



**Посвящается  
Ларисе Николаевне Михаленко,  
настоящему педагогу**

# СОДЕРЖАНИЕ

---

<b>Зачем я написала эту книгу . . . . .</b>	<b>7</b>
<b>Глава 1.</b>	
Как травля убивает желание жить . . . . .	13
<b>Глава 2.</b>	
Как работает буллерская среда . . . . .	55
<b>Глава 3.</b>	
Как ребенок переживает травлю, если в семье его поддерживают . . . . .	106
<b>Глава 4.</b>	
Что происходит с жертвой, когда в семье поддержки нет .	216
<b>Глава 5.</b>	
Что теперь со всем этим знанием делать . . . . .	305

# ЗАЧЕМ Я НАПИСАЛА ЭТУ КНИГУ

---

Травля для меня — личная история, хотя сама я умудрилась ее избежать, пока училась в советской школе. Но все шансы быть затравленной у меня имелись. Я была круглой отличницей и домашней девочкой, а с такими данными не стать «звездой» класса невозможно. Наши педагоги, как и в большинстве школ того времени, были авторитарными и совершенно равнодушными к нам, детям, к тому, что нам интересно, любопытно и важно. Немало моих одноклассников стали наркоманами, кто-то попал в тюрьму, некоторых уже нет в живых. Мои школьные годы выпали на девяностые, когда уровень агрессии зашкаливал, однако десять школьных лет мне как-то удалось прожить без унижений и оскорблений.

Я узнала, что такое травля в благополучные сытые годы, в престижной московской школе, в классе, где у большинства детей были, что называется, непростые родители, а учительница считалась одной из лучших в городе. Я во всех подробностях узнала, что такое школьная травля, потому что в семилетнем возрасте ей подвергся мой сын.

Взрослые часто называли его «маленьким принцем» — за светлые кудряшки и большие глаза, за то, что он романтичный, весь соткан из музыки, живописи, поэзии. В восемь лет у маленького принца пропало желание жить.

Ирония судьбы заключается в том, что уже более десяти лет я занимаюсь детьми. Во всех смыслах этого слова. У меня двое своих детей. И еще тысячи московских деток и маленьких гостей столицы, которые каждый день приходят в «ИнноПарк». Это проект, которым я горжусь не меньше, чем сыном и дочкой. «ИнноПарк» ([park-inno.ru](http://park-inno.ru)) создан по модели международных музеев науки, где

дети удовлетворяют свое любопытство, задают любые вопросы, дают волю необузданному процессу познания и творчества. Здесь можно потрогать науку руками, попробовать ее на вкус, выпачкаться, намочнуть, сунуть везде свой нос, подвергнуть сомнению любую теорию и выдвинуть самую сумасшедшую гипотезу, то есть делать все то, что зачастую нельзя дома, а хочется, потому что на самом деле ужасно тянет познавать и учиться. Эти потребности заложены в базовую комплектацию любого ребенка с рождения, однако чаще всего уже годам к восьми они пугливо отваливаются за ненадобностью, выравленные взрослыми «нет», «неправильно», «нельзя» и другими воспитательными императивами.

В середине двухтысячных я узнала о существовании подобных детских музеев, где все можно трогать, а через тактильное взаимодействие с экспонатами и экспериментами — познавать. Я загорелась идеей создать что-то подобное в России. Захотелось не просто собственный музей науки. Показалось важным донести до тех, кто влияет на образование на самом высшем уровне, необходимость таких научно-познавательных пространств. Как итог, на момент написания книги, кроме собственного бренда «ИнноПарк», нашей дрим-тим удалось открыть около двадцати небольших музеев науки в регионах. Тектоническая плита за двенадцать лет нашей деятельности сдвинулась. В далеком 2009 году, когда мы ходили из одного государственного кабинета в другой в поисках поддержки, складывалось ощущение, что мы разговариваем на разных языках. «Музей? — смотрели на нас, как на инопланетян. — И в нем все можно трогать? Зачем это? А чем это отличается от парка аттракционов?» Сейчас, в 2021 году, понятием «трогательного» музея никого не удивишь, и музеев науки в стране уже около пятидесяти, как частных, так и ведомственных, созданных в рамках детских технопарков «Кванториумов».

А где же упомянутая ирония судьбы, спросите вы. Как классический сапожник без сапог, я, создавая пространства, в которых главное — это дети и их магический процесс постижения нового, сама с ужасом обнаружила своего ребенка в системе, изначально враждебно настроенной к детской природе. Его травили два года, в нежном возрасте семи и восьми лет.

Тогда я пообещала себе написать эту книгу-многоголосие. Это был мой ответ на слова, которые я постоянно слышала: «ваш ребен-

нок все выдумал», «дети так играют», «это нормально, мы все через такое прошли, просто сейчас модно говорить про травлю», «ребенок сам виноват, пусть изменится», «не нравится у нас — уходите», «учитесь дома, раз вы такие нежные», «школа ничего не может сделать, все идет из семьи». Удивительно: фильму «Чучело» почти сорок лет, а мы до сих пор оправдываем травлю, считаем ее нормой, предпочитаем не замечать.

Рассказ о моем сыне в книге — самый первый, о нем я писала как могла подробно. Мне было важно показать, как с легкой руки учителя жертва травли превращается в фантазера, который придумывает свои страдания, как родители жертвы объявляются агрессорами, как против жертвы и ее семьи выступает большинство родителей. Я описала происходившее в мельчайших деталях, чтобы, столкнувшись с травлей (не дай бог, конечно), вы понимали, чего вам ждать. С того момента, как вы начнете борьбу, ваша жизнь превратится в театр абсурда, все перевернется с ног на голову.

Моя книга — не исследование, не научный труд, даже не подборка рекомендаций. Подобные книги уже написаны специалистами из разных стран: бери и читай. Моя книга — сборник историй о людях, которые пережили травлю, травили сами или жили в невыносимой буллерской среде и каждый день боялись: а вдруг я — следующий? Эти люди уже не страшатся говорить о пережитом стыде, боли, бесконечном чувстве вины и собственной ничтожности. Большинство прошли через многолетнюю терапию, но некоторые впервые рассказали о своем опыте чужому человеку — мне. И каждый отдал мне частичку своего детского или родительского горя. Я обещала им, что буду обращаться с этой информацией очень деликатно, и прошу вас об этом же. Постарайтесь никого не осуждать — ни тех, кто травил, ни тех, кто говорит, что жертва всегда виновата сама. Все они, все мы — часть единой системы, одной уже не существующей страны, пережившей много горя и ужаса. Здесь привыкли, что правда — в силе, а быть слабым и уязвимым нельзя. У нас один менталитет, одна большая национальная травма.

Еще одна история, которая отозвалась в моем сердце и подтолкнула к созданию этой книги, произошла с Элиной Гаджиевой. Она умерла в апреле 2019 года прямо в школе. Я прочла все, что было написано об этом случае в СМИ, и пообщалась с матерью девочки, но вопросов у меня осталось больше, чем ответов: здесь столько

белых пятен, что кажется, виноваты в смерти Элины абсолютно все. Вот почему эту историю я оставила в том виде, в каком она попала ко мне — в виде интервью. Самое страшное, что ни друзья, ни близкие не могут ответить, почему четырнадцатилетний подросток решил сделать такой страшный шаг. И сколько их, детей, ушедших, как Элина, и не рассказавших о том, что с ними происходило. Я решила поговорить об этом с теми, кто выжил.

Книгу я писала в странное время — весной 2020 года, во время глобальной самоизоляции, когда дети не подвергались школьной травле, потому что не ходили в школу. С одной стороны, карантин облегчал мою работу: ни у кого из собеседников даже не возникло мысли об «очной» встрече. Раньше я бы и подумать не могла, что такие личные вещи можно рассказывать посредством видеосвязи, не устанавливая предварительно контакт за чашкой чая. С другой стороны, карантин многое усложнял. Люди были напуганы пандемией, растеряны, и воспоминания о болезненных ситуациях из детства накладывались на свежие переживания. Почти все плакали — даже те, у кого все кончилось хорошо. Я тоже плакала — после каждого интервью.

Сначала издательство разместило мою книгу в электронном формате без редактуры и обложки. Но даже в таком неотшлифованном виде она привлекла много отзывов. В основном люди писали о том, что с ними случилось подобное, поэтому так важно говорить о травле. Многие благодарили. А кто-то ругал. Нисколько не удивившись, я столкнулась с, извините за каламбур, травлей «Травли». Был ряд отзывов, обвиняющих меня в клевете. Истории моих героев назывались нереалистичными, нелогичными, притянутыми за уши в целях сгущения красок школьной жизни наших детей. Помню свою первую реакцию — возмущение. Я была готова к конструктивной критике моего слога, структуры изложения, но никак не к обвинениям во лжи. Как автор книги, я несу полную ответственность за абсолютную подлинность как минимум своей личной истории, а также за достоверное транслирование историй, поведанных мне другими. Однако, подумав, я поняла, что, во-первых, такие отзывы только подтверждают основные постулаты моей книги. Травлю многие до сих пор не признают, не считают проблемы детей значительными, многие даже видят это явление обязательной составляющей взросления, возмужания, накопления опыта взаимодействия и от-

ражения атак. Во-вторых, многие истории в книге действительно настолько жуткие, что кажутся иррациональными. Читателю хочется читать про непонятное и необъяснимое, но в формате сказки. А когда реальность страшнее сказки, это рождает конспирологические версии про автора, желающего «хайпануть на модной теме», который просто сел и все придумал. Были также обвинения в выставлении нашей страны в нелицеприятном свете и вопросы ко мне, почему я не написала про травлю в Европе. Надо сказать, я пыталась там хоть что-то собрать. Посещая школы и изучая антибуллинговые программы в европейских школах, я искала ахиллесову пяту и ловила в коридорах русскоязычных детей. К своему родительскому счастью и писательской печали я слышала от этих детей, что главное, что им больше нравится в школе после переезда из России, – это именно климат, и то, как решаются конфликты. Я, наверное, могла бы копнуть глубже и поискать, но мне неинтересно про Европу. Мне интересно про мою родину и постсоветское пространство, с которым у нас до сих пор много общего. Мне хочется здесь кричать о проблеме травли, потому что здесь живут и учатся мои дети. Поэтому мои герои, даже если уже эмигрировали, все учились в советской / российской школе либо в школе соседних с нами стран — бывших социалистических республик.

Зачем я взялась за это? Сначала мне просто хотелось разобраться в «механизмах»: как запускается травля, как она охватывает детский коллектив, что чувствует жертва, как ведут себя окружающие, какой след оставляет буллинг в детской душе. Первым делом я собрала истории из «ближнего круга», а потом написала пост о книге в социальных сетях, и читатели принялись рассказывать о себе. Некоторые писали, по-видимому, желая хоть с кем-то поделиться болью, однако так и не решились дать интервью, сделать свои истории частью книги. Но многие пошли на это. И чем больше людей обращались ко мне, тем лучше я понимала, что уже во всем разобралась — ведь все истории похожи, а выводы очевидны. Но я уже не могла остановиться. Мне казалось, что я возвожу памятник неуслышанным детским слезам, невысказанным чувствам. Мне не хотелось никого пропустить. И даже если вам покажется, что в историях много одинакового, прочитайте их все. Думаю, это и есть миссия моей книги: показать, как буллинг начинается с попустительства авторитарного или равнодушного взрослого, и рас-



Зачем я написала эту книгу

сказать без сложных психологических терминов о том, что такое травля и как ее можно остановить.

Вы можете подписаться на меня в социальных сетях, где я много пишу о травле:

Страница в Facebook



Канал в Яндекс.Дзен



Итак, моя книга — не пособие. Тем не менее какие-то советы я буду давать. И первый из них — о том, как читать эту книгу.

## СОВЕТЫ

### Как читать эту книгу?

Литературоведы объясняют гениальность «Евгения Онегина» тем, что его можно читать с любой страницы и в любом объеме. Сравнение дерзкое, но как раз в этом моя книга похожа на «Онегина»: открывайте ее с начала, с середины или с конца, пропускайте главы, читайте только истории или только советы. Возможно, вас заинтересуют только те случаи, где дети справлялись с травлей вместе с родителями, или те, где ребенку приходилось оставаться с травлей один на один, а дома его не поддерживали или тоже травмили. Конечно, мне, как автору, очень хочется, чтобы были услышаны все истории, но я понимаю, что морально это довольно тяжело: в конце концов, вы держите в руках не приключенческий роман с захватывающим сюжетом. Выход — читайте постепенно, в своем темпе.

# ГЛАВА 1.

---

## Как травля убивает желание жить

### ИСТОРИЯ ЯРОСЛАВА, 2016–2018 ГОДЫ (7–8 ЛЕТ), Г. МОСКВА

Рассказано мной. Имена сотрудников школы изменены, наши с сыном — сохранены

Как это ни странно, нашу с сыном историю я написала последней, хотя в книге она на первом месте. Очень тяжело было вспоминать подробности, слезы, отчаяние. Благо, я многое записала сразу, как только все закончилось: была уверена что пригодится. Именно поэтому я так благодарна моим собеседникам, тем, кто поделился своими историями: все признавались, что это нелегко, особенно — описывать детали.

До того как я начала писать книгу, мне казалось, что нашу с сыном историю надо занести в учебники по политехнологиям. Она — ответ всем думающим людям, которые живут в не самых свободных условиях, смотрят на происходящее и вопрошают: «Как возможно, чтобы большинство все это поддерживало?» После общения с десятками людей я поняла, что наша история травли мало чем отличается от остальных. Все они случились, потому что травлю поддержало большинство, а виноватой выставили жертву. Правда, завершение у историй разное: одни закончились печально, оборвались вместе с жизнью пострадавшего, у других — открытый конец, где жертва даже в сорок лет, даже с успешной карьерой страдает от низкой самооценки и недоверия к миру. А кому-то детская травля

оставила глубокие шрамы, но при этом показала: родители всегда будут на твоей стороне и верить нужно им и себе, а не улюлюкающей толпе, готовой тебя уничтожить. Очень надеюсь, что именно так закончилась и наша с сыном история.

Ярослав поступил в первый класс очень крутой московской школы, а точнее — в младшую школу крупного образовательного центра. Это важная деталь, потому что дальше среди действующих лиц будут фигурировать и директор младшей школы, и директор всего центра.

Я рвалась отдать ребенка в эту школу. Муж был более спокоен, говорил: «Мы с тобой окончили самую обыкновенную школу (мы одноклассники), но ничего, как-то нашли себя в жизни». Но мы приехали в Москву из Ульяновска, и я считала, что участь всех переехавших провинциалов — работать день и ночь, таким образом «найти себя» и стать успешными. А если ребенок родился в Москве в достатке и благополучии, то у него нет множества проблем, справившись с которыми он мог бы почувствовать себя победителем. Поэтому надо идти к успеху другим путем: сразу попасть в «правильное» общество — то есть в престижную школу. Ведь там дадут качественную «базу», и тогда будет проще попасть в хорошую среднюю школу, рассчитывала я. Также я была уверена, что нас ждет психологически здоровая атмосфера, где дети не дерутся и не курят за забором. Я ошиблась по всем пунктам. Когда все кончилось и мы перевели Ярослава в другой класс, оказалось, что подготовлен он довольно слабо (хотя до этого считался одним из лучших учеников), и мы с мужем два месяца подтягивали сына по всем базовым предметам. Что касается драк, то сильно Ярослава не били. Но морально — изуродовали.

О том, что в заветную школу мы все-таки попадаем, мы узнали уже в августе, когда почти потеряли надежду. Сына определили в класс, который был сформирован из таких же, попавших в «последний вагон». Вопрос о том, чтобы познакомиться с учителями и выбрать того, кто больше понравится, не стоял. Однако сразу после зачисления до нас дошел слух, что нам повезло: нашему классу достался лучший в младшей школе учитель (назовем ее Марьиванна). О ее достижениях писали в родительском чате и рассказывали мамы с папами, которые привели в школу уже младших своих детей. В конце концов, о достоинствах Марьиванны можно было догадать-

ся хотя бы по тому, как нежно общались с ней директор и завуч младшей школы. Ура, радовались мы: лучший учитель очень хорошей школы. О чем еще мечтать!?

И все же я решила, что нужен личный контакт, поэтому в конце августа сходила к Марьиванне познакомиться, рассказать о сыне и сообщить, что я всегда на связи и готова вместе с ней решать любые вопросы. После встречи остался осадок: я не увидела того, чего хотелось, — энтузиазма, горящих глаз, желания со мной контактировать. Учительница как учительница, в возрасте. Выглядела она для начала учебного года слишком усталой, но, пожалуй, это была общая усталость от профессии. Марьиванна совсем не смотрела мне в глаза, все больше на свои руки. Она пыталась быть доброжелательной, но получалось у нее не слишком хорошо. Резануло высказывание: «Хорошо, что у вас мальчик, а то девочки пошли ух какие. Да и мамы тоже слишком борзые. Вся эта эмансипация до хорошего не доведет. Все-таки девочки должны оставаться девочками, а мальчики — мальчиками». Ладно, подумала я, в любом случае в ближайшие четыре года, до наступления пубертата, вопрос ориентации в нашей семье не возникнет, а с этими «скрепами» вполне можно ужиться, если в школе все будет хорошо.

Дальше все было так. Сын к школе относился ровно, делал что нужно, хотя часто жаловался на скуку и однотипные занятия. Зато очень полюбил учителя и сокамерн... пардон, одноклассников. Довольно скоро прозвучали первые «звоночки», которые заставили меня задуматься: действительно ли мой сын оказался в нужном месте?

Сначала, 5 сентября, у меня произошел следующий диалог с ребенком:

- Мама, нас учат, что, когда педагог заходит в класс, она говорит: «Здравствуйте, дети».
- А вы, наверно, в ответ хором: «Здравствуйте, Марьиванна»?
- Нет, а мы не хором, мы должны кивать головкой.
- Эм-м-м, а если вдруг вырвется?
- Нет, надо головкой.
- А почему?
- Не знаю, может, говорить — это слишком шумно?

Ладно, ерунда, решила я. Может, на самом деле шумно? Может, для ежедневного волшебства лучшему учителю самой хорошей школы нужна полная сосредоточенность?

Затем, в конце сентября, в классном чате с характерным названием «Ёшкины болтушки» пошли жалобы родителей на то, что опоздавших детей ставят к доске и требуют объяснений. Родители возмутились: это же лучшая школа, мы все едем туда издалека, дети опаздывают из-за нас, а у нас пробки, ночные совещания, «Игра престолов», наконец. Зачем так мучить первоклашек? Тут же в чате появилась оппоненты: «Не нравится — уходите. Это вам не пансион благородных девиц. Дисциплина должна быть, нечего опаздывать. В других классах вообще за дверь выставляют».

Переписка меня взволновала, «Ёшкины болтушки» выбились в рекордсмены по количеству моих просмотров. И вот в одно октябрьское утро и нашего сына, впервые в жизни опоздавшего на четыре минуты, поставили к доске. Переживал он тяжело. Наверное, экзекуция у доски для него приравнивалась к позору быть исключенным из октябрят в мое время. Ребенок начал ставить будильник на 5 утра и вскакивать посреди ночи — лишь бы не опоздать.

Так не пойдет, решила я. Пообщалась с родителями: что делать? Быстро выяснилось, что ничего существенного сделать нельзя, только возмущаться в чате. Тогда я пошла к Марьиванне одна: «Нельзя ли с нашим сыном по-другому? Он очень ответственный, чувствительный. Да и не он виноват в опоздании, оно случилось из-за нас, родителей, мы же его возим. Вы ругайте меня, а Ярославу зачем перед классом краснеть?» Марьиванна сделала неприятное лицо «лезут-тут-всякие», но выдавила из себя, что да, ребенок более воспитан и чувствителен, чем другие, да и опоздал всего раз, пожалуй, с ним так не стоит. Инцидент был исчерпан.

Еще какое-то время мы не знали проблем — пока в нашей жизни не появился мальчик, назовем его Вовочка. Он пару раз стал темой «Ёшкиных» обсуждений после того, как ударил девочку по лицу и попытался спустить с лестницы одноклассника. От Ярослава я узнала, что Вовочка действительно «герой» класса и житья от него нет. Мы решили было, что это обычный хулиган, какие есть в любом классе, но Вовочка стал причиной почти ежедневных неприятностей нашего сына: то пристанет, то стукнет, то ломает конструкцию из «Лего». Ярослав сдачи ему не давал, ведь Марьиванна сказала,