасная девочка и прирожденный лидер. Но меня беспокоит, что она начинает применять свою власть в ущерб моей дочери. Порой она бойкотирует окружающих и т. д. Давайте вместе придумаем, что делать, когда это произойдет в следующий раз. И так, чтобы это было полезно для всех».

Постарайтесь обойтись без ярлыков вроде «издевательства», «травля» и придерживайтесь только конкретных фактов. Например: «Я должна сказать нечто неприятное. И делаю это потому, что сама хотела бы в такой ситуации, чтобы кто-то рассказал мне об этом. Моя дочь рассказала, что не хочет больше приходить к вам домой, потому что ваш сын продолжает ее обижать. Сначала игры веселые, но потом они становятся слишком грубыми. Когда моя дочь просит вашего сына прекратить игру, он не слушает ее. И еще он пытается запретить моей дочери играть с другими детьми».

Не зная, что делать, родители часто приуменьшают масштабы хулиганского поведения своего ребенка. Как бы деликатно и дружелюбно вы ни выражали свою озабоченность, не удивляйтесь, если в ответ этот родитель скажет что-то оскорбительное о вас или вашем ребенке. Заранее потренируйтесь вслух проговаривать то, что собираетесь сказать. Будьте готовы к негативной реакции, и тогда вы сможете настойчиво и позитивно выражать свою озабоченность. Избегайте споров. Лучше скажите: «Спасибо, что сообщили мне». Другой родитель может обидеться. Сохраняйте спокойствие и скажите что-нибудь вроде: «Я не хотела вас расстроить. Я ставлю себя на ваше место и делаю то, что я хотела бы, чтобы вы сделали для меня. Это нормально, что дети иногда не понимают границы дозволенного».

Будьте готовы оказать поддержку. Если другой родитель расстроен или в отчаянии от того, что не может найти способ помочь своему ребенку, выслушайте его с сочувствием. Расскажите о книгах, занятиях для родителей и других ресурсах, которые были полезны вам.

Что делать, если в травле участвует учитель?

В большинстве своем учителя – очень заботливые люди, но некоторые из них злоупотребляют своей властью. Они могут говорить с сарказмом или иным образом вести себя так, чтобы разрушить самооценку ребенка. Родители должны контролировать возможные проблемы со взрослыми так же, как другие виды буллинга.

Обратите внимание на то, что происходит в классе вашего ребенка и на школьном дворе. Внимательно выслушайте, когда ваш ребенок жалуется на то, что учитель «плохой» или

«злой», и предложите свои решения. Зачастую все, что нужно ребенку, – это участливое внимание.

Если вы считаете, что учитель вашего ребенка ведет себя оскорбительно, не пускайте дело на самотек. Оправдывать хамское поведение тем, что «она или он просто такой», – не лучшее решение. Наоборот, настаивайте на том, чтобы специалисты, отвечающие за ваших детей, держали себя в руках, твердо и вежливо обозначали свои границы и подавали хороший пример уважительного и компетентного поведения взрослых.

Если вам кажется, что поведение учителя вашего ребенка представляет собой проблему, помните, что проявление недовольства может быть контрпродуктивным. Вы скажите учителю вашего ребенка свои опасения, как это описано выше (Что делать, если над ребенком издеваются в школе?). Любые проблемы используйте как возможность показать, что надо делать в таких ситуациях и как надо четко обозначать границы.

Как научить ребенка отличать настоящую дружбу от притворного дружелюбия?

У нас скопилась целая коллекция печальных историй о том, как детей сбивали с толку люди, которые лишь притворялись друзьями, но на самом деле стремились что-то получить от них или даже навредить им. Вот несколько характерных случаев.

Один воспитатель детского сада сказал: «Некоторые дети настолько притягивают к себе, что все остальные хотят с ними дружить. Иногда они начинают командовать другими детьми и говорят, что будут с ними дружить, только если те не будут играть ни с кем другим. Я говорю детям, что настоящие друзья никогда не пытаются помешать дружить с другими».

Одна мама рассказала такую историю: «Моя семилетняя дочь попала в большие неприятности. Девочка, с которой она хотела дружить, устроила потоп в школьном туалете. Она забила туалетной бумагой унитаз и раковину. И сказала моей дочери, что раз они подруги, та должна обвинить другую одноклассницу, якобы та устроила этот беспорядок».

Как-то раз один отец сказал: «Моему сыну десять лет. Его одноклассник постоянно заставляет делать за себя домашнее задание, и за это обещает дружить с сыном».

Мальчик из средней школы рассказывал: «Некоторые девочки в нашей школе занимаются сексом, потому что хотят быть популярными. Некоторые ребята говорят этим девочкам, какие они классные, а потом за их спиной прикалываются и рассказывают, какие они шлюхи. Мне от этого становится неприятно».

В классе, где учился подросток с задержкой развития, учитель сказал: «Дети по соседству притворялись его друзьями, а потом уговорили его украсть мой мобильный телефон. Они сказали ему, что им нужны деньги».

Сколько бы вам ни было лет, в вашем окружении могут быть люди, которые умышленно прикрываются дружбой, чтобы заставить вас нарушить собственные границы и сделать то, что хотят они. И причинить вам боль.

Как детям, так и взрослым необходимо знать, что с человеком, который улыбается вам, говорит любезности, делает для вас приятные вещи и кажется веселым, приятно общаться, но само по себе такое дружелюбное поведение не делает этого человека надежным другом.

Вместе с тем недопонимание и пересечение чужих границ – это нормальные трудности в любых серьезных отношениях. К тому же иногда люди меняются, и когда-то дружеские отношения перестают быть таковыми.

В действительности некоторые ошибки неизбежны. Чтобы узнать кого-то достаточно хорошо и понять, стоит ли поддерживать с ним дружбу, приходится идти на определенный риск.

Так как же отличить фальшивого друга от настоящего?

Понять, будет ли человек другом, на которого можно положиться, можно по его поступкам. По отношению не только к вам, но и к остальным, не какое-то, а все время.

Если хотите узнать, станет ли кто-то хорошим другом, спросите себя и научите детей задавать себе следующие шесть вопросов.

1. Делает ли этот человек то, что важно для вас обоих?

А может, этот человек постоянно меняется: то радушный, то холодный; рад вас видеть, когда ему что-то нужно от вас, а если вы хотите сделать что-то свое, то злится и говорит, что вы плохой друг?

2. Поддерживает ли этот человек вас в делах, которые отвечают вашим интересам?

Пытается ли он заставить вас тратить время или деньги, нарушать правила, попадать в неприятности, совершать опасные поступки или причинять вред кому-то другому, используя ваши дружеские чувства?

3. Разговаривает ли этот человек и ведет ли он себя вежливо по отношению к вам, независимо от того, кто находится рядом?

Или он порой отпускает недобрые шутки или игнорирует вас, чтобы завоевать авторитет среди других?

4. Стремится ли этот человек говорить правду, извиняется за ошибки и держит свое слово в большинстве случаев?

Или он обвиняет других в своих ошибках, обманывает и нарушает обещания раз за разом?

5. Относится ли этот человек к другим по-доброму и с уважением?

Или, напротив, этот человек с кем-то груб, а с кем-то любезен в глаза, а за глаза говорит подлости? Помните: то, что кто-то делает с другими, рано или поздно он наверняка сделает и с вами.

6. Охотно ли этот человек решает возникшие споры и разногласия?

Или, наоборот, не обращает на них внимания, а потом негодует или делает вид, что готов прекратить дружить, как только что-то идет не так?

Суть в том, что все мы заслуживаем нормальных отношений в жизни, а над нормальными отношениями нужно трудиться. Как бы приветливо ни вел себя кто-то и как бы нам ни хотелось быть с этим человеком, мы должны определиться, будет ли нам от его поступков лучше или хуже.

Предположим, вы пришли к выводу, что человек, с которым вы часто общаетесь, зачастую ведет себя не как хороший друг. В зависимости от ситуации, можно поступить следующим образом:

1) Прямо и вежливо поговорите с ним об этом.

Пока людям не сказать открыто, они могут не замечать, как их действия сказываются на других. Невозможно предугадать, что будет дальше, если вовремя не дать понять человеку, что его поведение не устраивает других.

2) Переключитесь. Займите себя.

Можно уделить свое внимание и время кому-то другому. Многие застенчивые люди сначала ведут себя не очень открыто, но как только удастся познакомиться с ними поближе, они могут оказаться интересными и веселыми.

3) Выбирайте сами.

С некоторыми людьми приятно общаться в одно время, а в другое лучше их обходить стороной. Решайте сами, когда вам стоит с кем-то общаться, а когда нет.

4) Прекратите дружбу.

Порой единственным способом прекратить дружбу становится признание самому себе, что она закончилась. Обычно помогает просто перестать общаться, особенно если были попытки решить проблему, но ничего не вышло. Но время от времени может понадобиться сказать что-то вроде: «Мне было очень приятно общаться с тобой, но я решила, что дружить

с тобой не получится. Я желаю тебе всего наилучшего и надеюсь, что у тебя будет все хорошо, но больше не буду проводить с тобой время».

Прочная, настоящая дружба насыщает жизнь и приносит радость. Она дарит незабываемые воспоминания, придает силы и утешает в трудные времена, а еще помогает обоим друзьям развиваться и получать от общения удовольствие. Она заслуживает времени, внимания и усилий. Но эти усилия должны быть направлены на то, чтобы сплотиться и помочь каждому стать сильнее. Мы можем помочь молодым людям создать крепкие, полноценные дружеские отношения, если сами будем здраво смотреть на то, кто является нашим собственным другом, и будем побуждать детей выбирать и развивать их дружбу искренне и мудро.

Восемнадцатая глава. Формируем стойкие навыки безопасного общения

Настойчивое отстаивание своих интересов

То, как мы общаемся, так же важно, как и то, что мы говорим

Уметь правильно отстаивать свои интересы и права других людей – важный инструмент эффективного решения проблем, связанных с буллингом.

«Отстаивание» означает «активное выступление в защиту себя и других». В Kidpower учат навыкам ассертивной защиты людей всех возрастов и способностей, чтобы они могли эффективно:

- устанавливать границы дозволенного;
- сделать так, чтобы их выслушали;
- обращаться за помощью;
- принимать активное участие в жизни общества.

Я не раз слышала, как пятилетние дети и девятилетние взрослые жаловались на то, что навыки личной безопасности, которым их научили в Kidpower, не работали.

Они тихо бормотали: «Я вроде бы попробовал все, что вы мне сказали, ну или что-то типа этого, но никто меня не послушал. Даже не знаю почему. Наверное, я им просто не нравлюсь».

Или же агрессивно ворчали: «Я сделал в точности все, как вы сказали, но НИКТО ДАЖЕ НЕ ЗАХОТЕЛ МЕНЯ ПОНЯТЬ! Они просто разозлились. Похоже, они меня ненавидят, гады!»

То, как именно мы заявляем о своих желаниях и нежеланиях, во многом предопределяет результаты, которых мы вероятнее всего добьемся. Мы можем произносить правильные слова и фразы, однако это часто не срабатывает, если мы не обозначаем свои границы и намерения в нужной степени настойчиво и напористо.

Разницу между пассивностью, агрессивностью и напористостью нужно уяснить уже в раннем возрасте – фактически как только дети начинают говорить и понимать речь. На семинарах Kidpower мы показываем детям эту разницу, используя куклы, различные рассказы и ролевые игры, а затем учим их самих отрабатывать разные модели поведения.

Действуя пассивно, мы передаем окружающим следующее послание: «То, чего я хочу, не так уж важно, и всем на это наплевать, так что я могу и уступить». Люди, которые нас при этом слушают, скорее всего, согласятся с нами, что наше послание не столь уже и важно на фоне множества других вещей, которые гораздо сильнее привлекают их внимание. Поэтому они и не заметят нашего послания, проигнорируют его или забудут.

Примеры пассивного поведения:

- тихий, неуверенный голос;
- беспомощное выражение лица;
- неподвижная или застывшая поза и жесты;
- взгляд, направленный вниз или в сторону, при котором отсутствует зрительный контакт;
- извиняющийся или просительный тон голоса;
- скованное, сжатое тело, занимающее как можно меньше места;
- разговор издали, чтобы на него обратили внимание;
- ожидание и желание, чтобы кто-то просто узнал, чего вы хотите;
- вздохи или пожимание плечами;
- робкая, невнятная речь.

Ведя себя агрессивно, мы передаем окружающим следующее послание: «Ты все равно не сделаешь то, что я хочу, и, скорее всего, даже не попытаешься меня понять, поэтому я злюсь на тебя. Ты плохой человек». Скорее всего, те, кто слушают нас, почувствуют себя оскорбленными и поверят, что любое сообщение, поданное в такой негативной манере, вероятно, сказано сгоряча и необоснованно. Они будут избегать нас или злиться в ответ.

Примеры агрессивного поведения:

- грозное лицо;
- напряженная поза;
- раздраженный или громкий голос;
- резкие или порывистые движения и жесты;
- высокомерие;
- оскорбительные высказывания и грубые слова;
- наклон вперед к лицу собеседника;
- вторжение в чужое пространство;
- нетерпеливое перебивание речи других;
- нежелание слушать других;
- демонстрация раздражения или гнева.

Плаксивость может быть как пассивной, так и агрессивной. На занятиях Kidpower мы иногда разбираем эти вопросы с детьми. Мы просим их говорить очень жалобным голосом и произносить фразы, которые имеют непосредственное отношение к их безопасности: «Марива-а-а-ановна-а-а-а! Ма-а-а-а-ам! Па-а-а-а-ап! Не-е-е-е-ет!

Хва-а-а-а-атит! Это нече-е-е-е-естно! Ну хва-а-а-а-атит! Сто-о-о-о-ой!»

После этого мы задаем несколько наводящих вопросов, чтобы подчеркнуть свою точку зрения: «Это звучит как ХНЫКАНЬЕ? Это РАЗДРАЖАЕТ? Даже я сам себя не хочу слушать! А вам хочется себя слушать?»

Вместо того чтобы общаться в пассивной или агрессивной манере, ребята и взрослые могут научиться разговаривать уверенно и настойчиво. Настойчивая и напористая защита своих интересов означает дать понять другим: «Как только вы поймете, чего я хочу, вы, бесспорно, заинтересуетесь этим. То, что я хочу сказать, для меня очень важно, и я верю, что ты действительно такой хороший человек, что для тебя это тоже будет очень важно».

Модели поведения, отражающие уверенное отношение

- Спокойный, уверенный и осмысленный язык тела.
- Зрительный контакт – если вы хотите, чтобы люди вас выслушали, лучше всего смотреть им в глаза без угрозы и не отворачиваясь.
- Ваше выражение лица должно соответствовать тому, что вы говорите. Другими словами, если вы просите кого-то прекратить что-то делать, ваше выражение лица должно быть нейтральным. Или дружелюбным, если вы просите кого-то что-то сделать.
- Употребляйте вежливые фразы и формулировки, которые выражают определенность и уважение, например: «Извините!», «Пожалуйста, остановитесь!», «Мне нужна ваша помощь!», «Я бы тоже хотела присесть здесь», «Я бы хотел сыграть в эту игру».
- Говорите достаточно громко, чтобы вас было легко услышать, и при этом с мягкими интонациями. Не говорите тихим, неуверенным, слабым или сердитым тоном.
- Когда просите кого-то остановиться, озвучьте свою просьбу твердо.
- Если вам нужна помощь, попросите ее вежливо.
- Если вы хотите, чтобы кто-то что-то сделал, говорите бодрым голосом.
- Контролируйте пространство. Отодвиньтесь от того, кто вас беспокоит, чтобы он перестал. Придвиньтесь ближе к тому, от кого вы чего-то хотите.

Есть и еще один подводный камень, которого следует избегать. Речь о «загадывании желания». Приходилось ли вам действовать так, чтобы кто-то просто догадался о том, чего

вы хотите, и вам не пришлось бы при этом ничего говорить? Это срабатывало? Всегда ли вы добивались от этого человека желаемого или приходилось сдаваться? Расстраивались ли вы когда-нибудь настолько, что набрасывались на этого человека с агрессией?

Возможно, стоит рассказать детям, что такие приемы чаще всего не срабатывают. Дети часто думают, что взрослые могут читать их мысли. С детской точки зрения это логично, потому что взрослые могут предугадать многие их потребности. И говорить ничего не надо. Особенно когда они совсем маленькие.

Объясните детям (и сами помните), что нечестно злиться на людей за то, что они не могут читать наши мысли. Махнуть рукой – тоже не выход. Вот поэтому вам и нужно использовать ассертивные способы защиты, чтобы отстаивать то, чего вы хотите, и то, чего вы не хотите.

Большинство знакомых мне взрослых (да и я сама отношусь к их числу) признаются, что иногда используют прием «загадывания желаний», бывают пассивными или агрессивными. Запомните, ваши дети учатся на тех примерах, которые подаете вы. Станьте образцом осознанного отстаивания своей позиции, проявляя в общении как решительность, так и уважение, и научите детей поступать так же.

Прививайте детям уверенность в себе

Уверенность в себе и умение устанавливать границы и обращаться за помощью – очень нужные навыки, которые помогают справиться в тех ситуациях, когда ребенок сталкивается с буллингом.

Порой люди спрашивают меня: «Почему вы постоянно говорите, что Kidpower учит быть уверенным в себе? Я думаю, что уверенность подразумевает веру в себя, а это чувство или убеждение, но не навык, которому учат!»

На самом деле уверенность может выражаться по-разному: это и чувство, и отношение, и убеждение, и решение, и набор навыков, которым можно научиться.

Чувство уверенности возникает из веры в то, что мы обладаем силой, ценностью и нужными навыками и умениями. Некоторые счастливицы чувствуют себя уверенно от природы. Тем не менее, работая с тысячами учащихся из всех слоев общества, мы пришли к выводу, что люди всех возрастов и способностей могут научиться демонстрировать уверенность в себе. Независимо от того, что чувствуют внутри.

Своим слушателям мы говорим о том, что люди будут лучше к ним прислушиваться и меньше досаждать, если они будут вести себя уверенно, спокойно и собранно. А потом мы тренируем своих учащихся сидеть, говорить и ходить, проявляя осознанность, спокойствие и уверенность в себе:

- Демонстрировать тело во весь рост, открывая корпус: плечи опущены, спина прямая, а голова поднята.
- Использовать «мягкий взгляд», оглядываясь вокруг, а не смотреть на кого-то в упор или робко.
- Сохранять невозмутимое выражение лица и спокойный, уверенный язык тела.
- Говорить «нормальным голосом», достаточно громким, чтобы его было хорошо слышно.
- Говорить о своих желаниях, потребностях и о том, чего они не хотят, при этом используя понятные и вежливые слова.
- Сохранять самообладание, пока педагог Kidpower притворяется грубым или неприятным человеком.

Можно также научиться навыкам, которые помогут защитить себя от большинства ситуаций, наносящих урон чувству уверенности. Эти навыки помогут решать проблемы таким обра-

зом, чтобы развивать чувство уверенности и создавать ситуации, которые будут укреплять это чувство.

Один из моих любимых выводов из книги Стивена Р. Кови «7 привычек высокоэффективных людей» гласит, что любовь – это не просто чувство; любить кого-то – это решение. Можно проявлять хорошее отношение к другому человеку, если вы решили к нему так относиться, даже если в какой-то конкретный момент вы это чувство и не испытываете. Так вы создаете условия, которые приведут к тому, что вы и этот человек будете чувствовать больше взаимной симпатии. (Принятие правильных решений о симпатии и ее проявлении здоровыми способами – это тоже навыки, которым мы можем научиться, но это уже тема для другой книги.)

То же самое касается и чувства уверенности. Действуя неуверенно, вы, по всей видимости, будете еще больше сомневаться в себе и вызовете в других людях меньше интереса и уважения. Это приведет к тому, что вы начнете переживать, сомнение в себе будет нарастать. И так далее, по нисходящей, все больше и больше теряя уверенность в себе. И наоборот, можно научиться демонстрировать уверенность в себе и применять это умение независимо от того, что вы чувствуете внутри. Поступая подобным образом, вы с большей вероятностью испытаете такие ощущения, которые повысят уверенность в себе.

Учим детей настойчивости и упорству

Что общего между упорством и борьбой с буллингом?

Почти всегда дети остаются один на один со своими обидчиками только потому, что занятые и нетерпеливые взрослые отбивают желание обращаться за помощью.

Даже несмотря на то, что в Kidpower мы знаем, как доступно научить наших учеников навыкам безопасного общения, применение их на практике в реальном мире часто приносит разочарование и сложности. Не всегда удается установить границу между собой и сверстниками, которые это совсем не приветствуют. И очень тяжело добиваться помощи, когда кажется, что никто тебя не слышит. Чтобы поверить в себя и свои силы, дети должны знать, как не сдаваться и продолжать действовать, даже несмотря на расстройство, уныние, разочарование, смущение или усталость.

Чем могут помочь взрослые

Приведу несколько вариантов того, как взрослые могут способствовать развитию упорства и настойчивости:

– предоставляйте возможность решать задачи, которые по силам ребенку и в которых он может добиться успеха;

- когда дети просят о помощи, советуйте и направляйте, а не берите все на себя;
- признавайте и допускайте неприятные чувства, но не позволяйте детям опускать руки;
- если дети заходят в тупик, разбивайте задачу на более мелкие этапы;
- мотивируйте детей продолжать действовать, даже если им этого не хочется.

Приучайте малышей взбираться на вершины

Физическая активность укрепляет уверенность в своих силах и способности не останавливаться на достигнутом. Кто-то добивается этого с помощью спорта или танцев. Когда мои дети были совсем маленькими, я организовывала походы и вылазки на природу с палатками не только для своей семьи, но и для отряда девочек-скаутов, а еще устраивала посиделки у костра для мальчиков. Моя идея заключалась в том, что если у детей хватало энергии бегать, кричать или брызгаться в ручье во время остановок в походе, то значит, и хватит сил, чтобы продолжать идти дальше. Что бы они ни говорили.

«Ой, я так устала! Не могу больше! – часто жаловались дети. – Это так далеко!»

«Я понимаю, – бодро отвечала я, – просто ставь одну ногу перед другой и так дойдешь до вершины. Обещаю».

Порой наши походы затягивались и сопровождались стонами и стенаниями, но мы всегда добирались до места. Я предлагала различные варианты, как сделать поход интереснее и веселее. Поговорить о чем-нибудь. Послушать что-нибудь. Что-нибудь вкусенькое съесть. Рассказать сказку или историю. Спеть песенку.

Когда дети очень сильно упрямылись, я переходила к тяжелой артиллерии. «Я слишком сильно люблю тебя, чтобы позволить тебе сдаться!» – сказала я как-то одной маленькой девочке-скауту. Она драматично пошатывалась, чтобы показать нам обеим (и всем вокруг), как сильно она измотана. И тогда, чтобы она не упала, я взяла ее за руку и держала ее потную ладонь в своей руке почти две мили. Но когда мы добрались до той части тропы, где нужно было перебираться через валуны, держась за поручни, девчушка сразу заинтересовалась и быстро забыла об усталости.

Я призывала ребят не жаловаться в походах и всячески поощряла бодрость и упорство. Их чувство одержанной победы всегда оправдывало все трудности, с которыми мы сталкивались в пути.

Упорство оправдывает себя

Последние исследования показывают, что дети, которых хвалили за старание и упорство, лучше справляются с тестами на интеллект, чем те, которым просто говорили, что они умные. По всей видимости, это объясняется тем, что дети, которым просто говорили, что они умные, боялись потерпеть неудачу. В то время как дети, которые понимали, что их мозг подобен мышцам, которые нужно тренировать, были более склонны рисковать и прилагать усилия. Чтобы приложить усилия, несмотря на внутренний дискомфорт и внешнюю обескураженность, нужно работать. Научиться упорству – это навык, который может сослужить детям хорошую службу не только в безопасном общении с людьми, но и во всех сферах их жизни.

Мощь положительного опыта

Независимо от того, сами ли вы готовитесь выступить в защиту своего ребенка и разбираться с проявлениями буллинга или же учите ребенка устанавливать границы дозволенного, – повысить уверенность в себе и добиться нужного эффекта помогут репетиции предстоящих действий.

По данным многих исследований, простое осознание проблем и озабоченность ими лишь усиливают беспокойство и тревожность. Вместе с тем, если создать условия и отработать на практике навыки решения проблем, то можно повысить уверенность в себе, снять тревожность и добиться больших результатов.

Репетируя свои действия, люди могут заранее подготовиться к решению многих сложных ситуаций, касающихся личной безопасности. Практикуясь, вы и ваши близкие можете подготовиться к тому, как:

- заводить новых друзей в первый же день в школе;
- устанавливать границу с тем, кто ведет себя неуважительно;
- настойчиво добиваться помощи от человека, который занят и загружен работой;
- сохранять эмоциональную стабильность, если кто-то причиняет боль;
- выходить из опасных ситуаций мирным и надежным способом;
- в экстренных ситуациях использовать навыки самообороны, чтобы останавливать нападение.

Репетиции полезны и для развития других важных навыков. Собеседование при приеме на работу, замена колеса, поведение в случае землетрясения или снежной бури, освоение новых навыков работы на компьютере.

Также важна не только сама практика, но и то, КАК практиковаться. Если отрабатывать неправильные действия, то и результат будет менее продуктивный. Занятия, в ходе которых чувствуешь себя неудачником, могут разрушить уверенность в себе и навредить самооценке.

Используя ключевые компоненты методики обучения положительным практикам в Kidpower, можно разрабатывать собственные действенные и положительные методы для себя и других людей.

1. Сохраняйте спокойствие. Какой бы сложной или неприятной ни была проблема, и вам, и тем, кому вы пытаетесь помочь, будет гораздо легче справиться с ней, если сохранять спокойствие.

2. Преодолевайте сопротивление. Большинство людей не хотят тренироваться, как действовать в той или иной ситуации, предпочитая просто поговорить о проблеме, потому что мысли о ней их расстраивают. Бывает и так, что они боятся выглядеть глупо, если станут практиковаться. Разговоры полезны для укрепления взаимопонимания, но многим людям нужно отрабатывать навыки, чтобы научиться лучше их применять.

3. Определитесь, чего нужно добиться. Узнавайте информацию о наиболее эффективных способах разрешения ситуаций от других людей, читайте, смотрите видео, спрашивайте людей с опытом, посещайте семинары. Определитесь, чего вы хотите добиться в результате и что для этого должны уметь делать или говорить вы или другие люди.

4. Если вы учите кого-то другого, то вы сами должны хорошо в этом разбираться. Так, если у вас не получается говорить и выглядеть спокойно, вежливо и твердо, обозначая границы, то вам будет сложно показать кому-то другому, как это делается. Демонстрируя другим людям какие-либо навыки, вы извлекаете для себя огромнейшую пользу. Вы сами тренируетесь в этих навыках.

5. Будьте предельно ясными и точными. В ролевой игре четко сформулируйте, кто является участником, где вы находитесь, в чем проблема и в чем заключается ее решение. Можно тренироваться самостоятельно вслух перед зеркалом или с другими людьми. Варьируйте и адаптируйте способы оптимального решения, учитывая различные жизненные ситуации людей, с которыми предстоит общаться и взаимодействовать.

6. Используйте свое воображение. К решению задач, которые невозможно отработать в реальной ситуации, можно подготовиться, вообразив различные трудности и шаг за шагом представляя, что вы собираетесь делать. Если вам нужно попрактиковаться в чем-то с детьми, помните, что дети привыкли играть в игры с воображаемыми предметами и персонажами. Все, что вам нужно сделать, – это четко определить, кто есть кто, что есть что и где это находится. Если же вы занимаетесь с людьми, которым трудно что-то представить или сформулировать, используйте реквизит или рисунки и максимально конкретизируйте свои действия.

7. Добивайтесь успеха. Когда вы или другой человек изображаете кого-то, помните, что вы просто играете роль для отработки навыков. Это не экзамен для вас или кого-то еще. Если хотите добиться результата, идите шаг за шагом, учитесь и учите, чтобы каждый шаг на этом пути завершался успехом. Иногда нужно несколько раз повторить какое-то действие, чтобы научиться правильно его выполнять. Знайте, чтобы сыграть пьесу хорошо, нужно репетировать и репетировать.

8. Не бойтесь советов и отзывов. Подчас самые незначительные детали, о которых даже не подозреваешь, могут сильно сказаться на эффективности. Малейший шаг, о котором вы не знали или забыли, может сильно повлиять на результаты ваших усилий. Представьте, что будет, если не сохранять документ во время работы на компьютере. Что касается навыков общения, попросите совета или подсказки, какие слова, тон голоса, мимика и жесты будут наиболее эффективными.

9. Записывайте. Если вам трудно вспомнить, что нужно делать, прописывайте действия и идеи как можно конкретнее. Записи часто помогают людям закрепить то, чему они хотят

научиться. Попробуйте применить записанное на практике. На случай, если вы хотите что-то изменить или запомнить, делайте напоминалки.

10. Помните! Ошибки – часть обучения. Стремитесь к продвижению вперед, а не к совершенству. Дайте себе и другим время, чтобы научиться. Люди охотнее занимаются, если их поощряют, а не критикуют. Наберитесь терпения для себя и для тех, кого вы пытаетесь научить. Когда кто-то расстраивается из-за ошибки, скажите что-нибудь ободряющее, например: «Да, это нелегко. Поэтому мы и тренируемся». Помните, «чтобы стать великим, не обязательно быть совершенным».

11. Относитесь с пониманием к разным возрастам и жизненным ситуациям. Выбирая, что говорить детям, ориентируйтесь на безопасность. Помните, что даже если некоторые дети могут казаться сведущими или даже довольно циничными, в действительности они весьма наивны. Всегда проверяйте, чтобы ваши примеры и наставления были уместны для тех, кого вы учите. Например, не просите встать человека в инвалидном кресле и не предлагайте мальчику-подростку представлять ситуацию, в которой украли его любимую куклу.

12. Будьте вежливы. Занятия всегда должны быть эмоционально безопасными. Не позволяйте себе оскорблять, подтрунивать или делать предвзятые обобщения, если только эти занятия не направлены на развитие навыков защиты от подобных высказываний.

13. Мыслите позитивно. Помните, что главное – сосредоточиться на том, что нужно сделать вам или другим людям для безопасности, а не обсуждайте и не придумывайте страшилки, которые могут произойти. Выступая в роли инструктора, убедитесь, что ваши интонации, мимика, движения и слова полны энтузиазма.

14. Соответствуйте своим словам. Если вы учите других уважению и ответственности, помните, что и вы сами должны вести себя подобным образом. Если вы отпускаете колкие шуточки, саркастически подтруниваете над окружающими или хронически не выполняете свои обязательства, например не приходите вовремя, то не удивляйтесь, если ваши ученики, дети или сотрудники поступают так же.

Как выбрать хороший курс самообороны

Правильно подобранная система самообороны может помочь ребятам обрести как уверенность в себе, так и навыки, позволяющие предотвратить и остановить большую часть проявлений буллинга.

Огромное значение для результатов в любом виде занятий будет иметь качество учебной программы и методика преподавания. Самооборона не является исключением. Хорошо проведенные тренировки по самообороне могут быть захватывающими, стимулирующими и полезными. В противном случае они могут стать унылыми, удручающими и деструктивными. Если тренинг посвящен самообороне или любым другим важным жизненным навыкам, то возможные преимущества вполне реальны, равно как и потенциальные проблемы.

В рамках наших программ самообороны Kidpower и Teen-power мы даем ребятам возможность отработать навыки защиты их эмоциональной и физической безопасности в общении со сверстниками, знакомыми взрослыми и незнакомыми людьми. На основе нашего уже более чем 40-летнего опыта работы с тысячами учеников всех возрастов и способностей мы сформулировали следующие вопросы, которые следует учитывать в оценке любой программы по самообороне.

1. Является ли содержание программы позитивным, точным, комплексным и соответствующим возрасту и жизненным ситуациям учащихся?

Лучшие программы обучают целому ряду навыков личной безопасности: быть внимательным, контролировать пространство вокруг себя, обращаться за помощью, устанавливать границы с людьми, которых вы знаете, предотвращать конфликты, сохранять спокойствие и

принимать решения, а не просто расстраиваться, столкнувшись с проблемой. Навыки физической самообороны должны осваиваться с учетом того, что сделано все возможное, чтобы благополучно выйти из ситуации, не вступая в бой.

Ищите программы, в которых основное внимание уделяется навыкам, необходимым для освоения, а не причинам, почему нужно их осваивать. Поймите, что детей можно психологически травмировать страшными историями о плохих вещах, которые случились с другими детьми. Дети лучше усваивают знания, если учитель спокойно и обстоятельно объясняет им, что они сами могут обеспечить себе безопасность, научившись выполнять несколько простых приемов.

Ищите программы, в основе которых лежат знания из самых разных областей, включая психическое здоровье, образование, профилактику преступности, соблюдение правопорядка и боевые искусства.

Посмотрите на отзывы реальных людей и авторитетных организаций.

Ищите программы, в которых готовы признать заслуги других специалистов, а не утверждать, что именно они изобрели «лучший и единственный способ обучения истинной системе самообороны».

Остерегайтесь программ, дающих упрощенные, безусловные ответы вроде того, что «Если вы носите хвостик, то вы, скорее всего, станете объектом нападения» или «Если будете тренироваться с нами, вам больше не придется бояться».

2. Ведет ли себя преподаватель вежливо и ответственно? Говорит ли спокойно и вежливо? Проявляет ли энтузиазм? Умеет ли адаптироваться? И вы, и дети, и подростки из вашего окружения заслуживают того, чтобы преподаватели приносили пользу, а не вред. Хорошие педагоги не отпускают негативных замечаний в адрес своих учеников или кого-либо еще и не позволяют делать это другим, даже в шутку.

Ищите учителей, умеющих быть одновременно твердыми и уважительными, устанавливая границы с учениками, которые отвлекают своими действиями от занятий.

Хорошие педагоги вносят изменения в свои занятия, исходя из потребностей своих учеников, а не руководствуются лишь одним единым для всех стандартным подходом. Ролевые игры для демонстрации или отработки навыков нужно создавать с точки зрения ситуаций, с которыми ученики могут столкнуться. Способ подачи информации должен быть таким, чтобы он был понятен ученику. Приведу пример. Вместо того чтобы просить слепого учащегося «посмотреть» на потенциального нападающего, педагог, который умеет адаптироваться к ситуации, скажет что-то вроде: «Повернитесь лицом к человеку, чтобы он понял, что вы знаете о его присутствии».

Хороший педагог выслушает ваши замечания и опасения с благодарностью за то, что у вас хватило смелости их высказать, а не с раздражением. По мере возможности он изменит свои методы работы, чтобы занятия проходили с пользой для вас. Или же объяснит причины своих действий и то, почему он не может учесть ваши пожелания.

3. На занятиях больше говорят или действуют?

Обычно люди запоминают больше то, что они увидели, чем то, о чем им рассказали. Люди с большей вероятностью смогут сделать то, что попробовали сами, чем то, что им показали или объяснили.

Выбирайте программы, в которых будут больше показывать, чем объяснять, и которые предоставляют много возможностей для практического освоения.

4. Основано ли обучение на успехе?

Эмоциональная и физическая безопасность учащихся может оказаться под угрозой, если они чувствуют, что не справляются, пытаясь освоить навыки самозащиты. Основанное на успехе обучение означает, что учеников подводят к тому, чему они должны научиться, в исключительно позитивном ключе. Процесс обучения осуществляется шаг за шагом, начиная с того

места, где находится учащийся. Успех определяется как прогресс каждого отдельного ученика, а не как совершенствование в соответствии с некими стандартами учителя. Учеников инструктируют по ходу выполнения упражнений, чтобы они могли делать их как можно более правильно. Они получают обратную связь о способах улучшения своих результатов. При этом создаются условия под лозунгом «Ошибки – это часть обучения».

5. Обучение ориентировано на традиционные боевые искусства или на практическую самооборону?

Занятия единоборствами, как и другие виды деятельности с интерактивным движением (спорт, танцы), могут прекрасно способствовать развитию уверенности в себе, формированию характера и физическому развитию. Но если говорить об обучении навыкам личной безопасности, то методы занятий в большинстве видов боевых искусств напоминают профилактическое лечение в долгосрочной перспективе. А практическая самооборона – это как неотложная медицинская помощь. Здесь за несколько часов обучают навыкам, которые направлены на противодействие попыткам похищения, нападения и насилия со стороны знакомых и незнакомых людей, а также злоумышленников и хулиганов.

При выборе программы самообороны самым важным является способность руководствоваться своей интуицией, не поддаваясь чувству растерянности или страха. Иногда бывает трудно понять, что нужно вам или вашим детям, когда на вас обрушиваются зачастую полностью противоположные советы экспертов. Если кто-то делает нечто, что кажется вам неправильным, даже если вы не можете логически аргументировать свои ощущения, – уходите, не оставайтесь там, где возможно что-то неприятное. Продолжайте искать до тех пор, пока не найдете программу, которая удовлетворит вас по всем вопросам, описанным выше.

Что бы вы ни искали: занятия по самообороне или любой другой тренинг, – обращайтесь на неприятные ощущения, которые может вызвать у вас чей-то подход. При этом неважно, обладает ли этот человек блистательными рекомендациями или вы симпатизируете ему как личности. Многие весьма опытные и знающие люди пытаются учить, рассказывая о том, что может пойти не так, вместо того чтобы помочь своим учащимся на практике отработать эффективные действия. Помните: важно не то, что говорят о программах их авторы или представители, а то, что эти программы делают на самом деле.

В Kidpower Teenpower Fullpower International мы делаем все от нас зависящее, чтобы оказывать наши услуги по высоким стандартам. Если мы не выполняем это обязательство, сообщите нам об этом.

Как научиться знаменитому приему Kidpower «Мусорная корзина»

Работая более сорока лет на поприще самообороны, лично я чаще всего использую именно прием «Мусорная корзина» Kidpower. Сначала мы учили этому приему только маленьких детей. Но потом оказалось, что мы – инструкторы Kidpower – сами пользуемся «мусорной корзиной». После этого мы стали учить этой технике всех желающих.

Ее принцип довольно прост. Вы «ловите» обидные слова и «выбрасываете» их в «мусорную корзину». А в себя «вкладываете» что-то хорошее, произнося вслух. Конечно, все это можно сделать только в воображении, применяя лишь разум. И все же есть какая-то особая сила, если говорить вслух и задействовать свое тело. Кроме того, такая практика помогает не забывать защищать себя от обидных слов в реальной жизни.

Иногда мы начинаем заниматься с того, что предлагаем малышам «ловить» слово «глупый», хватая его руками, как «ловцы обидных слов».

А затем мы все вместе выбрасываем слово «глупый» в настоящую мусорную корзину. Я всегда поясняю, что в Kidpower все идеально ловят и отлично попадают в корзину. Наконец, мы

все хлопаем себя по груди, произнося приятные слова. Ими мы заменяем обидные. Например, в этом случае подойдет «я умный».

Используя свое тело, можно смастерить «мусорную корзину» Kidpower. Положите руку на бедро. Представьте, что кольцо, образуемое при этом вашей рукой, – это верх мусорной корзины. Когда люди говорят в ваш адрес неприятные вещи, то можно «поймать» обидные слова свободной рукой и «бросить» их в отверстие, сделанное другой рукой. И после этого наконец можно похлопать себя по груди, говоря себе что-нибудь хорошее.

Однажды маленького мальчика, которому было всего два с половиной года, дразнили на дне рождения, потому что у него был гипс. Его мама увидела, как он сделал руками «мусорную корзину» Kidpower и громко сказал: «НЕТ! Я не позволю вашим обидным словам попасть в меня!»

После проведения занятий Kidpower в школах учителя рассказывают нам, что замечают младших детей на игровой площадке, которые держат руки на бедрах, «выбрасывают» обидные слова и говорят: «Я – хороший, я нравлюсь себе!»

Готовимся использовать воображаемую мусорную корзину

Разумеется, для детей постарше прилюдно делать рукой корзину и вслух говорить себе приятные вещи – не лучшая идея. По сути, самое правильное и безопасное решение для подростков в противостоянии со сверстниками – это защищаться психологически и эмоционально. То есть представлять мусорную корзину мысленно и молча уходить.

Мы знаем немало историй, в которых люди всех возрастов убедились, как помогает им «мусорная корзина» Kidpower избавиться от негатива обидных слов. При этом не имеет значения, как ей пользоваться: реально или в воображении, в тот самый момент, когда слышишь плохие слова, или позже.

Вот что рассказала нам мама Патрика: «Когда Патрику было одиннадцать, он всегда выходил из себя, если по дороге из школы домой подростки говорили грубости о его сестре-инвалиде. Естественно, он хотел им ответить, а не уйти. Это подвергало опасности и его, и его сестру.

Мы отработывали каждое обидное слово, которое огорчало Патрика. Сначала мы произносили эти слова вслух, кривляясь и жестикулируя, а Патрик при том уходил и использовал прием “Мусорная корзина” Kidpower. Каждый раз он говорил вслух: “Моя сестра замечательная”. Девочку мы также попросили позаниматься. Мы сказали детям, что реагировать на оскорбления на улице небезопасно. Но если “обезвредить” эти слова, то можно сохранять спокойствие и уверенность в себе. Теперь вместо того, чтобы бояться идти домой из школы, дети начали наслаждаться своей независимостью. Как только Патрик перестал реагировать, мальчики оставили их в покое».

Иногда для детей постарше важно задействовать свой мозг, чтобы техника «Мусорная корзина» воспринималась ими актуальнее и весомее. «Вылавливая мусор», вы реагируете в первую очередь разумом, а не чувствами. А «выбрасывая» его, вы тем самым анализируете ситуацию и принимаете решение, что делать дальше, чтобы ее исправить. В конце концов, говорить себе что-то позитивное и принимать это является одним из способов позаботиться о себе, так же как помыть руки после того, как вы брали что-то грязное.

Сразу предупреждаю

Иногда, к удивлению окружающих, дети злоупотребляют приемом «Мусорная корзина». Случайно либо специально проверяя границы дозволенного.

Во время тренинга для педагогов в детском саду одна из воспитательниц сказала, что как-то показала детям прием «Мусорная корзина» Kidpower.

Прошла буквально пара дней. И вот на детской площадке одна девочка пожаловалась, что ее обозвал другой ребенок. Воспитательница спросила: «Ну что, ты помнишь, что нужно делать?»

Ни секунды не думая, трехлетняя девочка ответила: «Да, помню!» Она положила руку на бедро, чтобы создать «мусорную корзину» Kidpower, а потом вдруг схватила другой рукой за платье свою обидчицу. С явным намерением «выбросить в корзину» именно ее.

Когда дети пробуют на практике новые знания и экспериментируют, взрослые должны быть готовы в случае необходимости вмешаться. Это как если впервые дать малышу ножницы. Что произойдет, если вы просто покажете, как резать ножницами, а потом выйдете из комнаты? Любознательный ребенок наверняка начнет резать все подряд: занавески, чьи-то волосы. Или попытается спустить ножницы в унитаз, чтобы посмотреть, что из этого получится. Когда дети получают любые новые инструменты, то за детьми нужно присматривать, пока они не докажут, что умеют пользоваться этими инструментами безопасно.

«Дылда», «коротышка»... Как успешно обезоружить грубые слова

То, что взрослым может показаться глупым, подростка может унижить. Как-то раз к нам на занятия пришел четырнадцатилетний мальчик, который ужасно переживал, что из-за его быстрого роста другие дети стали называть его дылдой.

Инструкторам Kidpower пришлось сначала друг на друге отрабатывать, как «выбрасывать в мусорную корзину» дразнилку «дылда», прежде чем подросток смог это сделать сам. Так сильно ранило его это слово. А позже его родители рассказали, что одно несложное упражнение изменило все его отношение к школе.

«Мусорная мини-корзина»

Десятилетняя дочь одного из наших инструкторов каждый день приходила из школы расстроенная. В школьном автобусе другие дети называли ее коротышкой из-за маленького роста. Девочка считала себя уже слишком взрослой, чтобы пользоваться «мусорной корзиной» так, как она делала это раньше. Но простого воображения не хватало. Тогда они с мамой придумали «мини-корзину», которая помещалась за спиной, чтобы другие дети ее не видели.

На следующий день девочка влетела в дом с радостным криком: «Получилось! Сработало! Когда они опять стали называть меня коротышкой, я сделала свою “мини-корзину”. Они спросили меня, что я делаю, и я сказала им, что складываю их слова в свою “мини-корзину”. Им стало так интересно, что они забыли, как дразнили меня».

Чтобы сделать «мусорную мини-корзину», согните пальцы так, как будто что-то обхватываете. Не прижимайте пальцы плотно к ладони. Большим пальцем надавите сверху.

Сквернословие

Часто словами, которые обижают детей, являются «плохие слова», которые им запрещено произносить. На некоторых занятиях с подростками мы (с разрешения родителей и учителей) упражняемся «выбрасывать» такие слова, чтобы обезвредить их. При этом мы объясняем, что эти слова – всего лишь набор звуков. Дурной смысл придали им люди. Сами звуки ни при чем. В разных языках «плохие слова» звучат совершенно по-разному. Мы же не хотим, чтобы нашими чувствами и поступками управляли наборы звуков.

Без разрешения родителей и других взрослых мы никогда не используем нецензурную лексику в детских программах Kidpower. Это связано отчасти с тем, что в семьях совершенно

по-разному относятся к нецензурным словам. А еще мы не хотим научить детей обидным словам, которых они еще не слышали. Поэтому мы говорим детям: «Подумайте, какими самыми плохими словами можно обозвать! ... НЕ произносите их вслух! ... Предположим, я скажу: “Пи-пи-пи!” А вы представьте, что я сказала те слова, о которых вы подумали, и выбросьте их в “корзину”. А потом скажите себе: “Я горжусь тем, кто я есть!”».

Утилизация обид

Для нашей планеты гораздо полезнее перерабатывать мусор, а не накапливать его на свалках. Как только дети понимают, что обидные слова нельзя приносить домой или засорять ими окружающий мир, я рассказываю им следующее: «Очень важно перерабатывать мусор или пищевые отходы. Например, бумагу или апельсиновые корки. Если задуматься, то и обидные слова мы тоже перерабатываем. Мы сначала выбрасываем их, потом разбираем на буквы и складываем из этих букв хорошие слова. Чтобы выращивать растения, мы удобряем их компостом. Вот и приятные слова, которые мы говорим себе, помогают нам расти и становиться сильнее».



Тренируемся применять «мусорную корзину» Kidpower

1. Мы внимательно следим за тем, как именно отрабатывается использование «мусорной корзины». Дети не должны нечаянно пострадать, услышав и приняв близко обидные слова во время тренировки. Чтобы сделать это эмоционально безопасным, мы обязательно проговариваем:

«Я просто притворяюсь, чтобы мы могли позаниматься». Если вы работаете с маленьким ребенком или кем-то, кто может запутаться и растеряться, то мы повторяем фразу каждый раз перед упражнением.

Прежде чем произносить какие-то обидные слова, убедитесь, что у ребенка уже подготовлен ответ.

Как можно чаще предоставляйте ребенку возможность самому выбирать те слова, от которых он будет избавляться. Спросите у него: «Есть ли что-то обидное, что говорят другие люди или ты сам говоришь себе и что ты хотел бы научиться выбрасывать?»

Применяйте те слова, которые ребенок уже слышал. Не вводите новые обидные выражения.

Если ребенок не просит о чем-то сугубо личном, выбирайте то, что он в состоянии изменить. Например, не стоит говорить: «У тебя некрасивый нос!» Лучше сказать: «Какая ужасная майка!» Или можно взять что-нибудь банальное, например: «Заткнись!»

Пусть ребенок сам решит, какой вид «мусорной корзины» он будет использовать: настоящую в помещении, сделанную из руки на бедре, «мини-корзину» за спиной или какой-то другой вариант.

Это может быть, например, «одноручное мусорное ведро» (просто отмахиваться от слов одной рукой), двойной контейнер для отходов (контейнер с двумя отсеками) и т. д. Иногда дети с удовольствием придумывают свои собственные «мусорные корзины» и «баки». Перед тем как что-то сказать, проверьте, чтобы выбранная ребенком «мусорная корзина» была готова.

2. Чтобы отработать этот прием, заранее обсудите, что вы будете говорить, что будет говорить ребенок в защиту и как использовать «мусорную корзину». Далее вы произносите обидные слова вслух. Ребенок рукой «ловит» обидное слово и «выбрасывает» его. Затем ребенок произносит защитную фразу (аффирмацию), говоря себе что-то хорошее, и рукой «вкладывает» это слово себе в грудь. Или же похлопывает себя по груди, произнося защитные аффирмации. Внизу перечислены несколько вариантов обидных слов и защитных реакций. Используя их, помните об описанных выше рекомендациях.

3. Нападение: «Ты уродка». Или: «Думаешь, ты симпатичная? Не-а!»

Защита: «Мне нравится, как я выгляжу». Или: «У меня свой способ хорошо выглядеть».

Нападение: «ЗАТКНИСЬ!»

Защита: «Мои слова – важны».

Нападение: «Ты лентяй».

Защита: «Я расслаблен и наслаждаюсь собой и жизнью».

Нападение: «Я не хочу сидеть рядом с тобой. Ты воняешь!»

Защита: «Я легко найду другое место, где сесть. Я горжусь тем, кто я есть».

Нападение: «Я не хочу играть с тобой».

Защита: «Я легко найду другого друга».

Нападение: «Ха! Бред какой-то!» Или: «Заткнись!»

Защита: «У меня есть право на свое мнение».

Нападение: «Нытик! Плакса! Рёва-корова!»

Защита: «Все плачут. Даже взрослые. Это нормально и полезно».

Нападение: «Как ты можешь это есть? Твоя еда выглядит отстойно!» Или: «У тебя трешовая майка».

Защита: «Мне нравится моя еда!» Или: «Мне нравится моя майка».

Нападение: «Ну ты и накосячил! Как ты мог?»

Защита: «Ошибки – часть учебы». Или, пожав плечами: «Никто не идеален!» Или: «Что ж, чтобы чего-то достичь, не обязательно быть совершенным».

Нападение: «Терпеть тебя не могу!»

Защита: «Я люблю себя!»

Нападение (на детей, носящих очки): «Очкарик!»

Защита: «У меня классные очки. Они мне нравятся. Они помогают мне лучше видеть!»

Нападение: «Ты плохо стараешься». Или: «Ты не справляешься».

Защита: «Я хорошо стараюсь. Делаю все, что могу. И я делаю достаточно».

4. Если ребенка дразнят нецензурными словами, то лучше потренироваться с теми конкретными фразами, которые используют обидчики. Даже если взрослым педагогам неудобно произносить эти слова вслух. А если ребенок слишком расстроен, что подобные слова обращены именно к нему, то можно начать с показательных упражнений между взрослыми или с помощью мягких игрушек. Помните! Обязательно объясните, что это игра. Мы притворяемся, чтобы потренироваться!

5. Порой ребята постарше отказываются заниматься. Такие упражнения кажутся им слишком детскими. В этом случае можно согласиться и признать это утверждение. Скажите: «Разумеется, ты не будешь делать это прямо в школе. Но если потренируемся, ты сможешь использовать “мусорную корзину” как образ или картинку в своей голове, когда это тебе понадобится. Позитивные вещи можно говорить себе не громко вслух, а тихо про себя. Если образ мусорной корзины тебе не нравится, назови еще несколько идей, как избавиться от обидных слов, чтобы они не проникали к нам в душу».

Девятнадцатая глава. Создаем единый фронт в борьбе с буллингом

Безопасность детей – дело всех и каждого. Если взрослые сообща преодолевают и пресекают опасное поведение, то в результате наши семьи, школы, учреждения, общественные и религиозные группы и организации, а также рабочие места становятся безопаснее, приносят больше радости и эффективнее достигают своих целей.

Будучи взрослыми, мы обязаны решительно противостоять буллингу, преследованиям и другим видам эмоционального и физического насилия в любом месте, куда мы приводим своих детей. Чтобы сформировать общее представление и воплотить его в жизнь, коллективы или учреждения могут:

1) публично в письменном виде заявить о своей приверженности культуре заботы, безопасности и уважения для всех своих членов;

2) разработать письменный план действий, в котором будут задействованы все сотрудники учреждения или коллектива: дети, родители, учителя, администраторы и т. д. – и который позволит приобрести навыки и получить поддержку для его осуществления.

В письменном виде изложите требования и порядок их соблюдения.

В качестве основы для создания собственной программы, плана действий и политики можно использовать материалы, размещенные на нашем сайте.

Мы согласны, что:

1. Люди всех возрастов и возможностей имеют право на безопасность и защиту от физического и эмоционального насилия.

2. Любая форма поведения, представляющая агрессию, преследование, издевательства или любую угрозу, должна быть пресечена.

Семьи, школы, колледжи, организации, места работы, религиозные учреждения и прочие объединения и коллективы несут ответственность за предоставление прав и возможностей для всех своих участников, а также их защиту. Кроме этого, они отвечают за формирование атмосферы заботы, уважения и безопасности.

Взрослые обязаны принять на себя руководящую роль, нести ответственность и обеспечить условия того, чтобы любые формы буллинга, преследования, насилия и жестокого обращения были четко прописаны в правилах. А также чтобы все понимали и соблюдали эти правила. Должны быть созданы механизмы, которые будут понятны всем. Они необходимы для быстрого, справедливого, открытого и эффективного решения любых возникающих проблем.

Все люди, занимающие руководящие должности, обязаны демонстрировать последовательное и вежливое поведение, а также вмешиваться в случае опасного поведения.

Люди, которые испытывают угрозу, беспокойство или опасность из-за чьего-то поведения, или видят, как это происходит с кем-то другим, имеют право и должны выступить против этого. В свою очередь, они также обязаны вести себя безопасно и вежливо по отношению к другим.

Большинство людей чувствуют себя уверенно, когда умеют позаботиться о собственной безопасности, знают, как действовать безопасно по отношению к другим людям даже будучи расстроенными или огорченными, а также как вмешиваться в конфликтные ситуации и эффективно отстаивать свои интересы.

Людям всех возрастов и способностей дано право углублять знания и развивать навыки, пользуясь эффективными программами, позволяющими добиться успеха на практике в соответствующих жизненных ситуациях.

Мы понимаем, что:

1. Это заявление принесет плоды, только если все мы и каждый из нас будет смело и решительно демонстрировать свою приверженность этим принципам, несмотря на возможное неудобство, неловкость и обиду.

2. Хотя дети и обладают огромными правами участвовать в создании и развитии культуры заботы, единства и уважения, взрослые сохраняют полную ответственность за конечный результат и выполняют руководящие и методические функции, направленные на создание среды, обеспечивающей физическую и эмоциональную безопасность для всех членов сообщества.

Это заявление будет обновляться ежегодно или чаще по мере необходимости, чтобы гарантировать соответствие наших действий указанным принципам и вносить изменения, которые потребуются для защиты каждого члена нашего сообщества.

Примерный план действий для школы

Утвердите заявление о недопущении буллинга, преследования и насилия наподобие того, что представлено выше. Для достижения стабильных результатов необходимо согласовать общее понимание ситуации и взятые на себя обязательства.

Убедитесь, что все сотрудники школы и члены семьи знают о ваших представлениях на этот счет и обязательствах. Разместите заявление на сайте и включите его в школьный устав.

На основе этого заявления разработайте конкретные правила, которые будут регламентировать шаги по решению проблемных ситуаций. Образец школьного регламента приведен ниже.

В начале каждого учебного года отправляйте родителям по почте письмо с рекомендациями о том, как разговаривать с детьми, а также с заявлением и политикой школы, которые касаются предотвращения буллинга и любых форм притеснений. Даже детям в младших классах можно сказать: «Мы рассчитываем, что в школе ты будешь в безопасности. Если случится что-то, что заставит тебя почувствовать себя в опасности или просто плохо, мы хотим, чтобы ты сразу же обратился(лась) за помощью к учителю и рассказал(а) нам об этом как можно скорее. Еще мы рассчитываем, что ты будешь вести себя безопасно и вежливо по отношению к другим людям. Если ты или кто-то из школы сообщит нам, что ты угрожал(а) кому-то или проявил(а) неуважение, мы вместе придумаем, как помочь разобраться и решить проблемы другими способами».

Проводите ежегодные обсуждения правил в классе. Приведите примеры, соответствующие возрасту детей. Это поможет им понять, какие действия считаются опасными и безопасными. Объясните, что они могут выбирать, как решать различные проблемы. А также расскажите о последствиях небезопасного поведения.

Предоставьте школьникам возможность изучать и практиковать навыки «безопасного общения» и другие умения наподобие тех, что преподаются в Kidpower: как избегать неприятностей, устанавливать границы, разрешать конфликты и давать выход расстроенным чувствам, не используя угрозы или оскорбления и не прибегая к физическому насилию. Если ребята не в состоянии справиться с проблемами самостоятельно, научите их настойчиво и вежливо добиваться помощи у взрослых.

Организуйте тренинги для педагогов и родителей, как контролировать школьников, чтобы помочь применять эти навыки безопасного общения; как правильно оценивать ситуацию и вмешиваться, если не удастся разрешить проблемы безопасным способом; как строго и без унижений применять понятные меры наказания за небезопасное поведение».

Разработайте план на случай серьезного инцидента, как защитить ребенка, обратившегося за помощью, от любых возможных угроз или каких-либо негативных последствий. Для этого обычно требуется пристальный контроль за всеми участниками инцидента, включая дру-

зей обидчика, пока все не уладится. Необходимо связаться с родителями всех учеников, участвовавших в инциденте, и встретиться с ними в школе. Иногда можно обратиться к психологу за помощью и провести собрание, чтобы в безопасном и спокойном режиме высказать свои чувства, а затем решить, как использовать этот инцидент в качестве повода для обучения и развития.

Если случился неприятный инцидент, следует по возможности сохранить конфиденциальность его участников. Но для обеспечения эмоциональной безопасности необходимо сообщить всем членам школьного сообщества, которые могут знать о случившемся, о том, что произошло и какие меры принимаются для разрешения ситуации. Учителя и родители могут вместе с детьми (с учетом их возраста) ознакомиться с заявлением и правилами школы.

Взрослых необходимо консультировать на тему того, как проводить беседы с детьми, если те рассказывают об инцидентах, понятным языком, чтобы научить их, а не напугать.

Определите с детьми возможные последствия их небезопасного поведения и позаботьтесь, чтобы эти последствия применялись. Если дети ведут себя грубо, недоброжелательно или деструктивно, школа Kidpower предлагает использовать в качестве эффективного инструмента управления ситуацией отработку умений разрешать подобные ситуации более безопасным способом.

Примечание. В школах бывают случаи применения оружия. Поэтому все должны четко понимать, что делать в случае обнаружения оружия. Учащимся нужно сказать, чтобы они сразу же вставали и уходили в безопасное место, как только увидят оружие или услышат о его применении. Им следует немедленно обратиться за помощью к какому-нибудь сотруднику школы и сообщить об этом родителям. При этом имена этих детей не должны разглашаться.

Если кто-то угрожает ребенку оружием, то, скорее всего, будет безопаснее отдать вооруженному любую собственность, которую тот потребует. И сказать все, что тот хочет от него услышать, даже если это очень обидно и неправда. (Например, «Ты прав. Я плохой. Мои родители плохие. Я ничего никому не скажу».) Оказавшись в безопасности, ребенку нужно обратиться к взрослому, которому он доверяет, за помощью и защитой. И оставаться с ним или с другим взрослым до тех пор, пока рядом не будут родители.

Правила предотвращения буллинга, преследования и насилия

Мы стремимся обеспечить в нашей школе безопасную среду как в эмоциональном, так и в физическом плане. Мы приложим все усилия, чтобы пресечь любое поведение, которое является угрожающим, оскорбительным, агрессивным или опасным. Если кто-то из учеников, родителей или сотрудников школы почувствует тревогу, беспокойство или угрозу со стороны кого-то, он имеет право и обязан заявить об этом.

Наша цель – предотвращать проблемы, насколько это возможно. Мы рассчитываем, что взрослые будут постоянно присматривать за детьми и вмешиваться, решительно и вежливо останавливая любое небезопасное поведение. Мы организуем в нашей школе тренинги по разрешению конфликтов, а также занятия по самообороне и установлению границ. Мы просим родителей обсудить с детьми наши пожелания по поводу безопасного поведения.

Мы будем стремиться создать такую среду, в которой дети почувствуют себя в безопасности и будут счастливы. Но мы также понимаем, что иногда расстраиваться или бояться – это нормальная сторона жизни. Мы обязуемся оказывать детям поддержку и прививать им навыки, позволяющие им делиться своими переживаниями и обращаться за помощью в случае необходимости. Несмотря на нашу занятость, нам важно развивать у детей привычку обсуждать проблемы с родителями и учителями. Если дети чувствуют себя плохо или в опасности, мы не хотим, чтобы они оставались с проблемами один на один. Мы стремимся к тому, чтобы взрослые помогли детям разобраться, что делать.

В случае каких-либо проблем мы постараемся разобраться, находя приемлемое решение, а не обвиняя кого-либо. Мы приложим все усилия, чтобы решать проблемы быстро, эффективно, справедливо и честно.

В большинстве случаев вопросы поведения школьников можно решить на индивидуальном уровне, поговорив с учителем или дежурным воспитателем, или же напрямую с участниками конфликта. Но если это не помогает или если произошел серьезный инцидент, то можно поступить следующим образом.

Педагог и родители ребенка или детей встречаются по отдельности с директором и/или школьным психологом. Разрабатывается процедура, чтобы объяснить учащимся, что произошло, и предоставить им консультацию или другую поддержку, чтобы справиться с ситуацией и предотвратить проблемы в будущем. Прилагаются все усилия для защиты от мести.

Родителям всех учеников из класса рассылаются письма с описанием конфликтной ситуации без указания конкретных имен. В письме описывается, что произошло и какие меры были приняты для разрешения ситуации. В письме также предлагаются сценарии положительной и обучающей беседы родителей со своими детьми с учетом возраста.

Если происходит серьезный инцидент, то проводится собрание, на котором родители могут обсудить свои проблемы и получить консультацию как лучше побеседовать с детьми.

При необходимости родителям, учителям и ученикам, вовлеченным в инцидент, предлагаются надлежащие тренинги и семинары.

Если в конфликте замешан сотрудник школы, то в большинстве случаев ситуацию можно решить, поговорив непосредственно с ним.

Если это не помогает или если возникают опасения за безопасность детей или других людей из-за поведения этого сотрудника, следует без промедления обратиться к директору, заместителю директора и/или школьному психологу. Должны быть приняты оперативные меры, чтобы справедливо разрешить ситуацию.

Возможности развития

Буллинг может стать как поводом для серьезных проблем, так и стимулом для стремительного развития. Четкие границы, новые усвоенные приемы защиты и сильная поддержка помогут всем участникам узнать, что можно делать, а что нельзя.

Конфликт – это нормальная часть взаимоотношений, потому что у разных людей разные взгляды и приоритеты. Дети должны находиться под присмотром взрослых, чтобы научиться конструктивно справляться с конфликтами. Но в большинстве случаев поведение других людей, которое может расстроить, буллингом не является. Буллинг – это когда кто-то использует неравенство возможностей с осознанным намерением причинить вред другому человеку. Люди могут обижать друг друга по неосторожности, будучи раздраженными, плохо контролируя себя или же пробуя использовать свой авторитет в негативных целях, не осознавая толком последствий. Радует то, что социально-эмоциональные навыки, которые могут предотвратить и остановить большинство проявлений буллинга и притеснений, также важны для формирования здоровых взаимоотношений.

Одна мама как-то написала нам: «Глядя на то, что обрел мой сын после того периода в его жизни, когда его сильно обижали, а потом он сам какое-то время обижал других (из-за чего мы, собственно, и выяснили, что его тоже обижают), должна признаться, что он стал намного сильнее и мудрее. Было нелегко; не сразу, но мы все научились многим хорошим вещам. Благодаря совместным усилиям и поддержке, которую мы получили, мой сын научился заводить новых друзей. Он стал сильным и устойчивым к давлению сверстников – мечта любого родителя подростка!»

Умение заботиться о собственной безопасности, действовать безопасно по отношению к другим, даже будучи расстроенным или огорченным, а также эффективно отстаивать свои интересы придает большинству людей уверенность и наделяет их способностями лучше справляться с будущими конфликтами и проблемами в отношениях.

Знаки безопасности Kidpower

Что такое знаки безопасности Kidpower?

Проблемы буллинга, насилия и жестокого обращения могут показаться сложными и непонятными. Kidpower предлагает решение – это навыки безопасного общения. Навыки безопасного общения помогают людям чувствовать себя эмоционально и физически защищенными в школе, дома, на улице, в интернете – везде. Знаки безопасности Kidpower отображают основные навыки и концепции безопасного общения в самой простой форме. Родители, воспитатели и специалисты могут с их помощью, используя простые жесты и слова, быстро и легко обучить детей важным навыкам и концепциям безопасного поведения.

Изначально знаки безопасности Kidpower были созданы на средства трехлетнего гранта Фонда «Особая надежда». И предназначались для учителей, воспитателей и членов семьи, чтобы научить основам безопасности людей с нарушениями развития, имеющих ограниченные или полностью отсутствующие речевые функции. За время существования знаки безопасности пригодились многим людям, желающим легко запомнить ключевые понятия безопасности. Среди них люди с нарушениями развития, маленькие дети, студенты колледжей и менеджеры компаний. Знаки безопасности Kidpower полезны всем и везде!

На русском языке знаки впервые были опубликованы как приложение к книге «Гид по детской безопасности для родителей дошкольников»⁷. Вы можете ознакомиться с ними по ссылке.

Четыре принципа усвоения навыков безопасности

Буллинг, оскорбления и другие виды насилия – серьезные вызовы современности. Но есть и хорошая новость: несколько простых навыков безопасного общения могут остановить большинство проблем до того, как они превратятся в опасность. Тысячи людей всех возрастов и способностей освоили и используют эти навыки, чтобы быть в безопасности.

Четыре принципа успешного освоения важных навыков безопасности для всех и каждого:

- Простота, потому что простое и запомнить легче.
- Четкость, потому что четкая и предсказуемая программа действий намного понятнее.
- Повторение, потому что многократные, эффективные упражнения закрепляют навыки.
- Важность, ведь мы усваиваем навыки быстрее, если осознаем их пользу.

Эти принципы наиболее важны для людей, мыслящих конкретными и простыми категориями: маленьких детей и людей с нарушениями развития. Члены семьи, педагоги и другие специалисты часто объясняют правила безопасности разными словами и оперируют разными понятиями. Это может запутать. Знаки безопасности Kidpower помогают ясно, четко и последовательно усваивать нужные навыки более эффективно. Они создают некий простой язык, который позволяет всем и каждому легко и весело использовать одни и те же слова, жесты и тезисы безопасного общения с людьми.

⁷ Гид по детской безопасности для родителей дошкольников / Айрин ван дер Занде. – Ростов н/Д: Феникс, 2023.

Изучаем знаки безопасности Kidpower

Ознакомьтесь со знаками по ссылке, прежде чем обучать им других. Потренируйтесь сами выполнять эти знаки, чтобы вам было удобно их показывать. Затем обучите этим знакам своих детей или учащихся. Тренируйтесь делать знаки вместе. Помогайте использовать их на практике в простых ситуациях. Например, «Когда ты расстраиваешься, используй тактику “Спокойствие, только спокойствие” (вместе изобразите руками соответствующий знак безопасности). Это поможет оставаться спокойным и принимать более безопасное решение». Помните, повторение – залог усвоения любого нового навыка. Поэтому продолжайте заниматься до тех пор, пока не поймете, что ваш подопечный полностью освоил этот знак. Затем продолжайте упражняться в новых ситуациях.

Знаки безопасности Kidpower для управления своими чувствами и действиями

Когда мы расстроены, можно использовать приемы «Сохраняй спокойствие!», «Рот на замок», «Стой смирно!», «Руки по швам!», «Мусорная корзина» и «Храни в сердце».

Знаки безопасности Kidpower для налаживания хороших отношений

Используя эти приемы безопасности, мы получим больше радости и меньше хлопот в общении с людьми. «Слушай другого», «Говори!», «Нет, спасибо», «Вместе мы сила» и «Браво».

Знаки безопасности Kidpower для ответственности за свою безопасность

Если кто-то ведет себя опасно, мы сами можем принять безопасное решение. Помогут знаки «Будь в курсе», «Стоп», «Уходи», «Уезжай», «Обратись за помощью» и «Не сдавайся».

Установление границ для любых прикосновений с помощью знаков безопасности Kidpower

Эти знаки безопасности помогут всем и везде помнить о личных границах в общении со знакомыми: «Каждый из нас принадлежит себе», «Есть вещи, которые мы не выбираем», «По согласию каждого» и «Не секрет и можно рассказать».

Стратегия безопасности Kidpower

Наша стратегия безопасности за пределами дома предполагает использование знаков «Будь в курсе», «Держаться вместе», «Сначала уточни», «Сначала подумай» и «Обратись за помощью».

Описание действий и все знаки вы можете найти [по ссылке](#).

Другие ресурсы Kidpower

Семинары и тренинги для семей, школ и учреждений

На базе наших центров проводятся разнообразные открытые и закрытые семинары, на которых мы используем наш метод позитивного практического обучения. Он направлен на то, чтобы предоставить нашим ученикам возможность изучить и отработать навыки установления границ, оценки и понимания ситуации, разрешения конфликтов, самозащиты и самообороны в условиях, приближенных к их реальной жизни. Наши комплексные программы включают в себя отработку приемов самообороны с инструктором, в экипировке, защищающей с ног до головы.

Мы предлагаем: обучение для родителей и воспитателей, семинары Kidpower для родителей и детей, обучение педагогов, семинары по самообороне Kidpower, семинары по самообороне Teenpower, семинары по самообороне Fullpower для взрослых, программы для классов,

программы для людей с особыми потребностями, а также коммуникативные программы для сотрудников и программы профилактики любых форм насилия⁸.

Однократные или регулярные консультации могут быть подобраны с учетом ваших конкретных потребностей. Вы всегда можете получить их по Skype или телефону. Свяжитесь с нами по адресу safety@kidpower.org или перейдите на наш сайт, на котором указано расположение наших учебных центров. Здесь вы также можете узнать о программах обучения инструкторов, создании и развитии учебных центров.

Веб-сайт

Ресурсы Kidpower для решения проблем личной безопасности

На нашем сайте представлено множество бесплатных статей и ресурсов. Более подробно о специфических вопросах личной безопасности можно узнать на следующих страницах:

В случае травли и издевательств: <http://www.kidpower.org/bullying.html>

В случае жестокого обращения с детьми: <http://www.kidpower.org/child-abuse.html>

Внимание: незнакомцы! / Предотвращение похищений <http://www.kidpower.org/child-abduction.html>

БЕСПЛАТНАЯ электронная рассылка

В электронных рассылках Kidpower читателям предлагаются идеи и практические советы, как улучшить коммуникативные способности, отстаивать свои интересы и усиливать самозащиту для повышения собственной безопасности и уверенности в себе. Электронная рассылка Kidpower содержит множество полезных статей и советов по безопасности для защиты детей, подростков и взрослых; вдохновляющие истории успеха из реальной жизни; практическую информацию о том, как научить других людей навыкам безопасности; своевременные ответы на тревожные новости; обзоры книг и видеоматериалов; практики построения лучших отношений; возможности обучения; а также информацию о новых публикациях и наших услугах в регионах. Подпишитесь на новости: <http://www.kidpower.org/resources/e-newsletter.html>

БЕСПЛАТНАЯ онлайн-библиотека

В нашей бесплатной онлайн-библиотеке собраны статьи о концепциях и навыках безопасного общения для детей, подростков и взрослых, видеоролики, аудиоподкасты, книжка-раскраска и наш блог. <http://www.kidpower.org/resources/index.html>

Книги на английском языке

Комиксы по безопасности Kidpower для взрослых с детьми 3–10 лет. Материалы, представленные в этом комиксе, наиболее подходят для родителей, учителей и других воспитателей, которые рассказывают о безопасности общения детям от 3 до 10 лет. Как правило, в этом

⁸ Академия безопасности Ольги Бочковой осуществляет образовательную деятельность по самым разным сферам безопасности, включая создание полноценных обучающих продуктов для различных групп населения и разработку методических программ для специалистов на основе методики Kidpower. Мы учим навыкам, с которыми не страшно. Академия ведет просветительскую деятельность, выпуская многочисленные бесплатные материалы, пособия, книги, делающие информацию о безопасности удобной и доступной максимально широкому кругу населения России, а также осуществляет исследовательскую деятельность в сфере безопасности. Миссия Академии безопасности Ольги Бочковой – помогать детям и взрослым создавать и поддерживать безопасную среду для себя, семьи, общества. Мы верим, что безопасность заслуживает каждый, поэтому в Академии есть продукты для детей и взрослых всех возрастов вне зависимости от их особенностей и способностей. Кроме того, Академия развивает работу со специалистами – педагогами, психологами, воспитателями и представителями других профессий, работающими с детьми. Академия безопасности Ольги Бочковой предлагает разноформатное обучение очно и онлайн. Очно: тренинги для детей и родителей, семинары для классов, лекции и мастер-классы для взрослых, обучение специалистов, конференции и круглые столы по вопросам безопасности, личное консультирование. Онлайн: видеоуроки, видеокурсы, онлайн-уроки и курсы в прямом эфире, вебинары, практикумы, видео- и аудиоподкасты и т. д., личное консультирование. Академия предлагает разнообразные методические и обучающие материалы, такие как гайды, чек-листы, памятки, карточки, инструкции и т. д.; выпускает книги, разрабатывает игровые методики и приложения и многое другое. Наш принцип – обучение без запугивания и нотаций, на практике, в семье.

возрасте дети всегда находятся под присмотром взрослых, готовых прийти на помощь. Тем не менее эти навыки полезны для людей любого возраста – и для взрослых тоже!

Комиксы по безопасности Kidpower для взрослых с детьми 9–13 лет. Материалы, представленные в этом комиксе, наиболее подходят для родителей, учителей и других воспитателей, которые рассказывают о безопасности общения детям от 9 до 13 лет. В этом возрасте дети уже становятся более самостоятельными. Тем не менее эти навыки полезны для людей любого возраста – и для взрослых тоже!

Комиксы о правилах безопасности. Иллюстрированный рассказ о навыках личной безопасности для подростков и взрослых на доступном языке. С помощью черно-белых рисунков весело и увлекательно объясняются основные навыки, которые позволяют обеспечить эмоциональную и физическую безопасность.

Электронный гид для родителей и учителей. Сто страниц этой электронной книги знакомят читателя с программой Kidpower. Вы прочитаете самые разные истории и узнаете о том, как приемы Kidpower защищают детей от сложных и опасных ситуаций в общении с незнакомыми и знакомыми взрослыми, а также со сверстниками. Книга издана на английском и испанском языках.

Учебный комплекс Kidpower. Набор из пяти пособий, в которых с помощью черно-белых рисунков простым языком разъясняются понятия и принципы личной безопасности. Предназначено для детей в возрасте от 3 до 8 лет, но подойдет для всех детей, которые еще самостоятельно не выходят на улицу или не остаются дома одни.

Учебный комплект для подростков и взрослых. Набор из шести пособий, в которых с помощью черно-белых рисунков простым языком разъясняются понятия и принципы личной безопасности для подростков и взрослых читателей. Юмористические истории и четкие рекомендации позволяют легко и увлекательно обучать личным навыкам безопасности и практиковать их в классе и не только.

Комплексный гид по программе Kidpower. Это учебное пособие для подготовки инструкторов по нашей программе, в котором объясняется метод Kidpower, помогающий обучающимся добиваться успеха посредством практики навыков самозащиты, защиты, повышения уверенности в себе, личной безопасности и физической самообороны.

Комплексный гид для подростков и взрослых. Это учебное пособие для нашей программы подготовки инструкторов, в котором объясняется метод Kidpower, помогающий обучающимся добиваться успеха, практикуя навыки самозащиты, защиты, повышения уверенности в себе, личной безопасности и физической самообороны.

Гид безопасных отношений. Это пособие содержит 250 страниц и предназначено для лиц, которые стали или могут стать объектом насилия в отношениях, а также для тех, кто оказывает им поддержку. Эта книга может пригодиться сотрудникам служб и организаций, помогающих людям, подверженным риску насилия в отношениях и семье, а также тем, кто пострадал от него. Она поможет внедрить навыки безопасного общения Kidpower в повседневную практику.

Книги на русском языке

Гид по детской безопасности для родителей дошкольников. Книга Айрин ван дер Занде состоит из очень простых правил поведения и способов их тренировки с детьми дошкольного возраста.

«Не дам себя в обиду! Правдивые истории из жизни Никиты». Правила безопасности для младших школьников в формате увлекательных историй от Ольги Бочковой. Бестселлер: продано более 150 тысяч экземпляров.

«Не дам себя в обиду! Правдивые истории из жизни Виты». Истории основаны на реальных событиях из жизни автора, психолога, руководителя Академии безопасности Ольги Боч-

ковой и подписчиков ее блога. Читатели книги найдут на ее страницах поддержку и узнают, как справляться со сложными ситуациями.

«*Летние каникулы. Правдивые истории из жизни Никиты*». Истории от Ольги Бочковой с полюбившимся детям героем рассказывают о правилах безопасного поведения в месяцы отдыха от школы. Для учеников младшей и средней школы.

«*Личные границы и эмоции. Правдивые истории из жизни Никиты*». Книга-приквел, в формате комиксов рассказывающая о границах тела, эмоциях и других важных темах. Главный герой ходит в детский сад, издание предназначено для совместного чтения взрослых с дошкольниками. Автор – Ольга Бочкова.

«*Безопасность в городе. Правдивые истории из жизни Никиты*». Издание предназначено для совместного чтения взрослых с дошкольниками и рассказывает о том, что делать, если потерялся; к кому обращаться за помощью вне дома, если родителей нет рядом. Книга отвечает и на другие важные вопросы. Автор – Ольга Бочкова.