

ВЫЖИВАНИЕ В ШКОЛЕ

КАК СПРАВИТЬСЯ
С ТРАВЛЕЙ





ВЫЖИВАНИЕ В ШКОЛЕ

КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРАВЛЕЙ

Иллюстрировано
Сапаровым Мухтаром

Астана
2023

└┐ 159.9

∞∞∞ 88.1

В 92

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

Одобрено Национальной академией образования имени Б. Алтынсарина

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Выживание в школе. Как справиться с травлей. – Астана: КФ «Bilim Foundation»,
2023. – 64 с.

ISBN 978-601-7638-06-1

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.

└┐ 159.9

∞∞∞ 88.1

В 92

ISBN 978-601-7638-06-1

© Корпоративный 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

Недавно 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.

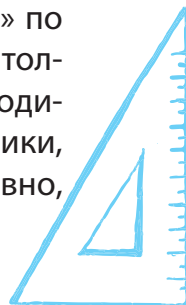
– Что за тип к нам перешел, – сказал мне, судя по всему, мой новый одноклассник во время того, как я получал учебники.

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 заставить 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.

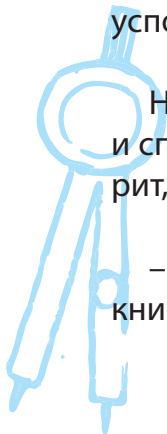
Как могло такое получиться... Сауле Мырзабековна, как и обещала, оставила нас обоих после уроков и провела воспитательную беседу. Но только все пошло не так, как я ожидал. Виноватым оказался я, потому что, видите ли, я хожу сам по себе, ни с кем не дружу. И мне кажется, что Алихан ко мне всё время пристаёт, 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.

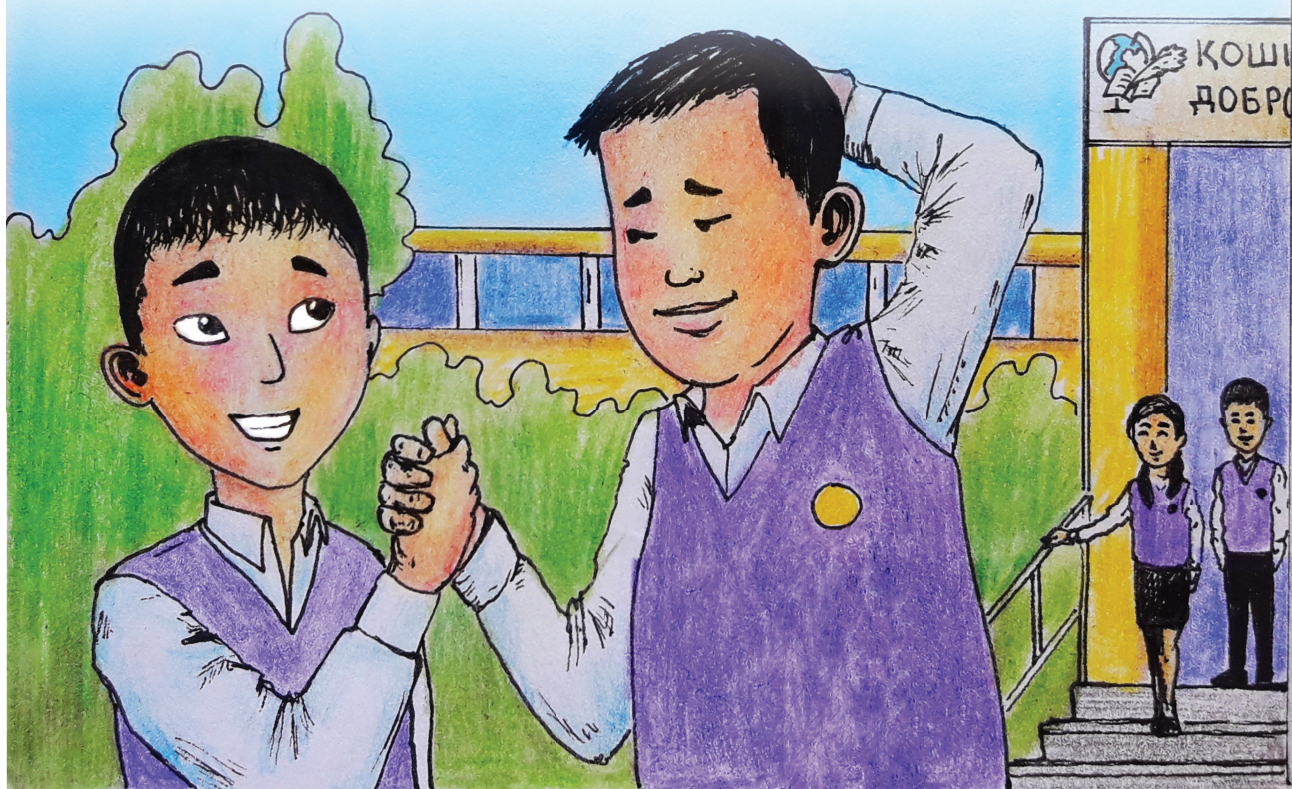
Теперь-то я понял, что нужно было сразу рассказать родителям, но в прошлое уже не вернешься, поэтому мы вместе стали думать как решать эту проблему. Сначала подумали, что не стоит поднимать шум на всю школу и поговорить с завучем школы и родителями Алихана. В итоге мы так и сделали, его родители оказались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