**Если ребенка травят в школе. И. Лукьянова**

[Сергеева Александра Михайловна](http://nsportal.ru/sergeeva-aleksandra-mihaylovna)

Опубликовано 11.02.2016 - 8:44 - [Сергеева Александра Михайловна](http://nsportal.ru/sergeeva-aleksandra-mihaylovna)



Как возникает травля в школе, что происходит с детьми, которые ей подвергаются, как должны действовать родители и учителя и можно ли научить ребенка противостоять нападкам сверстников? Ответы на эти вопросы мы пытаемся найти вместе с профессиональными психологами.

Человеческие детеныши не рождаются со встроенным этическим кодексом: людьми их еще предстоит воспитать. И детский коллектив — это еще стая детенышей: если не вмешиваются взрослые, в ней царит биология. Дети будто животным нюхом чуют тех, кто не похож на них, и изгоняют их из стаи. Домашний ребенок, выходя из предсказуемого мира взрослых, где есть понятные и четкие правила, попадает в дикий мир непредсказуемых сверстников. И столкнуться в нем может с чем угодно: от безобидных дразнилок до систематических побоев и унижений, которые еще и десятилетия спустя будут аукаться кошмарными снами. Как помочь своему ребенку, если социализация оказывается для него травматическим опытом?

**Это не детская проблема**  
Многие взрослые помнят это по себе: все против тебя, весь мир. Учителям все равно, родителям жаловаться нельзя: скажут «а ты дай сдачи», да и всё. Это не лучшие воспоминания. И они вообще никак не помогают, когда жертвой травли становится твой ребенок. Когда-то пережитые боль и злость застят глаза и мешают быть взрослым и умным, заставляют возвращаться в детство, где ты слаб, беспомощен, унижен и один против всех.

Родители, ослепленные болью, выбирают далеко не лучшие варианты заступиться за своего ребенка: стараются сделать больно его обидчикам. Иногда это заканчивается уголовными делами против родителей. Поэтому разобраться в том, как правильно решать проблему «моего ребенка травят в школе», нам помогают профессиональные психологи: Наталья Науменко, патопсихолог из Киева, московский психолог и социальный педагог Арсений Павловский и Элина Жилина, детский и семейный психолог из Петербурга.

Все они единогласно говорят: главную роль в решении проблемы школьной травли должны играть взрослые — учителя и школьная администрация.

«Школа может и должна не допускать травли детей, появления в классах изгоев. — считает Элина Жилина. — Напротив, она может помочь детям развить их лучшие качества, отрабатывать хорошие принципы общения: ведь именно в школе происходит основная тренировка навыков социального взаимодействия. Очень важно, чтобы учителя пресекали травлю на начальных стадиях и не давали ей закрепиться; от атмосферы в школе многое зависит».

Однако, как отмечает Арсений Павловский, «учителя часто, не разбираясь, в чем дело, наказывают того, кого травят. Ребенка дразнили всю перемену, раскидали его вещи, он бросается на обидчиков с кулаками — тут входит учитель, и обиженный оказывается крайним. Бывает, что в травле участвуют успешные дети, которые нравятся учителям, — и учитель не верит жалобам на детей, которые у него на хорошем счету. На самом деле учитель может разобраться в конфликте, выслушать обе стороны и поддержать ребенка, которого обижают. Позиция учителя критически важна. Он вообще должен занять четкую позицию даже не против обидчиков, а против самой практики травли — и сам не поддерживать ее: не подтрунивать над ребенком, не наказывать его зря. И помогать ему. Во-первых, оказать эмоциональную поддержку. Во-вторых, у такого ребенка часто под удар ставится самооценка и самоотношение — и учитель может ставить его в ситуацию успеха, например, выбирая задания, с которыми ребенок хорошо справится. Он может даже организовать группу поддержки среди детей и предложить детям сделать для одноклассника что-то хорошее.

Увы, учителя обычно не считают нужным вмешиваться в детские конфликты: воспитывать надо дома, а наша обязанность — учить. Тем не менее Закон об образовании возлагает ответственность за «жизнь и здоровье обучающихся…. во время образовательного процесса» именно на школу (статья 32, п. 3, пп. 3). Лидер в детском коллективе — взрослый. Он определяет рамки поведения и правила у себя на уроке. Он отвечает за безопасность школьников, и если они наносят друг другу побои или психические травмы — это его вина. Школа должна учить не только предметам, но и навыкам социального взаимодействия: договариваться, решать конфликты мирно, обходиться без рукоприкладства».

«В младших классах одни дети дразнят других только при попустительстве учителей. Зачастую учителя не только закрывают глаза на травлю, но и сами ее подстегивают. Учителя — люди, как правило, конформные\*, — замечает Наталья Науменко.  
Они не принимают чужого, чужеродного, и могут не только неприязненно относиться к кому-то из детей, но и неосознанно провоцировать других детей. Еще хуже — некоторые педагоги пользуются детской враждой в своих целях — для поддержания дисциплины в классе».

**Если травит учитель**  
У Вероники Евгеньевны (все истории в этом тексте взяты из жизни, но все имена изменены) в четвертом классе есть дети-помощники. Они имеют право ставить другим детям оценки и делать записи в дневник, проверять их портфели, делать замечания. Тимофей, мальчик импульсивный и шумный, имеющий привычку выкрикивать на уроках глупости, учителю мешает. Она осаживает его презрительными замечаниями, и этот тон усвоили девочки-помощницы Оля и Соня. Когда Тимофей отказался выполнить распоряжение Сони, она залезла в его рюкзак, взяла дневник и понесла учителю. Тимофей бросился его отбирать и побил Соню. Родители Сони зафиксировали побои в травмпункте и подали заявление в милицию. Вероника Евгеньевна провела на уроке воспитательную работу: предложила всему классу объявить Тимофею бойкот.

Закон об образовании ясно говорит, что в процессе обучения запрещается применение методов физического и психического насилия. По-хорошему, педагогические приемы Вероники Евгеньевны должны стать предметом серьезного разбирательства в школе, а если школьная администрация отказывается от внутреннего расследования — то районного управления образования. Если родители не хотят публичного разбирательства — остается только менять школу. Ребенок, попавший в такую ситуацию, без взрослой помощи из нее не выберется: он еще слишком мал для того, чтобы противостоять взрослому, который ведет против него войну на равных. Родителям еще только предстоит научить его быть взрослее и мудрее, чем этот взрослый.

**В самом начале травли**  
Детям с самого начала надо помогать уходить от конфликта. При вербальной агрессии — отшучиваться, парировать (в детсаду и первом классе — явное преимущество у того, кто владеет массой отговорок вроде «я дура, а ты умная, по горшкам дежурная» или «первые горелые, вторые золотые»). Спокойствие и острый язык (осторожно! без оскорблений!) — весомое преимущество, особенно когда физические силы неравны.

Если что-то отнимают и убегают, никогда не бросаться в погоню — на то и весь расчет. А для того чтобы не бросаться в погоню, не стоит носить в школу ничего ценного и милого сердцу. Диапазон мер, если вещь отобрали, — от простого «отдай» до жалобы взрослым и родительских переговоров о возмещении ущерба. Отдельно надо учить детей как жаловаться: не ныть «А что Иванов у меня ручку взял!» — а попросить: «пожалуйста, дайте мне запасную ручку, мою унесли».

Девятилетний Федор на голову ниже других одноклассников и на год младше. Драки — это не для него: прибьют и не заметят. Мама разработала с Федором целую стратегию защиты. Если дразнят — отшучиваться, если отнимают что-то — предлагать самому: возьми, у меня еще есть. Если нападают — предупреждать: отойди подальше, перестань, мне это не нравится, ты делаешь мне больно. Уходить. Удерживать агрессора, если это физически возможно. Искать небанальные решения: поднять крик или окатить водой (за это тоже влетит, но меньше, чем за разбитую бровь или сотрясение мозга). Наконец, если применение силы неизбежно — ударить после предупреждения «я тебя сейчас ударю», желательно при свидетелях. Федор справился: бить его перестали, зауважали.

**А если жертва сама виновата?**  
Дети, которых травят, часто отличаются социальной и эмоциональной незрелостью, уязвимостью, непониманием неписаных правил, несоблюдением норм. Поэтому у взрослых часто возникает соблазн обвинить в травле самого ребенка.

«Учителя, обсуждая проблему школьной травли, предпочитают называть ее проблемой изгоя, — замечает Арсений Павловский. — Но это всегда проблема коллектива, а не жертвы».

Тем не менее возможно, дело не только в злобности окружающих.

«Хорошо бы присмотреться, расспросить учителей, предложить школьному психологу поприсутствовать на уроках и понаблюдать. Результаты бывают ошеломительными. Ребенок в школе может оказаться совсем не таким, какой он дома», — говорит Наталья Науменко.

Родители Сени, русскоязычные иностранные граждане, приехавшие в Россию работать, отдали сына в хорошую школу с доброжелательной атмосферой. Одноклассники начали его бить уже к концу первого месяца. Учителя стали выяснять, в чем дело — и выяснили: Сеня непрерывно ворчал и ругал все вокруг, начиная от школы и кончая мерзкой грязной страной, куда его насильно привезли и оставили жить среди этих ничтожеств.

А с Сашей, веселым и симпатичным подростком, никто не хотел сидеть рядом и работать над совместным проектом. Педагогам даже не сразу удалось выяснить, что дело всего-навсего в личной гигиене: сильно потеющий Саша не любил мыться и менять одежду, а деликатные одноклассники, не объясняя причины, просто уклонялись от общения.

«Если ситуация с травлей повторяется раз за разом в разных кругах общения, можно сделать вывод, что у ребенка есть какой-то дефицит социальных навыков, — говорит Арсений Павловский. — И тогда обязательно надо искать помощь. Но это — в долгосрочой перспективе, над этим нужно работать долго. А здесь и сейчас — надо погасить разгоревшийся пожар».

«В таких случаях, несомненно, нужна работа со специалистами, — советует Наталья Науменко, — и, скорей всего, будет нужно на полгода-год изъять ребенка из школьной среды. От такой социализации все равно никакого толку не будет.

Часто для того чтобы избавить ребенка от неприятных переживаний, не так уж много и нужно. Купить сыну-подростку внеплановые штаны, чтобы из-под ставших короткими брюк не торчали волосатые щиколотки. Не заставлять второклассника ходить в школу в колготках, даже если маме это удобно: кальсоны — не дефицит и стоят не дороже. Не водить восьмиклассницу в школу и из школы, если дойти можно пешком и не через криминальный район».

Это не значит, что надо поступаться принципами, если дело действительно в них: речь, скорее, о том, чтобы эти принципы и соображения удобства не делали из детей посмешище.

Ребенка не надо переделывать в угоду окружающим: если вылечить хронический насморк или хотя бы научить ребенка пользоваться носовыми платками, чтобы не текли из носа сопли, — относительно реально, то заставить его похудеть гораздо труднее. Нельзя внушать ребенку, что его можно не любить и преследовать за его инакость. «Так формируется чувствительность к внешней оценке, — говорит Наталья Науменко. — Нельзя подгонять свои качества под оценку других людей, не с этого конца надо формировать самопринятие».

**Что делать с чужим ребенком?**  
Родителей во взаимодействии с чужими детьми мотает из крайности в крайность: то они закрывают глаза на коллективное избиение в двух метрах от них, потому что не отвечают за воспитание чужих детей. То бросаются с кулаками на обидчиков своего ребенка, потому что за своего готовы сразу порвать. И учат своих решать все проблемы кулаками: «а ты ему вдарь как следует». И отсюда начинаются тяжелые разборки, часто с привлечением правоохранительных органов.

Типичная ситуация: второклассник Женя толкает девочку Машу в школьном вестибюле, пока они оба выбирают место, чтобы сесть и переобуться. Маша падает. Машина бабушка толкает Женю и называет его идиотом. Женя падает. Бабушка помогает Маше подняться и велит плачущему Жене держаться подальше от ее внучки. Эмоции мешают ей быть взрослой, не бороться с ребенком на равных.

Безобразничающих детей надо спокойно и твердо остановить. Если чужой ребенок грубит и хамит, не следует опускаться на его уровень. Нельзя ему угрожать и прибегать к ненормативной лексике. Лучше всего сдать его на руки родителям и беседовать с ними, в идеале — в присутствии и при посредничестве педагогов. Важно: чужих детей нельзя хватать руками, разве что их поведение угрожает чьей-то жизни или здоровью.

**Внутреннее солнце**  
Многие научные исследования связывают школьную травлю с неблагополучием в семье и экономическим неблагополучием региона. Внутреннее неблагополучие ребенка ищет выхода — и легкой жертвой оказывается сидящий рядом «не такой»: очкарик, нерусский, хромой, жирный, ботан. И если счастливого и любимого ребенка не так просто поддеть, то ребенка несчастливого зацепить легко: он весь — уязвимое место. Счастливый и внимания не обратит на чужие глупости; несчастный взвоет, ринется в погоню — и обеспечит обидчику фейерверк эмоций, которого тот и добивался.

Так что очень хороший способ сделать своего ребенка неуязвимым — это окружить его, как в «Гарри Поттере», мощной защитой родительской любви. Когда ты понимаешь, что тебя можно любить, когда у тебя есть чувство собственного достоинства — тебя не так легко вывести из себя словами «очкарик — в попе шарик»: подумаешь, глупости. Это мама с папой должны вырастить в ребенке вот это внутреннее солнышко: жизнь хороша, меня любят, я хороший и имею право жить и быть любимым. Каждый ребенок — Божье дитя, плод Его любви, в каждом — Его дыхание.

Родители, однако, с раннего детства — из лучших, конечно, побуждений — гасят это внутреннее солнышко, бесконечно попрекая ребенка его недостатками и скупясь на добрые слова. Ребенка стыдят, обвиняют и эмоционально шантажируют, не видя грани, которую нельзя переходить. За этой гранью ребенок понимает, что он ничтожен, он не имеет права жить. Ему бесконечно стыдно за себя, он виноват в том, что он такой. Его глубоко ранят самые безобидные дразнилки. У него уже запущен процесс виктимизации — превращения в жертву.

**Спокойствие, только спокойствие!**  
Сережа хочет вывести Диму из себя. Его радует власть над Димой. Когда Дима бесится, краснеет и орет, Сережа радуется — как будто он взорвал хлопушку: ба-бах — и конфетти летят. Дима не может промолчать. Он стремится стереть Сережу с лица земли. Мама пытается убедить Диму, что не надо так бурно реагировать, что можно отшутиться, уйти, промолчать. Но Диме кажется, что промолчать — не круто: надо врезать как следует, чтобы не сочли слабаком.

С этим тоже можно справляться: скажем, вместе смотреть фильмы о героях и обращать внимание не на те эпизоды, где герой всех бьет, а на те, где от него требуется выдержка и хладнокровие. В этом смысле идеальны фильмы о шпионах и суперагентах. Впрочем, даже Карлсон с его тактиками низвождения, курощения и дуракаваляния — неплохое подспорье.

Культурные нормы требуют, чтобы ребенок был сильным и не давал спуску обидчикам, а цивилизационные — не поощряют насилие; не ударишь в ответ — ты слабак, ударишь — потащат в детскую комнату милиции. Как ни поступи — окажешься неправ. «Если не знаешь, как поступить, поступай по закону», — напоминает старую истину Наталья Науменко.

«У ребенка всегда большой соблазн ответить силой на силу, — замечает психолог Элина Жилина. — Его можно учить не отвечать, физически уходить, игнорировать обидчика. А если отвечать — то на другом уровне. Это трудно, потому что требует довольно высокого уровня самосознания и уверенности в себе. Но можно с раннего возраста учить ребенка видеть, что стоит за поступками другого человека, понимать его мотивы и порой даже пожалеть: ты несчастный, раз так бесишься. Это полезно, особенно если удается добиться не гордой, презрительной жалости, а искреннего сочувствия: как же ему тяжело живется, что из него такая пакость лезет».

Если родители — христиане, у них есть шанс научить ребенка тому, что смирение и кротость — это не слабость, а колоссальная внутренняя сила. Что подставить вторую щеку — это значит показать, что насилие не может тебя уничтожить, что оно никак не вредит тебе, не задевает тебя. Детям бывает трудно это вместить: им ближе «око за око». Родителям еще предстоит вырастить в них эту силу духа — и пока ее нет, ребенка надо учить иначе справляться с оскорблениями.

«Важно донести до ребенка простую мысль: если кто-то говорит о тебе гадости, это не твоя проблема, а его, — говорит Наталья Науменко. — Научить ребенка правильно реагировать на оскорбления, не бросаясь в бой по каждому поводу, быстро не получится. Это кропотливая работа, на нее нужно месяца три-четыре. И иногда бывает нужно изъять ребенка из среды, где его травят. Если нет принятия среды — нельзя работать над самооценкой. Можно забрать ребенка на семейное обучение, на экстернат и вернуть его в школу позднее. Часто бывает, что в травле виноват не ребенок, а среда. Например, классический вариант сказки о гадком утенке — одаренный ребенок в школе в социально неблагополучном районе. Мы, взрослые, можем выбирать для себя среду — можем уволиться с работы, где нас унижают. У детей такой возможности нет. Но мы можем им помочь, подыскав среду, где их будут принимать».

Наконец, с детьми, имеющими опыт травли, опыт незаслуженного страдания, обязательно надо разговаривать — на этом настаивают все специалисты. Может быть, психологическая или психиатрическая помощь понадобится далеко не всем, но всем нужно помочь пережить и переработать этот травматический опыт, чтобы он не искалечил, а сделал сильнее.

**Гармония и прощение**  
При подготовке этой статьи мне пришлось прочитать довольно много научных исследований в области школьной травли. Потрясло американское исследование, утверждающее: в 85 % случаев травли окружающие взрослые и дети безучастно наблюдают за ней и не вмешиваются. При этом финские, канадские и другие ученые утверждают: свидетели травли могут кардинально повлиять на происходящее, если не будут отмалчиваться и отсиживаться в сторонке. При этом защищать жертву оказывается не так эффективно, как остановить обидчика. А значит, по-хорошему, своих детей надо учить не только противостоять тем, кто обижает лично их, но и не давать в обиду других, не бросать их наедине с бедой. Помню, как на собрании в первом классе у сына учительница рассказывала: «Я сказала: Алиса, посмотри, ты так плохо себя ведешь, с тобой же дружить никто не хочет. Вот поднимите руки — кто хочет сидеть с Алисой? Никто руку не поднял. И только Саша, самый маленький, встал и сказал: «Я буду дружить с Алисой». Просто урок мне преподал».

Помощь и поддержка друзей помогают снизить виктимизацию у жертв травли. Шведские ученые из Готенбургского университета в Гётеборге опросили повзрослевших жертв школьной травли: что, в конце концов, ее остановило? Два самых популярных ответа: «вмешательство учителя» и «переход в другую школу».

Наконец, обратило на себя внимание гонконгское исследование: сотрудники педагогического факультета Гонконгского университета в качестве профилактики школьной травли предлагают воспитывать детей в духе «ценностей гармонии и прощения на общешкольном уровне, чтобы культивировать гармоничную школьную культуру». Казалось бы, Гонконг вообще не принадлежит к христианской культуре. Но именно там считают нужным учить школьников жить в гармонии с самими собой и прощать других — тому, о чем мы не то что забываем, а даже вовсе не думаем.

Надо учить прощать. Ведь обида и злость живут в оскорбленной душе годами, отравляя ее и не давая подняться. Но как простить — это уже совсем другая тема