

## ДИСКУССИЯ



Е.О. Пятаков

## Когда о «толерантности» нужно забыть... или психолог в роли инструктора по самообороне

*Пятаков Евгений Олегович — в недавнем прошлом — педагог-психолог с опытом работы в различных воспитательных, образовательных и досуговых детских учреждениях. В настоящее время работает редактором научно-методических журналов «Школьные технологии» и «Вестник практической психологии образования». Постоянный автор журналов «Школьный психолог», «Народное образование», «Социальная педагогика» и др. Творческое кредо — поменьше абстрактных теорий и умозрительных рассуждений, побольше практики и здравого смысла.*

*Не обижай слабого,  
Вдруг он окажется сильнее тебя...  
(из передачи «Времечко»)*

*Основываясь на собственном практическом опыте, автор описывает основные принципы и приемы работы со школьниками, ставшими жертвами травли со стороны сверстников.*

### Введение

Чтобы не терять времени на долгие вводные, начну с ключевого вопроса, обращенного к коллегам-психологам: что вы будете делать, если к вам в кабинет придет обычный школьник и начнет жаловаться, что его обижают в классе? Говоря научным языком, что вы предпримете, столкнувшись на практике с так называемой проблемой буллинга — одной из самых актуальных в наше время?

Предвижу, что ответы будут самые разные: кто-то попытается вести общие умные беседы о необходимости достойной встречи жизненных испытаний, кто-то попробует провести диагностику, затем пригласить на разговор обидчиков, учителей, родителей всех вовлеченных сторон, организовать групповую дискуссию, тренинг толерантности... Однако вряд ли кто-то обратится за советом к трудам педагогов и психологов-классиков и их авторитетных последователей. Как ни печально это признавать, нужных ответов — конкретных, эффективных, быстрых в использовании, содержащих свой внутренний четкий алгоритм, — у них практически нет. Есть отдельные яркие эпизоды из практики. Но на них, как правило, невозможно ориентироваться. Хотя бы потому, что это сегодня весьма чревато. В том числе — с уголовно-правовой точки зрения.

Не станете же вы, подобно еще довольно молодому доведенному до отчаяния Антону Семеновичу Макаренко, бросаться, размахивая стулом, на вконец обнаглевшего воспитанника. Напомним, что этот подросток регулярно и со вкусом избивал двух «жидков» — новеньких колонистов. А ведь именно после этого поступка Макаренко проблема, грозившая обернуться полной педагогической катастрофой, была решена.

И вспоминается невольно жестокий, но справедливый упрек, высказанный некогда в адрес Януша Корчака — одного из величайших педагогов-гуманистов XX века. Упрек был таков: «Януш Корчак сделал все, чтобы облегчить участь своим подопечным-

сиротам, защитить их от жестокости и несправедливости жизни. Но не научил их одному: **бороться с жестокостью и несправедливостью жизни...**»

В свете вышесказанного можно обозначить основную цель статьи: она представляет собой попытку частичного устранения того теоретического и практического пробела, который, на мой взгляд, существует в рассмотрении проблемы школьного буллинга сегодня. И пробел этот весьма существенен.

Косвенным доказательством этого является тот факт, что значительная часть предложенной ниже информации уже публиковалась в известных психолого-педагогических изданиях. И в одном из них получила высшую оценку экспертов, при том что экспертами были педагоги-практики в лице директоров школ, заведующей по воспитательной работе и учителей.

В основу данной версии статьи, серьезно дополненной и конкретизированной, были положены следующие блоки.

1) *Альтернативный теоретический опыт*, полученный в результате изучения трудов некоторых известных людей, многих из которых не любят вспоминать приверженцы гуманистической психологии и педагогики. Чем сильно себя обедняют. Среди этих людей есть как здравствующие, так и почившие не один век назад: Николо Макиавелли (книга «Государь»), Гюстав Лебон (книга «Психология толпы»), Конрад Лоренц (книга «Агрессия»), Александр Гуров (книга «Красная мафия»), Юрий Антонян (книга «Психология убийства»), Михаил Литвак (книга «Психологический вампиризм»), Александр Шлахер (книга «Человек-оружие»), Игорь Губерман (книга «Прогулки вокруг барака») и т. д.

2) *Собственный разнообразный практический опыт работы автора с подростками.*

3) *Воспоминания автора о собственной юности и тех практических находках, которые позволили ему не раз предотвращать в отношении себя акты насилия со стороны «заинтересованных лиц». Хотя и не всегда, чему причиной была незрелость и бессистемность данного опыта.*

Начнем с теоретических основ: важной составляющей проблемы буллинга, о которой очень часто забывают, является проблема так называемого «виктимного» поведения самих жертв буллинга.

Виктимной (термин пришел из криминологии) чаще всего называется такая форма поведения, которая с высокой степенью вероятности вызывает у окружающих негативное отношение к данному человеку и пробуждает хищническое желание унизить его, подавить, поиздеваться, повысив таким образом собственную самооценку и статус в глазах окружающих.

Особенно быстро обращают свой взор на «виктимов» те индивиды, которые изначально настроены на поиск постоянной жертвы. А в подростковой среде, с ее тя-



Рис. 1

гой к завоеванию лидерских позиций, самоутверждению и проверкой «на прочность» всего и вся, процентная доля таких «охотников-буллеров» резко возрастает по сравнению с другими возрастными группами.

Виктимное поведение имеет ряд типичных внешних признаков, хорошо заметных окружающим и позволяющих потенциальному буллеру быстро вычислять в толпе свою жертву, а уж в классе — тем более (особые позы, жесты, мимика, пантомимика, взгляд, тембр голоса, другие характерные признаки поведения, хорошо известные любому психологу).

Наглядный пример виктимности можно увидеть на рис. 1, на котором изображены две девушки примерно одного возраста и равной физической комплекции (героини фильмов «Джон Картер» и «Обитель зла 4»). Обе они оказались перед лицом явной физической угрозы. Представим, что перед ними стоит потенциальный буллер. Не нужно быть психологом, чтобы понять — жертвой станет та, что слева (с очень высокой степенью вероятности). Растерянный недоумевающий взгляд, безвольно расслабленный рот, чуть сутулая спина. Девушка словно сознательно демонстрирует готовность подчиниться грубой силе. Иное дело — девушка справа. Вот уж от кого точно — лучше держаться подальше. Причем для того, чтобы не становиться объектом внимания буллеров, ей и другим подобным людям вовсе не обязательно демонстрировать такое выражение лица постоянно. Достаточно делать это время от времени в ситуации потенциальной угрозы. Ну, и еще совсем-совсем изредка подкреплять свои намерения соответствующими жесткими действиями.

По сути дела, многие специалисты-практики (а тем более, теоретики) упускают один важный момент при работе с проблемой буллинга в конкретной группе. Они пытаются влиять на социально-психологический климат (тренинги «толерантности»), пытаются занимать группу детей общим полезным делом, чтобы «отвлечь их от глупостей», пробуют перевоспитывать хулиганов — потенциальных буллеров. Я уже не говорю о затрате огромных сил и ресурсов на создание и проверку многочисленных теорий происхождения булл-



линга — «здесь конкретно и вообще...» Не делается только одно: не ведется целенаправленная психолого-педагогическая работа по перевоспитанию самих жертв буллинга — реальных и потенциальных.

Им редко кто прививает навыки элементарной физической и психологической самозащиты хотя бы от более бойких одноклассников-«шутников». А ведь наличие даже простейших навыков в этой области могло бы, по моему мнению, решить многие проблемы. Так, большой эффект может дать простое умение правильно реагировать на первичные пробные провокации со стороны хулиганов-одноклассников. В чем может проявляться это умение? Чтобы получить ответ на этот вопрос, предлагаю посмотреть на рис. 2, демонстрирующий две разные реакции на одну и ту же обидную шутку.

Спрашивается: кто из этих двух детей скорее станет жертвой дальнейшей травли? И почему? Ответ, по моему, очевиден.

При этом, чтобы снять проблему, вовсе не обязательно посылать мальчика или девочку в кружок самообороны или секцию единоборств (хотя порой это бывает не лишне). Чаще всего, можно обойтись и полумерами, реализовать которые в рамках обычной консультации может тот же школьный психолог. Как конкретно это можно сделать — об этом, собственно, дальнейший рассказ.

### История, с которой все началось

*Сколь веревочка ни вейся,  
все равно придет конец.  
(Русская народная пословица)*

Однажды на специализированном интернет-форуме о «проблемных» детях я наткнулся на любопытную дискуссию. Началась она с истории, рассказанной обычным мужчиной — не педагогом: в классе, где учится его племянник-подросток, появился «типа крутой разрядник-каратист». Используя свои навыки, он начал безжалостно третировать весь класс включая



Рис. 2

самого племянника. Что сделал рассказчик: потратив пару вечеров, он «поставил» племяннику несколько простых, но эффективных боксерских ударов. Итог: «с тех пор этот “разрядник” выкрикивает свои оскорбления издали. Близко подходить не решается».

Естественно, на рассказчика посыпались упреки в стиле: «Вы совершенно не правы, теперь ваш племянник будет думать, что все проблемы можно решить кулаками. Он не научится нормально общаться, договариваться и т. д.»

«Какой бред! — подумал я тогда. — Прямо как наши психологини-первокурсницы». Но вступать в дискуссию не стал.

Тема была забыта, а потом вдруг «всплыла» в виде предельно конкретного вопроса «что делать?», заданного напрямую мне.

Дело было так: я давал в 6-м классе тему «Психологическая боль и как мы неосознанно причиняем ее друг другу». После лекции ко мне подошли два ученика и сказали: «Ну ладно. Как определить, причиняешь ли ты другому боль, — мы поняли. А что делать, если тебе самому причиняют боль? Как это прекратит?»

Конечно, в этой ситуации я мог бы организовать множество стандартных процедур, о которых говорилось в самом начале статьи, — тот же тренинг толерантности. Однако все эти варианты показались мне неинтересными — очень долгими, трудоемкими и малоэффективными, в то время как задачу нужно было решить быстро, «здесь и сейчас». Кроме того, можно было, в принципе, уговорить конкретных хулиганов оставить моих подопечных в покое. Но я решил, что если последние, сами того не понимая, будут и дальше выступать себя жертвами, то новые обидчики найдутся всегда. (Я выдвинул эту гипотезу и оказался прав.)

Чтобы решить проблему, мне пришлось задействовать свои «неформатные» для психолога-гуманиста знания. Те, что я приобрел ранее благодаря интересу к криминальной, военной, манипулятивной психологии. А также к иным «неприличным» темам.

Конечно, я шел на сознательный риск, но именно трансляция этих «неприличных» знаний, а также собственного подросткового «опыта выживания» позволили мне реально помочь двум школьникам. А еще через неделю услышать от них: «Спасибо! Больше не “достают” — сами дружить предлагают».

### Льва — и спящего обходят, зайца — походя все бьют

*...У сильного всегда бессильный виноват...  
(И.А. Крылов, басня «Волк и ягненок»)*

Как же была разрешена проблема двух мальчишек 12 лет? Начнем, как в пьесе, с описания персонажей: физическое развитие — нормальное для их возраста. Интеллект — выше среднего. Характер — бойкий, но несколько робкий. Проблема — к ним иногда грубо

приставали и задевали сверстники — обычная история двух «ботаников».

Для начала я попросил привести конкретные примеры типичных агрессивных выпадов в их адрес. Первый из ребят сказал: «Стою, читаю книжку, никого не трогаю. Но почти всегда кто-нибудь подскочит и выбьет книжку из рук...»

Я попросил парня показать, как он обычно стоит. Он показал. Картина оказалась — как и ожидалось. Второй из ребят подтвердил: «Да, человека, читающего в такой позе, так и хочется пнуть». Первый не понял. Тогда я щелкнул его на камеру мобильного телефона и показал фотографию (рис. 3, данное фото является постановочным, но довольно близким к оригиналу). Вопросы тут же отпали. На фотографии, неуверенно ссутулившись над книжкой, стояла мальчишечья фигурка. Всем своим видом она словно говорила: «Пожалуйста, не бейте меня. Я маленький и слабый».

После этого я задал ребятам вопросы на тему: что выражает данная поза? Какие желания она пробуждает у любителя подраться? Почему? Что должны выражать поза и поведение человека, чтобы желание подраться с ним не возникало? Как такая поза может выглядеть?

Далее я сам взял книжку и продемонстрировал позу, в которой можно читать, но при этом показывать готовность к отпору, легко держать в поле зрения происходящее вокруг (выпрямил спину, прислонился к стене обеими лопатками, поместил книгу чуть ниже уровня глаз — верх страниц было отлично видно все, что происходит вокруг) (рис. 4).

После этого мы перешли к обсуждению проблемы, как, в принципе, выглядит и ведет себя типичная жертва, и как — «крутой парень». Чем первый персонаж привлекает, а второй — отпугивает потенциальных агрессоров, даже если у него всего лишь средняя физическая подготовка.

Потом началось обсуждение других типичных проблем. Для начала рассмотрели ситуацию, когда «в шутку» пристают, хватают за руки. В роли хулигана выступил я: взял одного из ребят за руку и попросил показать, как он будет вырываться, если его также станут хватать кто-то из ровесников. Как и ожидалось, мой подопечный начал выдергивать руку — довольно вяло и неуверенно. Словно говоря: «Ну не надо! Ну отстань пожалуйста...» (рис. 5)



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 3



Рис. 4

Тогда я предложил взять за руку меня. Он взял. Коротким и жестким рывком я выдернул руку. Парень даже ойкнул от неожиданности. «Ну, что? — спросил я. — Возникает желание дальше испытывать меня на прочность? Почему?» Ответ был очевиден. После этого я объяснил ребятам, как правильно делать такие освобождающие рывки (не требующие особой физической силы), и они немного потренировались друг на друге. Также показал, как, выкрутив собственную напряженную руку под неудобным для противника углом, можно вырвать ее из захвата (рис. 6, 7, 8).

В приложение к этому упражнению я показал ребятам, как лучше смотреть на хулигана сразу после освобождения от его захвата — взглядом уверенного в себе человека, готового дать отпор (угрюмым, колючим, исподлобья — рис. 9.).

*Примечание: алгоритм упомянутого рывка примерно повторяет алгоритм классического хлесткого удара кулаком во многих восточных единоборствах. Сперва рука полностью расслабляется и провисает как плеть. Затем делается рывок с одновременным предельным напряжением всех мышц руки. Сила рывка при этом становится очень высокой. Кроме того, сказывается эффект неожиданности.*



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15

От простого перешли к сложному. К классическим грубым захватам, которые резвящиеся подростки часто применяют друг к другу. Два наиболее типичных — обхватывание жертвы руками сзади поперек туловища или удушающий захват шеи типа «замок» (рис. 10, 11).

*Примечание:* просто поразительно, сколь зажатым бывает «мышечное мышление» типичных тихонь и «ботаников» в таких ситуациях. Они не помнят, что человеческое тело — сложнейшая гибкая машина, а не примитивная шарнирная кукла типа «палка-палка-огуречик». На этом и играют хулиганы — хватают такого «ботаника» сзади и смеются над его вялыми и неумелыми попытками вырваться самыми примитивными и неэффективными способами. А ведь для того чтобы вырваться — не нужны никакие особые приемы. Хватает простой «гибкости мышечного мышления».

*Пример из личной биографии:* благодаря регулярной «борьбе без правил» с отцом где-то до 12 лет мое «мышечное мышление» было развито весьма неплохо и регулярно ставило в тупик ровесников — классических борцов того же дзюдо. Я «дрался неправильно». Например, получив подсечку, не падал «как положено» — словно бревно. Напротив — уже в полете или при падении инстинктивно изворачивался, вцеплялся в расслабившегося противника всеми конечностями и, используя вес собственного тела и инерцию, движения, тянул противника вслед за собой. Неожиданно для себя он оказывался на полу. Нередко подо мной. Обалдевший и возмущенный (КАК ЭТО?..). При этом зачастую я и сам не понимал, как это получалось, тело решало само. Я просто позволял ему действовать самостоятельно и лишь удерживал от совершения откровенно опасных действий. Например — от ударов кулаками, коленями и локтями.

Это «мышление» я и попытался пробудить в ребятах. Поскольку физически они были примерно равны, я попросил одного применить ко второму один из типичных захватов (вполсилы), а второго — попробовать освободиться привычным для него способом (примечание: на фотографиях изображены другие мальчишки). Затем предложил несколько очевидных для меня, но неожиданных для них способов высвобождения. Принципиальное отличие этих способов заключалось в том, что все они имели не пассивно-сопротивляющийся характер, а активно-атакующий (рис. 12, 13, 14, 15). Затем я предложил ребятам придумать свои способы по тому же принципу.

*Пример:* первый участник упражнения, стоя сзади, зажимает шею второго в удушающий «замок». Второй, схватившись руками за руку соперника, давящую ему под горло, пытается оттянуть ее вниз и разорвать удушающее кольцо их рук. Бесполезно. Слишком удобно — чисто физически — положение душителя, и слишком неудобно — удушаемого (рис. 10) Что реально может сделать последний? Сразу же наклонить голову вперед и с силой втянуть ее в плечи (защита горла). Затем реализовать несколько простых очевидных возможностей.

Во-первых, одна рука — как минимум — свободна. И этой руке доступно множество слабых мест на теле противника: лицо, волосы, уши, пах, солнечное сплетение.

Во-вторых, резким рывком положение тела тоже можно изменить на более выгодное — развернуться внутри удушающего кольца из рук и оказаться лицом к лицу с душителем. И тогда помимо прежнего «поля деятельности» открываются новые. Не обязательно сразу бить сильно. В конце концов, это же не бой на выживание. Кроме того, есть и более гуманные, но не менее «доходчивые» типы ударов. Например, тычки под ребра костяшками полусогнутых пальцев (рис. 16).

В-третьих, руки даже самого сильного сверстника не выдержат долго вес тела — жертвы или его собственного. Поэтому можно подогнуть ноги и повиснуть в его захвате. А потом резко встать и снова повиснуть. А потом наклониться, чтобы «душитель» лег на спину «удушаемому» и потерял опору под ногами. А потом «удушаемый» может помотаться из стороны в сторону. Важно помнить, что «удушаемый» на сопротивление должен тратить гораздо меньше сил, чем «душитель» на его удержание. Ведь «удушаемый» задействует мышцы и вес всего туловища, «душитель» же противостоит ему только мышцами рук.

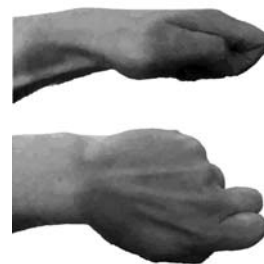


Рис. 16

Следующим этапом стало обсуждение типичных страхов и заблуждений, которые мешают ребятам оказывать полноценное сопротивление обидчикам, привлекают к ним внимание последних и т. д. (об этом пойдет речь дальше).

Потом для подтверждения сказанного я попросил ребят вспомнить те случаи, когда они проигрывали обидчикам и наоборот. Эти случаи мы сравнили и проанализировали, чтобы понять, где действия ребят были ошибочными, а где — правильными.

Наконец я особенно подробно объяснил, что те знания и навыки, которые ребята сегодня получили, можно применять только для самообороны и предупреждения насилия со стороны одноклассников. Что эти знания и навыки, по большому счету, очень поверхностны и примитивны и помогают только в мелких стычках с обычными сверстниками и мелкими хулиганами — не матерыми драчунами, привыкшими к жестким потасовкам. Если ребята хотят научиться драться по-настоящему, нужно идти в специальную секцию.

Не знаю, что именно и в каком количестве усвоили мои «ученики», но уходили они, прямо-таки польхая отвагой и боевым азартом. Через неделю сообщили, что все проблемы с «наездами» решены наилучшим образом. Потом я и сам стал замечать, как они с удовольствием на равных участвуют в беззлобных «пацанских разборках» со своими одноклассниками. А поскольку от учителей не поступало жалоб на бывших тихонь, принцип «не навреди» был соблюден.

Перед началом следующей части особо отмечу: предложенные формы и способы поведения рассчитаны на те классы, в которых нет устойчивых прокриминальных и криминальных межличностных отношений. То есть проявления взаимного насилия и унижения не носят постоянного, сложившегося и сознательного характера. И поэтому бывает достаточно изменить некоторые особенности своего поведения, чтобы перестать быть объектом регулярных провокаций со стороны одноклассников.

### Почему ангелы по земле не ходят...

Тактика — **ботва!** Главное — **настрой!**  
(Огородник Копатыч  
из мультсериала «Смешарики»)

То, что сейчас будет сказано, может не понравиться многим людям, уверенным, что человек изначально добр, совершенен и т. д. А также тем, кто думает, что всегда и со всеми можно договориться сразу без помощи кулаков или хотя бы без предварительной ненавязчивой демонстрации силы.

В действительности множество фактов как из жизни, так и из различных наук доказывают обратное. А именно: люди, стоящие по тем или иным причинам на низкой ступени нравственного и социального развития, очень часто для достижения своих целей сперва пробуют насилие в той или иной форме. И только осознав его невыгодность для себя (наткнувшись на жесткий отпор), переходят к переговорам или оставляют человека в покое.

*Пример исторический:* очень многие племена, находящиеся на уровне первобытно-общинного строя (так называемые «дикари»), при первых встречах с европейцами вели себя, мягко говоря, недружелюбно. Чаще всего осыпали градом копий и стрел из засады — даже не попробовав заговорить. Исключение не составили даже «трогательные африканские пигмеи» с их хваленой позже «чистотой, невинностью и доверчивостью» (рис. 17). Это потом подобные «первые контакты» были романтизированы в художественной литературе о путешествиях в глубь дикой Африки, Америки и т. д. Что касается тех же индейцев во времена их «активных трений» с европейцами, то для их поведения было типично следующее: едут молодые воины по прерии. Видят — вдалеке движется караван. Объективно — он им ни к чему. Но субъективно — хочется «повеселиться», показать свою «крутизну». Разворачиваются и с гиканьем-свистом несутся в атаку. Стреляют из луков, мечут колья и томагавки — убивают всех. Затем хватают что попало из имущества уби-



тых — остальное бросают. Если же ситуация складывается иначе — с караваном едут несколько хороших стрелков с дальнобойными ружьями, то, потеряв несколько человек убитыми и ранеными, brave ребята-индейцы разворачиваются, отъезжают на безопасное расстояние, а затем — мирно и спокойно направляются обратно к каравану с поднятыми пустыми руками и со словами вроде: «Ребята, мы все поняли — без обид. Давайте мирно торговать. У нас есть на обмен то-то, а у вас что?»

*Примечание:* могут возразить, что нередко европейцев встречали вполне мирно — того же Христофора Колумба. На это можно ответить, что Колумба испугались, как только увидели его «огромные пироги с растущими на них деревьями без листьев».

Но вернемся к нашей теме. Как же помочь ученику, которого регулярно третируют в классе? Чаще всего, за исключением особенно тяжелых случаев, достаточно честно и открыто обсудить с ним несколько ключевых вопросов:



Рис. 17

- а) зачем обижают;
- б) кого обижают;
- в) как выбирают постоянную жертву;
- г) почему становятся жертвой. как ею не стать. как выйти из этой роли;
- д) цена превращения в жертву;
- е) что лично ты сделал, чтобы стать или не стать жертвой.

Большая часть вопросов имеет простой конкретный ответ, к которому подростка нужно подвести. Попробуем их дать.

### Зачем обижают?

Чтобы получить удовольствие от реакции на оскорбление, провокацию и т. д. Или доставить удовольствие людям, в чьих глазах хотят возвыситься.

Рекомендации.

- а) Вспомни, что в твоей реакции на обиду доставляет удовольствие обидчикам;
- б) Подумай, почему таким же образом не обижают твоих товарищей — порой даже более слабых физически.
- в) Подумай, почему именно тебя именно такой тип «наезда» так глубоко задевает. Подумай, как перестать реагировать на такие «наезды».
- г) Подумай, как можно изменить свою реакцию, чтобы она больше не доставляла удовольствия обидчикам. А еще лучше — отбила охоту провоцировать твою реакцию.

### Кого обижают?

Того, от кого не ожидают жесткого физического и психологического отпора. Считают слабаком или неспособным «припомнить зло».

Рекомендации.

а) Оцени свое реальное физическое состояние. Ответь себе честно, позволяет ли оно объективно, если ты вдруг перестанешь бояться, давать жесткий отпор попыткам одноклассников на тебя «в шутку наехать». Если нет, то тебе стоит заняться своей физической формой, чтобы поднять ее хотя бы до среднего уровня. Твоя физическая слабость — не неразрешимая трагедия, а лишь рабочая задача, имеющая вполне конкретные способы решения.

*Пример:* одно из самых приятных воспоминаний моей молодости выглядит следующим образом: в девятом классе я пошел заниматься в секцию рукопашного боя. Там нас гоняли так, что пот лился ручьями в прямом смысле слова. Первую награду за мучения я получил спустя пару месяцев, когда однажды выйдя из душа и посмотрев в зеркало, увидел, что на моем животе отчетливо проступили «кубики» мускулов пресса. О таких «кубиках» я безнадежно мечтал уже не один год, глядя на некоторых старших ребят на пляже. И это была только первая приятная новость. Второй было реаль-

ное ощущение возросшей физической силы, легкости, пружинной упругости собственного тела.

б) Подумай, что в твоём поведении, внешнем виде выставляет тебя слабаком, даже если физически ты нормально развит.

### Как выбирают постоянную жертву?

Как правило, жертву ищут путем осознанного или неосознанного поэтапного «прощупывания» всех имеющихся кандидатов на эту роль. Очень явно это происходит во вновь образовавшихся детских группах. Для этого любитель подавлять других начинает понемногу «подшучивать» надо всеми. Особенно теми, чей вид вызывает подозрение в физической и/или психологической слабости. С теми, кто сразу жестко «огрызается» и «показывает зубы», больше не шутит. Тот, кто показывает слабинку (обижается, плачет, бегается и неумело машет кулаками), берется «на замечку». Над ним хулиган продолжает «шутить» — с каждым разом все жестче и жестче. К хулигану вскоре присоединяются другие любители «повеселиться».

Рекомендации.

- а) Вспомни, не «прощупывали» ли тебя самого. Когда? Как? В чем при этом была твоя ошибка?
- б) Подумай, не «прощупывают» ли тебя в настоящее время.
- в) Вспомни, как на такие попытки «прощупывания» реагировали ребята, которых быстро оставили в покое.
- г) Подумай, что помешало тебе реагировать так же.

*Пример из личной биографии: в моем классе несколько лет учился физически крепкий драчун. За эти годы он успел избить не одного человека. Меня — физически более слабого — не трогал, хотя изредка и пытался приставать. Причина — я был «вырубалистикой». В отличие от других, «проглатывавших» мелкие «шуточные» затрещины и толчки, я начинал злиться, жестко отпихивал «шутников», «злобно-агрессивно выражался». В общем, «обламывал кайф веселым ребятам» и делал шутки надо мной неприятными для самих шутников.*

### Почему становятся жертвой. Как ею не стать. Как выйти из этой роли

Жертвой становятся не только потому, что упускают момент «прощупывания», но и потому, что упорно верят в «сказки» из серии: «хорошие мальчики не грубят и кулаками не машут», «попристает-попристает и отстанет, надо только потерпеть», «не трогай других, и тебя не тронут». По крайней мере, в подростковом возрасте эти утверждения — действительно «сказки». Еще одна причина — необоснованные страхи и заблуждения, когда хулигану приписывается какое-то особое могущество.

Чтобы не стать жертвой, нужно выглядеть и вести себя не как жертва. А если уже стал — резко и ради-

кально изменить свое поведение, свои реакции на провокации. Вполне возможно, что придется подготовиться морально и физически, а затем дать один или несколько «показательных боев» одному или нескольким наиболее ярким обидчикам. Возможно, это кончится синяками и «фонарями» под глазом. Главное — доказать, что издевательство над тобой перестало быть безопасным развлечением. И ни в коем случае — не сдаваться. Ведь, как показывает практика, жестче всех издеваются даже не над теми, кто сразу сдался, а теми, кто сдался, чуть-чуть поспортившись.

Здесь стоит упомянуть еще один важный момент: бывает так, что обидчик, внезапно получивший жесткий отпор от потенциальной жертвы и в глубине души желающий отказаться от драки, не может этого сделать. Причина: наличие вокруг зрителей, в чьих глазах не хочется «упасть». Итог: драка, скорее всего, будет. И пострадают обе стороны. И обидчик, вполне возможно, все же выйдет формальным победителем. Но если он увидит, что жертва, даже побитая, психологически не сломлена и готова дать новый отпор, то в следующий раз не захочет нападать забавы ради — скорее всего. Ведь одно дело — легкое безопасное «развлечение», и совсем другое — серьезная драка с увечьями и болью.

Рекомендации.

а) Посмотри на себя со стороны. Ответь себе, на кого ты похож: на слабака или «настоящего пацана». Обрати внимание на свою осанку, походку, манеру движения (не суетливы ли), выражение лица, типичные реакции на провокации. Измени ситуацию. Например, запишись в секцию. Поверь, когда твои мышцы окрепнут, ты почувствуешь себя совсем иначе — и физически, и психологически. Правильная осанка, походка, уверенность в себе — придут без труда.

*Пример: однажды я встретил парня, который, сам того не ведая, вылил меня от одного застарелого комплекса. Просто своим внешним видом. Предыстория такова: я долгое время считал свое телосложение слишком астеничным и хрупким. Стеснялся. Но однажды встретил его — до чьей природной астеничности мне было далеко. С этим парнем природа, вроде бы, сделала все, чтобы он выглядел тощей хилой оглоблей, шатающейся на ветру и вызывающей соответствующее отношение. Но — ничего подобного. Стоя в группе откровенно накаченных приятелей, он общался с ними абсолютно на равных, и совершенно не выглядел слабее них. Причина — уверенное поведение и великолепная военно-спортивная — читай офицерская — выправка. Впрочем, он и был спортсменом, что отражалось не столько на толщине его мускулов, сколько на фигуре и поведении в целом. Я сделал вывод.*

б) Подумай, а почему собственно, ты так боишься быть «плохим мальчиком» в критических ситуациях. Почему боишься хулиганов? Переоцени свои страхи. Поверь: хулиган — тоже человек, и тоже боится «нарваться» на





твой неожиданный отпор. Для этого, в частности, научись быстро переводить свой страх не в панику и ступор, а... в ярость. Она часто служит неплохим заместителем смелости — на первое время.

в) Если дошло до драки с заведомо более сильным противником, отбивайся всеми возможными способами, и главное — держи слезы при себе до последнего. Лучше скрежещи зубами, но не жалуйся и не проси пощады.

### Цена непревращения в жертву

Она — очень «страшная». В первую очередь реальной или потенциальной жертве буллинга нужно преодолеть свой страх и лень. Сесть и подумать — почему же ее обижают. А затем — поговорить честно и откровенно с теми, кому она доверяет и кто может оценить ее со стороны. Ведь вполне возможно, что это не обижающие ее ребята плохие, а она сама — «не очень». Например, ведет себя как махровый эгоист, стукач, сплетник, сеятель раздоров, трус (хотя и называет это иначе). Таких били всегда и везде с начала времен. И выход тут один — перестать быть таковым. И тогда, вполне возможно, враги постепенно станут друзьями (кстати, стоит присмотреться повнимательнее к их взаимоотношениям друг с другом и понять, а действительно ли в них нет ничего хорошего? Действительно ли эти «враги» такие «конченные негодяи»).

Во вторую очередь — стоит начать работать над собой. Это трудно, но нужно. Причем не для того, чтобы решить мелкую проблему сейчас, а чтобы вся жизнь в целом не пошла наперекосяк. Ведь сами собой проблемы буллинга решаются редко — чаще только усугубляются. И если сейчас человека изредка «шпыняют» одноклассники, то потом уже другие люди начнут «давить» по-настоящему. Например, урезать зарплату, нарушать гражданские права, не давать строить карьеру и т. д. Бывают, конечно, случаи, когда бывший «мальчик для битья» дорывается до власти и оказывается под ее формальной защитой. Но чаще всего, это не решает проблему одиночества и всеобщего отчуждения. Особенно если такой человек начинает мстить миру за прошлые обиды. А такое случается очень часто.

В-третьих. Не надо бояться, что на первое время к бывшему объекту буллинга, переставшему быть таковым, приклеится кличка типа «бешеный», «вырубалистый». Она, как правило, недолговечна, зато отбивает охоту проверять, действительно ли этот «бывший объект» такой. А значит — и задевать его по пустякам. Главное, не стоит злоупотреблять своей новой способностью давать отпор.

### Что лично ты сделал, чтобы стать или не стать жертвой

Данный вопрос обсуждается на основе большого объема информации, полученной от конкретного подростка. А поскольку каждый случай уникален, то да-

вать подробные рекомендации я затрудняюсь. Единственное, на чем советую заострить особое внимание, это на детальном и исчерпывающем обсуждении вопросов типа: чего конкретно ты боишься? что тебе мешает? с чего ты это взял? Для подтверждения того, что изменения к лучшему возможны, лучше всего прибегать к реальным историям из жизни или историческим примерам. Причем особо подчеркивая, что их персонажи — такие же простые люди, как и пришедший за помощью подросток (кем изначально были, например, великий русский полководец Александр Васильевич Суворов или актер-культурист Арнольд Шварценеггер? Тощими и хилыми подростками-задохликами, на которых и внимания-то никто не обращал. Пока они сами собой не занялись).

### Заключение

*Чтобы быть пацифистом,  
нужно быть очень сильным человеком...*

*(Гюстав Лебон. «отец» социальной психологии и автор легендарной книги «Психология толпы»)*

Подводя итоги сказанному, постараюсь свести всю информацию к ряду конкретных рабочих этапов, а также выскажу ряд дополнительных личных соображений по поводу проблемы буллинга.

Во-первых: по моему мнению, в современной гуманистической педагогике и психологии выкристаллизовалась негативная и деструктивная тенденция, связанная с абсолютизацией ценности личности как таковой. Вне зависимости от ее «качественных характеристик» и влияния ее поступков на жизнь окружающих людей. Проще говоря, даже последний негодяй и насильник начинает порой рассматриваться как несчастная, непонятая, обиженная в детстве личность, которая не совершает дурных поступков и преступлений, а всего лишь «пытается таким образом защищаться от общества, которое кажется ей враждебным». Следовательно, ее надо не наказывать и стыдить, а сочувствовать, «гладить по головке» и помогать восстанавливать чувство доверия к миру.

Не отрицаю, что часто агрессивные хулиганы оказываются на поверку неуверенными в себе людьми, запутавшимися в сложностях жизни и нуждающимися в помощи. Но одновременно с этим — могу поклясться на основе личного опыта, — встречается немало «юных негодяев», чей «психологический портрет» абсолютно иной. Они совершенно благополучны и с физической, и с психологической, и с социальной точек зрения. Им просто *нравится* унижать более слабых. При этом — и это очень сильно осложняет работу с такими детьми даже психологу, — у многих из них есть своя, достаточно системная и многогранная жизненная философия, оправдывающая их поведение. Я называю это «философией хищника, право имеющего...». Типичным проявлением этой философии является стандартный стартовый вопрос: «а че вы мне сде-

лаете?..» С такими людьми бесполезны традиционные воспитательные беседы. Их надо — порой жестко и бескомпромиссно — вытягивать на философский диспут («правильный разговор правильных пацанов»), а затем жестко «ломать» их философию и выстраивать новую — более человечную и гуманную. Чаще всего, я использую для этого жесткие вопросы из серии: «Ну хорошо, значит, если человек дает себя бить, значит он слабак, и сам виноват. а если кто-то забавы ради зверски избьет твою маму, сестру, сестру, брата, друга, девушку — ты тоже скажешь, что они сами виноваты?» Впрочем, техника подобных жестких дискуссий — предмет отдельного разговора.

Во-вторых: опять же, по моему мнению, значительная часть жертв буллинга действительно отчасти виновата в своих бедах. Своим поведением — некоторыми его особенностями — такие люди явно демонстрируют свою слабость и в результате приманивают к себе «хищников». Либо просто навязчиво раздражают окружающих и портят им жизнь. Встречаются такие «talанты», которые способны своим поведением сделать буллерами даже самых мирных людей (нытики, стукачи, мелкие пакостники). Поэтому работа с проблемой буллинга должна начинаться, в первую очередь, работой с потенциальными жертвами.

В-третьих: превращая потенциальных жертв буллинга в нежертв, мы лишаем большинство буллеров (а злостных — меньшинство) возможности удовлетворять свои инфантильно-агрессивные амбиции. Амбиции, которые тормозят личностный и социальный рост. Когда вокруг тебя сильные сверстники, которым «палец в рот не клади», сложно оставаться злым капризным дитятей. Волей-неволей приходится взрослеть. Таким образом мы оказываем услугу и буллерам, которые, лишившись возможности безнаказанно творить насилие, не начинают «идти вразнос», не «борзуют», и не доходят в итоге до совершения преступлений «по неосторожности», что нередко пускает их жизнь «под откос».

В-четвертых: основное отличие приведенных в этой статье «боевых приемов» от традиционных заключается в разнице изначальных целей. Цель обучения стандартному боевому приему — отработать до автоматизма конкретное эффективное действие. Цель обучения нашим приемам — раскрепостить «мышечное мышление тела». Например, все видели, как два дзюдоиста, пытаясь и потянув, пытаются повалить друг друга с помощью правильно примененного приема дзюдо. А в итоге — все сводится только к выносливости. Кого на большее хватит. Нашему же «ученику» не нужны приемы, чтобы показать, что с ним лучше не связываться. Его захотят «правильно схватить» — он не даст. Схватят — он вцепится в волосы и заставит себя отпустить. Вывернут руку за спину — он вцепится свободной рукой противнику между ног. Его «положат на две лопатки» — да ради бога. Из этой позы очень даже удобно бить навалившегося противника руками, ногами и головой. Еще одно отличие: цель

стандартных приемов — обездвигнуть противника, придерживающегося определенных ограничительных правил борьбы. Цель наших приемов (отрицающих правила) — поставить нападающего перед неожиданным жестким выбором: либо ты меня отпускаешь, либо я — легко и непринужденно, — причиняю тебе такую боль, что «мало не покажется».

В-пятых: могут возразить, что есть люди — очень хрупкие и ранимые изначально. Что эта хрупкость и ранимость — плата за их тонкие душевные качества и огромные творческие таланты. А значит, привив им навыки жесткой блокировки внешней агрессии, мы сделаем их более жесткими и бесчувственными в целом. И, таким образом, «загубим хрупкий духовный цветок». Это неверно. Человек, взрослея, приучается играть множество ролей — вполне безопасных для основной личности. Роль человека, способного «показать зубы», — всего лишь одна из них. Если не злоупотреблять ею, то никаких последствий не будет.

В-пятых: часто в сознании потенциальной жертвы присутствуют ложные убеждения, блокирующие волю и вызывающие страх перед агрессорами — порой даже более слабыми физически. Например, убежденность в огромной силе и авторитете обидчика. Выявление этих убеждений, анализ, опровержение и замена на более адекватные — порой достаточная мера, чтобы снять проблему буллинга.

В-шестых: что касается мальчишек, то для них равноправные игровые потасовки и силовые поединки — нормальное, естественное условие полноценного развития. Обучая «ботаника» элементарным навыками самообороны, мы повышаем его уверенность в себе, физическую и психологическую устойчивость, прививаем здоровый вкус к естественной силовой борьбе со сверстниками. И, таким образом, даем возможность войти в круг «нормальных пацанов», которые раньше не принимали его, считая нытиком и плаксой.

В-седьмых: понятно, что женщине-психологу будет сложнее использовать предложенные выше советы. Особенно в части обучения приемам физической самозащиты. В этом случае, после определенной подготовки и инструктажа, можно воспользоваться помощью мужчины-учителя или старшеклассника.

В-восьмых: значительная часть советов относится к воспитанию физической и психологической устойчивости у мальчиков. Однако девочки тоже могут многое для себя почерпнуть. Например, что не стоит стесняться в сложной ситуации спокойно и хладнокровно вцепиться жесткую пощечину слишком зарвавшегося парню. А если он не поймет с первого раза, можно вспомнить и о «кошачьих» приемах ведения боя. Известны случаи, когда именно такими способами загнанные в угол хрупкие, но решительные девушки спасались от насильников. А насильники оказывались в больнице.

В-девятых: предложенные приемы самообороны плохо подходят для нападения, поэтому можно все-



рьез не опасаться, что, овладев ими, бывший тихоня сам станет буллером.

В-десятых: в первый момент мальчишки могут возразить: это нечестно, это не «по-мужски», это будет «драка по-девчачьи». На это можно возразить: нечестным это будет тогда, когда ты вступаешь в игровое противостояние с равным тебе по силе соперником. И вы оба хотите этого поединка, и оба получаете от него удовольствие, и оба не переходите определенную грань, когда драка становится по-настоящему опасной, болезненной и унижительной. Если же на тебя нападают без твоего согласия, пользуясь твоей объективной слабостью, психологической неготовностью, эффектом неожиданности, — значит это уже нечестно со стороны нападающего. А значит, рассчитывать на честность с твоей стороны он не имеет права. Ты «чист». Ты имеешь право применять «девчачьи» приемы, чтобы остановить первую атаку на тебя. И вторую, и третью, если ты не хочешь драться, а противник все равно на тебя наседает. Кроме того, никто не обвинит тех же легендарных воинов-ниндзя — лучших воинов в истории человечества с точки зрения боевой эффективности — в трусости и «немужественности». А они такие приемы — и даже похуже — применяли, в случае необходимости, не раздумывая. И современные воины-десантники, думаю, тоже не брезгают такими приемами в случае крайней нужды.

В-одиннадцатых: понятно, что применение указанных приемов со стороны жертвы может привести к тому, что буллер-неудачник поднимет вой, устроит скандал, что его обидели (вспомним Драко Малфоя из романов о Гарри Поттере). А это приведет к вызову родителей, воспитательным беседам и прочим неприятностям. Но лучше пережить эти неприятности один раз и жить потом спокойно, чем постоянно трястись от страха в ожидании очередной выходки буллера, почувствовавшего свою безнаказанность. Тем более, что в ходе «разбора полетов» может выясниться прав-

да, и тогда сам буллер-неудачник, а не его оппонент будет наказан.

Теперь об основных этапах работы с жертвой буллинга. Большая часть из них проходит в режиме совместного анализа.

- 1) Выяснение общей ситуации травли.
- 2) Подробный анализ типичных эпизодов травли. Выявление их первопричин. Выявление собственной вины жертвы.
- 3) Возвращение к «истокам». Выяснение, как все началось.
- 4) Выяснение, почему все случилось так именно с данным ребенком, а не с его сверстниками — порой даже более слабыми.
- 5) Выявление жизненной философии жертвы, «выживание» ее «больных мест», ставших причиной травли.
- 6) Совместная переоценка ситуации, обсуждение причин случившегося, построение планов по изменению ситуации.
- 7) Обучение элементарным навыкам самообороны, репетиция выхода из наиболее часто повторяющихся ситуаций травли.
- 8) Предупреждение об ответственности за свои действия в связи с приобретением новых навыков.

И последнее: возвращаясь к истории, рассказанной неизвестным мужчиной о своем племяннике, хочу сказать, что он был абсолютно прав. Неумение постоять за себя в подростковом возрасте — одна из опаснейших проблем. Ведь в эту пору никто не станет даже слушать сверстника, которого можно забавы ради и совершенно безнаказанно пнуть и унижить. А значит, почти любые переговорные технологии для него бесполезны. Чтобы его начали слушать, его должны начать воспринимать всерьез. И именно на это, в конечном счете, направлены все приемы, описанные в данной статье.