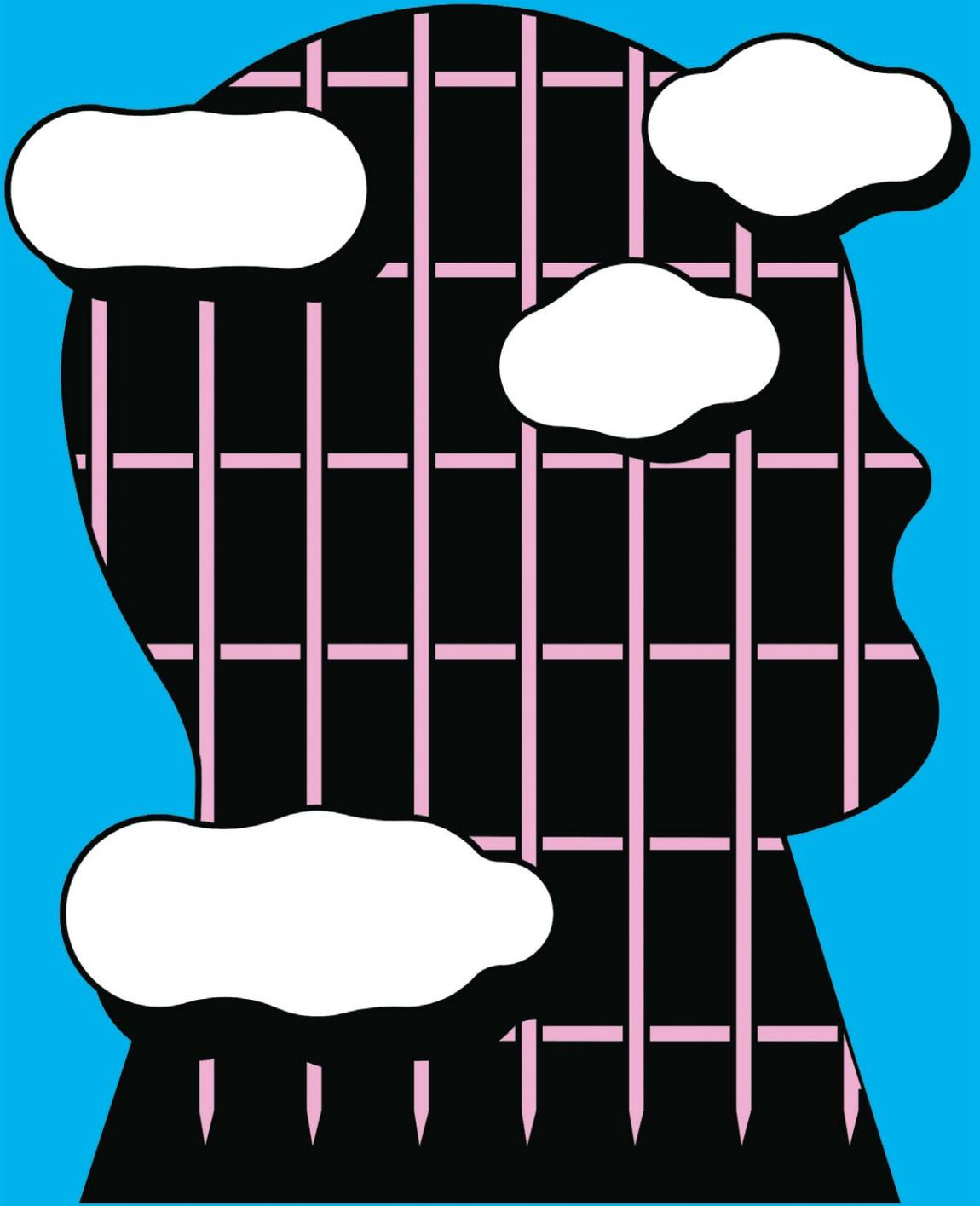


ОГЛАВЛЕНИЕ

Знать, чтобы действовать	5	Что говорит закон	82
Глава 1. О чем идет речь?		Поддержка и помощь	84
Для этого есть разные названия	8	Глава 3. Кто в этом участвует	
Многоликое насилие	10	Всегда есть две стороны	88
И здесь, и там, и где угодно	12	Повод? Какой угодно	90
Соотношение сил	14	Уязвимость жертвы	92
Когда вымысел отражает реальность	16	Печальные синонимы	94
Один из видов насилия:		Кто этим занимается	96
моральные домогательства	18	Травля — это извращение?	98
Моральное унижение		Агрессор — всегда злодей?	100
и вербальное насилие	20	Вначале была игра	102
Еще один вид притеснения:		Потому что мы банда	104
физическое насилие	22	Глава 4. Токсичные механизмы	
Запугивания	24	Грубая сила против неуверенности	108
Слухи	26	Произвол стаи	110
Реальные свидетельства	28	Молчаливое большинство	112
Связь травли и дискриминации	30	Дисбаланс власти	114
Тревожные цифры	32	Закон молчания	116
Видимое и невидимое	34	Люби и цени себя	118
Глава 2. Разные виды скрытого насилия		Глава 5. Решения	
Школьная травля	38	Закон и право	122
Как и где это происходит	40	Помни о том, что нас объединяет	124
«Я занимался травлей»	42	Права человека	126
Последствия	44	Права ребенка	128
Поддержка... ..	46	Голос	130
...И помощь	48	Не молчи: пусть все	
Что говорит закон	50	осознают проблему	132
Сексуальная агрессия	52	Это точно травля?	134
Участники	54	Нет скрытому насилию!	136
Последствия	56	Эмпатия	138
Помощь рядом	58	Жить вместе	140
Что говорит закон	60	Да или нет? Слушай себя	142
Преследование на работе	62	Тактика защиты	144
Скрытое насилие или нервная		Короткие истории	146
обстановка?	64	Пример Финляндии	148
Участники	66	Глава 6. Взрослые, обратите внимание	
Последствия	68	Признаки насилия	152
Что говорит закон о дискриминации		Смотрите и слушайте	154
на работе	70	Взрослые, действуйте!	156
Как это работает	72	Заключение	158
Поддержка	74	От редакции	159
Кибербуллинг: травля в интернете	76		
Участники	78		
Последствия	80		



ЗНАТЬ, ЧТОБЫ ДЕЙСТВОВАТЬ

Применение грубой физической силы.

Моральное давление. Постоянные замечания, унижения и нападки

Принудительное воздействие. Притеснение и беззаконие.

Злоупотребление властью. Нарушение личной неприкосновенности.

Все это можно назвать одним словом — насилие. Оно происходит от существительного «сила», очень древнего, которое использовалось еще в праславянском. Во всех родственных славянских языках оно произносится практически одинаково и означает одно и то же.

Близкое по значению к насилию понятие, одно из его проявлений — произвол. Это слово образовано от существительного «воля», тоже очень древнего. Если верить этимологическому словарю, «воля» восходит к древнеиндийскому *váras* («желание, выбор»).

Выглядит как неприятная злобная насмешка. Сила используется не для созидания, а для издевательств и принуждения. Воля — не для решения проблем, а для нарушения свободы другого человека.

В современном мире все еще много насилия. Нередко оно бывает скрытым и его проявления кажутся вроде бы безобидными. В таком случае распознать его сложнее. Да и агрессоры увильивают от ответственности: «А что такого? Я же не дерусь, не ворую, не убиваю». Но как бы трудно ни было, помни: выход (от глагола действия «ходить») есть всегда. Мы можем действовать, чтобы противостоять несправедливости. Вместе. Шаг за шагом.

С точки зрения закона насилие — это действия или слова, из-за которых жизнь человека ухудшается. Страдает его здоровье, физическое или психологическое. У любых типов насилия есть общие признаки. Их три: желание навредить, повторение агрессивных слов и действий и влияние преследователя на жертву.

Глава 2

РАЗНЫЕ ВИДЫ СКРЫТОГО НАСИЛИЯ

Скрытое насилие — это яд, который действует в различных дозах, формах и условиях. Выделяют несколько его видов. Например, в зависимости от того, где происходит дело: в школе, на работе или в интернете. В этой главе мы обсудим четыре вида скрытого насилия:

- **школьную травлю** (с. 38);
- **сексуальные домогательства** (с. 52);
- **моральные домогательства на работе** (с. 62);
- **кибербуллинг** (с. 76).

Скрытое насилие складывается из трех элементов: **собственно насилия (физического или психологического), повторяющихся нападков и злоупотребления властью**. Часто такие действия приводят к правонарушениям и **караются законом**.

ШКОЛЬНАЯ ТРАВЛЯ

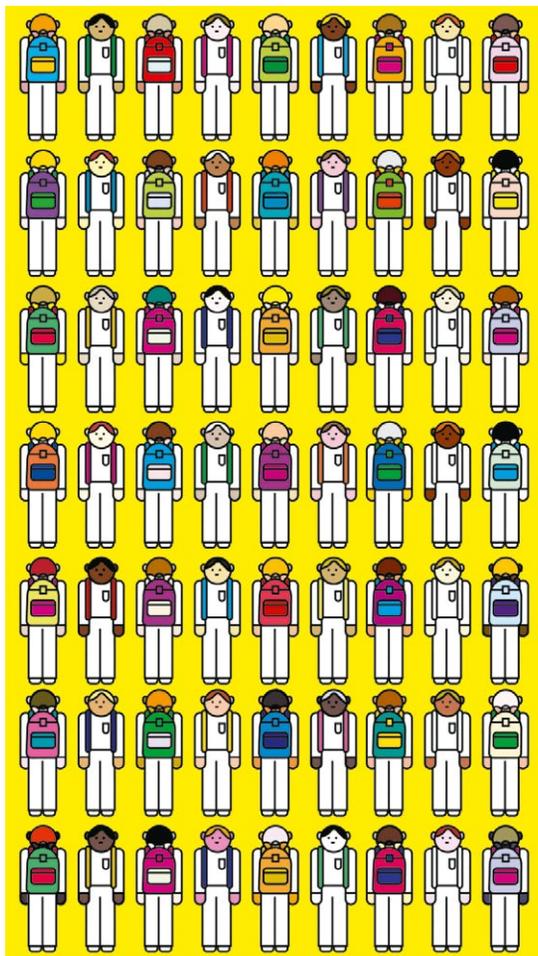
Школьную травлю еще называют **буллингом**. Это слово образовано от английского *bully*. Так говорят о хулигане, который терроризирует слабых: **помыкает, угрожает** и **оскорбляет**. Все эти действия насильственные.

Травля — групповое явление, в ней задействовано несколько сторон. Есть жертва, то есть человек, которого травят. Против нее — один или несколько преследователей, которые над ней издеваются. И еще есть остальные. Те, кто наблюдает и иногда участвует в буллинге. Некоторые из них все понимают, но отводят взгляд, предпочитая хранить молчание. Это опасная позиция: проигнорировать тревожную ситуацию — значит смириться с ней.



ШКОЛЬНАЯ ТРАВЛЯ

По данным ЮНИСЕФ (Детского фонда ООН), половина школьников от 13 до 15 лет — а это **150 миллионов детей во всем мире** — говорят, что были жертвами насилия или травли со стороны других учеников.



3 ШКОЛЬНИКА ИЗ 10 ПРИЗНАЮТ, ЧТО ТРАВЯТ СВОИХ ТОВАРИЩЕЙ.

Жертва буллинга попадает в зависимость от агрессора. Она не просила обращать на нее внимание, но постоянно подвергается нападкам одного или нескольких преследователей. Идет ли речь о физическом воздействии, вымогательстве или унижениях, школьная травля всегда приводит к психологическому насилию.

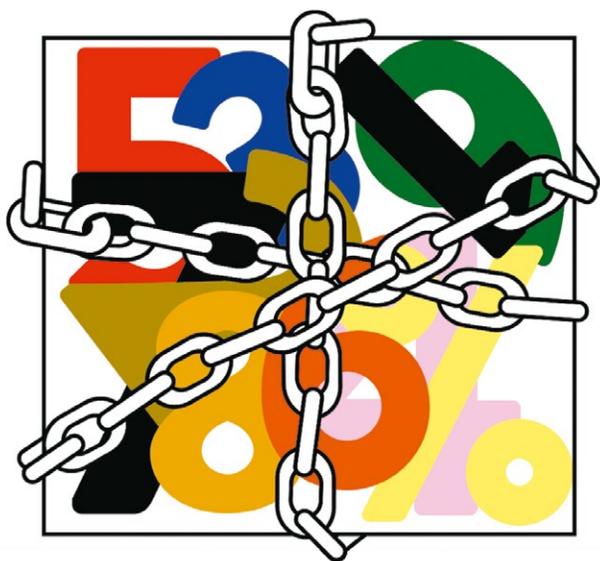
А УЧИТЕЛЯ?

Как правило, в школьной травле участвуют дети. Но ученик может стать и жертвой преследований учителя, если тот склонен унижать его или, например, постоянно наказывать без всякого повода.

Если речь идет об учениках, травля может продолжаться и за стенами учебного заведения. И на улице после занятий, и в социальных сетях (главным образом). При таком виде скрытого насилия жертва не получает ни малейшей передышки (см. главу о кибербуллинге, с. 76–85).

КАК И ГДЕ ЭТО ПРОИСХОДИТ

Мы точно знаем, что буллинг появился не в наши дни. Он существует давно. Прошлые поколения воспринимали школу (со всеми, кто там находился) как пространство насилия. Особенно тяжело приходилось новичкам. Дети были безжалостны друг к другу, но считалось, что с этим надо смириться. Сегодня о школьной травле говорят открыто и призывают бороться с ней.



Подсчитать все случаи травли трудно. Причина в том, что она происходит по большей части **незаметно**. Кроме того, жертвы обычно предпочитают хранить молчание из страха перед возможной **расправой**. Вполне вероятно, что приведенные дальше цифры занижены.



Тот же вид насилия, другая форма — травля, **связанная с едой**, в школьной столовой. В книге, посвященной буллингу, французский психолог Элен Романо рассказывает: «Жертву толкают, и то, что стоит у нее на подносе, падает на пол. Пищу заливают водой, чтобы невозможно было есть. Десерт или салат могут засыпать солью или перцем и так далее».

Школьная травля может проявляться и в том, что преследователи портят имущество жертвы. Они постоянно рвут тетради, воруют пенал, играют в футбол рюкзаком, ломают карандаши... Нередко человек, над которым издеваются, находит на своей парте или шкафчике оскорбительные надписи.

В России среди 15-летних подростков 1 человек из 10 подвергается буллингу.

В ситуации **школьной травли всегда присутствует** моральное унижение, даже если буллинг заключается в физической агрессии. В школе встречаются и сексуальные домогательства. Они выражаются в словах и действиях, от комментариев до шлепков по ягодицам и откровенных приставаний. Из школы травля перемещается в соцсети: в этом случае речь идет о кибербуллинге (см. главу на с. 76–85).

«Я ЗАНИМАЛСЯ ТРАВЛЕЙ»



Такое название комик Нино Ариал дал одному из своих видеороликов, выложенному на YouTube в сентябре 2017 года. Юмориста тронуло свидетельство одной из его подписчиц, которая призналась, что стала жертвой травли в лицее. Общаясь с девушкой, он выяснил, что участвовала в этом не только кучка преследователей, но и молчаливая толпа других лицеистов. Наблюдатели позволяли агрессорам издеваться над девушкой и не вмешивались. Вот выдержки из того, что Нино сказал в видеоролике.

“

«Я тут хорошенько подумал и кое-что вспомнил. Я ведь тоже, можно сказать, участвовал в травле некоторых учеников, когда был младше. Я был популярным, всегда входил в число крутых, у которых куча друзей и которые гуляют с девушками. Меня не касаются мелкие проблемы других — говорил я себе. И в конце концов сделал большую гадость, позволив другим действовать и ничего не сказав. Почему? Потому что считал себя нейтральным. Но позволять действовать и ничего не говорить не значит быть нейтральным.

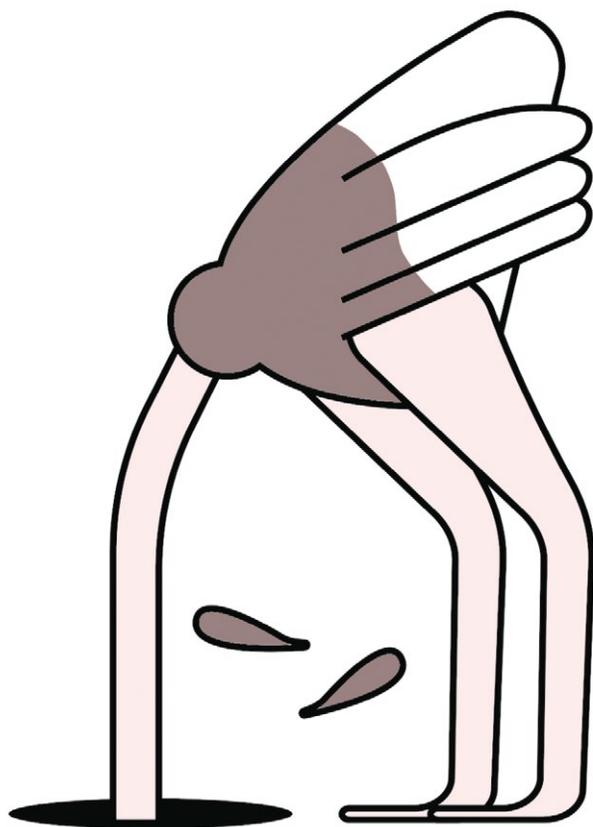
В травле есть только два лагеря: те, кто травит, и те, кого травят. И сегодня я говорю себе: если ты неходишь в один лагерь, то неизбежно оказываешься в другом. Для людей, которые ведут себя как я, обозначения не придумали. Поэтому в своем видеоролике я решил называть их “молчаливыми преследователями”. Потому что, в конце концов, все мы такие.

<...> Знаете, почему еще я молчал? Вот в чем дело: иногда я даже не понимал, что происходящее на моих глазах или мои действия — это травля. Да-да, травить — это не только оскорблять или бить кого-то, это еще и говорить обидное в шутку.

<...> Я не собираюсь говорить тем, кого травят, что я их понимаю, потому что это неправда. Меня никогда не травили, так что я совсем не знаю, как при этом себя чувствуешь. Но я хочу обратиться ко всем остальным, к 95% населения, которые, как и я, не вмешиваются, хотя могли бы все изменить. Вам достаточно заговорить, привлечь внимание, помочь. Преследователю очень легко нападать на одного человека, но он не сможет напасть, если двое, трое, четверо или пятеро объединятся».

ПОСЛЕДСТВИЯ

Буллинг не безобиден. Агрессоры и большинство «молчаливых преследователей» могут спокойно обо всем забыть, хотя на самом деле их психика тоже страдает. Но жертвы несут на себе тяжелый груз этого страшного опыта, и часто — всю жизнь. Для них последствия бывают трагическими, вплоть до суицида.



Быть жертвой школьной травли вдвойне или даже втройне мучительно. Буллинг, кроме всего прочего, приводит к **тревожности**. У преследуемых часто нарушается сон, они переживают **стресс**, испытывают **страх**.

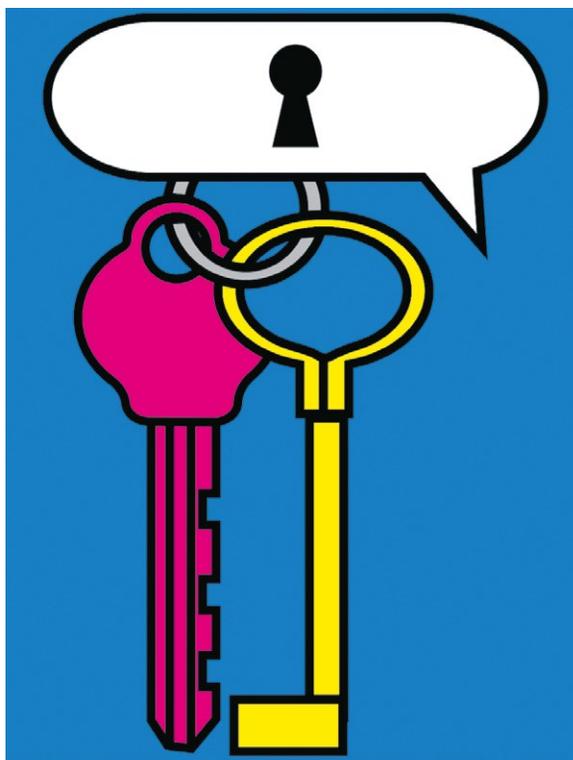
Повышенное беспокойство и постоянный страх мешают сосредоточиться на уроках. Трудно включиться и удержать внимание, оценки становятся хуже. А часто в школу идти вообще не хочется. Из-за **прогулов** ученик становится **отстающим**.

ПОДДЕРЖКА...

Буллинг ненормален и разрушителен, как и любое насилие. А вот рассказывать о нем как раз нормально. Если над тобой издеваются, обратись к учителю, школьному психологу или завучу. По закону «Об образовании в РФ» в школе должны принять меры. Если проблема не решается, подключай родителей: они могут пойти к директору и составить официальное письмо в местное управление образования.

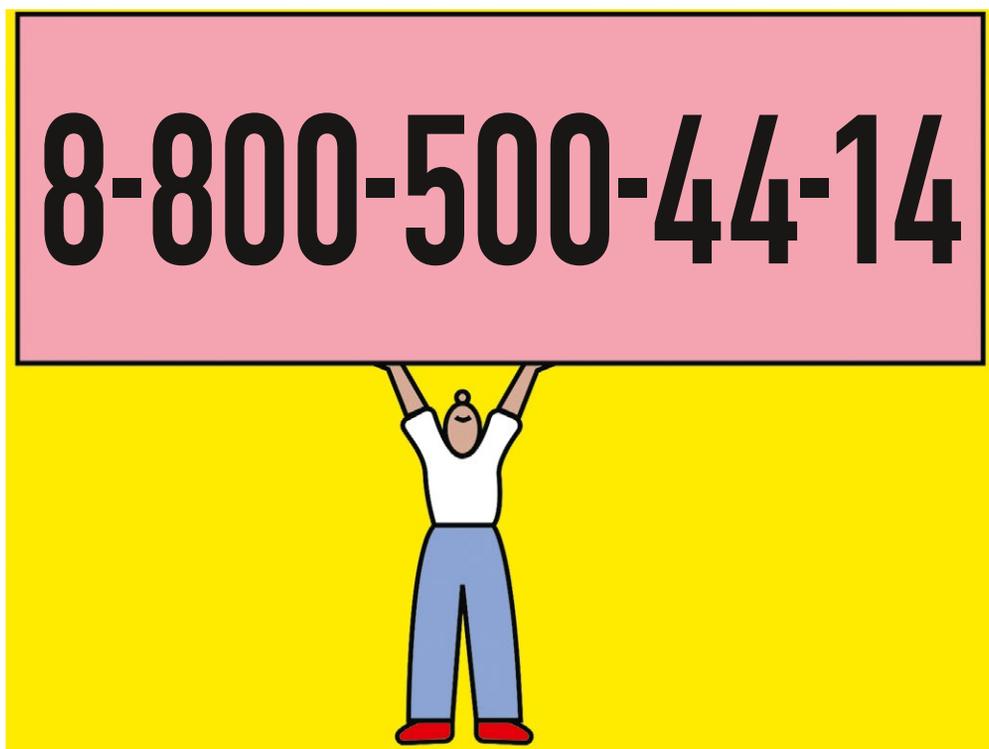
Ключ к этой проблеме — разговор.

Можно поделиться с другом, со старшеклассником или взрослыми, которым доверяешь (родители, другие родственники, учитель и так далее). **Сообщать** о нездоровой, угрожающей ситуации **не значит доносить**. Это единственный способ действовать. Когда насилие переходит все границы, молчать опасно. Не терпи и не пытайся остановить травлю самостоятельно, а тем более применять силу в ответ. Ты всегда вправе просить о помощи.



ПОДДЕРЖКА...

Учитель постарается уладить проблему, не раскрывая твою личность. Он найдет способ поговорить с виновниками или провести беседу со всем классом, чтобы объяснить опасность травли. Иногда в школе не знают, как действовать. Так бывает, не ко всему можно подготовиться. На этот случай на сайте «ТравлиNet» (травлинет.рф) есть хорошая методичка для педагогов. Команда проекта бесплатно проводит открытые лекции и беседы. Свободное обучение для учителей организовано и в рамках антибуллинговой программы «Каждый важен» (каждыйважен.рф). Оба проекта поддержаны Фондом президентских грантов. Дай учителям адреса этих сайтов.



8-800-500-44-14

В разных странах мира есть телефонные линии для детей и подростков, подвергающихся травле. Например, во Франции это единый номер 3020. В России действует бесплатная горячая линия антибуллингового проекта «Травли.Net»: **8-800-500-44-14**. Она доступна с 10:00 до 20:00 по будням. Туда могут обратиться дети, подростки, родители и учителя, чтобы поговорить с психологами и другими специалистами.

...И ПОМОЩЬ

В случае травли очень важно говорить, чтобы ситуация не стала еще хуже. Но как распознать признаки буллинга? Какую линию поведения выбрать? С чего начать разговор о травле? Ответы можно найти на полезных ресурсах. Вот несколько из них.



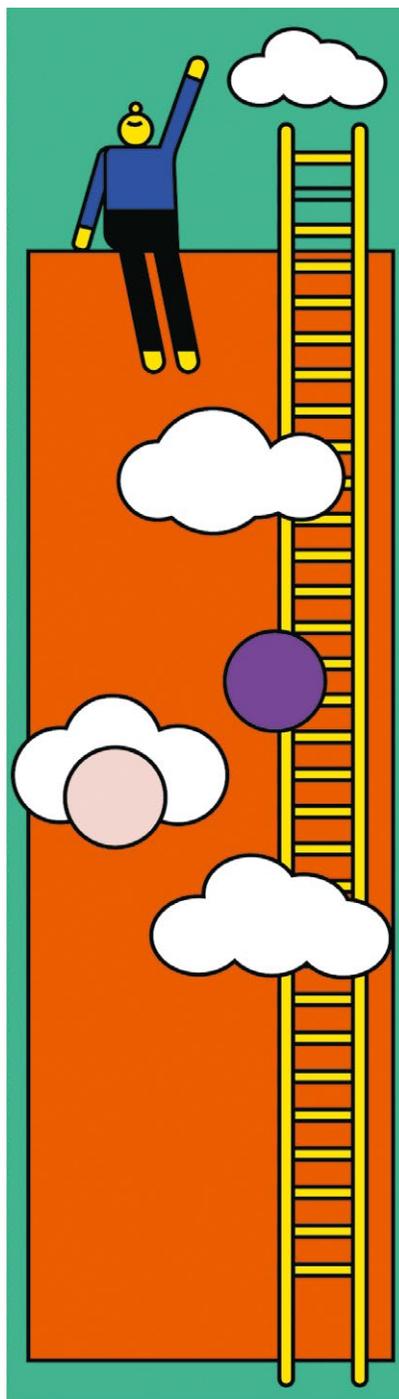
Травлинет.рф

Здесь тебе предложат решения для изменения ситуации. Нажми на кнопку «Для детей» и скачай файл. В нем ты найдешь понятные объяснения и четкие алгоритмы действий. На сайте есть материалы и для родителей, учителей и школьных психологов — их тоже можно скачать.

Как и почему возникает травля? Как она выглядит и когда начинается? Помимо серьезных ресурсов «для больших», есть классные игры и мультфильмы о травле для детей от 6 лет. Например, это набор из 25 карточек «Антибуллинг» или анимационные ролики на канале АНО «Журавлик» в YouTube (по хештегам **#БудьОтличным** и **#касаетсякаждого**).

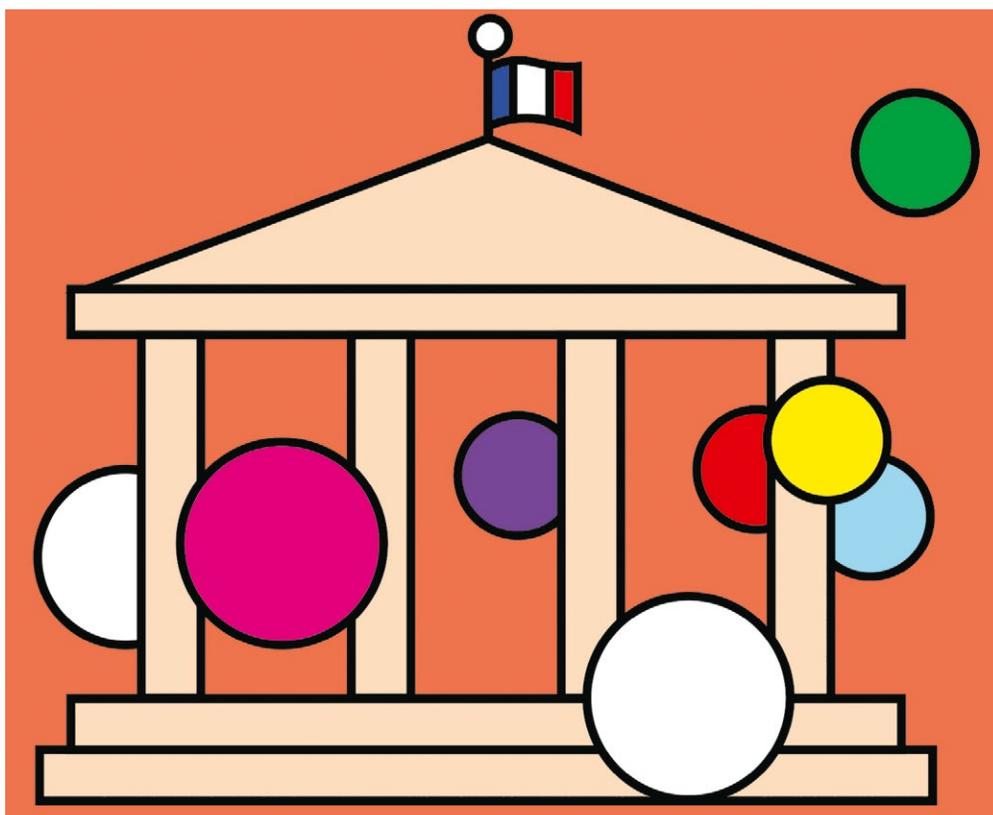
Хороших видеороликов для тех, кто постарше, тоже хватает: о скрытом насилии, об исключении, об уникальности каждого и о различиях, которые надо научиться принимать. На сайте <https://bullying.shkolamoskva.ru/> зайти в раздел «Я — ученик» и найди кнопку «Смотреть».

Специально для проекта VK **#неткибербуллингу** был снят интерактивный сериал «Ничего страшного»: serial.kiberbulling.net. Его герои, переехав в большой город, сталкиваются с травлей. Ты можешь стать агентом из будущего и помочь им, вмешавшись в действие.



ЧТО ГОВОРИТ ЗАКОН

Часто жертвы буллинга молчат, даже когда травля заходит очень далеко и угрожает жизни. Они боятся мести или стыдятся своей слабости. Если это твой случай, пожалуйста, расскажи обо всем взрослым. Знай: общество и закон на твоей стороне.



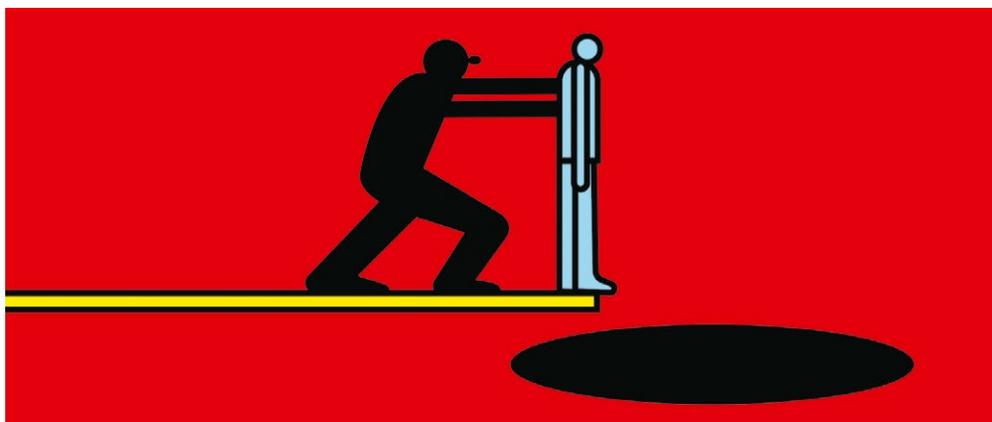
Часто травля перерастает в правонарушение. И тогда действия преследователя подпадают под статью и Уголовного и Гражданского кодексов (УК и ГК РФ).

ЧТО ГОВОРИТ ЗАКОН

Наказание зависит от возраста. Если преследователю нет 14 лет, весь груз ответственности ляжет на родителей. Суд обяжет их выплатить штраф. Подросток 14–16 лет может оказаться в тюрьме, но только за тяжкую провинность. Штраф опять же наложат на родителей. А с 16 лет человек несет полную ответственность перед законом.

Штраф за умышленное причинение вреда здоровью — до **40 000 рублей**. Дополнительно суд обяжет выплатить до **200 000 рублей** (или больше) за моральный ущерб.

С 16 лет человека могут осудить по серьезным **уголовным статьям** (по особо тяжким — с 14 лет). Это доведение до самоубийства, склонение к самоубийству, возбуждение ненависти или вражды и унижение человеческого достоинства, клевета, побои, истязание, причинение физических или психических страданий. В зависимости от тяжести преступления заключение может продлиться от 6 месяцев до 8 лет (для 14–16-летних подростков — не более 6 лет). За издевательство над беспомощным или малолетним наказание могут ужесточить даже при средней тяжести вреда.



«Ты должен умереть»

Если угрозы, жестокое обращение и унижения довели жертву до самоубийства (или попытки суицида), наказание будет очень суровым. За такие действия агрессора лишат свободы на срок от 8 до 15 лет. Такая мера действует для подростков старше 16 лет и описана в статье 110 УК РФ.
