

СОДЕРЖАНИЕ

Буллинг. На каком этапе находится наше общество?	7
Буллинг. Демон без определения	7
Почему я занялся этой темой.	13
Смарт-буллинг.	
Как мобильные телефоны усугубляют проблему.	17
Противоречивость во всех сферах.	22
Уважение. Добродетель	26
Ошибки в представлении.	
Не все является буллингом.	31
Свободное мнение и его границы	36
Мое мнение важнее твоего.	39
СМИ как образец для подражания.	43
Социальные сети.	
Цитадель непрощеной критики	51
Из лучших побуждений.	56
Хочу внимания.	62
Метод САП.	65
Я твоей боли... не чувствую.	71
Выученная беспомощность	76
Война в голове.	
Война на школьном дворе	84
Ненависть.	91
Пути решения. Что нужно детям, чтобы они справлялись с буллингом.	98
Надежная гавань. Основа основ.	98
Самосознание.	125
Уверенность в себе. Ты сможешь!	132
Это всего лишь мнение.	139

Что важнее?	146
Все дело в энергии!	154
Повышаем устойчивость	158
Как помогают дисциплина и выдержка	169
О комарах, овцах и львах	177
Любовь сильнее ненависти	183
Что могут сделать педагоги и учителя	191
Что делать в тяжелых случаях	201
Физическое насилие	201
Прими, измени или отпусти	206
Кибербуллинг и кража цифровой личности	211
Кто поможет, когда ничего не помогает?	219
Итоги и перспективы	221

БУЛЛИНГ. НА КАКОМ ЭТАПЕ НАХОДИТСЯ НАШЕ ОБЩЕСТВО?

БУЛЛИНГ. ДЕМОН БЕЗ ОПРЕДЕЛЕНИЯ

Помните, как подростками вы по вечерам смотрели фильмы ужасов? Например, я сидел с друзьями, мы исподтишка целили запрещенные родителями алкогольные коктейли, пугались до смерти и наслаждались этим. В какой-то момент кто-нибудь непременно подходил к зеркалу и пять раз кричал «Кэндимэн!», после чего по крайней мере один из нас не мог уснуть. Вероятно, вы помните этот фильм ужасов из 1990-х: так называемый Кэндимэн появляется каждый раз в тот момент, когда человек произносит перед зеркалом его имя, и убивает того, кто его позвал. Примитивно, зато эффективно. В других фильмах данного жанра мы часто лишь в конце узнавали, кто тут демон или чудовище, то есть «плохой». Так же и с буллингом: никто не знает, когда это грозное нечто нанесет удар. Это слово вызывает неприятные ассоциации, страхи или опасения. Но давайте начнем с самого начала.

Согласно исследованиям фонда Bertelsmann, четверть наших детей и подростков не чувствует себя в школе в безопасности. В рамках данного исследования было опрошено 3448 немецких школьников в возрасте от 8 до 14 лет. Ученых удивил тот факт, что среди них оказалось особенно много

учащихся начальной школы: 30% ребят признались, что в предыдущем месяце их дразнили или объявляли бойкот. Это огромные цифры.

Если честно, эти результаты не удивляют. Я с 2008 года работаю в детских садах и школах, и за это время выслушал бесчисленное количество историй о травле, насмешках, дискриминации и даже насилии. И я не единственный, кто это видит: каждый родитель или педагог, который, входя в начальную школу, наблюдает за происходящим, непременно вспомнит случаи травли. Очевидно, буллинг — проблема наших школ. Или, точнее, нашего общества. В отличие от Кэндимэна, нам не нужно пять раз перед зеркалом выкрикивать его имя, чтобы вызвать: буллинг уже здесь. И его масштабы весьма внушительны. Именно поэтому, чтобы что-то изменить, нам следовало бы уделять этому вопросу значительно больше внимания, причем не только самым очевидным и жестким случаям. Я регулярно наблюдаю, что экстремальные случаи становятся достоянием общественности и получают широкую огласку. Какое-то время тема находится в центре внимания, на уроки в школу приглашаются докладчики, создаются специальные органы, проводятся тематические дни, устраиваются благотворительные забеги. Почему же реакция наступает только после того, как ситуация накалилась до предела? Но не поймите меня неправильно: хороший докладчик способен повернуть мысли слушателей в правильном направлении.

Но отчего так редко предпринимаются конкретные, последовательные действия, которые бы помогли предотвратить и менее тяжкие случаи? Для борьбы с буллингом решающее значение имеет то, реагируют ли на него вообще и каким образом. В идеальном случае реакция должна быть продуманной, а не в виде ярости или возмущения. Хотя возмущаться из-за чего-либо — нормальная и важная человеческая реакция, она свидетельствует о том, что человек чем-то недоволен. Однако

если после этого не вырабатываются долгосрочные стратегии и, что еще важнее, они не применяются последовательно и непрерывно, дальше простого возмущения дело не идет — до следующего тяжелого случая.

Именно поэтому жизненно важно заниматься профилактикой подобных случаев, а не приступать к действию лишь когда появляются первые жертвы травли. Для этого нужно разобраться в том, что такое буллинг. Это слово всплывает регулярно, часто в сочетании со страшными историями об издевательствах и насмешках. Частично его используют для обозначения всего подряд. Оно у всех на устах — и для начала это неплохо. Но что конкретно скрывается за данным ключевым понятием? И имеем ли мы все в виду одно и то же, когда говорим о буллинге?

В век цифровых технологий можно открыть Википедию и найти там определение: «Буллинг — социологический термин, который описывает повторяющийся и регулярный, преимущественно психологический террор в виде издевательств, травли и оскорблений одного человека группой лиц». В специальной литературе часто разделяют прямой буллинг (угрозы, издевки, насмешки) и косвенный (бойкот, отвержение, подрыв репутации). Таким образом, буллинг — это форма проявления власти. По мнению психолога Мехтхильды Шефер, которая исследует данный феномен уже много лет, его цель заключается в том, чтобы удержат или повисить собственный социальный статус.

Тот, кто решит пристальнее взглянуть на определение, предоставленное нам Википедией, заметит, что описание весьма расплывчато. Что такое «повторяющийся»? И что такое «регулярный»? Когда я, педагог, наблюдаю ситуацию, в которой ребенка на протяжении недели снова и снова оскорбляют одноклассники, это уже считается «регулярным»? Или нет необходимости вмешиваться, ведь согласно определению, передо мной не буллинг, раз оскорбления длятся еще

не так долго? Очень трудно дать точную формулировку. Меня уже много лет преследует вопрос, что конкретно является буллингом, что укладывается в категорию нормальных споров и ссор между людьми, а что — неприемлемое поведение. Я сделал вывод: буллинг — это не состояние, а индивидуально ощущаемый процесс. И для нас — родителей, учителей и воспитателей — это означает, что не следует сверяться с какими бы то ни было определениями, а нужно слушать столкнувшегося с травлей человека и действовать, исходя из конкретной ситуации.

Давайте продемонстрируем это на следующем примере: 11-летнюю Юлию ежедневно оскорбляет группа одноклассников; кроме того, они распространяют о ней всякие слухи. Это продолжается уже более трех недель. Однако девушка чувствует себя относительно спокойно. У нее в школе много друзей, с которыми она хорошо проводит время, и в большинстве случаев у нее получается не обращать внимания на своих одноклассников и их обесценивающее поведение. И есть Франциска. Ей тоже одиннадцать, она учится в той же школе. Та же самая группа одноклассников с помощью аналогичных приемов оскорбляет и тиранит ее. Франциска с ситуацией не справляется: уже через три дня у нее начинает сильно болеть живот. Через неделю она испытывает перед походом в школу неподдельный страх и всеми средствами старается оставаться дома.

А теперь задайте себе вопрос: какая из девочек подвергнется травле? Юлия? Франциска? Или обе? Если точно следовать определению, то ответ будет «только Юлия», потому что ее травят непрерывно на протяжении длительного периода времени. Однако мой ответ звучит так: травле подвергается Франциска. А Юлия, несмотря на свой юный возраст, нашла способ справляться с оскорблениями одноклассников и психологически от них дистанцироваться. Для ясности подчеркну: поведение других детей в обоих случаях является неу-

местным и неприемлемым, и его следовало бы вынести на повестку дня родителям и учителям. Но лишь Франсиска испытывает сильные страдания уже после очень непродолжительного времени — значит, ее травят. То есть буллинг (теперь, возможно, мое, приведенное выше высказывание, станет более понятным) — это не явление, отвечающее четким критериям, а индивидуально ощущаемый процесс. *Описать буллинг двумя предложениями невозможно. Оставайтесь в диалоге со своими детьми и вмешивайтесь, когда того требует ситуация, а не только тогда, когда ваш случай подпадет под какие бы то ни было определения и стандарты!* Это также означает не полагаться на общие советы, когда именно взрослым следует включаться в ситуацию, и с какого момента детям «нормально» страдать.

Давайте снова вспомним вечера, проведенные за просмотром фильмов ужасов. Весь кошмар заключался в том, что мы не могли поймать это зло, мы не знали, когда и в каком облики оно явится, имея лишь смутные намеки на личность злодея. Первый шаг к тому, чтобы сделать наших детей устойчивыми к травле, заключается в следующем: нужно отойти от предположений и прийти к настоящему диалогу. Детям нужно, чтобы их видели и воспринимали всерьез, но также им следует показать, что они и сами способны в создавшейся ситуации что-то изменить. Давайте вырвем злодею зубы и выработаем рациональный подход.

Столкнуться с буллингом — это настоящее испытание. И, конечно, хотелось бы, чтобы нашим детям с такими испытаниями сталкиваться не пришлось. Но, к сожалению, исключить подобные явления мы не в силах: они, в определенном смысле, — часть нашей жизни. Да, нам бы хотелось, чтобы никакого буллинга не существовало, и, конечно, нужно сделать все для того, чтобы свести его к минимуму и запретить, хотя это практически нереально. Хорошая новость: с испытаниями можно научиться справляться. Все дело в верных стратегиях.

Вы наверняка знаете людей, которым пришлось столкнуться с серьезными проблемами: нехваткой денег, болезнями, расставанием, потерей работы. В жизни трудностей хватает. Но вы точно знакомы с людьми, которые вышли из этих кризисов и стали сильнее, в то время как другие отчаялись, согнулись под грузом проблем. Следовательно, если некоторые люди справляются с критическими состояниями, а другие ломаются, то дело не только в самих трудностях, но и в человеке, в том, как он с ними обращается.

То же самое касается и отношения к буллингу. Здесь большую роль играет стойкость, под которой подразумевается психическая устойчивость, способность человека преодолеть кризисы и даже использовать их для дальнейшего личностного развития. Психически устойчивые люди меньше страдают от травли, чем остальные. Итак, если мы хотим вооружить детей против буллинга, нам нужно научить их быть более стойкими, не принимать каждое слово близко к сердцу и фокусировать внимание на позитивных явлениях в своей жизни, а не на негативных. В том числе, необходимо, чтобы они поверили: их ценность не зависит от мнения и оценки окружающих. Эта задача затрудняется в цифровом обществе, где огромную роль играют лайки, смайлики, сердечки и подписчики — как раз среди детей и подростков. И, к сожалению, дети по-прежнему слышат от родителей фразы: «Что подумают о тебе другие?» или «В таком виде ты из дома не выйдешь — что скажут учителя?». Подобные фразы демонстрируют ребенку, что мнение других о нем очень важно. И когда окружающие говорят о них что-то плохое, они страдают от этого еще сильнее, полагая «очень важным мнение других» о себе. В таком случае родители сами вызывают страдания детей, как вызывали Кэндимэна, имя которого нужно произнести пять раз: «Кэндимэн, Кэндимэн, Кэндимэн, Кэндимэн, Кэндимэн!».

Как нам этого избежать, подробно обсудим далее.

ПОЧЕМУ Я ЗАНЯЛСЯ ЭТОЙ ТЕМОЙ

В этой книге речь должна идти не обо мне, а о наших детях и их будущем. Однако, возможно, вам будет проще, если вначале я расскажу кое-что о себе и о пути моего становления.

Будучи подростком, я страдал жутким комплексом неполноценности: в 12 лет я выглядел на 9, в 16 — на 12. Я был низкорослым и тшедушным, а все мои друзья уже обзавелись подружками и бородой. Частенько ребята били меня «шутки ради», но я не возражал и делал вид, что меня это не беспокоит. Тогда я часто слышал фразу: «Такую бороду можно стереть носовым платком!». С точки зрения взрослого человека это, возможно, сущий пустяк, но как подростка меня подобные насмешки жутко задевали. Мне не удавалось от них отстраниться, и я принимал каждое слово всерьез.

Несколько лет назад на встрече одноклассников я поделился своими воспоминаниями. Все смотрели на меня, выпучив глаза: у них тогда вообще не было ощущения, что они меня травят. Более того, я им даже нравился. Охотно верю, поскольку, оглядываясь назад, понимаю, что все их замечания были без злого умысла. Но тогда меня эти шутки ужасно ранили. Я был частью класса, но чувствовал себя изгоем, внушил себе, что я какой-то не такой, чувствовал, что надо мной издеваются.

В 15 лет я стал опасаться издевательств еще больше, в том числе и физических. Через одного друга я познакомился с несколькими «трудными подростками», которые были немного старше. В эту группу входили известные на весь город хулиганы, граффисты и наркодилеры. Я подумал, что если стану общаться с ними, мне больше нечего будет бояться. Я примкнул к их тусовке, они взяли меня под опеку и были готовы меня защищать. Это было прекрасное чувство. Наконец-то я стал кем-то. Но случилось то, что должно было: вместе со

своими новыми друзьями я свернул на кривую дорожку, начал принимать наркотики, а по ночам, вооружившись рюкзаком и баллончиками с аэрозолями, раскрашивал город своими граффити.

Перемена в жизни произошла благодаря двум событиям. Во-первых, именно в это время я занялся своим образованием. Я с трудом окончил среднюю школу, и теперь должен был освоить профессию. Выбор специальности дался мне очень нелегко: я не мог представить себя в «типично» мужских профессиях, например, столяра или плотника. В присутствии взрослых мужчин я по-прежнему чувствовал себя неполноценным: мне было 16, у меня не росла борода, я выглядел на 12, а мой рост едва дотягивал до 169 см. Я стал размышлять, в каком деле шансы столкнуться с мужчинами минимальны. И вскоре нашел решение: я стану воспитателем! Ведь в этой профессии почти исключительно женщины и дети.

Так я начал учиться на воспитателя, просто для того, чтобы не пришлось работать с мужчинами. То, что казалось вынужденной мерой, впоследствии стало идеальным выбором: я обнаружил в себе потенциал. Я с легкостью поглощал учебный материал. И вдруг стал получать пятерки. Даже заучивать ничего не приходилось. Будто я наткнулся на профессию своей жизни. Поначалу этот положительный опыт в моей рутине ничего не изменил: по вечерам я продолжал зависать и куролесить со своей компанией. Со временем почувствовал, что на самом деле всего этого больше не хочу, и стал искать альтернативы, как реабилитировать низкую самооценку. Я записался в секцию боевых искусств. Вскоре тренер встал передо мной и сказал: «Будешь тренировать вместе со мной!». Я посмотрел на него и подумал: «Ты понятия не имеешь, чем я занимаюсь в свободное от тренировок время. Я могу стать кем угодно, но только не тренером». Но он сдержал слово. В 19 лет я стал самым юным тренером его спортивной секции и с тех пор вел занятия для детей и подростков в двух разных секциях.

С появлением новых обязанностей и нового положительного опыта в обучении и в тренерской деятельности я все дальше уходил от наркотиков и граффити. С той компанией я встречался все реже и нерегулярнее, но она каждый раз заставляла меня в какие-то проблемы. Поэтому я принял радикальное решение больше не связываться с этими друзьями до тех пор, пока они принимают наркотики и вовлекают меня в неприятности. Это послужило началом для новой жизни. Я работал тренером боевых искусств и должен был вот-вот получить государственный диплом педагога-воспитателя. После плачевного окончания средней школы я получил аттестат зрелости с одними пятерками.

Со временем дети на тренировках проникались ко мне доверием, рассказывали о своих проблемах и часто задавали вопросы: «Что делать, если меня оскорбляют?», «Что делать, если со мной не хотят играть?», «Что делать, если мне угрожают расправой?». Я пытался давать своим подопечным советы, которые они затем пробовали применить в жизни. Потом мы обсуждали, какой совет помог, а какой нет. Так мы разработали первую версию моей концепции «Сила без бицепсов». Эта концепция родилась из практики и постоянно корректировалась на основании опыта детей и подростков. Если какая-то стратегия оказывалась успешной, мы ее совершенствовали, а идеи, которые хотя и звучали красиво, но не приносили результата, вычеркивали. Так появился девиз нашей концепции: «вместо книжного ума — смекалка для двора».

Завершив образование, я отслужил в армии, а затем устроился в детский сад. Сначала работал на полную ставку. Однако заметил, что так не могу заниматься тем, что мне стало интересно в последнее время: делать детей сильнее и защищать их от буллинга. Как можно больше детей и как можно более качественно. Я собрался с духом и решил открыть свое дело. Я хотел проводить в детских садах и школах тренинги против

травли, опираясь на свой диплом и опыт работы с детьми и подростками в спортивной секции.

В какой-то момент родители детей, участвовавших в моих тренингах, спросили, не могу ли я прочитать доклад на эту тему и для родителей. Из этих докладов со временем сформировались мои первые уроки для учителей и воспитателей. В последующие несколько лет я продолжал развиваться в области опытной и театральной педагогики, прошел обучение на ментального тренера и на тренера по гипнозу, а также усовершенствовал свою концепцию «Сила без бицепсов».

Но однажды я понял, что стал уделять все больше внимания деловому миру и выступать с тренингами и докладами на тему «Успех в предприятии». В финансовом плане я выигрывал: меня приглашали крупные предприятия, и я мог похвастаться высоченными дневными гонорарами. Одним прекрасным утром я проснулся после очень яркого и беспокойного сна, и в голове всплыл вопрос: «Почему ты свинул тему, к которой у тебя лежит сердце, на второе место? Ты твердишь детям, чтобы они учились слушать себя, а сам ориентируешься лишь на размер своего гонорара. Что с тобой?».

В то утро я пришел в офис и сказал сотруднику: «Саша, бизнес-проектами мы больше не занимаемся. Новых клиентов не берем, дорабатываем текущие договора и перебрасываем все силы на проект “Сила без бицепсов”. Это будет круто!». Он посмотрел на меня как на сумасшедшего. Однако то, что произошло дальше, не описать словами. Вскоре у меня снова появилось множество заказов от детских садов и школ. Люди стали подписываться на меня в Facebook и Instagram. Один раз мы забронировали театр для проведения вечерней программы для родителей. Наконец, мы разработали тренинг, на котором родители и дети целый день обучаются правильному отношению к буллингу. Одновременно запустили тур по Германии и стали обучать детских и подростковых коучей, которые бы несли дальше методы и идеи концепции «Сила без бицепсов».

Теперь вдруг все встало на свои места: чтобы по-настоящему понять обе стороны, мне нужно было вначале побывать в роли жертвы, а затем агрессора. Чтобы стать воспитателем, я должен был чувствовать себя слишком слабым для «мужской» работы. Я должен был преподавать боевое искусство детям и подросткам, чтобы они задавали мне вопросы, которые привели к появлению анти-буллинговой концепции. На данный момент обучение у меня прошли более 30 тыс. детей. Мы проживаем жизнь, двигаясь вперед, а понимаем жизнь, лишь оглядываясь назад.

Для меня было важно поделиться своей историей, чтобы вы знали, что не отыщете в этой книге методов, которые кто-то придумал, сидя за письменным столом. Здесь все взято из практики и разработано для практики. То есть, это методы концепции «вместо книжного ума — смекалка для двора». Это методы для ваших детей, для их будущего.

СМАРТ-БУЛЛИНГ.

КАК МОБИЛЬНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ УСУГУБЛЯЮТ ПРОБЛЕМУ

Помните автобусы с гармошкой — подвижной секцией посередине, про которую все думали, что рано или поздно она кого-нибудь из нас раздавит? К счастью, обошлось без происшествий. В таком автобусе-гармошке я ежедневно ездил домой из школы, называя его «минус двадцать минут». Почему? Сейчас узнаете.

В те времена буллинг был другим, не таким, как сегодня, не говоря уж о том, что и слова такого еще не существовало. Слово «моббинг»* пришло в наш язык из английского во второй половине XX века. «To mob» значит «наезжать, донимать»

* В данной книге на всем ее протяжении автор использует термин «моббинг». При переводе он был заменен на «буллинг» как более привычный в русскоязычной среде (здесь и далее прим. пер.).

(в немецком языке мы применяем слово «mob», когда говорим о разъяренной толпе). Шведский врач Петер-Пауль Хайнеманн в 1969 году использовал термин «буллинг» для обозначения феномена, когда группа людей нападает на одного человека, не похожего на остальных, в чем-то отличного от понятий «нормы». Известность термин приобрел, благодаря шведскому врачу Хайнцу Лейманну, который говорил о буллинге в контексте травли на рабочем месте. Но издеваться, тиранить, высмеивать и объявлять бойкот люди умели задолго до того, просто этому явлению не давали такого названия. Однако самым существенным отличием было то, что в те времена не существовало мобильных телефонов с приложениями и социальных сетей. Не было их и тогда, когда я посещал среднюю школу. В этом было громадное преимущество: если в школе нас дергали одноклассники, то после уроков это, как правило, прекращалось. Вне школы никто не рассылал скандальные фотографии, не издевался в групповых чатах и не отправлял порочащие видео. Было неприятно, когда несколько человек из класса ополчались на одного, но если этот несчастный не жил по соседству с обидчиками, то хотя бы во второй половине дня он мог наслаждаться покоем. Сегодня все иначе. Свои проблемы дети и подростки уносят из школы в мобильных телефонах, и травля продолжается в классных чатах WhatsApp, Snapchat, Instagram или Tik-Tok. Такую цифровую травлю называют смарт-буллингом, однако часто встречается и понятие «кибер-буллинг».

Если современные дети подвергаются травле, то зачастую это происходит непрерывно. Злорадные высказывания, дискриминирующие фотографии или унижительные видео за долю секунды становятся потенциальным достоянием бесконечно большой группы людей. То, что прежде удерживалось внутри ограниченного круга, например, одного класса, теперь может распространиться по всей школе, спортивным секциям, по всей округе и даже городу, что лишь усиливает уничижитель-

ный эффект. Кто-то предложит подвергаемым травле детям отказаться от смартфонов, уйти в оффлайн. Однако многие дети и подростки этого не хотят, опасаясь, что станет еще хуже. «Чтооо? У тебя нет Инсты? Ты не знаешь этого ютубера? Ну ты урод!».

Смартфон со всеми его возможностями — важная составляющая часть коммуникации ребят; для того, что тебя принимали, очень важно быть в курсе всех последних событий в социальных сетях, разбираться в актуальных играх и видео. В настоящее время в 98% семей с детьми от 3 до 14 лет есть смартфоны. Согласно исследованию, проведенному отраслевой ассоциацией «Bitkom» (подробнее можно узнать на сайте statista.de), в Германии в группе детей 6–7 лет около 6% имеют собственный смартфон. Среди 8–9-летних это уже 33%, у 10–11-летних — 75%, а у подростков в возрасте от 12 до 15 лет есть собственный смартфон в 95% случаев. Эти цифры наглядно показывают, что телефон с выходом в интернет — неотъемлемый атрибут повседневной жизни. А если ребенок и без того чувствует, что не является частью группы, то ему тем более будет трудно отказаться от смартфона с его играми и социальными сетями: тогда он окажется не в состоянии поддержать беседу и растеряет остатки своей репутации.

Тем не менее, не является ли отказ от интернета хорошей возможностью быстро решить проблему онлайн-буллинга? Это мы еще увидим.

Зачем же в начале этой главы я заговорил об автобусах-гармошках? Почему они были моими «минус двадцать минут»? Каждый раз, когда я садился в автобус после школы, я знал, что всего через 20 мин я буду в надежной гавани. Спустя это время я оказывался возле своего дома, в котором мог подзарядиться энергией. Здесь я мог полностью расслабиться душевно и восстановить свою устойчивость, которую можно сравнить с мышцей. Проводить эту аналогию я считаю очень полезным, особенно в разговоре детьми: ведь даже мышца не