

## **Если в вашем классе происходит травля**

Во многих классах регулярно происходят похожие ситуации: кто-то кого-то обижает, а тот не может защититься. Обижать можно разными способами, напрямую (через физическую агрессию – битье; словесную – обзывания и пр.; заставляя что-то делать) или более коварно (распуская слухи, угрожая или просто игнорируя). Бывает, что эти вещи перемещаются из класса в интернет.

Может показаться, что все эти ситуации – это дело двоих, жертвы и обидчика, а если ты не один из них, то и неважно, нечего связываться. На самом деле все эти грубости, слезы, ругань и сплетни происходят на глазах целого класса и других свидетелей. То, как они себя ведут – очень важно для дальнейшего развития событий: станет ли травля регулярной и обыденной, или же сойдет на нет и как способ выстраивания отношений исчезнет.

Когда какой-то человек становится предметом насмешек и активно плохого отношения со стороны одноклассников, это может говорить о том, что в классе в целом довольно тревожная и напряженная атмосфера. Если все ребята довольны собой, своими друзьями и своей учебой, никому не приходит в голову мучать кого-то и получать от этого удовольствие. А вот если что-то не в порядке – то всеобщее преследование кого-то беззащитного позволяет решить сразу (временно) много сложностей у остальных: дать волю своей злости, сплотиться в едином поступке, почувствовать себя сильными. Однако если человек, которого все обижают, уйдет из класса (поменяет школу, например), то в том же классе непременно появится кто-то другой «ему на замену», кто станет новым предметом преследований: и этим человеком может стать любой из учеников.

Когда в классе кого-то постоянно обижают, обзывают и категорически отказываются общаться, все постепенно привыкают к этому. А значит, привыкают к тому, что оскорблять и унижать кого-то нормально, что любой человек в классе может внезапно стать тем, кого обижают, и что не нужно пытаться изменить что-то вокруг, даже если это неприятно. В таком классе все перестают помогать и сочувствовать друг другу; каждый боится за себя и старается поддерживать травлю, когда жертва кто-то другой; отношения портятся, становится важно уметь постоять за себя, учеба уходит на десятый план, учителя рассказывают про «тяжелый», «слабый» класс.

*Если ты встречаешься с ситуациями травли как свидетель, важно:*

1. Не смеяться, не присоединяться к агрессору и не вести себя также.
2. Останавливать недопустимое поведение, если это возможно, например, так: «Пожалуйста, перестань так шутить, мне это неприятно». Нужно иметь в виду, что прямая агрессия по отношению к преследователю бесполезна: она работает только на усиление использования травли для выстраивания отношений и выражения чувств.
3. Если самому остановить травлю невозможно – обратиться за помощью к кому-то, кто может это сделать – учителям, родителям, прохожим.
4. Придумать способы поддержать того, кого обижают, показать ему, что ты не относишься к нему плохо и что тебе не нравится происходящее.

*Если ты, бывает, сам преследуешь кого-то, кто тебя раздражает, важно:*

1. Попытаться понять, чем именно этот человек тебя задевает, раздражает, и подумать, как по-другому, более мирно и честно можно выразить свое недовольство. Можно об этом посоветоваться с кем-то, кому доверяешь.

2. Иметь в виду, что ты тоже в любой момент можешь оказаться на месте того, кого преследуют.

3. Сделать для того человека, который тебе сердит, раздражает и которого ты изводишь, что-то такое, чтобы он смог увидеть тебя с новой стороны – увидеть твои хорошие стороны и зауважать тебя (сейчас он наверняка испытывает к тебе отвращение).

4. Придумать три качества, по которым ты и этот человек похожи.

5. Вспомнить кого-нибудь из своих близких, кого ты любишь, и подумать, как ты обходишься с теми качествами или поведением этого человека, которые тебя раздражают.

6. Вспомнить, какие занятия вне школы тебе раньше приносили удовольствие, и восстановить их.

7. Придумать интересные занятия для себя и своих друзей, которые приносят вам радость и ощущение успеха.

*Если преследуют именно тебя, важно:*

1. Постараться перестать эмоционально реагировать на поведение обидчиков (слезы, ругань, агрессия только раздражают их и выставляют тебя в дурацком виде).

2. Рассказать о происходящем родителям, учителям, школьному психологу. Это неприятно и стыдно, но когда такие вещи держат в секрете, они не могут прекратиться.

3. Подумать, кто из ребят в школе или вне школы вызывает у тебя симпатию, и придумать с ними совместные занятия.

4. Заниматься побольше теми вещами, которые доставляют тебе удовольствие и которые получаются.

5. Замечать то хорошее, с чем ты встречаешься в классе, и показывать ребятам, что ты это замечаешь.

6. Если травля не прекращается и при всех стараниях участников в ситуации ничего не меняется, выходом может стать переход в другой класс или смена школы.

Травля – это «болезнь» всего класса, когда люди выбирают выстраивать отношения через выяснение того, кто сильнее и у кого больше власти. Чтобы всем было приятно и безопасно находиться в классе, нужно стараться, чтобы в школьных привычках общения были приветливость, готовность помочь, уважение, сотрудничество. Чем больше хорошего каждый участник вкладывает в отношения, тем вероятнее, что атмосфера в классе улучшится. Все изменения происходят не мгновенно, важно замечать даже небольшие сдвиги и не останавливаться на достигнутом. Когда всем хорошо, это хорошо.