

1. Что такое травля

Для того чтобы лучше понять травлю как явление, суметь распознать ее, пресечь и предотвратить ее повторение, важно договориться об общих терминах. Травля — это ситуация, в которой один человек в течение долгого времени подвергается преследованиям со стороны другого человека или группы лиц; а кроме того, в отношениях между преследователем и жертвой существует дисбаланс сил (D. Olweus. *Mobbing i skolen. Hva vi vet og hva vi kan gjøre*. 1994). Именно таким определением я руководствовалась при создании этой книги.

Прямая и косвенная травля

В общем и целом травля существует в двух формах. Прямая травля, как правило, заключается в физическом насилии, угрозах, насмешках и оскорблениях. Косвенная травля может выражаться в насмешках, ложной дружбе, сплетнях и клевете, а также через социальную изоляцию и кибермоббинг¹. (Все эти формы неявного психологического насилия я рассматриваю подробнее в главе 5.) Многие исследователи и специалисты, непосредственно работающие с детьми, отмечают, что в последнее время проявлений физического насилия стало меньше, однако они стали более жестокими и в них чаще вовлечены девочки. Несмотря на то что шире всего распространена

¹ Кибермоббинг — это термин, под которым понимают намеренные оскорбления, угрозы и передачу третьим лицам компрометирующих данных о человеке с помощью современных средств коммуникации в течение продолжительного периода времени. — *Прим. ред.*

вербальная форма травли, и мальчики, и девочки могут подвергаться физическому насилию, причем нередко девочкам достается от мальчиков.

«У меня всегда были проблемы в школе. С пятого класса надо мной издевались за то, как я выгляжу, и за то, из какой я семьи. Иногда причиной становилась музыка, которую я слушаю. Бывало, меня били, пинали ногами и плевали в мою сторону. У меня до сих пор виден шрам после того, как группа мальчиков постарше напала на меня, повалила на землю, и кто-то из них ударил меня по лицу».

(Девочка, 14 лет)

Разделение травли на прямую и косвенную проводится с точки зрения жертвы. При этом необходимо учитывать, что любая травля чаще всего происходит втайне от взрослых, которые могут вмешаться и пресечь ее. Дети и подростки прекрасно понимают, когда можно делать это безнаказанно.

Косвенная травля также известна как «социальная изоляция», или «скрытая травля». Эту форму травли также часто называют словом *bitching* (от англ. *bitch* — сука), поскольку для нее характерно поведение, как правило, ранее встречавшееся только в конфликтах между девочками. Однако исследователи и сами подростки заявляют, что скрытая травля получила значительное распространение и среди мальчиков, что подтверждается результатами ежегодного школьного опроса, а также исследованием, проведенным оператором мобильной связи Telenor в 2011 г. Полученные данные свидетельствуют о том, что все больше мальчиков занимаются травлей в Интернете и при помощи сотовой связи.

Таким образом, выбор слов, которыми мы пользуемся при обсуждении травли, оказывает влияние на то, как мы понимаем это явление и решаем проблему. Важно отказаться от любых терминов, носящих гендерную окраску. Травля — это не просто «девичьи склоки». Родители и учителя должны знать, на какие признаки следует обратить внимание, как их нужно толковать, чтобы вовремя вмешаться в то, что происходит. А прибегая

к словам и выражениям типа *bitching* или «девичьи склоки», мы словно закрываем глаза на вероятность того, что скрытой травле могут подвергаться и мальчики, а также лишаем их возможности рассказать о своей проблеме, поскольку для нее не существует слов. Пользуясь подобными гендерно окрашенными словами в отношении косвенной травли, мы, с одной стороны, отказываем во внимании мальчикам, оказавшимся в такой ситуации, а с другой — преуменьшаем серьезность проблемы в среде девочек, представляя происходящее как обычную форму общения.

«В школе я часто замечаю, что другие дети закатывают глаза, когда я прохожу мимо, а иногда слышу, как они шепчут друг другу что-нибудь вроде: “Ух ты, неужели он купил себе новую одежду?” Однажды я сглупил, приняв их слова всерьез, и поблагодарил. Они согнулись пополам от хохота, а потом просто развернулись и ушли. Если в раздевалке я оставляю свой рюкзак рядом с сумками других мальчиков, его всегда перекаладывают куда-нибудь, и мне приходится долго его искать. Или же одноклассники отодвигают свои вещи подальше от моих. Выразить свое отвращение можно и без слов...»

(Мальчик, 13 лет)

Где проходит граница?

В последние годы как обычные люди, так и специалисты говорят о том, что те определения травли, которые у нас в ходу, чересчур размыты, что дети стали слишком чувствительными и понятие травли существует только потому, что дети позволяют над собой издеваться¹. Пообщавшись с сотнями людей с опытом травли — в качестве жертвы, преследователя или члена семьи, — я поняла, что проблема заключается не столько в том, что люди необоснованно заявляют о травле, сколько

¹ Ян Атле Андерсен. Интервью газете *Aftenposten*, 10 февраля 2011 г. — Прим. ред.

в том, что они не рассказывают о преследованиях, которым подвергаются. Это противоречит популярной позиции, согласно которой взрослые и дети в последнее время совершенно разучились принимать критику и несогласие и склонны считать себя жертвой по любому поводу. Последователи такой точки зрения легко вешают на других ярлыки и недооценивают серьезность многих ситуаций, болезненных и травмирующих других людей. Кроме того, многие считают, что, если ты постоянно высываешься, задаешь глупые вопросы или плохо пахнешь, ты должен быть готов к комментариям окружающих. Все так, но иногда количество таких комментариев становится проблемой. Постоянные разногласия, критика, сарказм и насмешки могут быть невинными по отдельности, но в сумме они производят тот же эффект, что и систематическая травля.

Для того чтобы дети не путали рядовые, пусть и неприятные, конфликты или постоянные ссоры с травлей, взрослые должны поговорить с ними о том, что такое конструктивная критика, и подготовить их к тому, что жизнь не всегда бывает справедлива. Мы должны объяснить им, что иметь разногласия и быть жертвой психологического насилия — не одно и то же. Очень важно научить ребенка принимать такие разногласия и критику, а также рассказать ему, как отличить эти явления от настоящей травмы. Тем самым мы обеспечим и себе, и ребенку надежную опору в трудных ситуациях.

2. Жертва

Несмотря на то что тема травли в последние годы обсуждается все более открыто, фигура жертвы по-прежнему окутана предвзвешенными рассуждениями. И знаменитости, и простые люди рассказывают публике свои истории. И все же мне кажется, что не только дети, но и взрослые заблуждаются относительно того, кто может стать жертвой травли. «Неудивительно, что над ним издеваются, ведь он такой нечистоплотный, необычный, вызывающий, шумный, неуклюжий, непохожий на других...» — выходит, что некоторые люди заслуживают издевательств, что уязвимые дети сами виноваты в том, что их делают изгоями. Я убеждена, что не бывает трудных детей, просто некоторым из них бывает трудно. У любого поведения есть внутренняя причина. Никто не становится жертвой травли, насмешек и бойкота потому, что он это заслужил.

Это такой же предвзвешенный суждение, как идея, что жертвы изнасилования сами провоцируют его.

Кто и почему становится жертвой травли

Раньше считалось, что жертвами травли становятся дети, которые в чем-то хуже других: те, кто не могут себя защитить, странно выглядят или как-то еще отличаются от остальных. До сих пор многие думают, что только дети, имеющие какие-либо физические недостатки, становятся объектом насмешек и издевательств. Слишком толстые, слишком худые, рыжеволосые, веснушчатые, прыщавые, очкарики. Еще считается, что частые жертвы травли — те, кто провоцируют других

своим поведением. Современные исследования и практический опыт показывают, что жертвы травли выбираются относительно случайно и с тем же успехом ими могут стать красивые и умные дети, вызывающие чувство зависти своими достижениями в учебе или спорте.

Однако у всех жертв есть одна общая черта: дети и подростки, ставшие объектом издевательств, чаще всего обладают повышенной чувствительностью. Они могут показать свой страх, заплакать, попытаться спрятаться, их легко обидеть и разозлить. Другими словами, они реагируют именно так, как нужно преследователям, они демонстрируют свою слабость. Именно уязвимость жертвы дает агрессору желанное чувство превосходства.

Когда моя дочь подверглась преследованиям в школе, один из учителей сказал нам, что в этом нет ничего странного. Она была особенной, отличалась от других, и остальным детям было трудно принять ее чувствительность и способности к учебе. Нас, родителей, убедительно просили проявить понимание и поменьше беседовать с ней на школьные темы, чтобы уменьшить разрыв в знаниях между ней и другими учениками. Нам также посоветовали научить ее скрывать свое обостренное чувство справедливости, поскольку оно непонятно остальным детям. Все это нам пришлось выслушать после того, как она один-единственный раз ясно и однозначно высказалась в защиту своих интересов во время школьного похода, в котором другие дети намеренно игнорировали ее.

Фактически нам предложили «немного изменить» нашу дочь. «Сделать» ее похожей на других детей, чтобы она перестала быть предметом насмешек, которым подвергалась с первых дней в школе. Кроме того, мы почувствовали себя виноватыми в ее проблемах. Мы попытались рассказать учителю о ее открытом, любознательном и неумном характере, о том, что невозможно не отвечать на ее бесконечные вопросы и что мы скорее следовали за ней в ее развитии, нежели сознательно пытались сделать ее непохожей на других, как это представляла школьная администрация. Мы хотели, чтобы наша девочка оставалась такой, какая есть. При этом администрация

школы не выразила никакой готовности принять меры в связи с жестокостью других учеников по отношению к нашей девочке. Нежелание администрации объяснить другим детям, что каждый имеет право быть частью школьного сообщества, внушило мне чувство беспомощности. Кроме того, нам ясно дали понять, что мы единственные, у кого есть проблемы, что проблема — в нас самих.

Теперь я понимаю, что в той ситуации я не была объективной, да и не хотела такой быть. Но не могу избавиться от мысли, что история могла быть совсем иной, если бы школьная администрация признала проблему и согласилась принять соответствующие меры. Во-первых, оказать влияние на позицию других учеников, а во-вторых, помочь моей дочери наладить с ними отношения.

Моя первая книга о феномене травли называется **«Потому что заслужил? Книга о травле, надежде и ответственности»**. Я дала ей такое название именно потому, что многие дети и взрослые ошибочно полагают, что заслужили насмешки окружающих своей необычностью и непохожестью на других. Если часто соглашаться с каким-либо утверждением, то оно становится правдой. Поэтому очень важно, чтобы взрослые, работающие с детьми, занимали по отношению к ним правильную позицию: не бывает трудных детей — бывают дети, которым трудно. Никто, в том числе ребенок, «провоцирующий» окружающих своей внешностью или поведением, не заслуживает травли, издевательств и социальной изоляции.

Признаки жертвы

Не всегда легко заметить, что ваши собственные или чужие дети подвергаются травле. Вероятно, это связано с тем, что мы не хотим видеть того, чего опасаемся, а значит, и не ищем соответствующих признаков. Многие дети пытаются компенсировать проблемы и притворяются, что все хорошо. Они зачастую предлагают убедительные объяснения происходящему, отыскивая для всего рациональную причину. Интуиция подсказывает

нам, что что-то не так, что у ребенка далеко не все в порядке, но мы никак не можем найти, за что уцепиться.

Вы должны насторожиться, если ребенок:

- часто получает в свой адрес оскорбительные замечания, его неоднократно обижали и высмеивали;
- склонен подчиняться другим детям;
- не может защитить себя от физического насилия;
- у него регулярно отбирают деньги, книги или личные вещи либо портят их;
- приходит домой с синяками, ссадинами, в порванной одежде и не может дать этому внятного объяснения;
- никогда не принимает участия в групповых играх;
- слишком часто оказывается последним, кого пригласили в игру или команду;
- не имеет постоянных друзей, регулярно «впадает в немилость» у одноклассников;
- старается держаться поближе к взрослым на переменах или на прогулке в детском саду вместо того, чтобы играть с другими детьми;
- испытывает трудности, отвечая у доски перед классом;
- выказывает признаки страха или сильного нежелания ходить в школу и на внеклассные занятия;
- потерял интерес к занятиям;
- никогда не получает приглашений в гости и сам никого не приглашает.

Кроме того, у детей, подвергающихся травле, стресс часто проявляется физиологическим образом: они теряют аппетит, плохо спят, страдают ночными кошмарами, плачут во сне. Их мучают головные боли, часто они начинают физически вредить самим себе. Некоторые дети начинают употреблять алкоголь или наркотики.

Внимание! Данные признаки не обязательно говорят о том, что ребенок стал жертвой травли, но надо принимать их во внимание.

Что делать, если ваш ребенок подвергся преследованиям

Вопрос о том, какие действия можно считать травлей, во многом зависит от восприятия самого ребенка. Если ребенку кажется, что его часто обижают, дразнят или донимают придирижками, — именно от этого, а не от собственного понимания ситуации вы должны отталкиваться в разговоре с ним. Это очень важно — психологические травмы человека, подвергшегося преследованиям, вытекают из его личного восприятия ситуации. Таким образом, вы всегда должны принимать всерьез чувства ребенка и верить тому, что он вам рассказывает. Вам может показаться, что речь идет о самых обычных вещах, которые вполне можно вытерпеть, но отнеситесь к этому серьезно.

Когда я выяснила, что моя дочь подвергается травле, я немедленно позвонила учителю, чтобы все ей рассказать. В сердцах я выразила и свое возмущение по поводу того, что в школе мой ребенок не может чувствовать себя в безопасности. Учитель не очень хорошо восприняла мой звонок. Мне было предложено перезвонить в специально отведенное для этого время, то есть через несколько дней. Мне же казалось, что речь идет о жизни и смерти и что меры должны быть приняты немедленно — как с моей стороны, так и со стороны школьной администрации. Разумеется, впоследствии я поняла, что пара дней не сыграла бы особой роли. Но мне кажется, многие родители отреагировали бы точно так же, и, к сожалению, состояние аффекта и глубокого отчаяния, вызванного подобным открытием, не лучшим образом сказывается на том, как мы говорим о том, что произошло со своим ребенком.

Поэтому я хочу предложить несколько советов, как поступить в подобной ситуации. Эти советы могут помочь вам и в том случае, если в трудном положении оказался не ваш, а чужой ребенок:

- постарайтесь докопаться до истины, но избегайте длительных допросов. Важно не торопить ребенка и не перегнуть палку в своем желании выяснить всю правду;

- постарайтесь не идти на поводу у сильных эмоций. Если ребенок поймет, что вы совершенно подавлены, унижены или не можете контролировать свою злость, он, скорее всего, попытается поберечь ваши чувства — «закроется» вместо того, чтобы открыться;
- если ребенок не идет на контакт, вы можете сказать что-то вроде этого: «Я знаю, многим детям трудно говорить о таких вещах, но пойми, что я хочу помочь тебе, и мы можем поговорить об этом тогда, когда ты будешь готов». Так ребенок поймет, что вы в курсе проблемы и что у него есть взрослый, который все видит и понимает. В другой раз ему легче будет заговорить;
- детям помладше бывает проще разговориться при помощи мягкой игрушки. Им легче рассказать обо всем устами любимого плюшевого мишки: «Не обижают ли мишку в детском садике?» Подобные методы часто используются в игровой терапии и могут помочь, если ребенку трудно говорить о своих чувствах;
- пусть ребенок сам предложит варианты решения проблемы. И даже если мы никак не можем отправить обидчика на Луну, ребенку пойдет на пользу ощущение причастности к разработке плана спасения, и вы не поверите, как часто дети предлагают рациональные меры «спасения», к которым стоит прислушаться. Кроме того, так мы уменьшаем чувство беспомощности в ситуации, в которой ребенок уже успел сполна осознать свою уязвимость;
- не обещайте ребенку, что вы никому ничего не расскажете. Следует как можно скорее поставить в известность администрацию детского сада или школы, а также других родителей;
- когда ребенок рассказывает нам что-то неприятное, нас часто охватывает порыв утешить его и пообещать, что скоро все наладится и что подобное никогда не повторится. Очень важно не обещать ему больше, чем мы можем выполнить. В некоторых случаях решение проблемы может занять очень много времени, и тогда лучше

сказать, что мы сделаем все возможное и что мы не сдадимся, пока все не уладим;

- старайтесь быть в курсе того, как дела у вашего ребенка и как складываются его отношения с другими детьми и взрослыми в детском саду, школе и за ее пределами;
- некоторые дети дошкольного возраста с трудом отделяют фантазии от реальности, поэтому очень важно выяснить, что в действительности произошло;
- попросите администрацию школы принять специальное постановление и разработать детальный план решения проблемы. Вы имеете на это право. Если предложенный школой план не работает или же у вас возникают разногласия, вы имеете право подать жалобу губернатору согласно положениям Административного кодекса страны¹;
- вы можете посоветовать ребенку общение с взрослым, которому он доверяет. Подчеркните, что он не обязательно должен говорить именно с вами. Расскажите ребенку, что ему было бы полезно поделиться своей проблемой с хорошим другом. Многим детям и подросткам помогает ведение дневника, в котором описано все, что с ними происходит. **Внимание! Я не советую несовершеннолетним открыто писать о таких вещах в Интернете, например в социальных сетях или блогах;**
- сотрудничайте с администрацией детского сада или школы, а также с другими родителями, даже если вы, как и ваш ребенок, чувствуете себя обиженным, рассерженным и преданным. Ваши чувства по поводу того, что самый дорогой человек на свете подвергся преследованиям и травле, не освобождают вас от обязанности быть взрослым и искать конструктивное решение проблемы, как для собственного ребенка, так и для остальных детей, вовлеченных в конфликт;

¹ Автор пишет о юридической практике, принятой в Норвегии. Список организаций, куда можно обратиться в России, приводится в Приложениях в конце книги. — Прим. пер.

- родители ребенка, ставшего жертвой травли, могут обнаружить, что не все воспринимают сложившуюся ситуацию одинаково и то, что одна сторона называет издевательствами, другая считает «неприятностями». В трудной ситуации вы скорее достигнете успеха, если не будете настаивать на вашей версии того, кто виноват, и сосредоточитесь на том, что делать;
- по своему опыту могу сказать, что необходимо письменно фиксировать все события и следовать фактам. К примеру, не имеет смысла разбрасываться обвинениями вроде: «Ты ведешь себя вызывающе». Говорите по делу: «Анну за последний год ни разу не приглашали на день рождения, а всех остальных девочек приглашали», «Когда Анна поднимает руку, чтобы что-то сказать, Лиза, Ида и Анникен смеются», «Юаким поджег волосы Кайсы и назвал ее шлюхой». Это примеры фактов, а не обвинений;
- родители и дети, которым излагают факты, а не обвинения, менее склонны занимать оборонительную позицию и быстрее признают, что травля имела место;
- помогите своему ребенку найти другой круг общения. Исходите при этом из того, что интересно ребенку и что у него хорошо получается. Это придаст ребенку уверенности в себе и тем самым повысит его статус.

Можно ли предотвратить травлю?

Многие родители замечают, что дети повторяют их собственную историю. Такие родители, и я сама в их числе, испытывают чувство вины за то, что их дети становятся жертвой травли. Почему же я не смогла ее защитить? Может быть, я виновата в том, что мой ребенок слишком отличается от других? Может, мне нужно было тщательнее контролировать питание, чтобы мой сын не стал таким толстым?

Многие родители задаются такими вопросами.

Важно четко понимать, что жертва **никогда** не бывает сама виновата в том, что ее преследуют. Взрослые, особенно родители, должны проявлять гибкость при руководстве детьми:

к примеру, простое изменение стратегии поведения во многих ситуациях может принести большую пользу ребенку. Повторюсь, это не означает, что ребенок несет ответственность за то, что он стал жертвой, или что в его силах это изменить. Речь идет о том, чтобы немного облегчить трудную задачу, не поступаясь при этом правом ребенка оставаться самим собой.

Мы, взрослые, обязаны научить ребенка обозначать свои личные границы, быть менее уязвимым. Мы должны дать ребенку внутренний компас, который будет вести его по жизни. Наша задача заключается не только в том, чтобы обеспечить ребенку любовь и внимание, но и в том, чтобы на собственном примере научить его отстаивать свои границы и не давать себя в обиду. Точно так же, как дети учатся у нас толерантности, они перенимают наши модели поведения в отношении агрессии и несправедливости, с которой всем нам приходится сталкиваться.

Будучи подростком, да и в более раннем возрасте, я совсем не умела отстаивать свои границы. Я не могла постоять за себя и всегда открывалась навстречу людям, а в результате чувствовала, что меня обижают, мной пренебрегают, меня не ценят. К сожалению, мои дети тоже видели меня такой. Я не осмеливаюсь утверждать, что моя дочь не подверглась бы преследованиям, если бы я в свое время лучше защитила себя. Но я практически уверена в том, что ее неспособность обозначить свои границы и потребовать достойного обращения с собой связана с тем, что в качестве примера она всегда видела перед собой меня. Именно поэтому я много лет работала над собой, чтобы стать уверенным взрослым, который не позволяет ставить под сомнение собственную ценность и не потерпит плохого обращения. И я многое сделала, чтобы научить этому своих детей.

В нашем случае это выражалось и в разговорах о ценности человека как индивида, и в специальных упражнениях: мы отработывали язык тела, аргументы и ответные реплики. Был период, когда моя дочь всерьез опасалась последствий того, что ей пришлось пережить. Она боялась, что не справится с управлением гневом, что любой пустяк будет выводить ее из себя и что в результате она совершенно потеряет лицо.

Чтобы разобраться с этим страхом и предложить ей другие модели поведения, которые позволили бы ей уверенно смотреть в будущее, мы проигрывали различные ситуации. К примеру, мы вместе придумывали фразу, которую она могла бы произнести, если бы один из мальчиков, на которых она была рассержена, снова сказал ей что-то обидное. Или мы отработывали язык тела, например учили ее подаваться вперед, а не назад, слегка повышать голос и произносить фразу: «Ты не имеешь права разговаривать со мной так!»

Никто из нас не думал всерьез, что это может действительно ей понадобиться, но она чувствовала себя увереннее, зная, как ей действовать, если проблема повторится. И все же как-то раз один из мальчиков, донимавших ее раньше, попытался отпустить в ее адрес невежливое замечание. Тогда она подошла к нему, подняла указательный палец и сказала чуть громче, чем обычно: «Никогда больше не смей говорить мне такое!» Обидчик был так ошарашен ее реакцией, что немедленно умолк и больше никогда не пытался ее дразнить. Я испытала огромное облегчение, услышав из ее уст эту историю и увидев, как она уверена в себе, как горда, что справилась с этой ситуацией. Я наконец поверила, что, как бы ни развивались события в дальнейшем, моя дочь не пропадет. Она сумела переломить ситуацию и вернула себе силу.

К сожалению, мы не рождаемся с осознанием собственной ценности, умением отстаивать свои границы и давать отпор плохому обращению. Ни взрослые, ни дети не могут постичь эту науку чисто интуитивно. Однако это умение можно и во многих случаях нужно тренировать. Несмотря на то что в самом начале мы все в неравной степени обладаем предрасположенностью к этому навыку, взрослые обязаны как можно лучше подготовить детей к встрече с миром, который может быть неприятным, сложным и таить в себе много опасностей. Одной из важных составляющих этого навыка является умение сортировать свои впечатления и отличать простое несогласие и споры от настоящей травли. Дети, которых часто обижали, очень чутко реагируют на любое противостояние и несогласие и легко могут принять его за желание навредить им, даже если на самом деле это не так.

Для того чтобы помочь ребенку сортировать свои впечатления подобным образом, взрослый должен обладать ясным пониманием ситуации, умением обозначать границы и смелостью указать ребенку на его собственные ошибки. Так он поможет ребенку научиться отличать травлю от неприятного опыта.

Не всякий неприятный опыт является травлей.

Лучшее, что мы можем сделать для своего ребенка, — не дать ему заикнуться на роли жертвы.

Отложенные последствия травли

Многие жертвы психологического насилия, с которыми мне довелось беседовать, делились со мной своим разочарованием: родные и близкие не понимают, что последствия травли проявляются даже тогда, когда сама травля давно прекратилась. За ней следует непростой период, когда многие жертвы преследований жалеют себя и размышляют о том, почему все это произошло именно с ними. Другие, напротив, копят злобу и вынашивают планы мести. Нет ничего необычного в том, что по завершении проблемы людям трудно ощутить радость от простого факта, что все закончилось, и вместо этого они сталкиваются с депрессией и опустошенностью. Также значительная часть детей и подростков, переживших травлю, сталкиваются с ожиданиями взрослых. Те считают, что теперь, когда все закончилось, ребенок должен быть счастлив, благодарен и полон оптимизма и желания принимать активное участие в социальной жизни.

Я особенно отчетливо осознала эту проблему после того, как провела несколько телеэфиров с подростками (разумеется, с разрешения родителей), рассказавшими мне о том, что происходит после прекращения травли.

Одна из девочек, принимавшая участие в эфире, прислала мне следующее сообщение на Фейсбук:

«Здравствуйте, Кристин. Я только хотела рассказать: мне противно оттого, что я представила свою жизнь после травли как идеальную. Не так давно мне приснился кошмар,

и я едва не покончила с собой, хотя мама об этом не знает. Чувствую себя как человек, который притворяется, что все прекрасно, хотя на самом деле это не так. Мне так паршиво после того выступления на телевидении! Следовало бы снова выступить и рассказать правду. Вроде бы все закончилось, но я не могу быть счастлива».

Задним умом я понимаю: и мне, и ведущим эфира следовало бы предвидеть, что говорить о своем опыте на всю страну этим подросткам еще слишком рано, должно пройти гораздо больше времени. Многие из них потом признавались мне, что после выступления им было очень трудно — именно из-за ожиданий окружающих, что теперь-то у них все в порядке. Один из подростков, до сих пор работающий над последствиями травли, рассказал, что после эфира ему труднее стало переносить плохие дни, в частности потому, что другие уже не готовы были понять, как трудно ему приходится.

Как бы ни было сильно наше желание, чтобы все наконец закончилось, мы должны понять и принять последствия и не пытаться приукрасить действительность. Детям и подросткам требуется наша поддержка и признание того факта, что им может быть тяжело, даже когда непосредственная травля осталась позади.

Комплекс жертвы

В свое время я была очень уязвимым ребенком, и первые годы школы были для меня весьма непростыми. Я подвергалась преследованиям со стороны не только моих одноклассников, но и учителя. Кроме того, моя жизненная ситуация в целом осложнялась разного рода зависимостями. В моей семье были случаи психиатрического заболевания. В сумме эти факторы нередко провоцировали у меня подавленное состояние, и временами мне было трудно увидеть смысл во всем происходящем.

Как-то раз, когда мне было лет 12, я случайно подслушала на семейном празднике, как жена моего дяди говорит кому-то: «Из Кристин никогда не выйдет ничего путного. Учитывая

семейные обстоятельства, она просто не справится». Для юной девушки, переживающей непростой подростковый период, услышать такое — настоящее потрясение. Что значит «она не справится»?

Хотя моя жизнь действительно была непростой, мне никогда не приходило в голову сдать: я ни на секунду не допускала мысли о том, что я не справлюсь, что я не смогу стать кем захочу. И в тот момент, сидя на лестнице в доме бабушки и дедушки, я приняла решение доказать своей тете, что она неправа.

Сегодня, почти тридцать лет спустя, я все еще помню, как осознала, что это мой собственный выбор. Я могла махнуть на себя рукой из-за всех проблем, что на меня навалились, или же, наоборот, бороться и справиться, несмотря ни на что. Разумеется, не эти случайно подслушанные слова сделали меня тем, кто я есть, а не просто вечной жертвой насмешек и «бедняжкой Кристин». К счастью, моя мать умела быть жесткой, в хорошем смысле этого слова. Когда мне казалось, что жизнь слишком жестока, и я расстраивалась из-за плохого отношения ко мне, она всегда позволяла мне выплакаться и жалела меня, но лишь до некоторого предела. Она всегда обращала внимание на другие стороны моей личности — любовь к игре, творческие способности, любопытство, доброту и ум, и ее ожидания способствовали проявлению талантов, скрытых во мне. Благодаря маме у меня не развился комплекс жертвы. Я оставалась Кристин, которая могла стать кем захочет, — и в итоге стала.

Эту историю о своей борьбе с комплексом жертвы рассказала мне сорокалетняя женщина. Мы слышим голос взрослого и его советы детям, как противостоять травле:

«Сегодня исполнилось ровно двадцать два года и четыре дня с тех пор, как мое детство официально закончилось. И все же время от времени я сталкиваюсь с последствиями издевательств, одиночества и социальной изоляции, которыми оно было отравлено. Воспоминания никуда не деваются, они как закадычный друг, с которым мы то хорошо ладим, то терпеть друг друга не можем. И хотя я уже давно

научилась не давать себя в обиду, детские воспоминания то и дело возвращаются в мою жизнь. К примеру, встреча с одним из старых обидчиков может испортить мне настроение или запустить болезненный мыслительный процесс.

И все же сегодня я твердо стою на ногах, у меня неплохое здоровье, как физическое, так и психическое. Мне кажется, что одна из важнейших причин этого заключается в том, что я больше не позволяю над собой издеваться. Кое-кто предпринимал такие попытки и до сих пор иногда предпринимает, но мне удается их отразить. Я не утверждаю, что негативные или неадекватные комментарии не причиняют мне боли, но теперь я совершенно уверена в собственной ценности, и, что бы ни случилось, это играет решающую роль. Именно благодаря этому у меня получается держать оборону, не замыкаясь при этом в себе.

Должна сказать, это не всегда было так.

Меня преследовали в течение всего детства, и я хорошо помню, когда это началось. В шесть лет я пошла в подготовительную школу, и там мне было хорошо. Проблемы появились в первом классе. В тот год мы переехали в район, в котором жили более состоятельные люди, и меня с самого начала воспринимали как чужака. Меня быстро исключили из дворовой компании. Одна девочка сказала мне, что если я хочу быть в игре — я должна во всем подчиняться ей! И что ей вообще не разрешают водиться с такими, как я. Не знаю почему, но я действительно была слишком буйной, постоянно искала приключений и едва ли могла вписаться в эту “буржуазную” среду. Я никогда не проявляла агрессии или склонности к насилию, просто была полна жажды действий и неумной энергии в большей степени, нежели это считалось приемлемым у представителей среднего класса и учителей в 1980-х гг. Я по-прежнему не знаю наверняка, почему все пошло именно так, но так мне кажется теперь, с высоты прожитых лет.

Итак, я подверглась изоляции и преследованиям после переезда из рабочего района в район обитания среднего класса.

Как мне кажется, тому были две причины: во-первых, травля происходила с молчаливого одобрения многих взрослых, а некоторые из них даже принимали в ней участие. Вероятнее всего, травля началась с того, что некоторые дети запустили в мою сторону “пробные шары”, чтобы посмотреть, как взрослые отреагируют на их поведение. Поняв, что окружающие не возражают, они, что называется, “вошли в раж”. Во-вторых, мне показалось, что некоторые из зачинщиков происходили из уважаемых и влиятельных семей. Другими словами, эти дети имели значительный вес в обществе.

К сожалению, мой опыт свидетельствует о том, что потенциальные агрессоры есть повсюду: на рабочих местах, в организациях и т. п., и, как правило, это совершенно обычные люди, чаще всего довольно обеспеченные. Мне кажется, единственный способ противостоять агрессорам состоит в том, чтобы быть открытым и постоянно работать над собой, повышая психическую устойчивость и способность к защите. Очень важно в такой ситуации разрабатывать детальные планы и конкретные меры решения проблемы. По крайней мере, это помогло мне.

Взрослые определенно могли помочь мне стать менее восприимчивой к травле. Многие из взрослых, которые меня окружали, знали, с чем мне приходится жить, и никто из них пальцем не пошевелил, чтобы мне помочь. Спустя годы именно это ранит больше всего: все вокруг знали о травле и своим бездействием давали на нее молчаливое согласие.

Я совершенно уверена, что, если бы кто-нибудь попытался остановить преследования, если бы взрослые научили меня, как выходить из трудных ситуаций, дело не зашло бы так далеко. Мне отчаянно не хватало знаний о том, как противостоять обидчикам, но, к сожалению, взрослые мне в этом не помогли.

Само собой, издевательства прекратились, когда я окончила школу, но по-настоящему я перестала быть жертвой лишь после тридцати. В детские и юношеские годы у меня сформировалось поведение и жизненная позиция,

характерные для типичной жертвы. Из-за этого я не оказывалась в трудной ситуации, в том числе и на рабочем месте. Думаю, я не ошибусь, если скажу, что люди, привыкшие добиваться своего при помощи психологического насилия, быстро узнавали во мне “легкую добычу”. К счастью, мне удалось выйти из роли жертвы семь лет назад, когда я сама стала матерью.

Это далось мне нелегко, но выбора у меня не было. Мне попросту пришлось встать с колен и заставить себя уважать. Многие из моих давних преследователей обзавелись собственными детьми, и опасение, что моей дочери придется пройти все те же круги ада, что и мне в свое время, спровоцировало у меня тяжелую послеродовую депрессию. Я была просто одержима этими страхами. Вместе с тем у меня не было проблем со здоровьем, которые мешали бы мне заботиться о ребенке, скорее наоборот. В действительности моя дочь была единственным, ради чего стоило жить, и она заставила меня выдержать это трудное время и стать сильнее после пережитого. Разумеется, она ничего не знает об этом и не узнает, по крайней мере не сейчас.

Итак, моя дочь заставила меня взять себя в руки и изменить жизненную позицию. Мне это удалось, и я бесконечно рада этому. Это была главная битва в моей жизни, и, к счастью, я ее выиграла».

Причина, по которой я уделяю так много внимания комплексу жертвы, заключается в том, что я получаю очень много обращений от отчаявшихся родителей. Их дети буквально перестают жить, теряют интерес ко всему, заикливаются на негативном опыте и навсегда застревают в роли жертвы. Травля становится универсальным оправданием нежелания брать на себя ответственность, оканчивать школу и т. д.

В социальных сетях и блогах, за которыми я слежу, я нередко замечаю, что молодые люди, добровольно признавая себя жертвами, привлекают к себе внимание и получают много заботы и поддержки, зачастую от тех, кто сталкивался с похожими проблемами. Складываются целые сообщества, члены

которых связаны узами негативных переживаний. Я верю, что открытость и готовность делиться своим опытом с единомышленниками имеет большой терапевтический потенциал, но, мне кажется, что во многих подобных компаниях господствует настроение «они против нас». Другими словами, возникает позиция «жертвы против преследователей», а это не способствует поиску конструктивных решений и выходов из трудной ситуации. Кроме того, самоидентификация членов таких компаний оказывается завязанной на роль жертвы, что, в свою очередь, является дополнительным ограничением, мешающим в дальнейшей жизни: без роли жертвы, на которую можно опереться, они чувствуют себя неуверенно.

Нередко дети и подростки, столкнувшиеся с травлей, оказываются не в состоянии оставить то, что с ними произошло, позади и идти дальше, поскольку им не удалось в достаточной степени переработать этот опыт. У кого-то этот процесс занимает несколько лет, кому-то требуется профессиональная помощь, чтобы жить дальше, даже если сама травля давно прекратилась. Очень важно, чтобы окружающие люди, особенно родители, хорошо понимали это. Последствия травли могут проявляться как застенчивость, самокритичность или повышенная тревожность. В результате задачи, кажущиеся нам элементарными, становятся очень трудными и зачастую неразрешимыми для тех, кто пережил психологическое насилие.

Тем не менее для детей и подростков, столкнувшихся с преследованиями, очень важно, чтобы окружающие фокусировались прежде всего на их способностях и ожидали от них участия в повседневных делах. Тем самым мы не позволяем жизни этих детей крутиться лишь вокруг болезненных переживаний. Когда существование кажется трудным и бессмысленным, необходимо поддерживать «нормальность» в обыденной жизни. Так происходит период восстановления после любых травм.

Я первая готова признать, что это проще сказать, чем сделать. Будучи матерью ребенка, столкнувшегося с травлей, я сама испытывала сильнейшую потребность защищать свое дитя. Я хотела любыми путями компенсировать те боль и страх, через которые пришлось пройти моей дочери, лелеять

ее, кутать в теплый плед, стать для нее самой терпеливой, доброй, классной и понимающей матерью. И хотя моя боль, беспокойство и потребность показать свою заботу были велики, я сумела сдержаться. И оказалась права, как впоследствии признала моя дочь:

«Ты никогда не позволяла мне оставаться жертвой, мама. Я не помню, чтобы ты хоть раз называла меня этим словом или обращалась со мной как с жертвой. Ты всегда следила, чтобы я не опускала руки, и ты не позволяла мне жалеть себя. Теперь я очень благодарна тебе за это. Сегодня я просто человек, переживший нечто плохое и понимающий лучше, чем кто бы то ни было, каково это».

Дети и подростки, пережившие или переживающие травлю, нуждаются во взрослых, которые продолжают в них верить, сохраняя надежду даже тогда, когда у самих детей ее не остается. Им нужны взрослые, которые смогут направить их в трудный момент, и посоветуют им альтернативные варианты действий в пугающих ситуациях. А еще им нужны взрослые, которые не боятся предъявлять им требования, но понимают: на то, чтобы снова обрести веру в лучшее, может уйти немало времени.

Советы

- Ведите себя как взрослый и не позволяйте окружающим плохо с собой обращаться. Реагируйте на любую несправедливость по отношению к себе. Отстаивайте свои границы — как на словах, так и на деле. Некоторые взрослые живут в отношениях, где их мнение не уважают. Покажите, что вы осознаете свою ценность и способны защитить себя!
- Поговорите с детьми о том, как важно уметь обозначать свои границы, об их праве на хорошее обращение со стороны окружающих. В случае необходимости отработайте с ними некоторые практические приемы.

1. **ФРАЗЫ.** Вместо того чтобы молчать, как поступают многие, когда их обижают, скажите: «Так нельзя!», «Я не разрешаю тебе говорить мне такие вещи». Не позволяйте себя перебивать, тренируйтесь договаривать предложение до конца.
 2. **ЯЗЫК ТЕЛА.** Вместо того чтобы сгорбиться, обхватить себя руками и опустить глаза — выпрямитесь и немного подайтесь вперед. При необходимости сделайте останавливающий жест.
 3. **ИНТОНАЦИЯ.** Вместо того чтобы бормотать себе под нос, нужно слегка повысить голос, чтобы вас услышали и поняли.
- Проявите понимание: ребенку нужно время, чтобы справиться с травлей или ее последствиями, и в течение этого времени его возможности ограничены по сравнению с тем, что было раньше, или с тем, чего вы от него ожидаете.
 - Дети и подростки, столкнувшиеся с травлей, часто теряют уверенность в себе. Во многих случаях это приводит к одиночеству и социальной изоляции. Им понадобятся взрослые, которые предоставят им возможности для выстраивания новых отношений, желательно за пределами сада или школы, например в кружках и секциях. Именно там ребенок может получить признание и подружиться с теми, кто не знает его «истории», а следовательно, не относится к нему предвзято.
 - Сосредоточьтесь на всем, что у ребенка хорошо получается. Следите за тем, чтобы жизнь текла своим чередом, и вовлекайте ребенка в повседневные дела, насколько это возможно. Детям и подросткам, оказавшимся в трудной ситуации, важно, чтобы жизнь вокруг оставалась нормальной.