

# ВНИМАНИЕ: БУЛЛИНГ



Буллинг имеет долгосрочные тяжелые последствия, причем не только для жертв, но и для всех участников ситуации буллинга. Если буллингу не противостоять, то он не только усугубляется в каждом конкретном случае, но и распространяется на другие классы и школы.

Сложности диагностирования связаны с тем, что взрослые не всегда могут отличить буллинг от сходных с ним феноменов (агрессия, насилие, виктимизация). Как правило, буллингом считают физическое воздействие, например, агрессивное соперничество между детьми за место лидера в классе. Но это не всегда буллинг, как и неконтролируемое поведение ребенка в случае проигрыша в игре или получения плохой оценки. А психическую травлю к буллингу часто вовсе не относят.

**Агрессия** – это эмоциональное состояние, часто спонтанное и неконтролируемое, которое может завершиться или не завершиться насильственными действиями.

От буллинга агрессия отличается тем, что проявляется импульсивно, не готовится заранее и далеко не всегда выливается в насилие.

Буллинг не является спонтанным поведением, не связан с неконтролируемым гневом и нацелен на конкретную жертву.

## Пример агрессии

*Дети играют в снежки. Вова часто оказывается мишенью, в которую попадают снаряды противников. Понимая, что проигрывает другим детям в скорости реакции и меткости, он начинает проявлять недовольство: кричит, возмущается, размахивает кулаками. Дети просят его выйти из игры. Вова отходит в сторону, но потом возвращается и начинает бить всех, кто под руку попадет.*



«Агрессия — это реакция на фрустрацию. Таким образом, агрессии можно избежать, во-первых, путем устранения, по возможности, фрустрации, а во-вторых, путем применения «громоотводов», способных перевести агрессию в более безопасное русло».

Эриху Фромму «принадлежит разделение агрессивности на агрессивность позитивную, поставленную на службу витальным интересам вида, и агрессию негативную, обязанную своим возникновением стремлению к удовлетворению влечения к жестокости самой по себе. Инстинктивное управление человеческим поведением, ведающее агрессивным потенциалом, который служит жизненным целям, в ходе филогенеза постепенно сходит на нет и передается функциям мозга, которые оказываются не в состоянии компенсировать возникший вакуум власти и не справляются со своей задачей. Возникающая в итоге проблема затрагивает самые основы существования рода человеческого...»



АЛЛАН ГУГГЕНВЮЛЬ



ЗЛОВЕЩЕЕ ОЧАРОВАНИЕ НАСИЛИЯ



ОZON.RU

**Насилие** – это действия, всегда связанные с агрессией. Если агрессия проявляется таким образом, что человеку целенаправленно наносится физический или психологический вред, то речь идет о насилии.

Применение насилия, как правило, осуществляется по умыслу, часто на базе неразрешенного конфликта и всегда с определенной целью (например, с целью мести) и тесно связано с реализацией власти. Но в отличие от буллинга и виктимизации, насилие может быть единичным событием или осуществляться в отношении определенного человека лишь на протяжении ограниченного промежутка времени.



## Пример насилия

*Коля первоклассник. Старший мальчик отобрал у него 50 рублей. Обиженный Коля пообещал 200 рублей двум третьеклассникам за то, что они «проучат» хулигана.*

*Сделка состоялась: ребята избили обидчика (с целью заработка), получив за это по 100 рублей каждый. Насилие сначала было совершено по отношению к Коле, а затем по отношению к его обидчику руками более сильных ребят, вследствие чего первоклассник был отмищен.*



**Виктимность** – это особенность поведения человека, который ненамеренно навлекает на себя агрессию со стороны других людей (от латинского «victima» – жертва). Отсюда **виктимизация** – процесс или конечный результат превращения в жертву. Это понятие используется преимущественно в профессиональных кругах. Есть категория людей, чаще других оказывающихся в позиции жертвы. Такой человек часто подвергается агрессивным нападениям со стороны других, при этом, в отличие от буллинга, преследование жертвы осуществляется без всякой цели (просто потому что на пути встретилась). Также при виктимизации систематичность и повторяемость действий не имеют значения.

## *Пример виктимизации*

*Галя очень нелепо*

*одевается. Ее легко довести до слез, назвав толстухой, хотя на самом деле она худая,*

*как щепка. Поэтому ее все любят дразнить, это же так забавно. Тем более, что и плачет она не так, как все: пронзительно пищит, как будто ей причинили физическую боль, хотя все, кто дразнит, стоят достаточно далеко и не могут ей что-либо сделать.*



**Буллинг** диагностируется в том случае, когда:

- 1) объективно кто-то регулярно и на протяжении длительного времени подвергается систематическим нападениям. Такие нападения могут быть прямыми или косвенными, психологическими, вербальными и/или физическими;
- 2) при этом в субъективном плане должно существовать намерение (или, как минимум, прямой или опосредованный умысел) изолировать жертву.

Выделяют *три существенных признака буллинга*:

- неравенство сил агрессора и жертвы;
- повторяемость;
- слишком чувствительная реакция жертвы.

Хорст Каспер выделил *две формы буллинга*.

*Буллинг I* характеризуется тем, что его действия начались не менее, чем полгода назад (и у жертвы больше нет сил сопротивляться травле), и осуществляются не реже, чем один раз в неделю.

Для *буллинга II* характерно то, что действия буллинга совершаются:

- 1) реже, чем один раз в неделю, и длятся менее полугода;
- 2) минимум один раз в неделю и длятся менее полугода;
- 3) длятся более полугода, но происходят реже, чем раз в неделю.

## Пример буллинга

Если буллинг находится на начальной стадии, например, длится менее полугода

(буллинг II), с ним легче справиться. Следующий случай – пример буллинга II.

*Аня учится в 3-м классе.*

*В школе два одноклассника*

*обзывают ее обидными словами, производными от ее*

*имени и фамилии. А остальные дети их в этом*

*поддерживают. Девочка терпит, но при этом сильно*

*расстраивается и потихоньку плачет. Травля происходит*

*каждый день. Учительница ничего не замечает.*

*Родителям Аня также не жаловалась, пока однажды не*

*пришла домой в слезах.*



## Психология буллеров

«Их характеризует глубокая уверенность в том, что они правы, когда берут на себя право решать что-то в судьбе другого человека. Ими может двигать различная мотивация, но суть одна – у них нет хорошего доступа к совести, нет нормального уровня сострадания, эмпатии и нет сомнений в своей правоте. Делать больно, ранить другого человека – систематически – для этого надо иметь уверенную правоту. Это чувство формируется не в один день. Таких детей (их диагноз – нарциссический характер) можно по-иному назвать «соблазненные собственными родителями». Нужно на протяжении не одного года слышать: «Ты особенный! Ты имеешь больше прав, чем другие дети», чтобы поверить в это. Родители соблазняют своих детей, внушая им именно такие представления о себе и других». (С.В. Кривцова «Азбука буллинга»)

## Психология буллеров

Оборотной стороной этой нарциссической самоуверенности является глубокая неуверенность в своей ценности, которую они маскируют с помощью достижений, демонстрации талантов или других атрибутов состоятельности (престижные знакомства, дорогая одежда, сильные мускулы/телохранители, самая красивая подружка и др.). «Такие дети не выдерживают критику, так как для них это – реальная угроза их самооценности, стоящей на глиняных ногах. Критик превращается в их личного врага, а содержание критики мгновенно вытесняется (потому что бессознательно пугает)». Такие дети «не имеют самооценности в качестве внутреннего тыла, защищающего здорового человека от ударов по самооценке».

*(С.В. Кривцова «Азбука буллинга»)*



# Психология буллеров

Они считают себя лучше других, считают, что вправе распоряжаться судьбами других, они безжалостны, поскольку не имеют доступа к совести и нормального уровня сострадания, и, в то же время, они чрезвычайно уязвимы, поскольку у них отсутствует глубинная уверенность в своей ценности. Подсознательно они хорошо ощущают свою ущербность. Поэтому любую критику и даже намек на неё, даже присутствие человека, который является «ходячим воплощением» того, что может восприниматься буллером как критика его себя любимого, воспринимается им как угроза. Угроза того, что тщательно «созданный мир без конфликтов и угроз потери уверенности в себе» обрушится.

*(С.В. Кривцова «Азбука буллинга»)*

## Психология буллеров

Жертва «виновата» в том, что она является носителем тех достоинств, которых нет у буллера, и это глубоко задевает его. Потенциальная жертва одним своим существованием со своими ярко проявленными позитивными качествами представляет собой угрозу для буллера, угрозу обнаружения его глубинной несостоятельности, которую он так тщательно скрывает от себя и других. Расхожему мнению о том, что травле подвергаются в основном слабые, смешные или в чем-то ненормальные люди, вполне можно противопоставить альтернативное мнение. В качестве жертв травли выбираются лучшие, те, у кого ярко проявлены определенные достоинства, те, кто в силу своей яркости «высвечивает» глубинную несостоятельность буллера и заставляет его сильно беспокоиться.

*(С.В. Кривцова «Азбука буллинга»)*

## Почему буллера поддерживает группа

Людей, склонных брать на себя вину всего коллектива, называют «козлами отпущения». Но при чем тут «козел»?

Истоки кроются в ритуале древней Иудеи. *А древние ритуалы*

*— это некие действия людей в прошлом, которые, утратив физическую основу, сохранили свое символическое значение и по истечении веков стали программами нашего подсознания, действующими независимо от нашего желания или воли.*

Бессознательная программа работает таким образом, что «козел отпущения» воспринимается как носитель проекций группы, поэтому его можно обвинять во всех смертных грехах. *Спроецировав свою вину на «козла», человек как будто символически очищается от зла, которое несовместимо с его представлением о себе, от чувства вины, за то что посмел когда-либо попрасть правила и ценности коллектива.*

## Почему буллера поддерживает группа

«Козла отпущения» отождествляют со злом, ненавидят за это и постоянно преследуют. Обвинение жертвы во всех грехах коллектива служит оправданием другим людям, снимая с них ответственность за происходящее и тем самым сохраняя и укрепляя их чувство собственной правоты. Люди, которым достается роль «козла отпущения», идентифицируются с непризнаваемыми качествами. Они чувствуют себя людьми второго сорта, отверженными и виноватыми, и берут на себя ответственность за все теньевые качества группы, что превышает долю их индивидуальной вины. Таким образом, «козел отпущения» жертвует своей самооценкой, самоуважением, отказывается от выполнения своих жизненных задач, посвятив свою жизнь переживанию коллективной вины.

## Почему буллера поддерживает группа

Но оказывается, что причина виктимизации коренится еще глубже: в животной природе человека, на уровне инстинктов. Собаки, например, иногда образуют стаи с жесткой иерархией. Будучи социальным животным, собака существовать в одиночку не может, так как подобная жизнь связана для нее с сильным дискомфортом и стрессом, поэтому животное готово объединиться с любым другим соплеменником, лишь бы не быть одному. Бывает, что случайно объединяются несколько молодых животных с ограниченным социальным опытом. Отношения в подобной стае строятся, прежде всего, с позиции сильного: доминанты, субдоминанты, особи более низких рангов и в самом низу – «подонки» (находящиеся «на дне»). Достаточно быстро в такой сборной стае формируется жесткая линейная структура, в которой каждое животное занимает вполне определенное место.

## Почему буллера поддерживает группа

К образованию отношений соподчинения приводит неравноценность особей по агрессивности. Доминант – это, как правило, не самая сильная, а самая агрессивная особь: он легко приходит в ярость, может долго и часто угрожать, при этом сам устойчив к чужим угрозам и активно подавляет других. Он отстаивает и усиливает свое высшее положение, *навязывая стычки остальным* и терроризируя их, угнетая их психику. Около него появляются субдоминанты, агрессивность которых, подавленная по отношению к доминантной особи, требует разрядки. Поэтому субдоминанты находят более слабых и подчиняют их себе. Часто, будучи унижены доминантом, субдоминанты тут же бегут к своим подчиненным особям и переносят на них свой гнев. Эти, в свою очередь, тоже подчиняют себе более слабых. Так образуется пирамида власти, на дне которой находятся «подонки», те самые «козлы отпущения».

## Почему буллера поддерживает группа

Таким образом, буллер *использует бессознательную потребность коллектива в переносе накопленной негативной энергии* на «козла отпущения» и направляет действия группы на того, кого сам изберет на роль жертвы. И подобно стае животных, где доминантом становится самый агрессивный, буллер в группе людей – часто самый безжалостный, хитрый, провоцирующий конфликты между другими членами сообщества, амбициозный, желающий подчинить себе всех, тоже агрессивный, но часто скрывающий и маскирующий свою агрессивность невинностью.

# Почему действия буллеров столь эффективны

Чаще всего они действуют неожиданно и своим поведением застают жертву врасплох. Буллер знает уязвимое место жертвы. «Слабыми местами» могут быть следующие:

- *ребенок переживает кризис в связи с переездом или разводом родителей;*
- *по каким-то причинам он не может перейти в другую школу или в другой класс;*
- *он имеет члена семьи-инвалида, к особенностям которого легко «придраться»;*
- *однажды он участвовал в чем-то плохом и внутренне уязвим в связи с этим;*
- *он отличается от остальных (конфессией, национальностью, страной происхождения...);*
- *он болен или является инвалидом;*
- *он второгодник.*





Ирина  
ЛУКЬЯНОВА



СТЕКЛЯННЫЙ  
шарик



ozon.ru



Про круговорот воды в природе понятно. Про ветер понятно — куда дует, откуда. Даже про раковину понятно, зачем так завернута.

Понятно ей и про взрослых: они по жизни натыканы, как столбы вдоль дороги.

Вертикальные, бетонные и непреклонные. Они несут правила и порядок. На них дорожные знаки: обгон запрещен, качаться на стуле нельзя, упадешь (и упала). Бегать нельзя, слушаться можно. Слушаешься — хорошо, не слушаешься — плохо. Хорошо — похвалят, плохо — накажут. Если и неясно, то предсказуемо: не попадаться на глаза, вести себя тихо, тайн не выдавать, поорут и отпустят...

А с Маринкой Вяльцевой Асе непонятно. Вот они играют во дворе. Ася Маринке мяч, а Маринка ей его обратно. Ася Маринке — привееет! А она в ответ — покаааа! А та ей — бонжуууур! А она — оревуаааар! А ей — хэлоооу! А она — гудбаааай! Ася — как его, по-немецки... гутен тааааг! А она Асе, тьфу, ёлки, — а-у-фидер-зеен! Хенде хох! Хальт! Дальше не придумали, стали мячик просто так пинать. Пинали-пинали, ржали-ржали, Маринка подошла, как ущипнет. И говорит: дура ты, Ася.

Засмеялась и пошла. У Аси синяк, и Ася дура.

Ася думает: с Вяльцевой опасно. Может быть больно. Со взрослыми понятно когда опасно. С Вяльцевой непонятно.

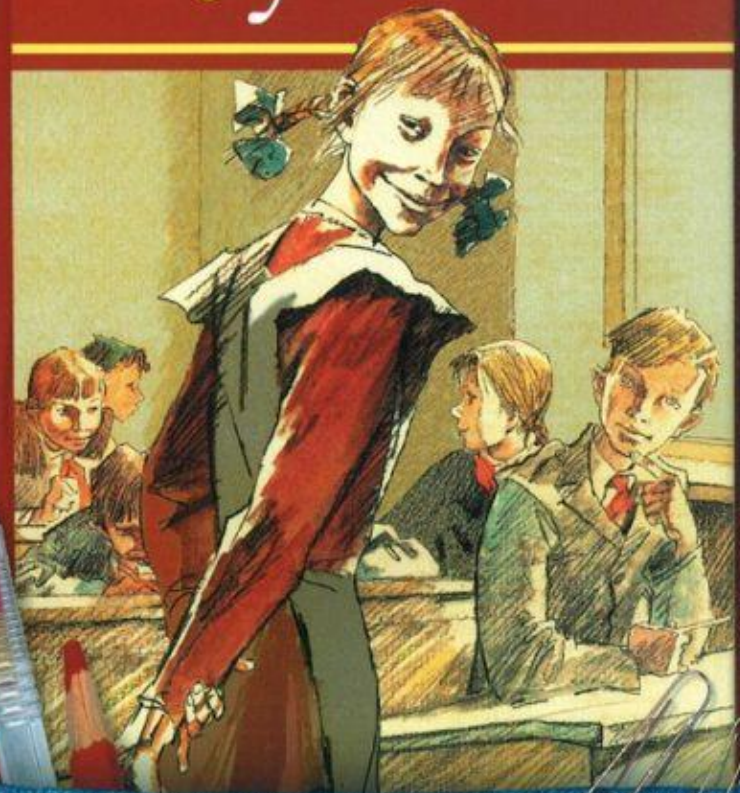
Откуда Асе знать, что у Вяльцевой в голове. Вяльцева и сама не знает. Вскипело вот что-то — ходит тут такая Ася в красивом немецком свитерочке, маленькая, как куколка. А Вяльцева большая и нескладная. И придумывает эта Ася быстро и легко всякие трудные слова и странные игры. И настолько она во всех отношениях Маринки лучше, что хочется уже что-нибудь сделать, чтобы не умереть от ее совершенства. И Маринка говорит «Ася — дура», и громко смеется над паникой в ее глазах, и уходит отмщеная. Откуда это все Асе знать?

*(Ирина Лукьянова «Стеклянный шарик»)*

Библиотека  
младшего  
школьника

== Владимир Железников ==

# Чучело



# Типы буллеров

## *1. Властные буллеры*

Это чаще всего люди, обладающие определенной властью, уже сложившиеся лидеры или люди, стремящиеся к власти. И те и другие стремятся за счет жертвы укрепить имеющуюся власть или заполучить ее.

*Их методы.* Выживать (вытеснять), давать задания (поручения) явно ниже способностей жертвы, постоянно необоснованно критиковать, обесценивать достижения жертвы или «не замечать» их и т.д. Жертве приписывается роль козла отпущения. Инсценируются «трибуналы», на которых жертву дружно «заклевывают». Действия властных буллеров часто бывают умелыми и изощренными. Они умны, располагают необходимыми знаниями, понимают взаимосвязи. Нередко бывают достаточно бессовестными.

# Типы буллеров

## *2. Буллеры-завистники*

Такой буллер атакует жертву потому, что у нее есть качества, которые хотелось бы иметь ему самому: успех, авторитет в группе, популярность, лучшие, чем у буллера, знания, способности и т. д.

*Их методы.* Такие же, как у властного буллера, а также обесценивание личности жертвы, распространение порочащей информации (дискредитация, клевета).

# Типы буллеров

## *3. Буллеры, действующие ради удовольствия*

Им просто доставляет удовольствие издеваться над другими, интриговать, делать так, чтобы все были в напряжении. Часто они являются также властными буллерами. С точки зрения психиатрии, такие люди близки к эмоционально холодным психопатам.

*Их методы.* Они искусно используют в своих целях мотивы других буллеров, особенно действующих из страха.

Типичным является распространение слухов, неопределенной (двусмысленной) и унижающей информации. Буллеры этого типа также склонны к тому, чтобы инсценировать трибуналы, на которых происходит публичное терзание жертвы.

# Типы буллеров

## *4. Стадные буллеры*

Как социальное существо, человек хочет принадлежать к группе, хочет, чтобы его там принимали и любили. В группе он чувствует себя защищенным и сильным. Стадные буллеры сами по себе часто являются крайне неуверенными в себе, тревожными людьми, и поэтому они не идут ни на какие дискуссии с жертвой. Чтобы испытать чувство принадлежности, они – часто не вполне осознанно – разделяют групповые нормы и подстраиваются под принятое в группе поведение. Это относится и к выбору жертвы. Групповое давление приводит к тому, что жертва воспринимается членами группы очень негативно. Стадные буллеры несамостоятельны, у них нет самокритичности. Они сами во многом являются жертвами групповой динамики.

# Типы буллеров

## 5. Буллеры, действующие из страха

Жертва напоминает буллеру о его собственных недостатках, угрожает чувству его самооценности. Поведение, не соответствующее их установившимся привычкам или существующим ожиданиям, обесценивается и критикуется без попыток разобраться в нем (в том, почему человек так себя ведет). Эти буллеры часто сами являются жертвами властных буллеров, которые осознанно разжигают их страхи. Целенаправленно плетя интриги и распространяя клевету, властные буллеры подталкивают других (в том числе буллеров, действующих из страха) атаковать козла отпущения.

*Их методы.* Те же, что у первых двух типов. Буллеры этого типа часто сами чувствуют себя как жертвы: непонятыми, оставленными. Свое поведение (действия буллинга) они часто сами рассматривают и преподносят другим, как «справедливую» реакцию на «неправильное» поведение жертвы.



# Типичные ошибки жертвы буллинга

## *Ошибка 1. Винить себя*

Начиная считать себя виновным в том, что против него началась травля, человек сам вгоняет себя в состояние «жертвы». Беря вину на себя, жертва пытается как-то объяснить для себя то, что ей непонятно. Действительно, в чем причина такого отношения к ней? Особенно если травля началась после периода благополучных отношений, когда буллером стала бывшая подруга. Например, жертва думает: «Я сама виновата, – я ее спровоцировала!» Такие ложные предположения нередко получают дополнительную поддержку со стороны друзей или родственников, которые говорят что-то вроде: «подобное может происходить только с такими, как ты, со мной бы такого не случилось!» Или: «если бы ты не ... ничего бы не было». Никаким своим поведением жертва не может сделать оправданным насилие. Человек, оказавшийся в роли жертвы, не виноват.

Во-вторых, обвинять в происходящем саму жертву – это *часть тактики буллера*. Буллер заинтересован в этом, так как ему нужно вызвать у жертвы (необоснованные) угрызения совести и чувство неуверенности в себе с целью установления над ней контроля. Он убеждает жертву в том, что она сама виновата в таком отношении к себе. Буллер – прекрасный манипулятор и мастерски занимается «промыыванием мозгов»: он упрекает человека в неадекватном поведении и делает это так искусно, что тот ему верит. И, как следствие, – действительно становится все менее адекватным. Такие приписывания вины особенно эффективны, когда буллингом занимаются люди с авторитетом, например, учитель. Ведь последнее, что может ожидать ребенок от учителя, – несправедливая критика, не имеющая под собой никаких оснований.

# Типичные ошибки жертвы буллинга

*Ошибка 2. Пытаться что-то объяснить буллеру или убедить его с помощью логических аргументов*

Вербальные нападки – несправедливые обвинения, распространение ложной или выставяющей человека в невыгодном свете информации (слухов, сплетен), оскорбления, запугивание и т.д. – это одна из наиболее распространенных тактик буллинга. При вербальных атаках, так же как и при других видах буллинговых атак, жертва должна научиться вести себя таким образом, чтобы агрессор перестал получать удовлетворение от нападений на нее. Люди, подвергающиеся вербальному насилию, в большинстве случаев таких навыков не имеют, они начинают пытаться защититься от вербальных атак: оправдаться или с помощью аргументов убедить буллеров в том, что их критика и нападки несправедливы. К их удивлению, это ни к чему не приводит. Однако удивление жертв проистекает из их неосознанного предположения о том, что буллер хочет разобраться в происходящем, что он пока чего-то не понимает, но стоит только ему объяснить, как он всё поймет и изменит свое поведение. Это иллюзия! На смену такому «наивному» предположению должно прийти четкое осознание жертвой того, что у буллера нет ни малейшей потребности разбираться в ее аргументации и понимать ее.

# Типичные ошибки жертвы буллинга

## *Ошибка 3. Пытаться добиться расположения буллера за счет дружелюбного и даже услужливого обращения с ним*

Следующая грубая ошибка состоит в том, чтобы пытаться понравиться буллеру, быть с ним любезным или даже оказывать дополнительные знаки внимания и т. п. Человек пытается как-то «задобрить» буллера в надежде смягчить его нападки, пытается показать ему свое дружеское расположение. Но буллер не хочет быть ему другом, даже если и был им раньше. Буллер по каким-то причинам действительно не может его терпеть, и абсолютно не заинтересован в гармоничных отношениях с ним. Поэтому пытаться наладить с ним отношения не имеет никакого смысла по той простой причине, что буллеру это не нужно, более того, ему нужно как раз противоположное: как можно сильнее эти отношения испортить!

Когда жертва начинает показывать свое хорошее отношение к своему тирану, то тот лишь убеждается в том, что его безобразное поведение вовсе не имеет плохих последствий. Наоборот: поведение жертвы показывает, что она просто-таки благодарна ему за его низости, раз она столь любезна. Буллер наслаждается производимым впечатлением. Он прекрасно понимает, каких усилий стоит жертве быть с ним любезным, поскольку знает, что после тех низостей, которые были совершены в отношении нее, она не может испытывать к нему добрых чувств. Он убеждается: раз жертва так себя ведет, значит ему удастся ею манипулировать. А это как раз то, чего он добивается. Для него сигнал: надо продолжать в том же духе!

# Типичные ошибки жертвы буллинга

## *Ошибка 4. Пытаться войти в положение буллера*

Нередко человек, страдающий от буллинга, пытается войти в положение того, кто его терроризирует, оправдать его или даже защитить. Он думает, что если проявит больше понимания к буллеру, то отношения с ним улучшатся. Тем самым он ставит себя в приниженное положение, в положение жертвы. Очень часто жертвы приводят следующие обоснования:

1. У буллера – проблемы в личной жизни (болезни, развод родителей, тяжелое финансовое положение и т. д.).
2. Буллер не может вести себя по-другому, у него такой характер.
3. Буллер не понимает, что делает, или делает это ненамеренно.

Стремление войти в положение буллера приводят к эффекту, прямо противоположному тому, к которому она стремится. Ведь для буллера люди, которые проявляют сочувствие к другим и пытаются прощать им недостойное поведение, являются наивными и слабыми. А раз жертва слаба, то можно легко давить ее дальше. Кроме того, попытки оправдать поведение буллера по сути означают, что человек (хотя бы частично) снимает с буллера ответственность за совершаемые им отвратительные действия, признает его право чинить беспредел в судьбах других людей. Мы должны четко понимать: буллер несет ответственность за свои действия. Ничто не может служить оправданием того, что он превращает в ад жизнь другого человека.

# Типичные ошибки жертвы буллинга

## *Ошибка 5. Игнорирование и замалчивание проблемы*

Некоторые жертвы буллинга преуменьшают серьезность положения, игнорируя проблему или делая вид, что ничего плохого не происходит. Чаще всего эту ошибку совершают люди определенного склада, а именно те, которые стремятся понравиться другим, всегда выглядеть милыми и любезными, которые боятся идти на открытую конфронтацию, предпочитая «сидеть тихо и не высовываться» в надежде, что всё как-то разрешится само собой. Они мучаются молча, никому не показывая своих страданий, где-то даже стыдясь того, что с ними происходят такие плохие вещи. Некоторые из них, пытаясь изобразить, что нападки буллера его не трогают, наивно полагают, что буллер действительно верит в это. Однако буллер прекрасно чувствует боль своей жертвы, и его такими «дешевыми уловками» не провести. Чувства и намерения, стоящие за попытками затушевать проблему, скрыть ее от окружающих и даже от самого себя, вполне можно понять, однако такое поведение при буллинге очень опасно. Оно напрямую способствует усугублению травли, ведь дает буллеру ощущение вседозволенности: если даже при таком напоре жертва не сопротивляется, то нет никаких преград для продвижения к цели!

# Типичные ошибки жертвы буллинга

## *Ошибка 6. Пассивная агрессия и мысли о мести*

Пассивная агрессия и желание отомстить характерны для многих жертв. Мысленно человек или ругает своего мучителя, или мечтает о том, чтобы с ним случилось что-нибудь плохое, или украдкой радуется каждый раз, когда у того что-то не ладится.

Сдерживаемые агрессивные импульсы рано или поздно находят выход: человек вдруг начинает вести себя вызывающе, бросаться предметами или даже лезть в драку. Если человек не дает выхода своему гневу и своей ненависти, то может начать слишком много есть, или (если говорить о старших подростках) употреблять алкоголь, пытается забыться, «подсаживаясь» на компьютерные игры и т. д., или выражает гнев таким образом, что без конца поносит буллера или жалуется на него другим людям, или начинает изливать свою агрессию на окружающих. Всем этим жертва лишь способствует усугублению буллинга. Почему?

1. Видя нервное поведение жертвы, буллер в очередной раз убеждается в том, что его действия успешны.
2. Буллеру доставляет большое удовольствие видеть, что человек, которого обычно бывает трудно вывести из себя, стал агрессивным.
3. Поскольку скрытая агрессия время от времени выливается в какие-то импульсивные действия, это дает основания буллеру обвинить жертву в том, что она является «нетерпимым», «вздорным» или даже «больным» человеком.
4. Если человек постоянно на кого-то сердится, то это день за днем отнимает у него силы (забирает его энергию), пока однажды он не почувствует себя совершенно обесточенным и беспомощным. А это как раз то, к чему стремится буллер, чтобы окончательно в психологическом плане «раздавить» свою жертву.

# Типичные ошибки жертвы буллинга

## *Ошибка 7. Слушать плохие советы*

В основном лучше не прислушиваться к советам семьи и друзей. Почему? В ситуации травли человеку крайне плохо и, конечно же, рано или поздно он обращается за поддержкой к близким, друзьям, и это нормально. Чаще всего у друзей и членов семьи обязательно находятся советы, как ему лучше поступить в сложившейся ситуации. Хотя желание поделиться, излить накопившуюся на душе боль и тревогу по-человечески вполне понятно и оправдано, тем не менее с советами нужно быть очень осторожными. Проблема заключается в том, что люди дают советы, исходя из здравого смысла, из логики спонтанного реагирования в проблемной ситуации. Но буллинг – очень специфическая проблемная ситуация, и вероятность того, что здравый смысл или прежний опыт подскажет ошибочные решения, очень велика. Могут начать советовать подстраиваться под других, вместо того, чтобы быть собой и отстаивать свое право иметь собственные ценности; или игнорировать проблему, вместо того, чтобы активно и грамотно ее решать; или отвечать агрессией на агрессию вместо того, чтобы направить свой справедливый гнев в правильное русло. Эти советы, хотя и даются с самыми лучшими намерениями, являются неправильными и даже способны навредить. В лучшем случае, они оказываются бесполезными или еще больше сбивают с толку и без того в крайней степени дезориентированную жертву, а в худшем случае, подталкивают делать нечто прямо противоположное тому, что действительно следует делать для реального противостояния буллингу.

— Мама, — говорит Ася, — а про меня Настя всякие гадости рассказывала Гале Палей.

— Какие гадости? — спрашивает мама.

— Ну что у меня зайчик, и что я ему унитаз сделала из бумаги.

— Так это разве гадости? — удивляется мама.

— Так они теперь смеются! — восклицает Ася.

— А ты не обращай на них внимания, — советует мама. — Они глупые, вот и смеются.

— Мама, как я могу на них не обращать внимания?

— Ну просто — игнорируй, и все, — говорит мама. Ей кажется, что это очень просто — игнорируй, и все. Мама не понимает.

— Мама, они же дразнятся.

— Не обращай внимания, — говорит мама.

— Они меня называют унитазной, — шепчет Ася и краснеет.

— Глупости какие, — сердится мама. — Скажи учителю.

— Нельзя, — говорит Ася. — Они тогда меня побьют.

— Ну тогда я сама с ними поговорю.

— Нет! Мама! Нет! Не надо! — Ася пугается и вцепляется в маму. Она ясно представляет, что будет дальше.

— Сейчас я поговорю с Настинной мамой.

— Мама, не надо! Мама! Пожалуйста!

— Елена Викторовна? Это мама Аси Николаевой. Тут наши девочки поссорились...

— ...мама, не надо!

— ...да... Ася говорит, ее теперь дразнят... да, поговорите, пожалуйста, с Настей, меня тоже очень огорчает, что они поссорились, мы всегда рады Настю видеть у себя...

— ТЫ НИЧЕГО НЕ ПОНИМАЕШЬ! ТЫ ВСЕ ИСПОРТИЛА!

Наутро класс встречает Асю дружным воплем «ябеда унитазная».



# Типичные ошибки жертвы буллинга

## *Ошибка 8. Воспринимать буллинг персонально*

Буллеры целенаправленно (хотя часто и неосознанно) бьют по самооценке жертвы, это – часть тактики. Если до травли человек считал, что у него все в порядке с внешним видом, с интеллектуальными способностями, с семейным положением и т. д., то, как только начинается издевки и нападки по одному из этих направлений или даже по нескольким, у него очень быстро появляются сомнения: а так ли это? Он начинает принимать все эти придирки, насмешки и наговоры на свой счет: «Если они так ведут себя, значит я действительно этого заслуживаю (я плохой)». Это также – одна из типичных ошибок жертв. По большому счету, подвергающийся буллингу человек должен понять одну основополагающую вещь (хотя сделать это, особенно ребенку, бывает непросто): если кто-то плохо говорит о тебе в лицо или за спиной, выставляет тебя на посмешище из-за каких-то особенностей, придирается и другими способами унижает тебя, то все эти действия свидетельствуют не о том, что ты плохой человек, а о том, что перед тобой – властолюбец, который иным способом не может потешить свое больное самолюбие. Поэтому в ситуации травли очень важно не поддаваться на провокации буллера, пытающегося лишить или ослабить у человека чувство, что он представляет собой ценность.

# Опасность суицида

*5 сентября 2017 года девятиклассник школы №1 в подмосковной Ивантеевке Михаил Пивнев во время урока информатики напал на учительницу с кухонным топориком, стал взрывать в классе самодельные петарды и открыл стрельбу из пневматики. Тогда пострадали три школьника и учительница. Нападавшего подростка задержали и заключили под стражу. Против него возбудили дело о хулиганстве. Позже дело дополнительно квалифицировали как покушение на убийство.*

*Потом адвокат сообщил, что неизвестными была создана фейковая страница Михаила в социальной сети «ВКонтакте», на которой размещались провокационные посты и комментарии.*

После звонка, когда все уже убежали на урок, Ася вылавливает зайца из унитаза. Унитаз забит, смыть в него Шуричка не удалось. Давясь соплями, дергаясь от спазмов, отворачиваясь, Ася шарит рукой в грязной воде и вытаскивает мокрого, вонючего Шуричка. И шепчет: пусть никто не войдет, пусть никто не увидит.

И стирает его в раковине раскисшим земляничным мылом. И моет руки по локоть. И стирает рукава с манжетами, прямо на себе. И сидит весь урок на батарее в коридоре, греет на ней холодные руки, сушит рукава и Шуричка. Вчера дали тепло. Батарея еще не горячая, теплая. За окном бегают на физре десятый класс; мотают головами, как лошади, изо ртов валит пар.

Вокруг школы опадают тополя, и ветер носит по тротуарам маленькие смерчи листьев. И небо очень синее. Очень. Как вчера. Но это уже сегодня.

Когда звенит звонок, Ася идет в класс, берет портфель, собирает тетради и уходит.

— Николаева, куда собралась?

— В унитаз, — весело гудит Вяльцева, и весь класс заливается.

Ася молчит.

— Николаева, я тебя не отпускала.

Ася молча выходит за дверь и идет прочь.

— Николаева, я с тобой разговариваю.

Ольга Евгеньевна берет Асю за плечи и силком разворачивает к себе. Ася, не глядя ей в глаза, — она не хочет, чтобы видно было слезы, опухшие веки и красные пятна — молча бьет ее по цепким рукам, вырывается и убегает.

Она ударила учителя. Она сбежала с урока.

Она не может пойти домой и рассказать это маме. Она вообще никуда не может пойти.

Ей нет места на свете...

Ася думает, что надо умереть, но не знает как.

Я признаю, я виновата, я все делаю не так, неправильно, я не попадаю в эти правила, я не знаю их. Незнание правил не освобождает от ответственности.

— Мама, забери меня из школы.

— Куда же я тебя заберу?

— Ну отдай меня в другую школу.

— А почему ты думаешь, что там будет лучше?

— Потому что хуже уже не бывает.

— Что у тебя случилось?

— Ничего.

— Тебя что, кто-то обидел?

— Нет. Никто. Все хорошо.

— А в чем тогда дело?

— Нет. Ни в чем. — Жаловаться бессмысленно.

— Мочить Николаеву. В унитазе.

— Ага. Ее унитазное величество.

— На трон! Николаеву — на трон!

— Держи ее за руки.

— А ну отошла, — ледяным голосом медленно командует Ася.

— Ты. И ты. Живо — обе — живо отошли от меня.

Закусила губы до белизны, сжала кулаки так, что пальцы побелели.

— Уси-пуси, ее величество сердится!

— Убрала руки, быстро, — цедит Ася, не разжимая зубов.

— Ой, какая грозная Николаева, держите меня семеро.

Нечего жалеть. Нечем дорожить. Не за что держаться. Нечего бояться.

Ничего не жалко. Ни варежки, ни домашки, ни портфеля, ни ручки. Себя тоже не жалко. Пусть хоть убьют. Или я убью, и меня посадят.

— Ой, стишки! У Николаевой стишки. Почитаем стишки или так утопим?

А вот этого не будет. Я убью, меня убьют, что потом будет — без разницы, но этого не будет.

— Слышь, Иванова. Ну-ка подойди.

— Уси-пу... Аааа!

— Да держите вы ее, она ненормальная. Она ее сейчас задушит!

— Чо, о\*\*ела, Николаева?

Никого не жалко — ни их, ни себя.

— Психичка!

— Ах ты тварь!

— Она меня укусила!

— Держите!

— Ага, сам держи.

— Пошли отсюда, она бешеная. Еще пропишут сорок уколов в живот.

— Побрызгай на нее водичкой, может, боится?

— Попробуй. Подойди.

— Да иди ты. Сама побрызгай.

Звонок. Английский. Передышка.

Нет сил, нет ощущения победы. Пусто. Так нельзя, так неправильно, так не должно быть, но как иначе?

Где бы об этом прочитать.

Холодно. Светает. Впереди еще четыре урока, и четыре дня, и четыре месяца до лета.

Никто не видит — не знает — что я уже год (приблизительно) ищу глазами — крюк.  
Я не хочу жить.

Ты себя послушай, у тебя голос как пила. В цирке клоун на пиле играет, вот ты так говоришь. Помолчала бы уж.

С Николаевой спесь надо посбить.

Кто ж тебя такую замуж возьмет, позорище.

Девочка, ты долго еще тут будешь ходить, надоела, ничего у тебя нет, хватит симулировать.

Кто ты такая тут свое мнение иметь, встать! Стоять весь урок!

Дура, дура, дура, зачем я это все говорила.

Раньше я вставала на уши, я кидалась в драку, всех убью, одна останусь, умру прям здесь, но заставлю с собой считаться.

Не заставлю. И, по большому счету, это совершенно неважно — ни мне, ни кому другому.

Мне неинтересно жить.

Я себе отвратительна...

Всех ненавижу.

Или погибнуть, умереть, уснуть? И знать, что этим обрываешь цепь сердечных мук. И тысячи лишений, присущих телу...

Бельевая веревка, брат на секции, родители на работе, люстра на потолке.

Тетрадный листок, прощальные стихи...

*Аллан Гуггенбюль*  
*«Зловещее очарование насилия»*

«Как только дети или подростки оказываются среди себе подобных, они погружаются в иную реальность. Поведенческие нормы и идеалы, которыми они руководствуются лично, утрачивают свою силу. Их поведение определяется группой. Все их действия, слова и устремления модифицируются под влиянием динамики и идей группы, в которую они входят. Они чувствуют себя персонажами другого мира... переживают чувство общности со своими ровесниками. <...>

...дети выдумывают мир, непохожий на окружающий. Его отличительной особенностью является контраст с миром взрослых.<...> Взрослые теряют над ними всякую власть.<...> детям начинает казаться, что они в состоянии подчинить себе мир». (С. 26)

УИЛЪЯМ  
ГОЛДИНГ

*Повелитель мух*

АЗБУКА-КЛАССИКА





Надеяться на окончательное изгнание агрессивных тенденций из мира детей с нашей — взрослой — помощью — значит тешить себя иллюзиями. Добиться этого невозможно. Однако можно найти социальные формы, служащие преградой деструктивному началу и неконтролируемому насилию. Агрессивные тенденции, по-видимому, заложены в самой человеческой природе. Стремление запретить их волевым решением — бесперспективно и свидетельствует о непонимании сути явления: любые запреты или загоняют агрессию в подполье или даже приводят к ее эскалации. Иммунитет против насилия должен быть выработан внутри самой группы за счет имеющихся в ней здоровых тенденций (ритуалы — одна из форм иммунитета).

Учащиеся нуждаются в ясной, недвусмысленно выраженной согласованной позиции по отношению к насилию и агрессии, зафиксированной в каком-нибудь документе, где в частности проводилось бы различие между здоровыми проявлениями агрессии и проявлениями, принимающими форму насилия. Инциденты буллинга и имена его участников должны быть преданы гласности. О случившемся должны быть проинформированы все — как учителя, так и ученики. Школа должна знать все подробности и сопутствующие обстоятельства. Насильникам должно быть ясно, что их поступки приводят к изоляции от коллектива. Наряду с этим с ними необходимо проводить беседы, у них должна оставаться возможность интеграции в школьную жизнь.

1. Выявление внутренних проблем учителя (идеализация или демонизация ребенка, желание с помощью профессии учителя продлить свое детство).

2. Выявление истории класса (частая смена учителя, психологический профиль класса). Уделять внимание не отдельным ученикам, а всему классу в целом. Отыскание ресурсов класса. Установление консенсуса с учащимися с целью дать детям импульс, придающий им силы и позволяющий самостоятельно взяться за решение проблемы насилия и агрессии. Усиление позиций той части учащихся, которые способны позитивно влиять на обстановку в классе и наделены миротворческим потенциалом.

3. Сотрудничество с родителями.