

# ВЫЖИВАНИЕ В ШКОЛЕ

КАК СПРАВИТЬСЯ  
С ТРАВЛЕЙ



2021





**СЕРИЯ КНИГ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ  
«ЗДОРОВЬЕ И ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ»**

**7-КЛАСС**





# **ВЫЖИВАНИЕ В ШКОЛЕ**

## **КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРАВЛЕЙ**

**Авторский коллектив ОФ «Bilim Foundation»**

**Иллюстрировано  
Сапаровым Мухтаром**

Нур-Султан  
2021

*Одобрено Республиканским научно-практическим центром психического здоровья  
Министерства здравоохранения Республики Казахстан*

*Одобрено Национальной академией образования имени Б. Алтынсарина*

**Руководитель проекта: Айтмухамбетов Е.А.**

**Авторский коллектив ОФ «Bilim Foundation»:** д.пед.н. Калкеева К.Р.,  
д.психол.н. Изакова А.Т., Тулеуова А.Ш., Шаяхметова С.Т., Алиев Д.,  
Меркулова Д., Каражолова А.

**Выживание в школе. Как справиться с травлей.** – Нур-Султан: ОФ «Bilim  
Foundation», 2021. – 64 с.

В книге «Выживание в школе. Как справиться с травлей» рассматриваются ситуации травли в школе между сверстниками. В своих историях твои сверстники делятся негативной стороной жизни в школе и описывают то, как с этим справлялись. Из этой книги ты узнаешь о понятии буллинга. Также предлагаются рекомендации по самопомощи для тех, кто оказался в ситуации психологической травли.

Книга предназначена для подростков и их родителей. В качестве дополнительного практического руководства материал может быть использован школьным психологом.

© *Общественный фонд «Bilim Foundation»*

*При использовании информации из книги ссылка на книгу обязательна.*

*Все права на книгу принадлежат авторам, запрещается копирование, распространение или любое иное использование информации и объектов книги без предварительного письменного согласия правообладателя.*

## Содержание:

Дорогой друг!.....	6
Новенький .....	8
Записи психолога.....	15
Спорт закаляет характер.....	19
Записи психолога .....	26
Новая подружка .....	34
Записи психолога .....	40
Что-то здесь не сходится.....	44
Записи психолога .....	51
Интерактивное задание .....	53
У всех свои причины .....	54
Записи психолога.....	61
Об авторах и иллюстраторе .....	63

# ДОРОГОЙ ДРУГ!

У каждого из нас со школой связаны как приятные, так и неприятные воспоминания. Это нормально, так как в школе мы проводим много времени. И это время уделяется не только учебе, но и общению: с одноклассниками, сверстниками, старшеклассниками, учителями.

И это общение может быть разным. Это могут быть посиделки на перемене, совместные походы, прогулки после уроков и пр. Но, к сожалению, общение может приносить не только позитивные эмоции, но и негативные тоже. И эти переживания могут появляться из-за того, что тебя дразнят или обзывают, или происходят стычки и ссоры. Это может доходить до выяснения отношений и конфликтов. Эти проявления человеческого общения естественны. В любом коллективе, и даже в семье могут происходить различные конфликты. Умение находить конструктивный выход из конфликта – это отличный навык, приносящий свои плоды в виде успешной карьеры, счастливых взаимоотношений.

Однако есть одно проявление в общении людей, которое не стоит терпеть и не стоит поддерживать. Это – травля. Если в школе тебе угрожают, тебя оскорбляют, запугивают, унижают или изолируют, это значит, что ты подвергаешься травле. И ты можешь чувствовать себя не просто дискомфортно и неприятно, а даже может быть ощущение, что ты в опасности. Это неприемлемое явление. Травле не место в школе. Да не только в школе, и в других местах тоже. Издевательства должны быть прекращены!

В этой книге «Выживание в школе» ты прочитаешь истории Азията, Айбека и Айзады, которые столкнулись с этой негативной стороной жизни в школе, но благодаря себе, своим друзьям и взрослым смогли противостоять своим обидчикам.

Если ты хочешь узнать, как помочь себе в этой ситуации, попробуй применять советы из этой книги. Возможно, с первого раза не получится. Не переживай – эти навыки тренируются, как мышцы тренируют в спортзале. А если ты наблюдаешь за тем, как кого-то в классе или в школе травят, то ты можешь узнать, как помочь другому и как не потакать такому ужасному поведению.

**Готов ли ты, дорогой друг, менять свою жизнь к лучшему?**



# Новенький

**Н**едавно я перешел в другую школу из-за того, что мои родители решили сменить квартиру. К этой новости я отнёсся отрицательно, так как у меня уже есть друзья, одноклассники, с которыми я довольно долго уже обучался. К каждому из них я нашел подход, это было довольно просто, потому что класс у нас был дружный. Я был одним из лучших учеников, да и учеба в принципе мне очень нравилась. Мне было очень интересно узнавать что-то новое. И перейдя в другую школу, я заранее поставил для себя цели и точно знал, чем собираюсь заниматься. Но во время учебы все пошло уже не так, как мне хотелось.

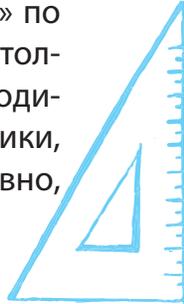
– Что за тип к нам перешел, – сказал мне, судя по всему, мой новый одноклассник во время того, как я получал учебники.

Я подумал, что мне показалось, да и, тем более, я был занят и поэтому никак не отреагировал. А его это, видимо, очень сильно вывело из себя.



– Посмотрите на этого хлюпика, он даже ответить ничего не может, – засмеялся тот.

А вот теперь я точно был уверен, что это было адресовано мне. Почему я сделал такие выводы? Да потому что я очень «сухой» по телосложению, а этот мальчик крупный, я бы даже сказал, что толстый, у него явно был лишний вес, которым он гордился. Меня родители предупреждали, что ко мне могут лезть новые одноклассники, «проверять», они мне посоветовали не реагировать импульсивно, делать вид, что не услышал и не придавать значение.



– Да, ты прав, – ответил я ему.

Честно говоря, он выглядел как недалекий человек, который ходит в школу, чтобы просто повеселиться с друзьями. И я был прав, только источником его веселья теперь стал я.

– Он теперь от тебя не отстанет, будет лезть, и в конце вы подерётесь, – подошел ко мне мальчик.

– С чего ты взял? – спросил я.

– Потому что я тоже перешел в позапрошлом году в этот класс, он шутил и издевался надо мной также.

– Я не собираюсь его веселить, мне вообще все равно, что он собирается делать. А тебя, кстати, как зовут? – решил узнать я.

– Максат, но можешь звать меня просто Макс, – ответил мой первый знакомый.

Я начал с ним общаться. Как и говорил Макс, этот мальчик, зовут его Алихан, продолжил ко мне лезть со своими оскорбительными шутками.

– А давайте новенький расскажет параграф, который вы задали, –

закричал он на уроке истории, пытаюсь застать меня врасплох.

– Да, точно, давайте, – поддержали его другие ребята, которые были его «друзьями».

Только я-то понимал, что они пытаются так себя защитить, ведь если они его не поддержат, то уже они станут «жертвами» насмешек.

Бывало, задира шел мимо и пихал меня, толкал так, что порой я ударялся о другие предметы (стены, столы и т.д.). Меня уже стало это доставать, он мешал мне на уроках, рисовал и писал некультурные вещи. Последней каплей стало то, что он начал обзывать и поливать грязью моих родственников и друзей.

– Если ты продолжишь ко мне лезть, то мне придется идти к завучу или, вообще, к директору, – ответил ему я на один из его оскорбительных приколов.

– Ой, да ты у нас ябеда, как девчонка, – хотя по нему было видно, что он испугался.

Несмотря на то, что я предупредил его, я все равно решил рассказать об этой ситуации своему классному руководителю, ведь мне уже надоело терпеть все его глупые выходки:

– Сауле Мырзабековна, я хотел поговорить с вами насчёт Алихана. С того момента, как я пришёл в ваш класс, он всегда лезет ко мне, говорит обидные вещи, мешает мне нормально учиться, и такая травля продолжается уже не первую неделю. Не могли бы вы с ним поговорить по поводу этого, потому что меня он совсем не слышит.

– Азият, ты говоришь про нашего Алихана? Он и муху не обидит, а тут он кого-то травит. Да быть такого не может, наверняка, это какое-то недоразумение. Ты же знаешь, что между мальчиками иногда возникают конфликты, которые можно самостоятельно решить. А



ты сразу – травля. Алихан тебя ведь и пальцем не тронул. Но раз ты ко мне подошёл, то хорошо, сегодня после уроков я с вами двумя ещё раз поговорю.

Я не понимал, почему наш классный руководитель так спокойно относится к этой ситуации, но решил подождать до конца уроков, чтобы разъяснить всё до конца.

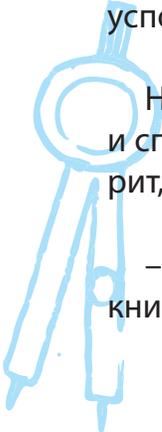
Как могло такое получиться... Сауле Мырзабековна, как и обещала, оставила нас обоих после уроков и провела воспитательную беседу. Но только все пошло не так, как я ожидал. Виноватым оказался я, потому что, видите ли, я хожу сам по себе, ни с кем не дружу. И мне кажется, что Алихан ко мне всё время пристаёт, и я решил привлечь к себе больше внимания. Такого исхода я конечно не ожидал. Да и Алихан разозлился на то, что его задержали после уроков по моей вине. После разговора с нашим классным руководителем он подошёл ко мне вплотную и сказал:

– А ты ещё тот нытик оказался, пошёл жаловаться кому-то. Ты, давай-ка, тихо тут сиди, если хочешь нормально доучиться в нашей школе. Завтра принеси мне 500 тенге на обед, чтобы загладить свою вину. Ты ведь не тупой и не хочешь проблем? – после этого он просто ушёл.

Я понимал, что Алихан только сильнее разозлится после такого, но теперь он ещё и деньги у меня требует. Но просто так их ему отдавать я тоже не хотел, поэтому решил ничего ему не приносить на следующий день и вёл себя как ни в чем не бывало: может он сам успокоится.

Но не тут-то было. Уже с порога он стал зажимать меня, толкаться и спрашивать, где его деньги. Я спросил, про какие деньги он говорит, на что он ответил:

– Так ты не понял про какие деньги я говорю, – и ударил меня книгой по биологии, – может это тебе освежит память?





Остальные одноклассники, стоявшие рядом с нами, лишь посмеялись надо мной, и я не знал что делать, драку затевать не хотелось, ведь я только поступил в эту школу и меня за такое точно исключат. Вдруг мне стало страшно, и я запаниковал, мне пришлось отдать деньги, которые просил Алихан. Я подумал, что сумма не такая уж большая, и если я отдам ему деньги, то он от меня отстанет. Алихан был доволен тем, что я отдал ему деньги.

– Азият, а ты оказывается на самом деле умный мальчик, – посмеявшись со своими друзьями, он ушёл.

Позже я понял, как был не прав, когда отдавал ему эти 500 тенге, ведь на этом он не остановился. Он пользовался тем, что я не могу ему ничего сделать, и сумма каждый раз увеличивалась. Я уже ничего не понимал, вроде я хотел решить эту проблему самостоятельно, взрослые не смогли мне помочь, а теперь всё стало только хуже. Моих карманных денег уже не хватало, чтобы отдавать «долг» Алихану. Хорошо, что я знал, где лежит заначка у моих родителей, и я стал понемногу брать деньги оттуда.

Мне было уже совсем не до уроков, да и в классе я общался только с Максатом, который как назло заболел в эти дни. Родители сначала думали, что я заболел чем-то, вечно спрашивали как я себя чувствую, измеряли температуру, но в итоге не понимали что со мной происходит. Но однажды мама заметила пропажу денег из дома и решила со мной поговорить.

– Азият, ты зачем нас обманывал всё это время, почему не рассказал, что начал курить или пить?

В тот момент я растерялся и не понял, с чего это мама начала этот разговор, ведь я никогда не пробовал ничего из перечисленного.

– Мама, почему ты так говоришь? Я не делал ничего из того, что ты сказала!



– Не ври, я увидела, что у нас стали пропадать деньги. Как ты дошел до этого, что стал воровать деньги у своей семьи?

Мне стало очень стыдно и неприятно, я заплакал и решил рассказать маме всю правду об Алихане и о том, для чего я брал эти деньги. Мама меня не ругала, а лишь спросила, почему я раньше об этом ничего не сказал, ведь такое дело нельзя решать самостоятельно, особенно в моём возрасте, и даже если классный руководитель был на стороне Алихана, то мои родители всегда будут на моей стороне и поддержат в трудную минуту.

Теперь-то я понял, что нужно было сразу рассказать родителям, но в прошлое уже не вернешься, поэтому мы вместе стали думать как решать эту проблему. Сначала подумали, что не стоит поднимать шум на всю школу и поговорить с завучем школы и родителями Алихана. В итоге мы так и сделали, его родители оказались не та-

кими плохими людьми, как он сам, они были очень удивлены, когда услышали мою историю и много раз извинялись за своего сына.

Ещё и спросили, сколько денег он у меня отобрал, и вернули всё моим родителям, обещав разобраться с их сыном по приходу домой.

На следующий день Алихана была не узнать, он ни к кому не лез, да ещё и сам подошёл и извинился передо мной. Со временем у меня наладились дела и в учёбе, а общаться я продолжил с Максатом, со всеми хороших отношений построить мне не удалось, да и не нужно было, ведь некоторые ребята, наподобие Алихана, недолюбливали меня, и это нормально.

Главное вовремя решать проблемы, которые не дают тебе нормально учиться, да и жить в целом. Я понял, что не все проблемы можно решить самому, иногда всё же лучше обратиться к взрослым за помощью и даже если никто из них не сможет помочь, то родители всегда будут на твоей стороне и обязательно поддержат, что бы ни случилось.



# Записи психолога



Азият в этой истории попал в очень неприятную для любого из твоих сверстников ситуацию. По признанию многих взрослых, именно это явление омрачило им школьные годы. Имя этому «травля» или буллинг. К сожалению, травля еще существует в наших школах. Возможно, ты сам или твои друзья, или одноклассники подвергаются травле. Так и случилось с Азиятом.

Почему так произошло? Во-первых, часто жертвами травли выбираются дети, отличающиеся от других и зачастую не имеющие поддержку в классе. И быть новеньким – это как раз и вызывает у некоторых агрессивно настроенных желание притеснять. Ведь за него никто не заступится. Хоть Азият и общался с Максатом, это не спасло его. Однако тут важно понимать, что травля – это не про то, что жертва травли в чем-то виновата. Как бы Азият не повел себя: дрался, терпел, убежал и пр., это бы не поменяло отношение Алихана. Это как болезнь, отравляющая коллектив и самого обидчика.

Следующий важный момент в этой истории – это умение различать конфликт от травли. Ведь иногда можно перепутать эти явления.

Так, что такое травля? Травля – это издевательство над другими людьми. Цель травли – нанести эмоциональный и физический ущерб для того, чтобы заставить обидчика подчиниться. В школе травля может происходить с целью заставить подчиниться правилам группы, где лидирует обидчик, или же заставить уйти из школы.

Чем отличается травля от конфликта? Травля – это сознательное, намеренное физическое и психологическое насилие, направленное на одного и того же ребенка (или группу детей) и повторяющееся систематически на протяжении длительного времени.

Что же отличает травлю от обычных конфликтов, которые неизбежны в любом, даже в самом дружелюбном и благополучном дет-

ском коллективе?

**Первое** – это намеренное и продуманное причинение страдания и вреда. При травле любое поведение имеет умышленную форму. Алихан делал это постоянно – он специально причинял вред Азияту.

**Второе** – это долгосрочный процесс постоянно повторяющегося насилия. Конфликт, каким бы острым и жестким он ни казался окружающим, это – одномоментное событие. У него есть четкий алгоритм развития – есть противоборствующие стороны, есть предмет конфликта (то, что стало яблоком раздора), есть период конфликтного взаимодействия (в процессе которого решается, кто прав, а кто не очень), и, наконец, есть однозначный итог, который так или иначе разрешает конфликтную ситуацию. Травля же может продолжаться очень и очень долго. Как и в этой ситуации, ведь Алихан только входил во вкус и дальше обижал Азията.

**Третье** – это то, что поведение жертвы травли ничего не решает. При травле такая бесконечная петля насилия возникает потому, что жертва самостоятельно не может остановить травлю. В конфликте, в отличие от буллинга, обе стороны несут ответственность за происходящее. Один оскорбил, другой ответил, первый пнул портфель, второй стукнул учебником по голове – это всегда обоюдный процесс. В травле – нет. Так как жертва травли не виновата в том, что ее травят. Конечно, агрессор может придумывать причины, почему ему не нравится жертва, но на самом деле правда такова, что жертвой травли может оказаться кто угодно. Это не зависит от социального статуса семьи, национальности, религиозных предпочтений, внешности или наличия проблем со здоровьем. Причина травли никогда не связана с поведением жертвы. Ребенок может пытаться игнорировать обидчиков, лезть драться, устраивать ответные пакости, пытаться подружиться с агрессорами и многое другое. Это никак не повлияет на агрессоров. Травля начинается только в том случае, если в коллективе есть ребенок или группа детей, которых

назначили на роль жертвы.

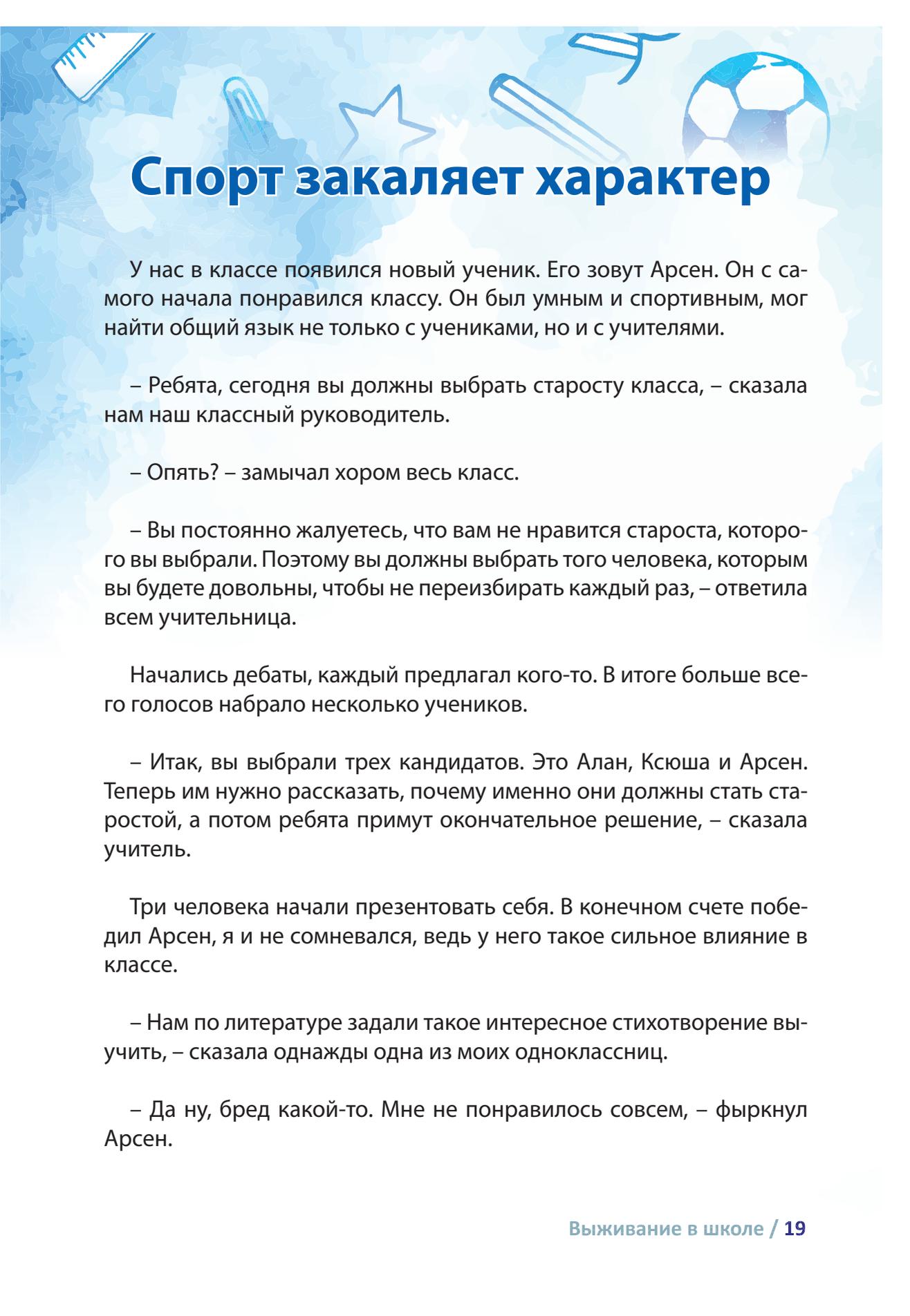
Зачастую жертвы травли испытывают разные эмоции и чувства, считая, что они виноваты в травле, или стыдятся того, что не могут себя защитить или того, что боятся своего обидчика. Иногда их охватывает злость, иногда страх, но часто они замыкаются и отстраняются от других. Азият тоже страдал, ведь его родители начали это замечать.

**Четвертое** – дисбаланс власти и силы. В конфликте, несмотря на силу разногласий, участники конфликта взаимодействуют на равных. Обе стороны обладают одинаковой властью и способны влиять на ситуацию. В травле нет позиции на равных. Инициатор травли стремится повысить уверенность в себе, чувство собственной важности или авторитет. Он использует разные тактики, чтобы ощутить власть над другим человеком, унижить его, заставить бояться. Дисбаланс сил имеет мало общего с физическими размерами или силой, он подразумевает различия во взглядах или восприятии отношений. Это может быть статус новенького в классе, как у Азията. Человек, который подвергается травле, может подумать, что не сумеет защитить себя, или почувствовать, что он не такой, как другие.

Все перечисленное указывает на травлю и показывает нам, чем же травля отличается от конфликта. Различия между людьми, как правило, не являются причиной конфликта. Например, человек в очках ссорится с человеком, который заикается, по поводу того, кому достанется место в футбольной команде. Их различия не играют роли в конкуренции за оставшееся место в команде, и они не ощущают дисбаланса сил. Чувства могут быть задеты намеренно, когда оба оскорбляют друг друга, но никто из них не ощущает бессилия. Мы можем сказать, что они грубо ведут себя по отношению друг к другу, но это не будет травлей, ведь никто из них не указывает на личные особенности другого, сохраняя свои позиции в отношениях.

Таким образом, становится ясным, что наша история не про конфликт между мальчиками, а чистая травля. Ведь Алихан ощущал свое превосходство, свою власть и начал ею злоупотреблять, перейдя к денежному вымогательству. Это со временем и помогло Азияту признаться своим родителям, которые и вмешались в эту ситуацию. Дальше мы будем говорить о способах, помогающих справиться с травлей. Но надо понять следующее: травля имеет свойство со временем усиливаться, от слов обидчик может перейти к физическим воздействиям. И остановить ее редко получается самому. Поэтому в таких ситуациях лучше обращаться за помощью к взрослым. Если они не помогли или не отреагировали, пробовать дальше. Как и получилось у Азията. Родители в итоге вмешались, и ситуация разрешилась. И это закономерно в случае травли. Так как в большинстве случаев настоящую травлю не остановить без вмешательства взрослых!

*Поэтому, если ты или твой друг/подруга вдруг попали в такую ситуацию, постарайся найти возможности привлечь взрослых!*



# Спорт закаляет характер

У нас в классе появился новый ученик. Его зовут Арсен. Он с самого начала понравился классу. Он был умным и спортивным, мог найти общий язык не только с учениками, но и с учителями.

– Ребята, сегодня вы должны выбрать старосту класса, – сказала нам наш классный руководитель.

– Опять? – замычал хором весь класс.

– Вы постоянно жалуетесь, что вам не нравится староста, которого вы выбрали. Поэтому вы должны выбрать того человека, которым вы будете довольны, чтобы не переизбирать каждый раз, – ответила всем учительница.

Начались дебаты, каждый предлагал кого-то. В итоге больше всего голосов набрало несколько учеников.

– Итак, вы выбрали трех кандидатов. Это Алан, Ксюша и Арсен. Теперь им нужно рассказать, почему именно они должны стать старостой, а потом ребята примут окончательное решение, – сказала учитель.

Три человека начали презентовать себя. В конечном счете победил Арсен, я и не сомневался, ведь у него такое сильное влияние в классе.

– Нам по литературе задали такое интересное стихотворение выучить, – сказала однажды одна из моих одноклассниц.

– Да ну, бред какой-то. Мне не понравилось совсем, – фыркнул Арсен.

## Спорт закаляет характер

---

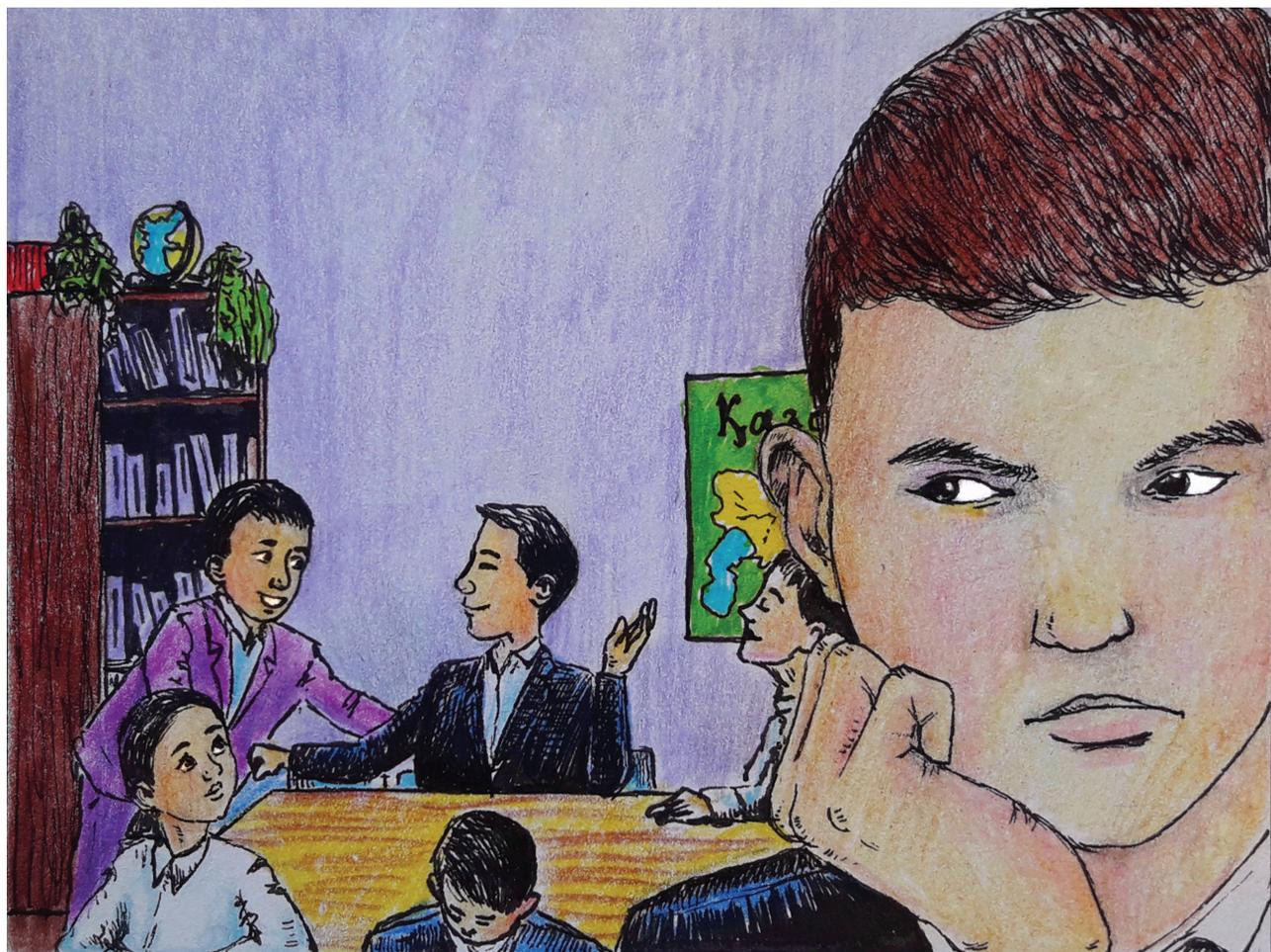
– Хотя, да, ты прав, в некоторых местах совсем глупо написано, – резко поменяла свое мнение девочка.

Все ребята пытались выглядеть круто перед Арсеном, разделять его мнение. Но я так не делал.

– А мне кажется, что довольно неплохое стихотворение, – сказал я.

– Значит ты просто школьник с низким интеллектом, – сказал мне в ответ Арсен.

– Это только потому, что я с тобой не согласен? – спросил я.





Так и началось наше разногласие с ним, я не понимал, почему же он так уважаем всеми, а он не понимал, почему я его не поддерживаю, как все остальные. Чтобы «подавить» меня, он начал пользоваться своим влиянием на моих одноклассников.

Однажды, придя в класс, я заметил, что ребята перестали со мной разговаривать. Я спросил о домашнем задании у своих одноклассников. В ответ была тишина, никто мне ничего не ответил. Они все разом решили объявить мне бойкот.

– Вы что, в молчанку играть удумали? – спросил я, в этот раз уже повышая голос.

Но и на этот раз никто не ответил. Действительно, они все решили меня игнорировать.

– Итак, ребята, я вчера просила Арсена передать вам домашнее задание, я не успела его дать вам вчера. Он передал? – зайдя в класс, сказала учительница.

– Да, передал, – начали отвечать ученики. Но мне никто об этом не сказал.

– Айбек горит желанием ответить по домашнему заданию, – сказал с довольным видом Арсен.

– Я не знал об этом, мне не передали домашнее задание, – спокойно ответил я.

– Странно, я вроде тебе писал вчера, – ответил Арсен.

Он, видимо, был в восторге от своей выходки, но мне было не смешно. Такое отношение длилось еще несколько дней. Я злился и обижался на весь свой класс, не понимая, почему они все поддерживают Арсена и выступают против меня. Мне было уже тяжело терпеть все эти выходки.



Один раз Арсен даже ударил меня, мы подрались, и он меня сильно побил. И все равно в итоге виноватым оказался я: все ребята из класса сказали что видели как я оскорблял Арсена, а затем начал его бить. И меня осудили и наказали в школе.

Я понял, что нужно что-то менять. Иначе, такими темпами до конца школы я не доживу. Сначала я пытался по-другому реагировать на все эти издевательства, стал где-то смеяться и шутить по поводу этого, но Арсена это ещё сильнее бесило, и он стал относиться ко мне только хуже.

– Смешно тебе, да? Тогда ты ещё больше получишь, чтобы неповадно было больше смеяться! – со злостью говорил Арсен.

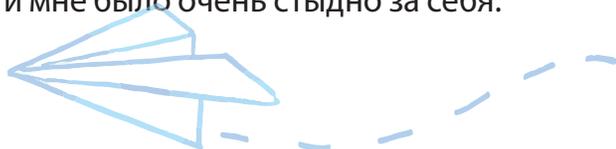
Тогда я решил наладить отношения с классом, но никто даже слушать и разговаривать со мной не хотел, ведь они не хотели потерять дружбу с Арсеном. Я думал, что ничего страшного, как-нибудь продержусь, но потом случилась одна неприятная история.

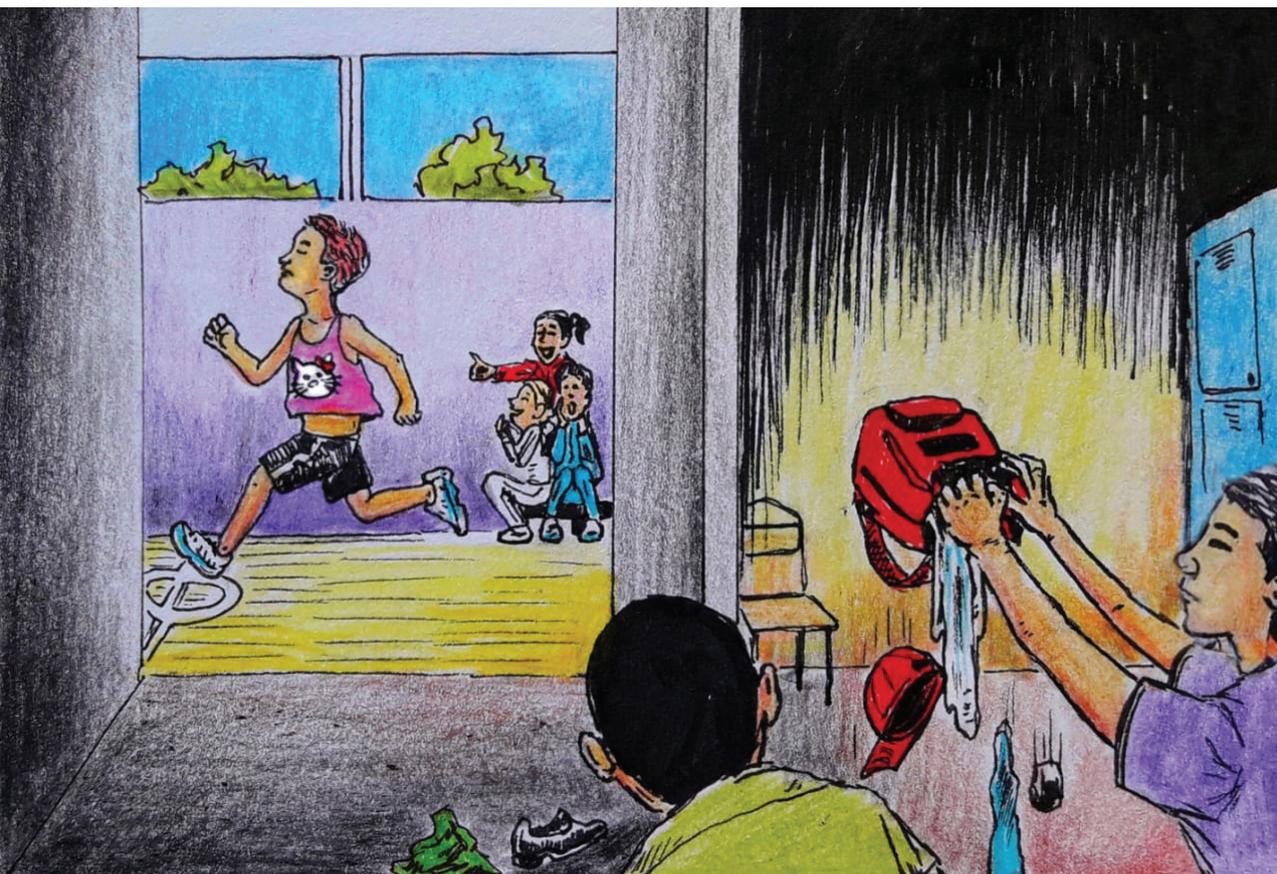
Это было на физкультуре, я быстро переоделся и побежал в зал, чтобы размяться и начать играть, ведь мне нравился спорт и разные игры, которые проводились на этом уроке.

А потом мне вдруг кто-то сказал с усмешкой:

– Айбек, а что с твоей майкой, она тебе не маловата?

Сначала я не понял, а потом увидел, что на самом деле на мне была не моя майка, а по-видимому, девчачья, которая была очень узкой и еле закрывала мой живот, а я этого даже не заметил когда переодевался, потому что очень спешил на урок. Я побежал в раздевалку, чтобы переодеться в свою форму, но её там уже не было, и рюкзака тоже не было, только пара вещей раскиданы по раздевалке. Я собрал их и пошёл искать всё остальное. Оказалось, что мои вещи были разбросаны по всей школе, а школьную и физкультурную формы они спрятали в женском туалете. И пока я ходил в этой майке, все косо на меня смотрели, и мне было очень стыдно за себя.





Я понял, что ничего не могу сделать этим ребятам, и я сам виноват, что со мной так обращаются. Под конец урока я всё-таки нашёл все свои вещи, некоторые из них были испорчены, но теперь было понятно, что с выходками Арсена и его «друзей» бесполезно бороться, лучше уж оставить всё как есть.



Надо мной продолжали издеваться, и мне было очень обидно. Я ходил всё время без настроения, и родители сразу это заметили.

– Айбек, что случилось, ты в последнее время совсем грустный ходишь. Что-то случилось в школе?

Но я не хотел рассказывать всё своим родителям, чтобы не расстраивать ещё и их.

– Да нет, всё хорошо, может просто из-за погоды... – грустно ответил я.



Но такое поведение было у меня не один день, и родители решили отдать меня на спортивную секцию по таэквондо, зная, что я всегда любил спорт и даже занимался когда-то. Но в этот раз я долго не соглашался, поскольку думал, что и там меня ждёт такой же «Арсен», который будет издеваться надо мной и у меня снова ничего не получится, одного раза мне явно хватило. Но родители меня всё-таки уговорили попробовать, и я решил сходить на пробное занятие.

Уже на следующий день было моё первое занятие, там я познакомился с ребятами и с новым тренером.

– Привет, меня зовут Максат Кудайбергенович, я мастер спорта по таэквондо и буду рад обучить тебя этому искусству. По тебе видно что ты раньше занимался спортом, и я уверен, что ты многого здесь добьешься. Как тебя зовут?

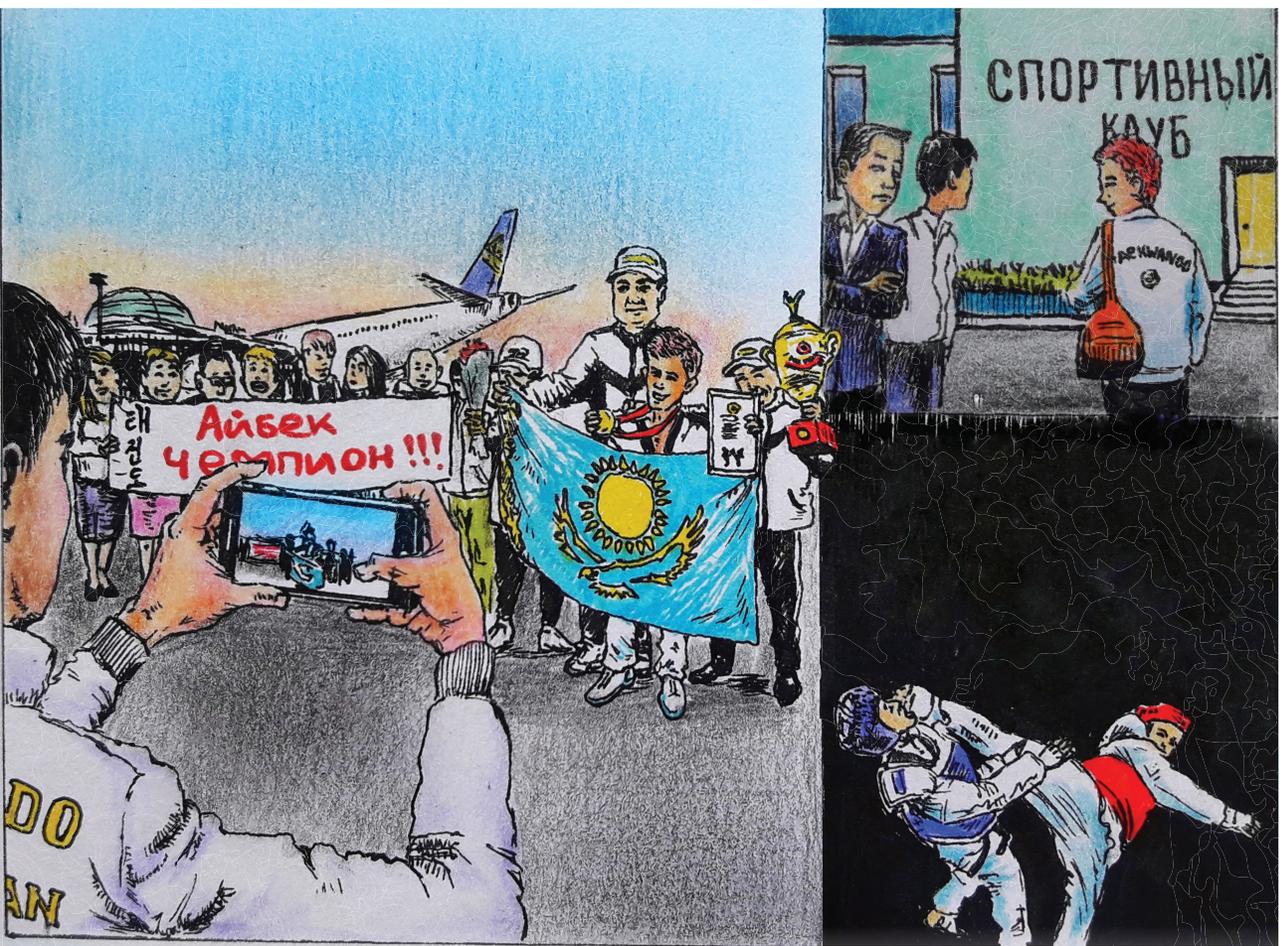
– Меня зовут Айбек, рад знакомству, да, я раньше немного занимался ...

Так я влился в этот коллектив буквально за одно занятие. Я почувствовал, что там ребята все дружные, сильные и уверены в себе, никому из них не нужно самоутверждаться за счёт других, это придало уверенности и мне самому.

Я продолжил заниматься таэквондо и вскоре сам стал похож на этих ребят и понял, что ситуация в школе – это только небольшая часть моей жизни, с которой я обязательно справлюсь. Теперь я был увереннее и относился к словам Арсена и других ребят намного спокойнее и просто игнорировал их.

С того времени все мои друзья были спортсменами, некоторые были на несколько лет старше меня. И когда мои одноклассники вместе с Арсеном узнали об этом и увидели их, то и вовсе перестали ко мне лезть. Ну, а в таэквондо у меня и вправду были успехи, и я даже участвовал потом в нескольких соревнованиях. Так, спорт помог мне изменить свое отношение к неприятностям в школе и открыть для меня новые возможности помимо учебы.





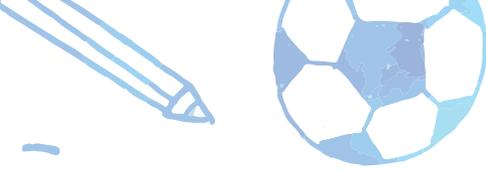
# Записи психолога



Эта история демонстрирует, что жертвой травли может стать кто угодно. Почему Айбека стали травить? Он не был новеньким, по социальному статусу не выделялся (если бы выделялся, то по словесным оскорблениям можно было бы это понять), никакого очевидного проступка, с точки зрения сверстников, не сделал (не сдал, не подвел). Но тем не менее, подвергся травле. Эта травля инициировалась Арсеном, который был старостой и имел влияние на всех. Именно те факты, что Айбек не поддался его влиянию и видел объективно его поведение (например, как он обесценил мнение одноклассницы про стихотворение), и способствовал тому, что Арсен начал придирааться к Айбеку. К сожалению, некоторые люди считают, что если твое мнение отличается от их мнения, то ты им враг. И начинают мстить. Это, на самом деле, слабая позиция, так как означает, что внутри такие люди не уверены в себе и в своем мнении. И любой намек в окружении на то, что их мнение может быть неправильным, выводит их из себя. И унижая, обесценивая и оскорбляя Айбека, Арсен таким образом самоутверждался и демонстрировал другим свою силу. Хотя сила должна быть основана не на внешних показателях, а идти изнутри, из ощущения собственной силы. Когда человек по-настоящему чувствует себя сильным, то он не доказывает это другим, а достигает того, чего хочет.

Более того, эта история демонстрирует то, что фактор постоянности травли приводит к ее усилению и может втягивать в это все больше людей. Ведь вначале издевался только Арсен, а потом присоединилась и остальная часть класса.

Когда издевательства происходят со стороны одного конкретного человека, это называется буллингом. «Bully» в переводе с английского языка означает хулиган, драчун, задира, грубиян, насильник. В этой истории – это Арсен.



Однако, к сожалению, бывает так, что такой хулиган начинает влиять и на других, привлекая их на свою сторону. И тогда издевательства могут быть со стороны целого коллектива, например, целый класс может преследовать одного. Здесь уже травля не имеет конкретного обидчика – весь класс может выступать обидчиком. Это называется моббингом. Так и произошло потом с Айбеком, когда его одноклассники, с которыми он до этого дружил, стали подставлять его, чтобы угодить Арсену. Таким образом, травля превратилась в массовую.

Травля бывает иногда также в виде «дедовщины», особенно в закрытых учреждениях (например, военные училища, спортивные училища, интернаты) и в обычных школах, где есть общежития. Когда учащиеся старших классов издеваются над новичками или учениками младших классов, прикрываясь при этом оправданием своих поступков тем, что так принято. Хотя на самом деле этими словами такие люди прикрывают свои злые наклонности.

Поэтому в этой истории можно говорить о том, что Айбека травлили целым классом. И при этом использовались разные методы.

Так как же проявляется издевательское поведение во время травли?

Это могут быть:

- словесные издевательства: обидные слова, насмешки, словесные угрозы, запугивание, неприятные прозвища, оскорбления, поддразнивания (например, когда Арсен угрожал Айбеку: «Тогда ты ещё больше получишь, чтобы неповадно было больше смеяться»);

- бойкот, изоляция и отвержение: человека исключают из круга общения, совместных занятий, игр, игнорируют его, он оказывается в одиночестве, как и случилось с Айбеком, с которым не общался целый класс из-за Арсена;



- клевета: распространяют ложные сведения, сплетни и слухи, как это было с Айбеком, когда весь класс наврал, что это он побил Арсена;
- нанесение ущерба: отбирают, крадут или портят личные вещи, например, случай с вещами Айбека на физкультуре;
- шантаж и вымогательство, например, когда Алихан постоянно требовал денег у Азията;
- бодишейминг: обидные высказывания относительно внешнего вида, размеров или формы тела человека, насмешки над физическими недостатками;
- давление с целью заставить делать унижающее достоинство действия;
- издевательства на тему отношений между мальчиками и девочками: шутки, жесты или комментарии, распространение сплетен, унижение достоинства человека;
- «я не при чем»: видеть, что над кем-то издеваются и не сообщить об этом ни сразу, ни потом – это содействие травле;
- физические издевательства – гадкие и грубые жесты, тычки, подзатыльники, толкание.

**ЗАПОМНИ! Если кто-то в школе позволяет применить к тебе физическую силу, распускает руки – это уже не травля, это уже физическое насилие и считается преступлением! И такое преступление наказывается по закону. Такое нельзя спускать. Сразу обращайся за помощью к взрослым, бей тревогу, расскажи родителям, учителям, школьному психологу и др. Они обязаны предпринять меры! И привлечь полицию. Такое поведение ни в коем случае не стукачество, это – самозащита, необходимая мера безопасности. Ведь мы живем в правовом государстве, и такие вопросы уже решаются с точки зрения закона.**

Давай вернемся к истории Айбека. Мы разобрали, что такое травля, кто в ней может принять участие, и как это происходит. И теперь возникает логичный вопрос, что теперь делать с этим.



Айбек пытался сдружиться с обидчиками, смеяться и шутить над этим, драться – это не помогло. Ведь здесь сохранялся важный фактор травли – дисбаланс сил и власти. Когда мы реагируем из состояния жертвы, из обиженного состояния, из ощущения своей слабости и уязвимости, мы тем самым не решаем вопрос травли. И баланс сил не восстанавливается. А вот когда Айбек стал заниматься спортом, то он почувствовал поддержку, стал увереннее себя ощущать и поменял свое отношение к своим обидчикам. Он их игнорировал не из за слабости, а из внутренней силы. И того осознания, что школа – это не весь мир, и что кроме нее есть жизнь, в которой все может быть по-другому.

Это помогло ему. А что может помочь тебе или твоим друзьям, если они попали в такую ситуацию?

Первый шаг на пути к решению проблемы – признать, что тебя травят. Бывает, что, когда человек попадает в такую ситуацию, может проживать разные чувства.

Может ты и чувствуешь, что ты как будто виноват в том, что тебя травят. Но это не так. Это не значит, что у тебя есть проблемы. Тебя может захлестывать чувство вины и стыда за эту травлю. Но ты не виноват, и тебе не за что стыдиться. Ты злишься на обидчиков и на тех кто наблюдает. Но это не выход. Эмоции в этой ситуации не помогут. Они только исказят картину, и на эмоциях можно поступать не умно. Решать проблемы человек может, только имея холодную голову, что значит не поддаваться эмоциям.

Когда травля длится долго, в какой-то момент ты можешь отрицать что это происходит. Человек иногда в таких обстоятельствах может приспособиться и как будто бы думать, что с ним все в порядке. Но это не так. Еще раз прочитай, что есть травля и каковы ее способы? Чтобы убедиться. И действуй. Так как само по себе это не закончится.

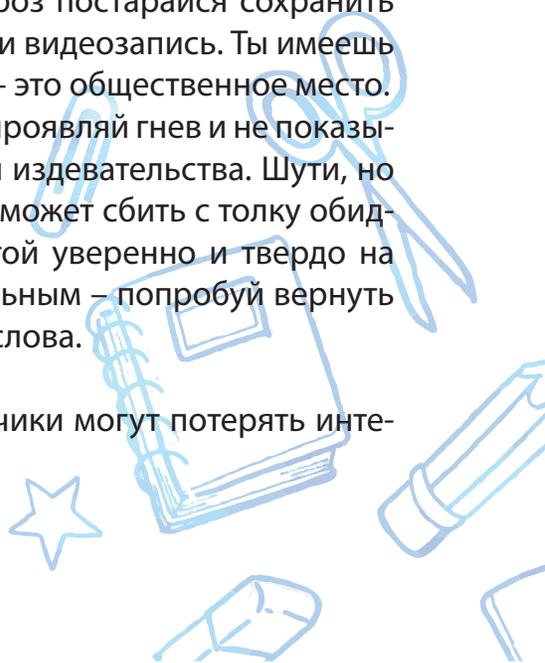
После того, как ты признаешь, что тебя травят – приступай к действиям. Как бы тебе ни казалось, что все так плохо, и как бы долго и тяжело это не происходило, ты всегда можешь помочь себе.

Для этого есть различные возможности, позволяющие защитить себя от травли. Изучи эти возможности и применяй их на практике. Возможно, они сразу не сработают. Не переживай. Иногда требуется время, чтобы другие люди, в том числе обидчик, поняли, что ты уже не объект травли. Имей в виду, что большинство вещей не меняются в одночасье, но они изменятся, если будешь придерживаться стратегии. Чем больше ты будешь использовать стратегии, тем более уверенным ты станешь, тем легче тебе будет вспомнить, что делать, когда придет время. И всегда помни, ты не одинок.

### ***Поведение в школе во время травли:***

1. Держись подальше от самих мест травли. Избегай, пока что-то не решится с травлей.
2. Будь с друзьями. Особенно в тех местах, где над тобой обычно издеваются. Обидчики любят нападать на одиноких.
3. Кричи, чтобы другие могли тебя услышать. Зови на помощь взрослых: например, учителей. Обидчики избегают проблем со взрослыми. Они могут быть сильными только возле слабых.
4. В случае письменных и устных угроз постарайся сохранить их для доказательства. Снимай на аудио и видеозапись. Ты имеешь право делать это в школе, так как школа – это общественное место.
5. Не поддавайся на провокации, не проявляй гнев и не показывай свои негативные эмоции. Игнорируй издевательства. Шути, но не насмехайся. Твоя неожиданная шутка может сбить с толку обидчика и дать тебе время выкрутиться. Стой уверенно и твердо на ногах. Смотри прямо, а не вниз. Будь сильным – попробуй вернуть уверенность в себе. Используй сильные слова.

Не реагируй так, как ты привык, обидчики могут потерять интерес и к самому процессу травли.



**Травля** — это доминирующее поведение и подавление воли другого. В этом и есть суть травли – дисбаланс сил, когда обидчик хочет увидеть поражение другого и одержать победу над ним. Поэтому и необходимо показать обидчику, что ты не чувствуешь себя уязвленным.

**Травля** — это ситуация, которая ранит твои чувства.

Представь, обидчик хочет указать тебе на твои недостатки. Он говорит:

- Я тебя терпеть не могу.

Если ты ответишь в таком же духе:

- Заткнись.

Обидчика это только раззадорит. Он ответит:

- Никогда.

- Я ненавижу тебя.

- Мне плевать!

- Ты ранишь мои чувства.

- Этого я и добиваюсь, дурень.

Чем больше тебя это расстраивает, чем больше злости у тебя вызывает эта ситуация, тем веселее обидчику.

Но что будет, если ты останешься невозмутимым? Что если ты будешь держать свои эмоции при себе? Что если ты будешь силен духом? Что бы ни сказал обидчик, тебе будет все равно.

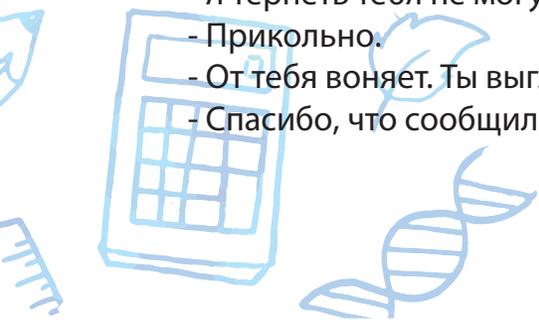
**Например:**

- Я терпеть тебя не могу.

- Прикольно.

- От тебя воняет. Ты выглядишь мерзко.

- Спасибо, что сообщил мне это.



- У тебя уродливое лицо.
- А у тебя ангельское...

Это будет здорово, если ты перестанешь обращать внимание и станешь толстокожим. Так, чтобы злобные и грубые слова отскакивали от тебя. Так, чтобы ты не обращал внимание на слова других.

**Травля** – это игра в победу и поражение, где обычно побеждает обидчик, а поражение испытывает жертва травли. И в этой игре можно выиграть, если не обращать внимания на слова и действия обидчика, и он проиграет. Когда люди проигрывают, им становится неинтересно продолжать игру, и они могут оставить тебя в покое.

### **КАК еще ты можешь себе помочь?**

1. Обзаведись поддержкой. Важно обратиться к друзьям за эмоциональной поддержкой.
2. Обратиться за поддержкой к родителям или к тем взрослым, которые могут тебя выслушать, поддержать и принять меры.

Не держи в себе эту ситуацию. Расскажи взрослым. Не переживай, что они не поймут или даже обвинят тебя. Если они так сделают после твоей просьбы о помощи, обратись к другому взрослому.

Может быть так, что тебе станет легче, когда родители узнают и поддержат тебя. Ты можешь словами сказать, что ты ждешь их помощи и поддержки, даже если ты не привык это делать. Доверие к своим родителям или другому доверенному взрослому часто может принести чувство облегчения и безопасности и ощущение, что все наладится, что это не твоя вина, что люди заботятся о тебе, и ты можешь получить помощь, необходимую для решения проблем.

3. Помимо поддержки, обратись к взрослым за помощью. Расскажи о травле учителям, директору, школьному психологу.

Каждый человек заслуживает уважительного и доброго отношения, и если с тобой плохо обращаются, такое поведение должно пресекаться. Ни один человек не имеет права подавлять и унижать другого! Разговор со взрослым о неприятной ситуации поможет залечить душевную боль и избавиться от чувства одиночества. Если по каким-либо причинам взрослый человек не может помочь или издевательства продолжаются, сообщи об этом другому взрослому. Продолжай так делать, пока издевательства не прекратятся. Так как обидчика может остановить только взрослый, особенно если травля затянулась и в ней участвуют уже несколько людей! Будь уверен: есть люди вокруг, которые захотят тебе помочь – просто попроси!

4. Ты можешь поговорить со школьным психологом. Не стесняйся делиться своими чувствами и переживаниями, это один из способов заботы о себе. Ты не должен проходить через это в одиночку. Если ситуация не улучшается, и ты обеспокоен этим, поговори со своими родителями о поиске хорошего психолога или психотерапевта помимо школы.

5. Обрати внимание вот на что! Вся жизнь не заканчивается на школе. Запишись куда-нибудь на секцию, в кружок и пр. Пусть у тебя будет другая социальная группа, где можно построить здоровые взаимоотношения и найти друзей.

Также представь, что будет через год, два, пять, десять лет. Как ты выглядишь, что ты делаешь, чем занимаешься, кто тебя окружает, в каком месте находишься. Попробуй прочувствовать, что школа это всего лишь промежуток времени в твоей жизни, и когда-то тебя будут окружать другие отношения. Что обидчиков не будет рядом. Что это не вечный процесс.

1 2 3



## Новая подружка

– Дети, к нам в класс со следующей недели придет новая ученица, – сказала учительница перед классным часом.

– Ооо, девчонка, – замычали в один голос мальчики.

– Ха, ну посмотрим на неё, – сказала Жансая, сидящая рядом со мной.



Не скажу, что мой класс очень дружный, но у нас теплые отношения друг к другу. Так было всегда, мы все вместе учились с первого класса, ни один ученик еще не переходил к нам до этого момента.

– Всем привет, меня зовут Айзада, – представилась новенькая.

– Добро пожаловать в нашу школу, к нам в класс. Меня зовут Раиса Абильмажиновна, я – твой классный руководитель.

– Очень приятно, надеюсь, я подружусь с вами и всем классом.

– Уж ты постарайся, – фыркнула Жансая.

– Ты чего так? Она же новенькая, ничего тебе не сделала, – решила спросить я.

– Мне кажется, что она какая-то наигранная и фальшивая вся.

– Но ты же с ней даже не общалась, как ты можешь что-то утверждать? – поинтересовалась я.

– Я таких как она вижу насквозь, – прошипела Жансая.

Реакция Жансаи мне показалась ненормальной. Хотя это – её дело, а я, как и все, хотела поближе узнать Айзаду, может быть, даже подружиться.

## Новая подружка

– Привет, меня зовут Шолпан, будем знакомы, - завела разговор я.

– Очень приятно, я Айзада. У вас очень общительный класс, – сказала новенькая, когда её облепила толпа новых одноклассников.

– Да, ты сейчас всем интересна. Чем увлекаешься?

– Я хожу на танцы, вот и все мои увлечения. И то, с учебой не всегда выходит.

Мы проболтали всю перемену, она мне понравилась, очень добрая, отзывчивая. Во время разговора я почувствовала на себе и новой знакомой пристальный взгляд. Это была Жансая: уж очень злобно она глядела на Айзаду, и я насторожилась.

На следующий день, войдя утром в класс, я заметила суету, все опять толпились возле новенькой.





– Что за шум? – решила узнать я.

– Кто-то разрисовал всю мою парту и запачкал стул. Наверно, это младшие классы сделали, они же такие дети, – ответила Айзада.

– Да, скорее всего малышня, – ответила я и призадумалась.

Такие детские шалости, как парта и стул, были только началом в борьбе с нашей новенькой. В это время никто и не подозревал, что Жансая подговорила всех своих подружек, и вместе они стали распускать сплетни о том, что Айзаду из прошлой школы выгнали с позором, и в наш класс ее устроили родители за деньги.

Слухи разошлись очень быстро, некоторые дошли и до меня, но я не могла поверить в это. На протяжении следующих двух недель Жансая с подругами продолжали высмеивать новенькую, тем более к ним ещё присоединились несколько человек из нашего класса, всерьез поверив в сплетни, которые были разнесены по школе. Над Айзадой издевались и даже пугали, что вырвут ей все волосы и заставят потом их съесть. На переменах ребята кидали её вещи и смеялись, когда она падала в коридоре, когда ей подставляли очередную подножку.

Ей было очень тяжело в эти дни, но я всегда была рядом и старалась её поддержать, говоря, что это скоро закончится. Хотя, на самом деле, я и сама в этом сомневалась, ведь поступки Жансаи становились всё хуже, а Айзада уже была почти на пределе и плакала почти каждый день. Я не могла ничего с этим поделать, ведь боялась, что если заступлюсь за Айзаду, то ко мне они начнут относиться также. Поэтому всё, что я могла, это смотреть за происходящим и поддерживать свою подругу, по крайней мере, я так и думала какое-то время. Но я видела, как Айзада каждый день мучается и не может ничего сказать, а Жансая, пользуясь этим, только больше лезла к новенькой.

И вот однажды, когда она в очередной раз стала издеваться над



Айзадой по поводу ее внешности, я вступила в разговор и сказала:

– Жансая, ты на себя сначала посмотри, перед тем как других критиковать.

– О, кто это у нас разговаривать научился, Шолпан, это ты что ли? Знаешь, ты много на себя не бери, а то мало ли, вдруг не выдержишь? – сказала Жансая, намекая на то, что ко мне будут относиться также.

– Не надо мне так говорить, я тебя больше не боюсь, – со злостью в голосе сказала я.

– Ах так, ну и защищай свою псину, посмотрим, что ты потом будешь делать! – ответила Жансая и куда-то ушла.

На следующий день после уроков, когда мы забирали куртки за шкафами класса, произошла такая ситуация:

– Шолпан, посмотри, кто-то изрисовал и порвал моё новое пальто, – плача, Айзада показала на свое пальто.

– Ты серьезно? – спросила я.

– Да, вот, смотри.

Действительно, пальто кто-то специально сильно порвал в нескольких местах и вдобавок изрисовал его мелом.

– Я догадываюсь, кто это сделал. Ты обтряхни своё пальто и попробуй подшить эти дырки. Насколько я помню, у классной руководительницы вроде были большие иголки и нитки в шкафу, попроси у нее. И потом иди домой. Я тебя постараюсь догнать, мне нужно кое-что выяснить, – сказала я.



Я направилась искать Жансаю, потому что была уверена, что это она. Найдя её, я налетела на нее.

– Зачем ты гносишь новенькую? Чего ты этим добиваешься?

– С чего ты взяла, что это я? – спросила Жансяя.

– Я знаю, что ты раньше всех приходишь в класс. Можешь меня не обманывать. Прекращай так делать и подружкам всем своим скажи, иначе мне придется сказать об этом классному руководителю или твоим родителям.



Та сразу умолкла.

- Зачем ты это сделала? - решила спросить я.

- К ней столько внимания, а про меня все забыли и не общаются. Так пусть она теперь получит что заслуживает, - с обидой в голосе сказала Жансая.

- Может, это потому что ты ведешь себя так, как избалованная девочка? Вот с тобой и не хотят общаться, - ответила на её заявление я.

После этого издевательства со стороны Жансаи прекратились, да и она сама немного поменялась в общении: перестала всех подряд осуждать и вести себя, как будто она королева нашего класса. Ведь и другие одноклассники тоже стали замечать, что она слишком нагло и грубо себя ведёт. Да и увидев мой пример, стали высказывать свои претензии к ней и извинились перед Айзадой.

Жансая больше не лезла к Айзаде. Они особо не общались друг с другом, но я думаю, что это устраивало их обоих. Я же рада, что вовремя смогла пересилить свой страх и помочь своей новой лучшей подруге Айзаде.





## Записи психолога



В этой истории мы видим наглядную картину травли: новенькая в классе стала жертвой. Сплетни, наговоры, оскорбления, порча вещей, издевки и пр. – очевидные признаки травли. И присоединение других девочек к Жансае тоже объяснимо: кто-то из них действительно верил сплетням и присоединился к этому, но в большинстве случаев твои сверстники включаются в это нелицеприятное явление из-за страха перед обидчиком.

Однако, это значит, что они помогают обижать и издеваться над людьми. И это не выход ни для кого. Быть свидетелем травли, ничего не предпринимая, – это то же самое, что и самому выступать в роли обидчика, даже если свидетель травли просто молча наблюдает.

Основная часть участников травли – это свидетели травли (одноклассники Азията, Айбека, Айзады). Это – твои сверстники, которые видят, как издеваются над другими. Они испытывают дискомфорт и напряжение, потому что сочувствуют тому, над кем происходит издевательство, а также беспокоятся, что сами могут стать мишенью для обидчиков.

Но страх тут не помощник. Свидетели могут помочь изменить ситуацию. Если начнут вести себя правильно, демонстрируя такое поведение, которое напугает того, кто занимается травлей, что каждый заслуживает доброго и уважительного к себе отношения.

Когда ты решаешь оставаться тихим наблюдателем травли, то встаешь на сторону тех, кто жестоко обращается с другими. Почему?

Своим молчанием ты сигнализируешь, что не возражаешь против плохого поведения и поддерживаешь издевательства своим бездействием, поскольку наблюдатель лишь усиливает дисбаланс сил.



Представь, что над твоим одноклассником издеваются. Все эти люди, которые, кажется, наслаждаются его положением, создают ощущение злой толпы, настроенной против него. Решив действовать как заступник, который отказывается смотреть на издевательства и поддерживать их, ты принимаешь решение изменить ситуацию и спасаешь его от жестокого обращения.

Если человек, который издевается, надеется таким образом получить статус или внимание, то твое заступничество испортит его планы, и в дальнейшем он не захочет так действовать.

Ты можешь вмешаться, чтобы остановить травлю. Именно это желание помочь превращает нас из обычных свидетелей в защитников, готовых пресечь жестокое обращение. Заступающийся свидетель поступает так, чтобы никому не нужно было терпеть издевательства.

Никто не говорит, что это легко, но если ты решил бороться с травлей, то станешь не только заступником в глазах окружающих, но и лидером или даже героем.

**ВАЖНО** понять, что травлю нужно остановить, так как от нее страдают все! Обычно думают, что от травли страдает только жертва травли и что негативные последствия будут только у него. Однако не только жертва травли в будущем может иметь проблемы, но и обидчик, и соучастники травли.

Обидчик, привыкая к такому проявлению власти, в будущем не сможет построить хорошие и теплые взаимоотношения с людьми, особенно в своей семье. Привыкая решать все с помощью силы и насилия, в будущем у обидчика могут быть проблемы с законом, с трудоустройством и пр.

Но и соучастники травли и ее свидетели, которые не предприняли ничего для помощи, бессознательно испытывают чувство вины и стыда, что ничего не сделали. К тому же они могут испытывать страх



перед обидчиком. Эти негативные эмоции не приводят ни к чему хорошему.

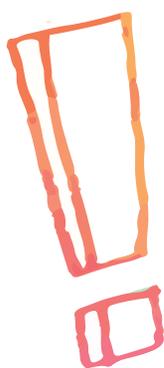
Поэтому даже если ты принимал участие в травле, попытайся предпринять шаги по завершению этого.

И запомни, что есть отличия конфликтов от травли.

Конфликт — важная часть взросления. Издевательства — нет. Издевательства ожесточают, травмируют, и это не имеет никакого отношения к взрослению. Конфликт может быть разрешен детьми самостоятельно.

Травля — это уже патология, это сигнал, что дети не смогли справиться с вызовами взросления.

**Травля** – это результат нездорового коллектива, проблема всей группы. Если коллектив травит одного, то может легко переключиться на другую жертву. Не исключено, что сегодняшний агрессор – это завтрашняя жертва этого же коллектива.



Таким образом, психологическая травля в школе является тем негативным для всех детей явлением, которое способно негативно повлиять на дальнейшую судьбу как жертвы, так и агрессора. При травле единственный верный путь — вмешательство извне взрослых! Поэтому проси помощи и привлекая внимание взрослых, во что бы то ни стало!



## Что-то здесь не сходится

**М**еня зовут Марат, я учусь в 8-м классе, в этом году меня выбрали старостой класса. Я отвечал за многие мероприятия в школе, всегда был ведущим на праздниках и очень любил выступать на людях. Думаю, поэтому многие учителя хорошо ко мне относились и поддерживали несмотря на то, что я не был лучшим учеником. Вся эта учеба давалась мне с трудом, да я и не особо старался. Но все учителя и классный руководитель всегда были на моей стороне, потому что я был очень активным, когда дело касалось разных конкурсов между школами.

Я рад тому, что люди заметили то, что у меня есть определенная харизма, потому что мой кумир умеет очень хорошо работать с публикой, и это делает меня более похожим на него. Он крупный бизнесмен, у него популярные странички в фэйсбук и инстаграм, где он делится своей мудростью и опытом. Мне очень хочется в будущем быть таким же большим лидером, которого почитают и слушают многие. Меня восхищает то, как он построил свой бизнес сам, без чьей-либо помощи, теперь у него есть куча машин, дома, и он знаком с многими влиятельными и знаменитыми личностями. У него все отлажено, и его работники скорее всего слушают его с полуслова. Мне еще предстоит много работать, чтобы добиться такой дисциплины от себя и тех, кто окружает меня.

Я читаю его посты и стараюсь быть уверенным лидером в моем классе. Когда я смотрю интервью или лекции моего кумира, от него исходит сила и уверенность. Я пытаюсь тоже быть сильным и уверенным в моем лидерстве в школе. Даже если иногда это означает резкое обращение с одноклассниками, потому что мой опыт говорит, что сила и страх работают лучше всего. Я считаю, что это – нужные меры для достижения лучшего результата.

У нас есть один парень, который заставляет меня быть более грубым с ним, но это все во благо имиджа нашего класса и школы. Мой кумир как-то говорил о том, что важно, чтобы твои поступки отражали твое видение и мысли. Именно поэтому я так часто поправляю и делаю замечания Куанышу, потому что, в моем видении, наш класс и школа должны быть самыми лучшими. Пока что Куаныш этому видению не подходит, но я работаю над этим. Не думайте что это так легко и просто, я заметил, что когда я смотрю на Куаныша, то во мне вскипает злость и раздражение. Хотя я не думаю, что это основная проблема в наших отношениях. Он вообще такой лузер, у него всегда ничего не получается. Ну, например, недавно к школьному концерту всем классам дали задание подготовить праздничную программу. Я всегда на такие мероприятия задействую весь класс, даже если кто-то не хочет участвовать, думаю, что мой авторитет в классе не дает кому-либо права отказать мне. Вот только Куаныш опять нарушает общую картину, и мне приходится каждый раз его подгонять, поправлять. Один раз во время репетиций он даже стихотворение толком прочесть не смог.

– Ты это специально делаешь, Куаныш?

– Что специально делаю?

– Портишь совершенно все, что попадает на твоём пути.

Я услышал пару смешков, что придало мне больше уверенности.

– Тебя ведь просят просто прочитать стихотворение для праздника, а ты даже этого сделать не можешь. Только и можешь, что сидеть в своем уголке и читать свои тупые комиксы. Ты такой неудачник, как вообще с тобой кто-то общаться будет? А, погоди, так с тобой ведь никто кроме твоей старшей сестры и не общается.

– Ну...ведь многие еще не выучили свои слова, не только я, – тихо произнес Куаныш.



– Да не в этом дело, проблема в тебе, Куаныш. Ты вообще странный какой-то, – я щелкнул его по очкам для большего поучительного эффекта для него и других.

– Тебе нужно молча стоять и слушать то, что я тебе говорю, потому что тут главный я. Ты можешь просто выучить свои слова? Или это вне твоих возможностей и вместо этого ты побежишь жаловаться своей сестре?

Тут многие в классе начали откровенно смеяться, Куаныш стал совсем бледным, ссутулился и будто стал невидимым, а я почувствовал, что все держу под контролем и сделал все правильно. Я показал лидерские качества и настойчивость ради общей цели, как и мой кумир. До конца репетиции его не было слышно, это я принял за знак того, что он усвоил урок. Я гордился собой не только из-за того, что я смог уверенно и точно донести свою мысль до всего класса, но и потому что многие поддержали меня. Ну и плюс ко всему, мы все повеселились и посмеялись над Куанышем. Хорошо, что его сестра

из 11-го класса в этот раз не пришла на репетицию поддержать его во время выступления, меня это почему-то изрядно раздражало.

Я пришел домой очень радостным, но рассказать было некому. В тот вечер дома все было как обычно, мы всей семьей занимались каждый своим делом. Мы не особо часто говорим, зато папа построил дома жесткую дисциплину, которая выработала во мне качества, которые помогли мне стать лидером в школе. Конечно, у меня нет таких теплых отношений с сестрами и братом, как у Куаныша и его сестры, но какая разница. Если только взглянуть на него, то сразу станет понятно, из него никогда не выйдет лидера.

В субботу утром я был в аэропорту, потому что мне нужно было лететь на конкурс чтецов. Когда я искал нужный выход на посадку, я не поверил своим глазам. В зале ожидания аэропорта сидел человек, на которого я равнялся последние пару лет. Это было так странно. До этого я видел его только на видео, а тут он сидит в паре метров от меня и читает книгу. Я не мог упустить этого шанса, я должен был подойти к нему.

– Здравствуйте! Вы – мой кумир. Я восхищаюсь тем, как Вы смогли построить свой бизнес, Вашими видео, Вашими уроками и советами! Они помогли мне стать лидером в своем классе.

– Здравствуй! Спасибо, мне очень приятно. Как тебя зовут?

Я рассказал ему немного о себе. Оказалось, что он летел в Лондон на встречу с бизнес-партнером. Мы долго говорили с ним о его работе, о моей активной деятельности в школе. Он спросил меня о том, как я работаю с коллективом в роли лидера. Тогда я рассказал ему, что старался быть сильным и уверенным, как он, во время разговоров и привел в пример то, как я эффективно решил проблему с Куанышем на недавней репетиции. Почему-то тогда я почувствовал какое-то напряжение в выражении лица моего кумира.



– Хм, интересно. У тебя еще есть время послушать одну историю из моего детства? Правда, я не рассказывал ее до этого.

К счастью, у меня было время. Я не мог поверить, что он расскажет мне историю, которую еще не слышали другие. Только она была совсем не такой, как я ожидал.

– Знаешь, в школе я был очень застенчивым. Я даже подумать не мог, что однажды у меня будет все, что у меня есть сейчас. Больше всего я не верил в то, что я смогу чем-то помочь многим молодым людям. Надо мной часто издевались в школе. Был один парень, который все время докапывался до меня. Все могли делать то же самое, что и я, но докапывался он только до меня. Я жутко злился, стыдился, что я не мог постоять за себя, мне хотелось перестать ходить в школу. Порой я не хотел вставать с кровати, потому что я знал, что в школе снова надо мной будет смеяться весь класс. Мои



внутренние переживания давали ему больше уверенности в своей правоте. Это жутко ударило по моей самооценке. Понемногу я начал переносить свою злобу на окружающих, самых близких. Но я вовремя смог это остановить. Это было непростое время, только оно помогло мне. Помогло мне выработать принципы, которые не терпят травли, а поощряют понимание и поддержку. Поведение лидера, т.е. сильного духом человека, должно подавать хороший пример его последователям.

Слушая рассказ своего кумира, я и не заметил, что посадка на мой рейс давно началась. Я поблагодарил его за советы и побежал в самолет. Я был растерян после этой истории.

Я не ожидал того, что в школе он не был лидером, но еще меня напугало то, что я немного узнал себя в его истории. Но я был не

## Что-то здесь не сходится

---

им, а тем парнем, что издевался и получал от этого удовольствие. Чувство было не из приятных. Весь полет я не мог уснуть, и каждая минута полета длилась целую вечность. То, что для меня было сильным и уверенным лидерством полностью отличалось от того, что хотел донести мой кумир.

Я просто самоутверждался за счет Куаныша, мне хотелось, чтобы он ни с кем не дружил, не общался, был изгоем в классе, тогда я бы чувствовал в душе свое превосходство. Я задумался, а мое поведение – это поведение сильного духом человека? Лидера, которому верят, который своими поступками подает хороший пример одноклассникам и за ним хотят идти? Наверяд ли, если мои слова и поведение ущемляют даже одного человека.

Когда я вернулся в школу, я решил попробовать новый подход. Я заметил то, что мои одноклассники выполняли мои просьбы и замечания из страха, а это совсем не то, к чему мне нужно было стремиться. Теперь я понемногу старался принимать во внимание мнение моих одноклассников. В их голосах слышалось недоверие и удивление. Думаю, мне предстоит еще много работать над собой, чтобы стать тем, кем мне хочется быть в будущем.



# Записи психолога



В твоём возрасте важно добиться авторитета и уважения среди сверстников. Это является важным компонентом твоей самооценки. Ты стараешься показать себя в лучшем свете и с лучшей стороны. Производя впечатление на окружающих, ты начинаешь чувствовать себя уверенно.

Когда ты вырастешь, тебе хочется стать успешным взрослым в будущем и ты начинаешь искать себе кумира по духу. Того человека, который тебя будет вдохновлять. Но бывает, что не всегда мы правильно интерпретируем то, что говорят кумиры.

Так получилось и с Маратом. Он хотел стать успешным лидером в классе и посчитал что этого он может достичь с помощью силы и запугивания. Он думал, что, если его будут все бояться он станет настоящим авторитетом и сможет обеспечить успех всего класса. Он считал, что в классе все должны быть лучшими и задача лидера требовать от всех высоких результатов.

Однако это не является истиной. Настоящий лидер никогда не держит в страхе свою команду, не запугивает их и не применяет силы. Его отношения с командой строятся на уважении и взаимопонимании.

Вычислив одноклассника слабее остальных, Марат начал демонстрировать свой авторитет путем унижения. Это привычное поведение при травле, когда оскорбляют и унижают того, кто чем-то отличается или является слабее. Такие не всегда могут дать отпор и защититься. Как раз такое поведение удобно для тех, кто травит. Обычно запугивающее поведение вызвано тем, что агрессор сам находится в напряжении. Он может злиться на собственную боль и перенаправлять ее на другого человека.

Встреча Марата со своим кумиром позволила ему взглянуть на себя со стороны. История рассказанная его кумиром была толчком переоценки своего поведения. Он не только переоценил свое поведение, но смог увидеть позицию Куаныша. Ведь раньше он и не

задумывался о том, что может чувствовать Куаныш от его упреков и замечаний. Он не понимал что создает в жизни Куаныша дискомфорт.

Обычно жертвы травли перенаправляют эмоциональное напряжение внутрь. Поэтому их личность может серьезно измениться в результате давления: например, появятся симптомы депрессии (изоляция и отказ от социального взаимодействия), низкая успеваемость, грусть. Это все сильно снижает качество жизни.

Эта история дает нам возможность увидеть травлю в школе с позиции самого агрессора. Марат стремился к уважению и авторитету в классе, просто имел искаженное понятие о них. Он считал, что его действия направлены на успех всего класса. Разве лидер ориентирован только на результат любой ценой? Можно ли прийти к результату если взаимоотношения построены на страхе? Можно ли быть истинным лидером не зная что чувствуют остальные, насколько комфортно твоей команде? Ведь он никогда не задумывался о том, какого каждому члену группы и какого Куанышу. Он не интересовался их мнением, не был ориентирован на создание благоприятных условий для всех. У него было только свое видение. Это хорошо, но стоит спросить о том, одобряет ли это видение его команда, комфортно ли команде при таких условиях?

Когда в команде, в коллективе создана благоприятная обстановка для всех, лидер может вести за собой эту команду и достигать качественных результатов.

Помимо этого, не стоит забывать, что причиной поведения агрессора может быть его внутреннее напряжение. А каковы причины? Почему он себя так ведет? Зачем ему необходимо проявлять такое поведение? Что за этим скрыто?

*Если тебе знакома ситуация Марата, задай себе вышеуказанные вопросы, оцени свои действия и подумай о том, кому ты можешь доставлять дискомфорт. Все в твоих руках, все исправимо. Если ты запутался и не нашел ответов, попроси помощи у взрослого человека, у родителей, психолога, классного руководителя, брата, сестры и т.д.*

## ИНТЕРАКТИВНОЕ ЗАДАНИЕ: Как справиться со стрессом

- Выйди из дома. Прогулка в парке поднимет настроение.
- Общайся с друзьями. Заводи новые знакомства.
- Следи за здоровьем. Здоровый образ жизни поможет справиться со стрессом, так как благодаря физическим упражнениям вырабатываются эндорфины – гормоны счастья.
- Займись творчеством. Занятия искусством и ремеслом повышают настроение.





1 2 3



## У всех свои причины



На уроке самопознания нас попросили написать немного о том, что беспокоило нас в последнее время. Нас также попросили написать, смогли ли мы решить эту проблему. Если да, то написать, как мы это сделали. Не совсем помню, но урок был о том, как мы можем выходить из трудных ситуаций. В голову сразу же пришла ситуация, которая происходила у нас в классе пару месяцев назад. Адлет, мой одноклассник, все время издевался над Айкой, которая только недавно перешла в наш класс. Часто доводил ее до слез, смеялся над ее внешним видом, делал все возможное, чтобы ее задеть. В классе никто особо ему не перечил, потому что кто-то сам его боялся, а кто-то вроде как хотел быть таким же популярным, как он. Так вот, я был из тех, кто боялся ему перечить. Я всегда просто наблюдал за подобными ситуациями, редко вступал в разборки. Это не совсем для меня комфортно. Вот поэтому я и не стал защищать Айку, потому что знал, что сам я это разрешить не смогу. Только сейчас понимаю, что своим бездействием я будто поддерживал Адлета в его поведении.

Я нервничал, даже просто находясь рядом с Адлетом, особенно когда он начинал над кем-то потешаться и издеваться. Его было не остановить, а когда он видел, что собираются ученики с параллели, младших или старших классов, то тут он начинал стараться еще больше. Я и часть нашего класса, кто, как и я, не хотел ощутить это на себе, просто молчали и смотрели на это зрелище. В те моменты мне было стыдно, потому что глубоко внутри я понимал, что это неправильно, но инстинкт самосохранения был сильнее. Но это двойственное чувство длилось ровно до того момента, пока я не столкнулся с совершенно иной ситуацией вне школы.

Я начал ходить на шахматы, где у нас в каждой группе обязательно был старший. Как правило, этот человек дольше всех ходил в шахматный клуб и должен был помогать новеньким. До этого мне

всегда казалось, что популярность можно получить, только если ты унижаешь других. Ты как бы утверждаешься и подчеркиваешь свое место за счет других, как это делал Адлет. Но Санжар, старший в моей группе, вел себя совсем иначе и был самым уважаемым среди всех групп нашего уровня. Было странно видеть то, как вместо того, чтобы давить на слабости новеньких, он помогал им. Вот, например, Адлет был в группе популярных ребят в нашей школе, но он издевается над теми ребятами, которые почему-то ему не нравятся. Из-за этого в классе часто была напряженная ситуация, а классный руководитель и учителя ничего с этим не делали. Они будто закрывали на это глаза, потому что Адлет иногда выигрывал на олимпиадах по физике.

Я чувствовал себя совсем иначе в шахматном клубе. В этом коллективе мне было намного комфортнее и спокойнее. Особенно сильно эта разница ощущалась благодаря той напряженной обстановке в нашем классе.

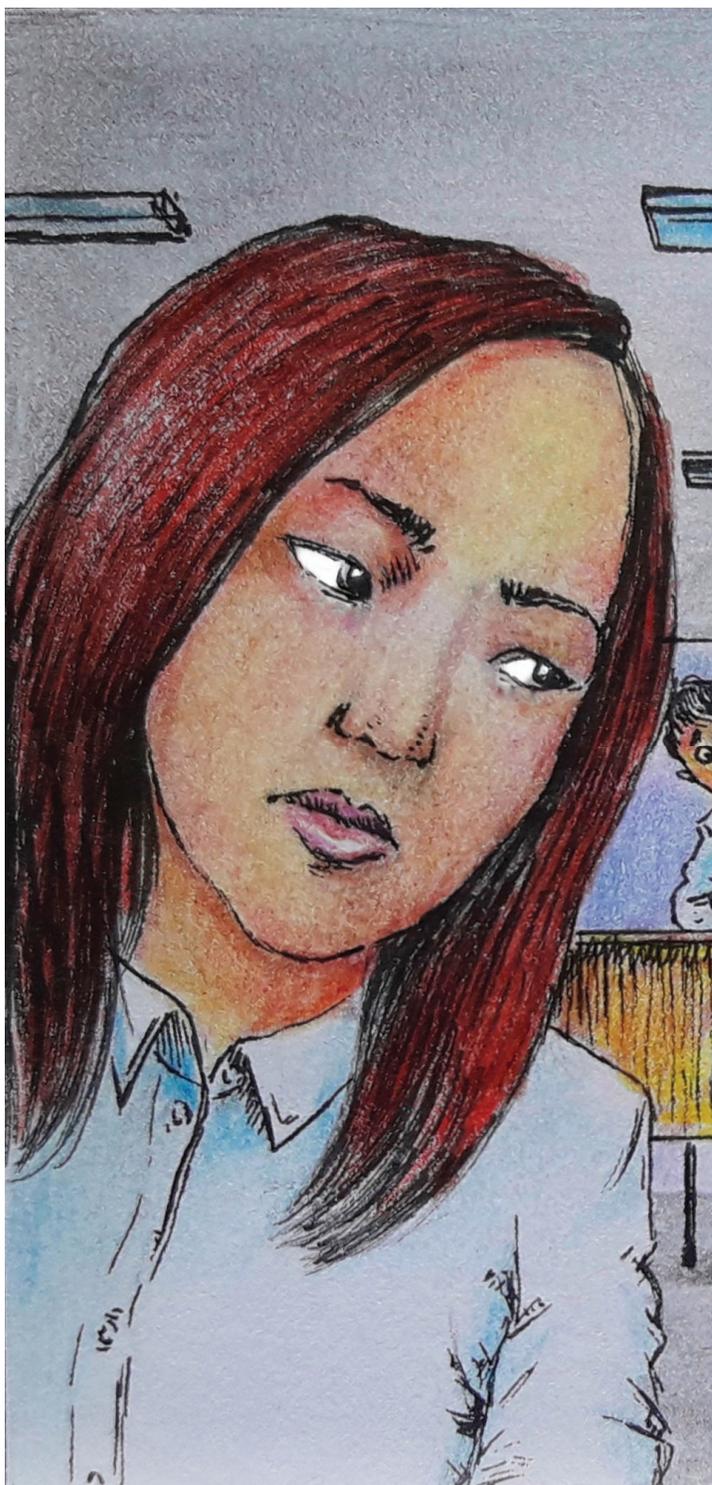
Тогда я и задумался над тем, что это двойственное чувство появилось и оставалось долгое время неспроста. Я и многие ребята, которые боялись Адлета, были не правы, потому что мы поддерживали его. Я знал, кто из ребят в нашем классе больше не хотел пассивно поддерживать Адлета, и поговорил с ними. Хоть мы и не решились сказать ему что-то в лицо: нам еще учиться с ним пару лет. Мы все же решили уходить и не создавать толпу, если Адлет вдруг начнет издеваться над Айкой или кем-то еще. Он любит внимание и публику, может быть, этим решением мы сможем лишить его этого. Возможно, это как-то на него повлияет.

Совпало так, что другая часть нашего класса тоже решила больше его не поддерживать. Тогда-то и появились первые заметные изменения в его поведении. Не могу сказать, что он сразу же исправился, но постепенно его стало не узнавать. Может и вправду сработало? Будто ему больше было неоткуда черпать силу для травли. Так, я больше не беспокоился за Айку, потому что мы классом смогли решить эту проблему.

II

Недавно на самопознании я писала о том, как Адлет, мой одноклассник, все время издевался над Айкой. Она только перешла в наш класс, потому что ее семья переехала из другого города. Вообще, по началу эта ситуация меня не сильно беспокоила, но в какой-то момент многим в классе стало не по себе.

Если рассказывать все с начала, то Адлет – один из популярных ребят в нашей школе. Многие хотели бы быть похожим на него, потому что у него были все нужные качества лидера. Он был уверенным, амбициозным, красивым, и его поддерживали взрослые. Адлет был успешен в области физики, но жутко ленив, хотя это не мешало ему приносить медали с олимпиад по физике. Это было на руку классному руководителю, которая на многое закрывала глаза, когда это касалось Адлета. Вот, например, проблему с Айкой она никогда даже не хотела признавать.





Хотя Адлет часто издевался над Айкой при всех, что будто укрепляло его самооценку. Может быть, за счет того, что никто не возражал ему, он чувствовал себя еще важнее.

В нашем классе были те, кто старался как мог, чтобы ближе общаться с Адлетом, и были те, кто старался как мог не попадаться ему на глаза. Я была в первой группе.

Я никогда открыто не поддерживала то, как Адлет ведет себя с Айкой, но в то же время никогда и не заступалась за нее. Хотя я часто думала, что его шутки непристойны и совсем беспочвенны. Да, бывало смешно по началу, но я замечала, как Айка становилась все более и более закрытой, что беспокоило меня. Будто во мне не сходились мои мысли и действия. Головой я понимала, что я поддерживаю задиру, что всегда противоречило тому, как меня воспитывали, но действиями я полностью с ним соглашалась. Это чувство никуда не уходило.

В начале года в нашей школе наконец-то появилась женская команда по футболу. Я не решалась вступить, потому что там было много девочек, которые играют уже с детства, но я все-таки решила попробовать. У нас был потрясающий тренер. Она смогла подружить и сплотить девочек из разных классов и разных возрастов всего за пару недель. Команда со временем стала моей второй семьей. Мне было непривычно уютно с другими девочками. Мы часто оставались после уроков, чтобы помочь друг другу отработать технику. Мне было очень приятно, когда более опытные девочки были терпеливы со мной. Такого чувства никогда не возникало в классе. А если вспомнить то, как Адлет издевается над теми, кто плохо знает физику, то даже становится грустно. Мне стало стыдно, что до футбольной команды я считала, что мне стоит стараться быть как Адлет. Популярность не позволяет людям так грубо вести себя с теми, кто отличается от них.

Думаю, футбольные игры и команда придали мне еще большей уверенности в себе и помогли укрепить свой стержень. Двойное чувство по поводу Айки все еще меня беспокоило.

Но когда выпал шанс и Адлет снова принялся за свое, я не заметила, как выступила вперед и заступилась за Айку. Я не успела отдать себе отчет за произнесенные слова, но помню, что весь класс удивленно смотрел на меня. Часть ребят тоже поддержала меня и Айку, что заметно насторожило Адлета.

Видимо, многим не хватало кого-то, кто бы первым сказал что-то Адлету, все же в команде чувствуешь себя надежнее. Когда другая часть класса просто ушла и не стала участвовать во всей разборке, Адлет ошарашенно смотрел по сторонам. Было чувство, будто всем зрителям надоело повторяющееся представление, и они решили уйти. Вдобавок, другие прямо заявили о том, что не желают больше на это смотреть и поддерживать.

После этого я почувствовала, что мои мысли и действия сходятся намного больше. А Адлет со временем поменял свое поведение. Он не подходил к Айке и другим ребятам, над которыми он систематически издевался. Это не были моментальные изменения, но все же, они произошли со временем, благодаря сплоченности всего класса противостоять травле.







## Записи психолога



Эти две истории описывают один и тот же случай, который происходил в классе. Адлет издевался над новенькой Айкой, которая перешла к ним в класс. Эта ситуация описывается теми, кто не был активно вовлечен в эту травлю, то есть, свидетелями.

Почему в травле выделяют именно три позиции: агрессор, жертва и свидетель? Ведь в ней активное участие принимают только две стороны: агрессор и жертва. Казалось бы, что свидетели здесь не при чем. Однако, позиция «свидетелей» чрезвычайно важна для развития травли. Даже оставаясь в своей нейтральной позиции, такие зрители оказывают поддержку агрессору, так как зачинщикам травли всегда нужна публика, ведь речь идет о власти и статусе. А оказание малейших знаков одобрения (улыбка, жест) подкрепляют действия агрессора.

На самом деле, травля калечит не только жертву, но и тех, кто долгие месяцы, а иногда и годы наблюдал за издевательствами над одноклассником. При травле стресс испытывают не только жертвы, но и сами свидетели. Они страдают от чувства вины (из-за своего бездействия), устают наблюдать за беспомощностью жертвы и в итоге переносят на нее свои негативные эмоциональные переживания.

А самое главное, что они сами не имеют права признать себя пострадавшими. Хотя последствия для них часто такие же, как и для самой жертвы. Свидетели также чувствуют ощущение своей беспомощности. Мир перестает быть безопасным: следующей жертвой может стать любой. Очень часто не страх, а именно ощущение беспомощности побуждает свидетелей испытывать негативные переживания в адрес жертвы и присоединяться к агрессору – своеобразная месть за испытанный дискомфорт, попытка взять ситуацию под свой контроль.

## Записи психолога

---

Если ты находишься в подобной ситуации, прислушайся к следующим рекомендациям:

- Не останавливайся посмотреть, не присоединяйся к издевательствам – это может, наоборот, стимулировать нападающих.
- Вступи за человека, если это не опасно.
- Высказывайся. Можешь привлечь других сверстников. Когда происходит травля, выскажись. Постарайся быть убедительным. Если есть опасность, привлекая взрослого. Так и получилось у Шолпан, когда она высказала все Жансае и предупредила ее, что в случае продолжения травли она расскажет взрослым.
- Посоветуй тому, кого травят сообщить о травле взрослому человеку. Если он не может, сделай за него это. Во время травли зови взрослых.
- Предлагай помощь тому, над кем издеваются. Ты можешь помочь, просто спросив: «Ты в порядке?» или поднять вещи, которые упали на пол. Поддержка Шолпан помогла Айзаде справиться с этой тяжелой ситуацией.
- Во время травли можешь увести того, над кем издеваются. Ты можешь сказать, что учитель срочно зовет его, или что начинается игра, или даже что ты сам нуждаешься в помощи.
- Привлекай к этой помощи и других друзей. Чем больше людей тебе помогают, тем больше шансов вместе остановить травлю.



## ОБ АВТОРАХ

**Калкеева Камарияш Райхановна** – доктор педагогических наук, профессор кафедры социальной педагогики и самопознания Евразийского национального университета имени Л.Н. Гумилева. Под ее руководством разрабатывалась концепция книг, основополагающие и ключевые идеи которой раскрывались с позиции духовно-нравственной личности с активной жизненной позицией.

**Изакова Айжан Тендиковна** – доктор психологических наук, профессор кафедры педагогики и самопознания Евразийского гуманитарного института. Внесла значительный вклад в разработку концептуальных основ и содержание книг с учетом закономерности этапов психологического развития и формирования подростков.

**Тулеева Айгерим Шавкаткызы** – семейный психолог-психотерапевт, который уже много лет консультирует семьи, помогает родителям и детям найти между собой общий язык, чтобы каждый в семье мог быть услышанным и принятым. Именно практический опыт помог ей в объяснениях психолога опираться на потребность детей в признании их права на взросление. Автор очень старалась донести подростку психологические особенности его взросления и бережно держа его за руку с каждой книгой, шла к пониманию того, что же значит быть самостоятельным и ответственным.

**Шаяхметова Саина Талгаткызы** – магистр педагогических наук по специальности педагогика и психология. Со студенчества мечтала внести свой посильный вклад в развитие психологического здоровья будущего поколения. Спустя годы самообучения и увлеченности психологией мечта стала переходить в цель и реализовываться на деле. В эти книги автор старалась вложить все свои полученные знания и опыт. Она верит, что и подростки, и их родители, прочитав книги, смогут найти ответы на многие вопросы, которые их волнуют.

## ОБ АВТОРАХ – ПОДРОСТКАХ

Авторам историй было очень важно придать героям узнаваемые черты и рассказать о том, как все происходит в реальных ситуациях. Именно так эти книги и работают – ребята узнают в историях самих себя, либо окружающих людей и понимают, что с ними происходит сейчас и что же делать дальше.

**Алиев Диас, Меркулова Диана, Каражолова Айбике** – все учатся на первом курсе Назарбаев Университета. У авторов очень разные характеры и интересы. Диас – жизнерадостный и настойчиво добивающийся своих целей молодой человек, в свободное время он любит играть на барабанах и понемногу осваивает бас-гитару, серьезно сосредоточен на математике и физике. Диана – творческая личность, способная креативно мыслить, увлекается иностранными языками, любит рисовать и готовить. Айбике скромная и отзывчивая, всегда готовая прийти на помощь, в будущем хочет стать специалистом в сфере возобновляемых источников энергии.

## ОБ ИЛЛЮСТРАТОРЕ

**Сапаров Мухтар** – рисование его хобби. Своими рисунками он делится в социальных сетях. Иллюстрации в ироничной форме повествуют о насущных проблемах родного города Семей. Его также вдохновляют игра на кларнете и прогулки по родному городу.

Корректоры – канд.истор.наук, доцент **Джакупова Н. В., Тыныбаева Н.Е.**

Дизайнер-верстальщик – **Медеубеков Д.**



В своих руках вы держите первый коллективный труд казахстанских педагогов, психологов и подростков, который направлен на повышение психологической грамотности в части актуальных жизненных ситуаций и решения задач возрастного развития.

## **ВЫЖИВАНИЕ В ШКОЛЕ**

### **КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРАВЛЕЙ**

В книге «Выживание в школе. Как справиться с травлей» рассматриваются ситуации травли в школе между сверстниками. В своих историях твои сверстники делятся негативной стороной жизни в школе и описывают то, как с этим справлялись. Из этой книги ты узнаешь о понятии буллинга. Также предлагаются рекомендации по самопомощи для тех, кто оказался в ситуации психологической травли.

Книга предназначена для подростков и их родителей. В качестве дополнительного практического руководства материал может быть использован школьным психологом.