



# Как справиться с буллингом

Программа для подростков



Terre des hommes

Sprijin copiilor.

Программа разработана фондом «Terre des hommes Moldova» в рамках проекта «Совместные усилия по борьбе с буллингом в Молдове», финансируемого ЮНИСЕФ Молдова.

Материалы, включенные в настоящую программу, отражают точку зрения её авторов и необязательно совпадают с позицией организаций-доноров.

Автор:

**Сорина Петрикэ**, клинический психолог и когнитивно-поведенческий психотерапевт

Перевод: **Гумен Галина**

Издательство: Print Caro



Фонд «Terre des hommes», Tdh – «Планета людей» – крупнейшая швейцарская организация, помогающая детям. Основанный в 1960 году, фонд принимает активное участие в усилиях международного сообщества по улучшению качества жизни миллионов социально незащищенных детей во всем мире.

Свою деятельность в Молдове, направленную на укрепление системы защиты детей в стране, фонд Tdh начал в 2004 году.

Задача программ Tdh – содействие в создании системы, которая сможет гарантировать всем детям страны выживание, защиту, развитие, охрану здоровья и участие во всех имеющих к ним отношение социальных, образовательных, культурных событиях.

Terre des hommes Moldova  
Ул. Н. Йорга 6, кв. 3,  
MD-2009, Кишинев, Молдова  
+373 22 238 039 / 22 238 637  
mda.office@tdh.ch  
tdh-moldova.md | childhub.org  
facebook.com/tdhmoldova

© Представительство швейцарского фонда «Terre des hommes – Lausanne» в Республике Молдова – 2021

# Содержание

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	4
О чем идет речь в данной программе? .....	5
Кому предназначена данная программа? .....	5
Какова структура данной программы? .....	6
Цели программы .....	6
<b>РАЗДЕЛ 1. ПОЗНАЕМ ДРУГ ДРУГА. Я И ДРУГИЕ</b> .....	7
1.1. Все мы разные, но все мы равные! .....	9
1.2. Отношения. Жизнь будет лучше, если мы решаем вместе!.....	16
<b>РАЗДЕЛ 2. Поговорим о буллинге</b> .....	23
2.1. Что такое буллинг? .....	25
2.2. Типы и формы проявления буллинга.....	38
1. <i>Исключение</i> .....	38
2. <i>Прозвища</i> .....	39
3. <i>Другие типы проявления буллинга</i> .....	40
2.3. Как относиться к тем, кто проявляет буллинг .....	42
<b>РАЗДЕЛ 3. СИЛА В МОЕМ ВЫБОРЕ</b> .....	44
3.1. Вместе выявляем различия.....	46
3.2. Сила состоит в выборе стать на сторону проблемы или на сторону ее разрешения .....	49
3.3. Как выйти из ситуации (выход из виктимизации) .....	55
<i>Шаг 1. СКАЖИ ОБ ЭТОМ</i> .....	56
<i>Шаг 2. Правильно понять почему к тебе проявили неуважение (стал объектом буллинга)</i> .....	61
<i>Шаг 3. Правильно понять свои чувства, а также способ реакции</i> .....	61
<i>Шаг 4. Отнесись к себе правильно в трудной ситуации (самосочувствие)</i> .....	65
<b>BIBLIOGRAFIE</b> .....	71

# Введение

Почти каждый из нас в какой-то момент своей жизни, в детстве или юности, встречался с феноменом буллинга. Этот тип поведения часто встречается при общении между детьми и подростками, особенно когда эти взаимодействия происходят вдали от глаз взрослых.

Ребенок или подросток могут испытывать буллинг в различных формах, некоторые более легкие, граничащие с шутками и насмешками, другие – более сложные. Все формы буллинга оставляют глубокие раны.

Если вы испытали буллинг «на себе» при взаимодействии со своими братьями и сестрами, детьми соседей или другими одноклассниками, вы уже знаете, что это опыт, оставляющий много боли и путаницы, связанный с вашим личным представлением о себе (кто я?) и вашей личной ценностью (насколько я ценю себя в глазах других?).

Когда с вами неоднократно обращались с неуважением и беспричинно причиняли боль, и вы, не сделав ничего, чтобы оправдать такое обращение, начинаете сомневаться в себе, думать, что с вами что-то не так, если с вами обращаются таким образом. Эта программа адресована всем подросткам, которые в той или иной форме сталкивались с буллингом в школьной жизни.

- **Если вы когда-либо были в роли человека, который относился к кому-то с неуважением** и причинял ему боль, но при этом он ничего вам не сделал, эта программа поможет вам лучше понять, что происходит во внутренней жизни этого человека и в то же время задать себе несколько вопросов и понять, что побуждает вас так себя вести. **В какой-то момент мы все можем ошибаться.** Важно то, что **никогда не поздно что-то исправить, если мы сделали несправедливость.**
- **Если стали свидетелями ситуации,** когда кто-то унижил другого, эта программа поможет вам понять, что вы можете сделать, чтобы не поспособствовать простому участию в совершенной несправедливости. По мере того, как вы будете учиться, вы сможете решить для себя, **хотите ли вы быть частью проблемы или ее решением.**
- **Если вы были в роли человека, с которым неоднократно обращались неуважительно,** унижали или обижали, а вы не сделали ничего, чтобы заслужить такое обращение, программа поможет вам правильно понять, что происходит в вашем внутреннем мире, почему кто-то неоднократно относится к вам с таким же неуважением, без реальной причины для этого, что вы можете сделать, чтобы вернуть веру в себя. **Важно помнить, что никто не заслуживает такого обращения!**

Удивительно, но буллинг **может случиться с кем угодно,** даже с прославленными людьми. Их жизненные истории показывают, что, хотя другие дети и подростки относились к ним с неуважением, им удалось пережить этот опыт и возвыситься над ними. Отрадно знать, что другим удалось преодолеть эти переживания, нанеся удар по их личному достоинству и самооценке.

К известным людям, которые пережили буллинг и сумели вернуть веру в себя, относятся: **Дэвид и Виктория Бекхэм, Барак Обама, Никола Маклин, Уилл Янг, Рианна, Алан Дэвис, Джонатан Росс, Фил Джупитус, Джейми Реднапп.**

Их жизненные истории приносят НАДЕЖДУ – все они были объектами буллинга в детстве и юности и сумели восстановить свои силы. Для одних буллинг длился дольше (годы), для других – меньше. Все они узнали «на себе», что буллинг – это несправедливое и неоправданное обращение, которое, даже если **«не ломает вам кости, то разбивает вашу душу на кусочки».**



## О чем идет речь в данной программе?

---

Повседневная жизнь показывает, что очень часто подростки, которые легко заводят друзей и знают, что делать, чтобы сохранить этих друзей, в конечном итоге могут по-другому вести себя со своими сверстниками, которые не входят в группу друзей. Даже если они чувствительны к тому, что чувствуют их друзья, и ведут себя осторожно, чтобы не причинить им вреда, они становятся безразличными к тому, что чувствуют те, кто не является частью их группы, и могут в конечном итоге относиться к ним с неуважением.

Если вы когда-либо были в такой ситуации, эта программа поможет вам лучше понять феномен буллинга и его последствия для другого человека. Программа позволит вам поставить себя на место коллеги, к которому относятся неуважительно, и проявить сочувствие. **Важно помнить, что вы всегда можете быть/оказаться на месте этого человека.** В определенной ситуации вы можете пошутить над коллегой, потому что друзья стоят у вас за спиной, в другом контексте вы можете стать объектом шуток другого коллеги, за которым следует большая банда. Другими словами: **«То, что тебе не нравится, не делай никому!»**

Чаще всего вы можете столкнуться с буллингом в роли свидетеля. С помощью упражнений, предложенных в этой программе, вы будете знать, что делать, если стали свидетелем ситуации буллинга, чтобы не поощрять агрессивное поведение, а помочь остановить его.

## Кому предназначена данная программа?

---

Эта программа предназначена для подростков, т.е. учащимся в возрасте от 10 до 18 лет.

Каждый день ваше тело претерпевает изменения, и пережить это непросто. Меняется не только ваше тело, но и все остальное: отношения с родителями и учителями, отношения с друзьями и одноклассниками и т.д.

Когда происходит так много изменений, как внутри, так и внешне, естественно чувствовать хаос и подавленность.

- Часто вы чувствуете себя посторонним (обделенным), но через минуту вдруг получаете сообщение от друга, и это чувство «непринадлежности» исчезает.
- Иногда вы можете чувствовать себя очень одиноким, хочется плакать и думать, что вы единственный человек на планете, который переживает такие страдания, и что никто на самом деле не понимает, что вы переживаете.

Если все вышесказанное является для вас знакомым, **важно понимать, что вы не единственный в этой ситуации.** Мы все через это прошли! Даже популярные люди, которыми восхищаемся. И у них были моменты незащищенности. Это часть того, что значит быть ЧЕЛОВЕКОМ.

Помимо изменений, происходящих в вашем теле, ваша социальная жизнь постоянно меняется. Часто взаимодействие между одноклассниками может быть болезненным и может оставить глубокий след в том, как вы воспринимаете себя как личность, и в том, что вы цените себя. Страх не отличаться от других, не выделяться аспектами, которые могут привести к отторжению и неприятию со стороны коллег, – это эмоции, которые сопровождают подростковый возраст. И это не случайно! Эти беспокойства естественны, потому что теперь вы пытаетесь определить себя как человек (кто я?), беря за образец то, как ваши коллеги ведут себя с вами, какой образ они сформировали о вас и как они относятся к тебе. Мы все прошли через это!

Часто в погоне за популярностью, после достижения лучшего имиджа в глазах коллег, после получения статуса человека, который может иметь влияние в группе друзей, вы можете в конечном итоге делать вещи, которые могут причинить много страданий. Иногда вы не замечаете этих страданий, потому что обращаете внимание на то, что получаете от этого – сколько друзей смеются над вашей шуткой? Кто из них видел, как вы заставляли коллегу X делать то, что вы хотели? В других случаях обиженные могут скрыть свои чувства или показать, что они не против, чтобы не быть исключенными из группы.

## Какова структура данной программы?

---

Эта программа шаг за шагом приведет вас как к постепенному пониманию феномена буллинга, так и к стратегиям борьбы с ним, если вы оказались в положении ученика, который является объектом буллинга, либо стали свидетелем такой ситуации и в этом участвуют другие ваши коллеги.

Программа содержит следующие разделы:

**Раздел 1. Познаем друг друга. Я и другие** – дает возможность с помощью предлагаемых упражнений подумать об аспектах, которые определяют нас: как мы выглядим, что отличает нас друг от друга, наша потребность в друзьях и трудности, которые могут возникнуть при установлении отношений с другими.

**Раздел 2. Поговорим о буллинге** – включает информацию о буллинг-поведении и его формах проявления, о краткосрочных и долгосрочных последствиях для подростков.

**Раздел 3. Сила в моем выборе** – включает упражнения и практические рекомендации, связанные с управлением ситуациями буллинга.

## Цели программы

---

- Выявление аспектов, определяющих ЧЕЛОВЕКА, независимо от культуры, цвета кожи, социального статуса или оценок в школе.
- Выявление потребности в принадлежности и установлении отношений с другими людьми.
- Осведомленность о феномене буллинг.
- Осведомленность о роли свидетелей в ситуации буллинга.
- Повышение уровня эмпатии к коллегам, подвергающимся буллингу.
- Знание надлежащих способов преодоления буллинга в качестве свидетеля (поддержка коллег, подвергшихся буллингу, обращение за помощью).

К концу данной программы вы сможете ответить на следующие вопросы:

- Что такое буллинг?
- Каковы формы его проявления?
- Как отличить буллинг от других типов агрессивного поведения?
- С какими формами буллинга вы чаще всего сталкиваетесь в школе?
- Почему подростки иногда делают то, что причиняет боль другим, или относятся к ним с неуважением?
- Почему они повторяют свое поведение и не останавливаются, даже если видят, что причинили вред человеку, к которому обращаются?
- Почему подростки иногда веселятся с другими коллегами и не понимают, что происходящее не представляет веселья для другого человека, почему ему больно?
- Почему подростки иногда намеренно делают определенные вещи, которые причиняют боль другому человеку?
- Почему пострадавший ничего не делает, чтобы остановить причиняющее ему вред поведение?
- Почему коллеги рядом так довольны?
- Что мне сделать, чтобы остановить буллинг?

# Раздел 1. Познаем друг друга

Помимо национальности, культуры, цвета кожи, происхождения, семейного финансового положения, которые нас различают, общим является то, что мы все – люди. Каждый из нас вырос в семье, которая научила нас делать как можно больше вещей самостоятельно, начиная от первых самостоятельных шагов до посещения школы и встречи там с друзьями. Никто не родился образованным, и всем нам нужны были люди старше нас, от которых мы могли бы узнать сложные вещи о жизни.

Все люди, независимо от страны или культуры, в которой они родились, обладают качествами и недостатками, никто не совершенен и никогда не сможет им стать. Мы все что-то знаем, а есть вещи, которые мы не знаем. Некоторые из нас более хороши в спорте, но менее хороши в искусстве, некоторые знают, как легче заводить друзей, другим труднее заводить друзей, но они лучше знают, как поддержать близких друзей. Вы сможете узнать обо всем этом с помощью заданий, предлагаемых в данном разделе



Irina



К концу данного раздела, с помощью изученного ты сможешь:

- *Определить свою уникальность и уникальность окружающих, сквозь призму любопытства.*
- *Узнать, что тебе больше или меньше нравится в себе.*
- *Размышлять о том, что у тебя общего с другими подростками и что отличает тебя от них.*
- *Понимать, что отличия не делают тебя лучше или хуже других, что это только отличия.*
- *Знать, что значит быть хорошими друзьями.*
- *Знать, как сказать НЕТ своему другу, который побуждает вас делать то, с чем вы не согласны.*

Irina



## 1.1. Все мы разные, но все мы одинаковые!

Вначале мы поиграем, чтобы лучше понять, что такое люди и что им нужно для установления дружеских отношений.

*Представим себе, что на планету Земля случайно прибывает инопланетянин вашего возраста. Поскольку этот инопланетянин прибыл с другой планеты, он ничего не знает о людях, их потребности в друзьях и трудностях, с которыми они могут столкнуться, когда хотят завести новых друзей или присоединиться к группе. Планета, на которой он родился, живет по другими правилами, которые сильно отличаются от наших.*

*Представьте, что вы будете гидом этого инопланетянина на планете Земля, и перед вами будет задача научить его всему, что знаете, о том, что значит быть человеком в подростковом возрасте: что вам нравится делать и что не нравится, что у вас получается лучше всего, а что хуже, о своих лучших друзьях и что вам в них нравится, что вы готовы сделать, чтобы сохранить друзей, какие трудности могут возникнуть во взаимоотношениях между подростками и способах преодоления этих трудностей. Вы сможете обдумать все вышеперечисленное с помощью заданий, предлагаемых в этой программе.*

В каждом разделе после предложенных упражнений будут места для заметок, размышлений и т. д. Вы можете записывать в *дневник путешествий* свои мысли, идеи и важную информацию, при выполнении предложенных упражнений. В конце программы у вас будет собственное пособие, которое будет включать в себя важную для вас информацию, то, что вы узнали о себе и других, об отношениях и буллинге, а также об эффективных стратегиях для того, чтобы остановить буллинг.

### ➤ О людях

Вы когда-нибудь думали, что у людей вокруг нас есть некоторые аспекты, которые идентичны нашим, и другие аспекты, которые отличают их от нас? Иногда случается, что мы смотрим на людей (в том числе на себя) сквозь очки, которые позволяют нам видеть только то, что нам нравится, или то, что нам не нравится, видим то, что отличает нас от других.

### Объектив, который я использую чаще всего

*Представьте, что перед вами пустой стакан. Вы очень хотите пить, и кто-то приходит и приносит вам что-нибудь выпить. Этот человек наполовину наполняет стакан и предлагает его вам.*



#### Что вы замечаете в первую очередь?

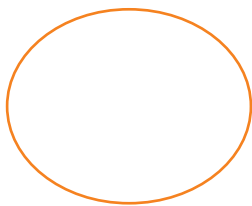
- a) Что за вкус имеет этот напиток?
- b) Стакан наполовину полон напитком.
- c) Мне есть что выпить, но это всего лишь полстакана и мне не хватит утолить жажду.

Если вы выбрали этот вариант

- a) значит вы уже используете **объектив любопытства**, и это очень хорошо.
- b) значит вы используете **объектив оптимизма**, посредством которого позитивно воспринимаете ситуацию.
- c) значит вы используете **объектив негативизма**, посредством которого тревожно относитесь к ситуации.

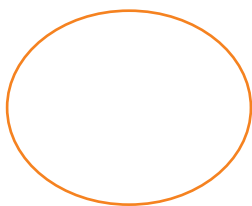
То, как мы воспринимаем ситуацию, очень важно, потому что это заставляет нас чувствовать себя определенным образом.

Например:



**Представьте, что вы смотрите на стакан и говорите:** «Хм ... похоже, это мой любимый напиток. Интересно, какой он на вкус?» Как вы себя будете чувствовать?

Нарисуйте лицо, которое выражало бы ваши чувства (или, в качестве альтернативы, можно предложить больше лиц, которые выражают разные эмоции, и дети выберут лицо, которое выражает любопытство).



**Представьте, что вы смотрите на стакан и спрашиваете:** «Это все, что я получу?» Я так хочу пить, думаю, что не утолю этим жажду. Я бы предпочел, чтобы мне ничего не предлагали, чем получить так мало!»

Нарисуйте лицо, которое будет выглядеть так, как вы себя чувствуете (в качестве альтернативы можно предложить несколько лиц, которые выражают разные эмоции, дети должны выбрать лицо, которое выражает разочарование, раздражение).

### Важно помнить!

- Не напиток заставляет вас чувствовать себя счастливым или разочарованным, а мысли, которые у вас возникли в этой ситуации. В обоих случаях есть только полстакана напитка. Будет ли ситуация для вас хорошей или плохой, зависит от того, что вы думаете. Это объясняет, почему два человека могут по-разному чувствовать себя в одной и той же ситуации. Они смотрят на эту ситуацию с другой точки зрения. **Эта оптика обусловлена их мышлением и тем фактом, что у них разный жизненный опыт.**
- Если мы воспользуемся **объективом негативизма**, можем упустить из виду те аспекты, которые нам могут понравиться.
- Если мы воспользуемся **объективом оптимизма**, можем упустить из виду проблемы, которые нас беспокоят и важны для нас.

**Наиболее полезной является оптика любопытства.** Когда вам любопытно, вы предполагаете, что у вас еще нет мнения о чем-то и вам нужно экспериментировать, узнать, открывать, чтобы понять, нравится вам это или нет, полезно это или нет.

### ➤ Я и другие

Иногда мы можем заметить, что объектив, через который мы смотрим на себя, может отличаться от того, через который мы смотрим на другого человека. То же самое может случиться, когда мы смотрим на кого-то, с кем мы дружим, или на того, кто менее популярен, но не на своего друга.

Например, мы можем использовать объектив «плохих вещей», когда смотрим на себя, и можем использовать объектив «хороших вещей», когда смотрим на других подростков, особенно тех, которыми восхищаемся. Поступая так, мы будем видеть в себе только то, **что нам не нравится**, а в других – только то, **что нам нравится**. Это заставит нас поверить, что мы менее важны, чем другие, менее ценны или что мы не так способны, как они. Оба объектива искажают реальность. Когда мы видим в себе только то, что нам не нравится, мы теряем из виду то, что в нас есть хорошее. Когда мы видим других, более способных, чем мы, лучше, наделённых разными качествами, то упускаем из виду тот факт, что у них тоже есть менее хорошие стороны, свои слабости.

**Прочитайте вопросы и письменно на них ответь.**

✓ Какой объектив вы используете, глядя на себя?

---

---

---

✓ Какой объектив вы используете, глядя на своих друзей?

---

---

---

✓ Какой объектив вы используете, глядя на одноклассников, которые не являются вашими друзьями?

---

---

---

✓ Какой объектив вы используете, глядя на менее популярных сверстников?

---

---

---

Чтобы понять, как объектив влияет на восприятие нами самих себя и других, предлагаем вам подумать об айсберге.

Что вы знаете об айсберге?



Это огромный кусок плавающего льда. Плавающая ледяная верхушка может быть ловушкой для моряков, потому что на поверхности воды можно увидеть только 10% ее реального размера. 90% айсберга находятся под водой, он скрыт от наших глаз, видящих то, что находится на поверхности.

Так обстоит дело и с нами, людьми. Когда вы смотрите на себя или на другого коллегу сквозь призму того, что вам нравится или не нравится, вы похожи на моряка, видящего кусок льдины перед собой и думая, что то, что он видит в этот момент, и есть все. Сквозь эти два объектива мы можем видеть только то, что находится на поверхности.

Есть много вещей о каком-либо человеке или одноклассниках, которых вы не можете знать, если просто посмотрите на то, что видите на поверхности. Нужно проводить время вместе, иметь общий опыт, говорить о себе и слушать друг друга. Только объектив любопытства может помочь нам узнать самих себя и других и, таким образом, узнать, что нам нравится, а также то, что нам не нравится.

### **Важно помнить!**

- Когда мы используем объектив любопытства, можем узнать о себе и о других вещи, которые нелегко увидеть, которые более скрыты в глубинах их существа и которые требуют времени для обнаружения.
- Чтобы узнать, кто вы или кто кто-то другой, вам понадобится объектив любопытства.
- **Когда вам интересно, вы задаете вопросы, ищите информацию о том, что вас интересует, проводите время и прилагаете усилия.**



## Упражнение для размышления!

### Когда я смотрю сквозь объектив любопытства

**В течение 10 минут предлагаем выполнить упражнение под названием «Я – пазл», которое позволит вам использовать объектив любопытства и узнать, что вам нравится или не нравится в себе, что вы умеете делать хорошо, в чем вы хорошо разбираетесь, чем увлечены или что делаете с удовольствием.**

Для этого упражнения вам потребуются цветная бумага, ножницы, клей и цветные карандаши.



- Используйте цветную бумагу разной формы, чтобы собрать свой пазл.
- Определите, какая форма и цвет, по вашему мнению, подходят для различных аспектов вашей личности: что вам нравится в себе, что вам не нравится, навыки, которыми вы обладаете (что вы умеете делать хорошо) и ваши интересы (что вам нравится делать).
- Напишите на каждой выбранной форме имя каждой части вашей личности: (например, синяя бумага будет для тех аспектов, которые вам нравятся в себе, и на ней вы все это запишите).
- Для каждого аспекта вашей личности приведите несколько примеров. Например, на синей бумаге напишите несколько названий тех аспектов, которые вам нравятся в себе, на желтой – примеры того, что вам нравится делать. Прodelайте то же самое с двумя другими листами разного цвета.
- Сложите листы бумаги так, чтобы они образовали пазл (одно целое). Пример пазла приведен выше. У вас будет своя форма.
- Вы также можете попросить своего близкого друга составить пазл.

**Предлагаем вам подумать над следующими вопросами и написать в свободных местах ответы, которые придут вам в голову.**

- ✓ Если бы вы проделали это упражнение со всеми своими одноклассниками, что, по вашему мнению, вы бы заметили?

---

---

---

---

- ✓ Как выглядит ваш личный пазл по сравнению с предложенной моделью?

---

---

---

---

- ✓ Как ты думаешь, как выглядит пазл твоего друга? Есть разница?

---

---

---

---



✓ Как ты думаешь, что у тебя общего с твоими друзьями или одноклассниками?

---

---

---

---

**Важно помнить!**

Задумывались ли вы раньше, что всех людей объединяет то, что они – люди, они – несовершенны (то есть, у них есть то, что им в себе нравится, и то, что им не нравится). Все хороши в чем-то: одни хорошо учатся в школе, другие обладают физическими способностями, третьи умеют рисовать или танцевать), у каждого свои увлечения (то, что они делают с удовольствием), и эти примеры можно продолжить.

➤ **Что нас различает друг от друга?**

Хотя у каждого человека есть глаза, их цвет может быть разным. То же самое и со всеми имеющимися у нас физическими качествами. У всех нас есть ноги, но их форма может отличаться.

Различия между нами, людьми, могут исходить от окружающей среды, в которой мы родились (наша культура и семья), от наших навыков или того, как мы выглядим (цвет глаз, цвет кожи, культура, форма тела).

**Предлагаем вам подумать о том, чем вы отличаетесь от своего лучшего друга или одноклассника-соседа по парте.**

Например, вы можете быть похожи в том, что вы оба мальчики, но вы разные в том, что у вас разные семьи.

Приведите как можно больше примеров

1. Мы одинаковы в....., но различные в.....
2. Мы одинаковы в....., но различные в.....
3. Мы одинаковы в....., но различные в.....
4. Мы одинаковы в....., но различные в.....
5. Мы одинаковы в....., но различные в.....

**Важно помнить!**

**Важное сообщение! – Все мы разные, но все мы одинаковые!**

У всех нас есть аспекты, которые делают нас похожими и разными одновременно. Различия– это не плохо. Иногда различия дают нам больше возможностей учиться друг у друга чему-то.

➤ **Каждый имеет что-то уникальное**

**Предлагаем вам прочитать историю, которая поможет определить еще несколько важных аспектов, которые делают вас одновременно разными и похожими.**

Жил-был Мышонок, считавший себя самым маленьким и слабым животным в лесу. Когда Мышонок встречал в лесу какое-то животное, то находил в нем что-то, что ему нравилось, тем самым обесценивая себя. «Я не хочу быть мышью», – говорил он. «Не хочу иметь это маленькое тело, короткие ноги и такой тонкий хвост».

Однажды, гуляя по лесу, Мышонок встретил Льва. Мышонок очень им восхищался и хотел бы всем сердцем быть таким же большим и сильным, как он. Он часто замечал, что, когда Лев рычал, все животные замирали от страха и делали то, что он хотел. Мышонок застенчиво посмотрел на Льва и сказал:

– Я бы хотел быть самым главным в лесу, как ты, Лев!

Лев громко засмеялся и ответил:

✓ Я большой и сильный, а ты слишком маленький и слабый, чтобы держать в страхе животных!

Мышонок не ожидал такого ответа. Он опустил голову и ушел с грустью в душе оплакивать свою судьбу.

Вскоре он встретил Газель. И ею он восхищался за то, что она умеет бежать быстрее ветра. Мышонок посмотрел на нее и сказал:

✓ Хотел бы я бегать, как ты, дорогая Газель! У вас такие грациозные ноги, но при этом очень сильные!

Газель тихонько засмеялась и ответила:

✓ Бедняжка! Я могу быстро бегать на своих длинных ногах. Посмотри на свои короткие ноги. Ты не можешь сравниться со мной!

Мышонку стало еще грустнее. Все его существо было охвачено печалью. Его тело согнулось от горя и слезы потекли по лицу, он пошел прочь от Газели, говоря себе: **«Я ни на что не годен, я всего лишь мышь».**

Из-за мрачных мыслей, которые проносились у него в голове, он не заметил, как прошел мимо другой своей знакомой, Обезьяны. Обезьяна окликнула его несколько раз, пока Мышонок не увидел ее и не понял, кто она такая. Обладая большим мастерством, Обезьяна легко продвигаясь сквозь ветви деревьев, достигла его. Мышонок посмотрел на ее длинный тонкий хвост и тихо сказал:

✓ Хотел бы я иметь такой же длинный хвост, как у тебя!

Обезьяна усмехнулась и ответила:

✓ Я могу лазить по деревьям со своим изящным хвостом. Посмотри на свой тонкий короткий хвост, он даже не закручивается!

Обезьяна весело побежала к своей семье, а Мышонок сделался еще печальнее, чем раньше. В уголке глаза появилась новая слеза, которая потекла по щекам. Та же навязчивая мысль, которая возникала у него каждый раз, когда ему нравилось что-то в других животных, возвращалась к нему: **«Я ни в чем не силен, я всего лишь мышь»**

С каждым новым опытом Мышонок все больше и больше верил, что все животные в лесу по-своему особенные, и что он всего лишь маленький, незначительный и бессильный мышонок. Все, что ему оставалось сделать, это уйти от них как можно дальше, найти где-нибудь дыру и спрятаться, чтобы никто не мог его увидеть. Он бродил по лесу и, наконец, нашел подходящее место, нору, чтобы спрятаться от посторонних глаз.

После нескольких дней пребывания в одиночестве, вдали от чужих глаз, в лесу произошло нечто ужасное. Мышонок услышал такой громкий и пугающий шум, что у него забилося сердце. Как будто все звери в лесу одновременно взывали о помощи. Он слышал вой Льва, плач Газели и крик Обезьяны. Ему было любопытно посмотреть, что случилось, но в то же время внутренний голос говорил: **«Что ты умеешь делать? Ты просто мышонок! Другие животные большие и сильные и не могут с этим справиться. Как ты можешь им помочь?»**

Несмотря на страх, любопытство взяло верх, и мышонок вытащил свой нос из норы, чтобы узнать, что произошло. Поскольку он не мог понять на расстоянии, о чем идет речь, то должен был подойти как можно ближе к тому месту, откуда исходили крики. Так он вышел на поляну. Только тогда он действительно понял, что произошло на самом деле – охотники вошли в лес, и все животные теперь были заперты в своих больших клетках.

Когда животные увидели мышонка, в их глазах загорелся луч надежды и они стали кричать хором:

✓ Помоги нам, помоги нам, Мышонок! Пожалуйста, помоги нам!

Мышь же смотрел на них испуганно и беспомощно.

✓ Я просто мышонок! Я не могу руководить, как ты, Лев, или бегать, как ты, Газель, или лазить по деревьям, как ты, Обезьяна. Извините, но я недостаточно силен, чтобы помочь вам!

В отчаянии мышонок повернулся, чтобы уйти. Все животные стали отчаянно кричать, чтобы он не бросал их и что-то сделал, чтобы помочь.

Мышонок услышал их, но почувствовал отчаяние. Он боролся между чувством отчаяния и вины. Хотя он хотел что-то сделать, чтобы помочь животным, он смог только сказать себе: **«Я ни в чем не силен. Я просто мышонок».**

Внезапно внутри себя он услышал слабый голос, шепчущий ему: **«У каждого есть свой особый дар! И у тебя особый дар! Тебе просто нужно его найти!»** В этот момент он остановился и в своем сознании увидел изображение клеток, связанных веревкой. Затем голос внутри становился все громче и громче и велел ему вернуться и помочь животным, потому что у него очень острые зубы, которыми можно грызть.

Голос внутри придал ему силы, мышонок вернулся к тому месту, где были заперты животные, нашёл веревку, которая связывала каждую клетку, и грыз ее, пока веревка не порвалась и двери клетки открылись. Таким образом, все животные снова были свободны.

Лев первым подошел к мышонку. Он схватил его своими сильными лапами, поднял на спину Газели и вместе с Обезьяной они побежали вглубь леса, подальше от того места, где их заперли. Как только они почувствовали себя в безопасности, Газель остановилась, легла на землю, и Лев помог Мышонку спуститься на землю.

Газель и Обезьяна первыми поблагодарили Мышонка, а Лев сказал:

✓ Ты герой, Мышонок, ты нас спас от охотников. Как мы можем тебя отблагодарить?

Мышонок подумал и сказал:

✓ Вы уже мне дали то, что мне нужно. Вы помогли мне понять, что Хорошо быть собой!

**Предлагаем вам подумать над следующими вопросами и написать в свободных местах ответы, которые придут вам в голову.**

✓ Что помогло мышонку понять свою уникальность?

---

---

---

---

✓ Казалось ли вам иногда, что вы отличаетесь от других (потому что у них есть определенные качества или они делают определенные вещи, а вы – нет), и вы воспринимали это различие как отсутствие личной ценности?

---

---

---

---

✓ Думали ли вы когда-нибудь, что кто-то, кто сильно отличается от вас (не имеет определенных вещей, которые есть у вас, или не может делать что-то так же хорошо, как вы), воспринимает эту разницу как отсутствие собственной ценности?

---

---

---

---

✓ В чем твоя уникальность? В чем уникальность твоих родителей?

---

---

---

✓ В чем уникальность твоего друга?

---

---

---

### **Важно помнить!**

**Важное сообщение – В каждом человеке есть что-то особенное, уникальное.**

Некоторые особенности заметны, другие более скрыты, поэтому нужно время и любопытство, чтобы их обнаружить. Дело не только в том, как вы выглядите или в чем вы хороши, дело в том, что каждый ребенок уникален и особенный по-своему.

## **1.2. Об отношениях. Жизнь приятнее, когда мы повсюду вместе!**

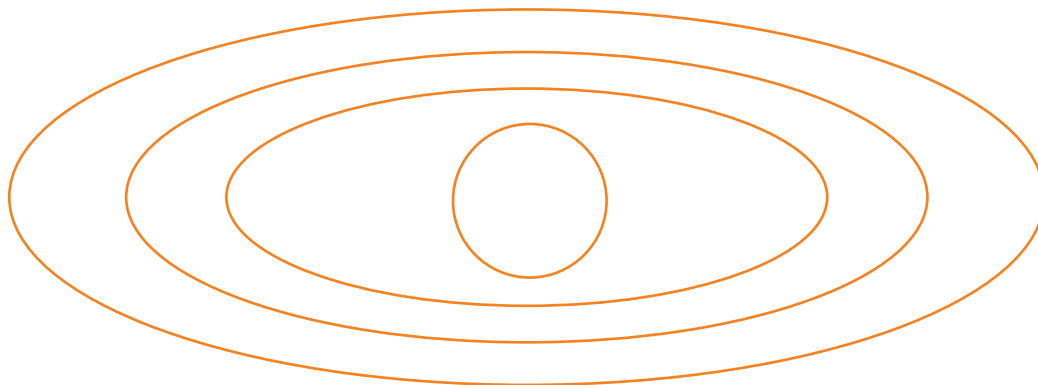
Заводить друзей и удерживать их с течением времени иногда бывает сложно. Присоединиться к группе и сохранить свое место в группе – одна из самых больших проблем подросткового возраста.

Если вы думаете об этом, знайте – вы не одиноки. Даже у самых популярных из ваших коллег иногда бывают моменты, когда они чувствуют себя неуверенно и стараются найти себе место в группе.

Как вы уже заметили, некоторые из ваших коллег испытывают острую потребность в окружении множества людей и налаживании связей с разными группами подростков. Другие предпочитают иметь более глубокие отношения с одним человеком и поддерживать их долгие годы. Но есть и подростки, которые стоят в сторонке в состоянии одиночества и изоляции. Когда у вас есть друзья, вы немного легче справляетесь с трудностями подросткового возраста и можете с их помощью научиться тому, чему вы не можете научиться у взрослых, у ваших родителей или учителей.

***С помощью следующих упражнений предлагаем вам узнать, какой вы видите дружбу и какую роль играют друзья в вашей жизни в этом возрасте.***

**Мои друзья**





✓ Отметьте крестиком свое положение в центре кругов. Подумайте о людях, которые важны для вас, и представьте их точкой и запишите их имена. Расставляйте людей (точки), в зависимости от их важности, ближе к вам (то есть ближе к центру круга) и все дальше и дальше тех, кто менее важен.

✓ Нарисуй связующие линии:

• Для очень близких людей:

---

• Для менее близких людей:

---

• Для тех, кого ты хочешь держать на расстоянии:

---

✓ Что можно сделать, чтобы люди, находящиеся на расстоянии, стали ближе?

---

---

---

✓ Что для вас значит иметь настоящего друга? Предлагаем отметить крестиком те качества, которые, по вашему мнению, должны быть у настоящего друга.

- Делать все, что делает он.
- Следовать за ним, даже если вы знаете, что он делает что-то не так.
- Всегда соглашаться с ним.
- Проводить время вместе.
- Иметь общий опыт.
- Рассказывать ему о вещах, которые вы не можете никому сказать.
- Помогать, когда это нужно.
- Веселиться вместе.
- Получать удовольствие от общения.

✓ Что вы делаете лучше всего в отношениях с друзьями?

---

---

---

✓ Что вы делаете с друзьями, и это помогает вам сохранить хорошие отношения?

---

---

---

✓ Чем вы занимаетесь с друзьями и это иногда вам помогает?

---

---

---

✓ Что вы делаете с друзьями, и это вам никак не помогает?

---

---

---

✓ Что вы больше не делаете со своими друзьями, потому что заметили, что это не помогает сохранить отношения?

---

---

---

### **Важно помнить!**

Дружба оказывает важную эмоциональную поддержку, когда вы переживаете трудные времена. Если в детстве вы получали эту поддержку, особенно от родителей, с переходом в подростковый возраст эмоциональная поддержка становится намного сильнее/важнее, поэтому вы ждете ее от своих друзей.

Это естественно в подростковом возрасте, вы все больше и больше ощущаете потребность выполнять как можно больше дел вне семьи, вдали от дома и без непосредственной поддержки родителей.

С другой стороны, в подростковом возрасте вы являетесь опорой для своих друзей, когда они переживают трудные времена. Взаимопомощь, получать и предлагать помощь, когда трудно - это новый опыт для вас.

До подросткового возраста вы получали поддержку родителей, но когда наступают трудные времена, у вас нет возможности предложить им ее. Дети не могут делать это для своих родителей.

Теперь, в дружбе, вы можете получить и предложить поддержку другому человеку, который в ней нуждается. Это означает равные отношения. Все дают и получают одновременно. Это подготовка к отношениям взрослого возраста.

Дружба в подростковом возрасте может сыграть важную роль в защите. Возможно, вы заметили, что когда вас окружают друзья, мало шансов, что кто-то примет вас или отнесется к вам с неуважением. Отсутствие друзей может сделать вас безопасной мишенью для тех коллег, которые хотят чувствовать себя сильными, «унижая других».

### ➤ **Настоящий друг или предатель?**

**Предлагаем прочитать следующий рассказ и высказать точку зрения.**

*Эмиль – популярный шестиклассник, у которого много друзей. Его ежедневное развлечение – шутить над Даном. Он часто называют его «Слон» из-за веса. Эмиля сопровождают несколько одноклассников, он смешит их. Во время перемены, когда в классе были только Эмиль и его группа друзей, Эмиль влез в сумку Дана и забрал пакет с едой на том основании, что ему нужно похудеть. Все смеялись и с нетерпением ждали, что произойдет дальше. Когда Дан вернулся в класс, Эмиль доедал последний кусочек и смотрел на Дана. Тот понял, что произошло, попытался спросить, зачем он это сделал. Эмиль сказал, что сделал ему одолжение и тот должен поблагодарить его. Теперь, когда у него больше нет пакета с едой, он сможет похудеть, и в будущем ему станет лучше.*

*Дан, сердитый, ушел к классному руководителю. Когда учитель пришел в класс, чтобы разрешить ситуацию, все друзья Эмиля, которые были свидетелями ситуации, сказали, что не знают, что произошло. Все они дружно встали на защиту своего друга. За исключением одного ученика Роберта, который признал, что «Эмиль виноват!» В результате признания Эмиль был наказан за свой поступок. Хотя буллинг над*

*Даном не прекратился, все друзья Эмиля прервали контакты с Робертом, все же с годами некоторые из их одноклассников вспоминали, с каким мужеством Роберт стал на защиту одноклассника. Хотя Роберт знал, что теряет значимость в группы, он решил поступить так, как считал правильным в данной ситуации.*

✓ Как бы ты поступил, если бы был другом Эмиля?

---

---

---

✓ Как правильно поступить, если твой друг намеренно кого-то ранит?

---

---

---

✓ Что заставляет друга защищать агрессора, даже если он делает кому-то больно?

---

---

---

✓ Что было бы правильным сделать в данной ситуации? То, что сделал Роберт или то, что сделали другие?

---

---

---

✓ На какие компромиссы ты согласен, чтобы не потерять друзей?

---

---

---

✓ Откажешься защитить и поступить правильно?

---

---

---

✓ Что бы случилось, если бы все стали на сторону Эмиля? Научился бы он чему-либо?

---

---

---

✓ Случалось ли с вами когда-нибудь, что кто-то ведет себя несправедливо по отношению к вам, а свидетели ничего не делают для исправления ситуации? Как вы себя чувствовали?

---

---

---

## Важно помнить!

**Дружба может быть щитом, защищающим вас от ситуаций, когда кто-то относится к вам с неуважением или хочет унижить.**

Иногда во имя дружбы вы можете делать то, что обычно не делаете. Вы можете легко отклониться от того, что считаете важным, и делать то, что делают ваши друзья, просто для того, чтобы группа приняла вас.

Например, если вы являетесь частью группы, в которой лидер издевается над одноклассниками, находящимися за пределами вашей группы, вполне возможно, что вы начнете делать то же самое, даже если вы не согласны с таким поведением. Вы делаете это только для того, чтобы не выделять себя из своей группы и не быть исключенным. Потому что исключение вас из группы приведет к потере вашего щита. Итак, чтобы получить необходимую защиту, вы в конечном итоге идете на множество компромиссов и уходите от того, что для вас важно.

Положительной стороной является то, что есть подростки, которые не боятся потерять «щит» группы, и предпочитают устанавливать отношения с как можно большим количеством групп, чтобы у них был выбор не идти на слишком много компромиссов.

Есть важный принцип, которым руководствуются человеческие отношения – **Принцип ответственности**. Проще говоря, каждый должен пожинать то, что посеял. Если один сеет, а другие пожинаят за него, то человек, неуважительно относящийся к кому-то, не научится брать на себя ответственность за то, что сделал или делает.

Усвоение этого принципа поможет вам войти в мир ВЗРОСЛЫХ людей.

Эмилю нужно было научиться принимать на себя ответственность за свои действия. Когда вы лжете из-за того, кто поступает несправедливо или скрывает правду, даже если этот кто-то является вашим другом, вы также участвуете в этой несправедливости. Кроме того, не позволяете другу исправиться.

Роберт решил поступить правильно в той ситуации, даже если это привело к разрыву отношений с группой друзей. Это был акт храбрости, даже если он означал столкновение с гневом Эмиля, который чувствовал себя преданным. Несмотря на то, что он потерял дружбу Эмиля и группы, не прикрывая его от последствий своих собственных действий, Роберт решил не предавать свои собственные ценности и идеи о том, что правильно и справедливо в этой ситуации.

Роберт решил не спасать своего друга от того, что он сделал, но это не значит, что он не был хорошим другом. Любой, кто делает что-то неправильно, должен нести ответственность за то, что он сделал, и не разделять эту ответственность с другими.

**Быть хорошим другом не означает говорить ДА на все, что он предлагает.**

- Нужно говорить «нет», когда что-то в вашем существе шепчет это, даже если вашему другу не понравится.
- Нужно научиться говорить НЕТ, преувеличенным требованиям друзей решить их проблемы или угодить им. Это значит быть **крутым** или **оригинальным**.

Принцип ответственности гласит, что **мы несем ответственность за свои эмоции** и поведение. Он сопровождается еще одним **принципом уважения** к существованию другого человека, к нуждам других, к их выбору. Мы убедимся, что усвоили этот принцип, когда в наших отношениях с другими:

- уважаем их способность говорить «нет», если они не хотят что-то делать,
- позволяем им дистанцироваться, когда они хотят,
- уважаем их способность выбирать, как себя вести или разрешить ситуацию.



### ➤ Права и обязанности в межличностных отношениях

У каждого подростка есть определенные права, и очень важно их уважать. Каждое право сопровождается определенными обязанностями.

*Подумайте об обязанностях, связанных со следующими правами, которыми обладают дети.*

**Пример.**

**Право на уважение.**

**Обязанность – относиться к другим с таким же уважением.**

Право	Обязанности
• на уважение	
• на свободу выражения	
• говорить НЕТ на то, что делают другие	
• на свободный выбор	

#### Важно помнить!

- Ты имеешь право высказать мнение, но **обязан** выражать его таким образом, чтобы **не причинять боль другим**, не унижать и не заставлять их чувствовать себя ущемленными.
- У вас есть право сказать **НЕТ**, когда другие заставляют вас делать что-то, чего вы не хотите, но вы **обязаны уважать НЕТ других**, когда они не хотят делать то, что вы хотите.
- У вас есть право **выбирать**, чем вы хотите заниматься, но вы **обязаны пожинать то, что сеете, быть ответственным за последствия своих действий и уважать выбор**, который делают другие люди с которым вы не согласны.

### ➤ Упражнение. Изменчивые отношения

Одна из причин, по которой дети защищают друг друга, хотя они знают, что, защищая, они поступают несправедливо, заключается в том, что они узнали, что это единственный способ сохранить своих друзей.

Подумайте о нескольких людях, с которыми вы до сих пор дружите/ с которыми вы дружили. Напишите в первом столбце имена этих друзей, а во втором столбце запишите, как ваши отношения изменились за эти годы.

Возраст	Имя друга/подруги	Как изменились отношения?
16-18 лет		
12-15 лет		
8-11 лет		
4-7 лет		

✓ Как именно изменились отношения со временем?

---

---

---

---

✓ Как долго длились отношения?

---

---

---

---

✓ Что ты думаешь о развитии этих отношений со временем?

---

---

---

---

✓ Как ты считаешь, могут ли отношения сохраниться на всю жизнь?

---

---

---

---

✓ Знаешь ли ты такой пример?

---

---

---

---

✓ Пытался ли ты противостоять изменениям в отношениях? Удалось ли тебе это, как это произошло?

---

---

---

---

✓ Какие позитивные последствия произошли в отношениях (например, закончились отношения или перешли на новый уровень)?

---

---

---

---

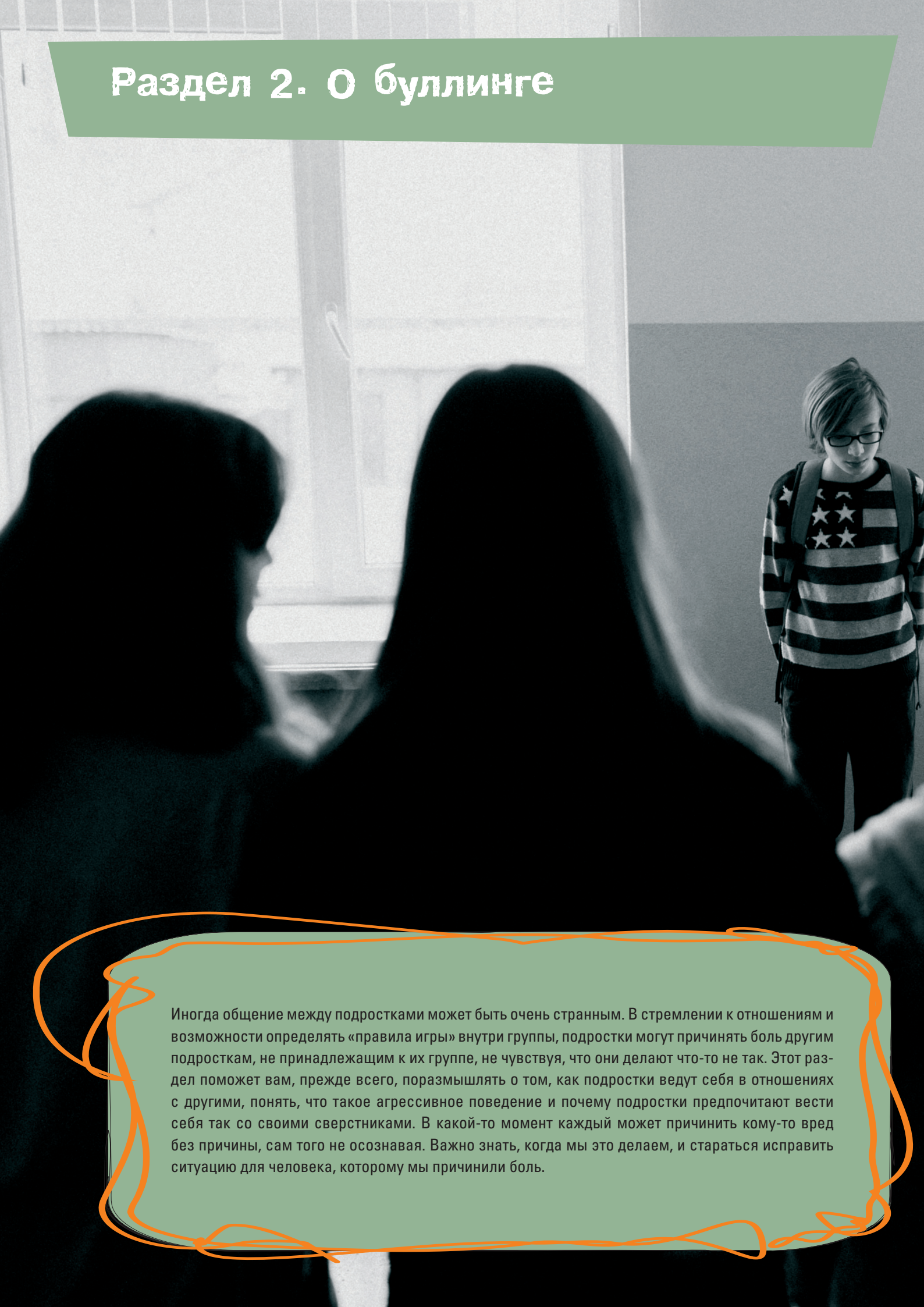
### **Важно помнить!**

**Изменение – это нормальное и естественное явление, особенно в подростковом возрасте.** Как вы уже заметили, сейчас в вашей жизни происходит много изменений.

Люди развиваются по мере роста и получают новый опыт. В результате этого опыта и их отношения меняются. Это так же, как в природе. Осенью листья опадают с веток, а весной появляются новые.

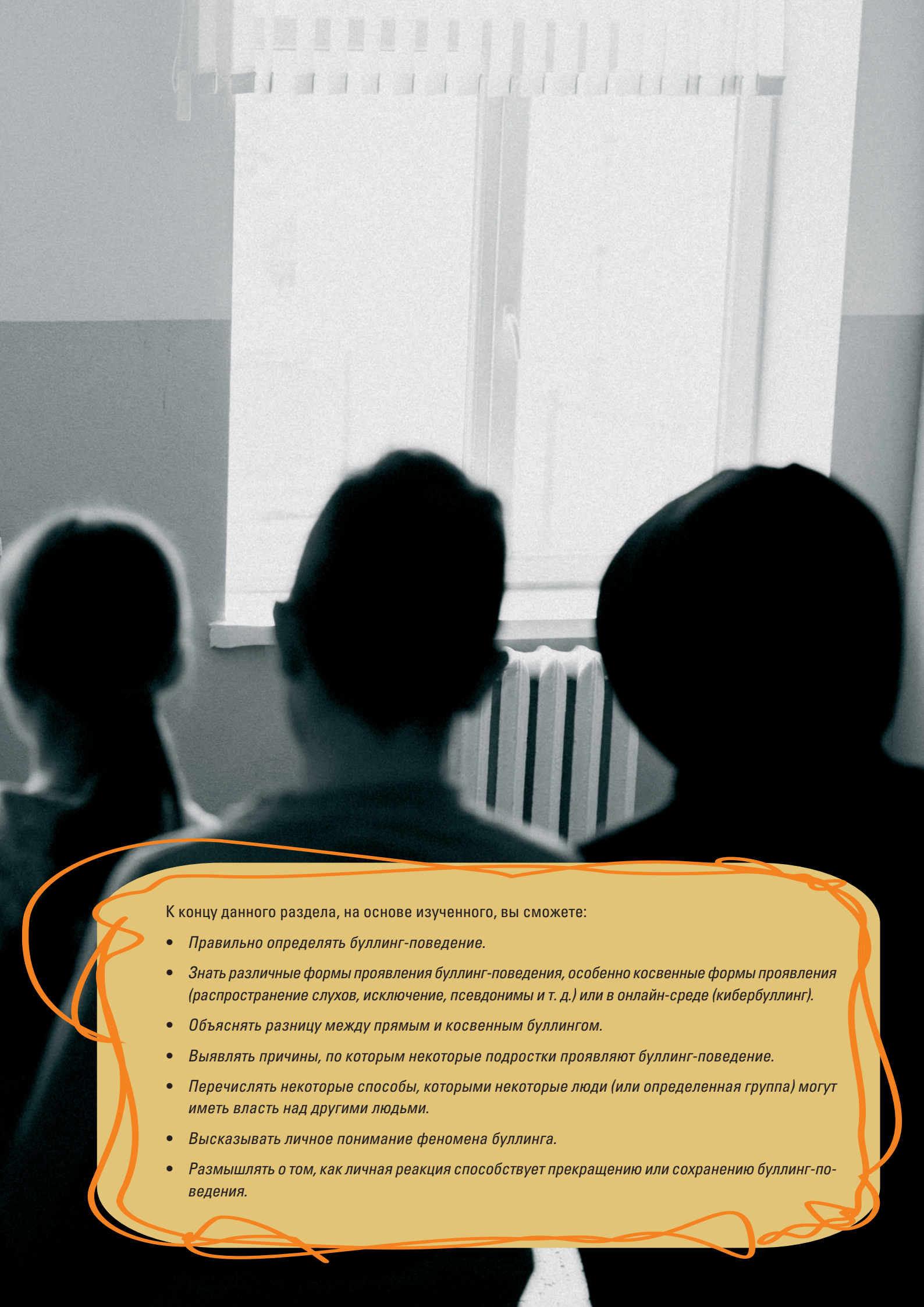
- Иногда мы можем смотреть на изменения со страхом. Нам нелегко отказаться от того, что мы знаем или от людей, к которым мы привыкли. Иногда новые люди или новые места могут напугать нас, потому что у нас еще нет опыта, который показывает нам, что мы можем справиться.
- Но у любого изменения есть и хорошая сторона. Если бы наши тела не изменились, мы не смогли бы однажды стать взрослыми и позаботиться о себе. Если бы мы не покинули теплое семейное гнездышко, мы не познали бы красоты и величия мира, простирающегося за родительскими дверями. Если бы у нас не было друзей, мы бы не познакомились с новыми людьми и не получили бы множества знаний, которые помогают нам расти и развиваться.

## Раздел 2. О буллинге



Иногда общение между подростками может быть очень странным. В стремлении к отношениям и возможности определять «правила игры» внутри группы, подростки могут причинять боль другим подросткам, не принадлежащим к их группе, не чувствуя, что они делают что-то не так. Этот раздел поможет вам, прежде всего, поразмышлять о том, как подростки ведут себя в отношениях с другими, понять, что такое агрессивное поведение и почему подростки предпочитают вести себя так со своими сверстниками. В какой-то момент каждый может причинить кому-то вред без причины, сам того не осознавая. Важно знать, когда мы это делаем, и стараться исправить ситуацию для человека, которому мы причинили боль.





К концу данного раздела, на основе изученного, вы сможете:

- *Правильно определять буллинг-поведение.*
- *Знать различные формы проявления буллинг-поведения, особенно косвенные формы проявления (распространение слухов, исключение, псевдонимы и т. д.) или в онлайн-среде (кибербуллинг).*
- *Объяснять разницу между прямым и косвенным буллингом.*
- *Выявлять причины, по которым некоторые подростки проявляют буллинг-поведение.*
- *Перечислять некоторые способы, которыми некоторые люди (или определенная группа) могут иметь власть над другими людьми.*
- *Высказывать личное понимание феномена буллинга.*
- *Размышлять о том, как личная реакция способствует прекращению или сохранению буллинг-поведения.*

## 2.1. Что такое буллинг?

Прежде чем мы вместе узнаем, что такое буллинг, давайте немного поиграем. Упражнение, которое мы предлагаем вам, чтобы познакомиться с миром буллинга, называется **«Что происходит, что произошло, что произойдет?»** Благодаря этому упражнению вы сможете определить, как вы смотрите на ситуацию буллинга и какими представляете тех, кто вовлечен в эту ситуацию.

Предлагаем взглянуть на следующие изображения и задуматься над вопросами, приведенными ниже. Запишите свои ответы в отведенные для этого места.



Как ты думаешь, что случилось в этой ситуации?

---

---

Как ты думаешь, что случилось до этого?

---

---

Как ты думаешь, что произойдет дальше?

---

---

Что случится с ребенком, который носит очки?

---

---

Что случится с другими детьми?

---

---

Что, по-твоему, переживает ребенок в очках?

---

---

Что, по-твоему, думают о нем другие дети?

---

---

Был ли ты когда-либо в подобной ситуации? Что ты чувствовал?

---

---

Если да, то в какой роли? В роли ребенка в очках или в роли других детей?

---

---

Что ты будешь делать, если будешь другом этого ребёнка (в красной футболке)?

---

---

Что ты будешь делать, если будешь другом мальчика в очках?

---

---

Что бы вам сделали другие, если бы вы оказались в ситуации ребенка в очках?

---

---





Как ты думаешь, что случилось с этим ребенком?

---

---

Как ты думаешь, что произошло?

---

---

Как вы думаете, как будет развиваться для него ситуация, когда все закончится?

---

---

Как ты отреагируешь, если будешь другом этого мальчика?

---

---

Как бы ты хотел, чтобы твои друзья отреагировали, если бы ты оказался в данной ситуации?

---

---

Что, по-твоему, чувствует этот ребенок? О чем думает?

---

---

Ты когда-нибудь себя так чувствовал? Приведи примеры ситуаций из своей жизни, когда так себя чувствовал.



Как ты думаешь, что представлено на изображении?

---

---

А то случилось до этого? С чего все началось?

---

---

Что случится в будущем? Как будут развиваться события?

---

---

Был ли ты когда-нибудь в подобной ситуации?

---

---

Если да, что ты чувствовал?

Что бы ты думал о себе и о тех, кто на тебя указывает пальцем? Приведите примеры.

Кто тебе помог?

Если бы ты был другом этого человека, сидящего на стуле и обхватившего голову руками, что бы ты сделал?



### Важно помнить!

Подростки иногда ведут себя очень странно. Их мир иногда может быть полон переживаний, которые очень болезненны и оставляют глубокие следы.

#### ➤ Что я слышал о буллинге?

Были ли у вас случаи, когда вы причинили кому-то боль, не осознавая этого, или когда вас кто-то обидел, без того, чтобы вы что-то сделали ему плохое? Если да, приведите пример.

---

---

---

---

Если вам не удалось найти пример из своего опыта, мы предлагаем вам пример из жизни других детей.

*Меня зовут Иляна, мне 13 лет, и я ненавижу свою жизнь! Каждый день мне приходится терпеть встречи с моими одноклассниками, которые смотрят на меня как на человека с другой планеты. Я стараюсь быть как можно тише, сидеть на скамейке и никого не беспокоить. Ни один одноклассник не хочет быть рядом со мной или дружить. Хотела бы я сделать что-нибудь, чтобы стать невидимкой. Но я ничего не могу с этим поделать, потому что Руксандра и ее друзья следуют за мной повсюду и говорят обо мне ужасные вещи: что у меня подержанная одежда, что у меня ужасная стрижка, что от меня надо держаться подальше и ничего у меня не брать. Мне хочется провалиться от стыда, но все, что я могу сделать, это терпеть и ждать, когда меня оставят в покое. Ее подруги смеются, хихикают и делают вид, что зажимают носы, чтобы не чувствовать запах моего тела.*

✓ Что происходит с Руксандой, почему она себя так ведет?

---

---

✓ Что чувствует Иляна?

---

---

✓ Как называется поведение, проявляемое Руксандой по отношению к Иляне?

---

---

### Поведение, проявляемое Руксандой, называется БУЛЛИНГ

**Буллинг** относится к поведению, при котором человек или группа людей намеренно и неоднократно причиняют вред, унижают, оскорбляют и унижают другого человека, при условии, что существует дисбаланс сил между лицом / группой людей, которые причиняют вред, и потерпевшим.

#### ➤ Любое ли поведение, ранящее другого, является буллингом?

- Нет, и агрессивное поведение ранит того, на кого оно обращено.
- Чтобы определить поведение как буллинг, оно должно повторяться с намерением получить хорошее положение в группе друзей, ценный имидж, внимание, популярность, репутацию.

## ➤ Как определить буллинг-поведение?

Чтобы распознать буллинг-поведение, нужно рассмотреть ситуацию, в которой оно происходит.

- **Такое случается несколько раз**, повторяется много раз, не случайно.
- **Это поведение, совершенное намеренно**, не является случайным, не является результатом переживания эмоций гнева. Тот, кто проявляет буллинг-поведение, получает удовольствие и хорошее настроение от этой ситуации, а человек, который является объектом, страдает.
- **Проявляется в ситуации, когда есть разница в силе между агрессором и страдающим**. Подросток, который издевается, унижает, дразнит или очерняет другого подростка, имеет в этой ситуации преимущество перед человеком, который является объектом такого поведения.

Например, рассмотрим ситуации с ударами, дракой.

- Подросток ударил другого, находясь в состоянии гнева или обиды.
- Можно утверждать, что это буллинг, если **подросток бьет другого**, не злясь на него, а **из желания развлечься** самому и **показать своим друзьям**, на что он способен.

**Чтобы проверить, правильно ли вы поняли разницу между буллингом и агрессивным поведением, давайте рассмотрим некоторые ситуации из школьной жизни. Отметьте / выберите ситуацию или ситуации, связанные с буллинг-поведением.**

- *Петр обвиняет Дана в жульничестве в игре. Дан злится и толкает Петра.*
- *Питер выходит из перемену. Он проходит мимо кабинета 7-го класса, где собрано несколько учеников. Он не видит на расстоянии, кто они, но молится про себя, чтобы среди них не было Матвея. Каждый раз, когда ему случается проходить по коридору, рядом с классом Матвея, и тот стоит у двери, он толкает его и говорит: «Почему ты проходишь рядом со мной? Не хватает места?» И все его одноклассники смеются и показывают разные жесты.*
- *Петр и Марин спорят из-за только что завершившегося футбольного матча. Марин упустил шанс забить гол и команда проиграла. Петр очень расстроен из-за проигрыша и винит в неудаче Марина. Марин толкает его и требует прекратить. Петр продолжает. Марин ударяет его и мальчики начинают драться, хватая друг друга за одежду.*

### Важно помнить!

- Агрессивное поведение – это любое действие, которое подросток совершает по отношению к другому, как реакция на дискомфорт, который он испытывает в этот момент. Агрессивное поведение возникает в ответ на эмоцию гнева или разочарования, которую подросток испытывает в это время.
- Буллинг не является следствием дискомфорта. Тот, кто это делает, не чувствует ни гнева, ни разочарования, ни страха. Он поступает так, чтобы получить что-то в результате этой ситуации: внимание коллег, привилегированное положение в группе, уважение других детей, известность. Тем, что он делает, он демонстрирует другим, насколько силен.

- ✓ Какие примеры буллинг-поведения приходят вам на ум теперь, когда вы узнали вышеизложенную информацию. Запишите примеры

---

- ✓ В каких местах чаще всего случается буллинг с детьми вашего возраста? (например, на спортивной площадке, на улице, в классе, в школьных коридорах). Если у вас есть другие примеры, запишите их

---

### Важно помнить!

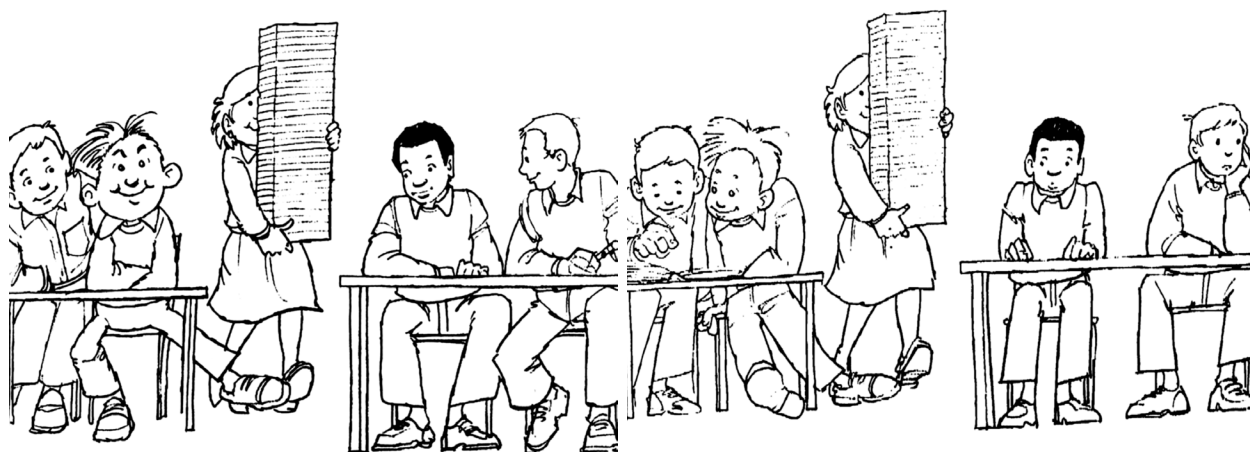
Если вы не уверены, относится ли ваше поведение к категории буллинга, вы можете задать себе три вопроса:

- **Такое поведение случилось раньше?**
- **Чувствует ли человек, ставший объектом нападения, боль или грусть?**
- **Существует ли дисбаланс сил между тем, кто проявляет агрессивное поведение, и тем, кто является его целью?**

### ➤ Три критерия определения буллинг-поведения

Чтобы иметь более четкое представление о том, что означает буллинг-поведение, предлагаем вам взглянуть на некоторые типичные ситуации подросткового возраста с точки зрения трех важных критериев: **повторение, намерение причинить боль или занять хорошее положение в группе и дисбаланс сил.**

- **Критерий повторения** относится к тому факту, что поведение, из-за которого кто-то причиняет боль, повторяется несколько раз, не является случайным.
- **Критерий намерения.** Чтобы лучше понять, что означает преднамеренное поведение, проанализируйте изображения ниже и выберите то, которое демонстрирует намеренное поведение.



Можете ли вы привести примеры ситуаций, в которых сделали что-то намеренно и причинили боль кому-то, и ситуации, в которых вы проявили такое же поведение, но по ошибке?

---

---

---

Представьте, что вы детектив и всю следующую неделю наблюдайте, будет ли проявлено такое поведение, намеренно оно или нет?

---

---

---

- **Критерий дисбаланса сил.** Еще один важный аспект, который отличает буллинг-поведение от другого поведения, – это дисбаланс сил.

## ➤ Что означает дисбаланс сил?

Некоторые подростки думают, что у них есть определенные качества, благодаря которым они выглядят лучше, чем другие, более привилегированными, важными, влиятельными.

Сила просто означает **способность спровоцировать изменение** или реакцию другого человека в том направлении, в котором вы хотите. Проще говоря, сила означает возможность заставить другого человека делать то, что вы хотите. Все люди учатся использовать свою силу здоровым образом, чтобы не навредить себе или окружающим.

Сила подобна палке о двух концах. Нам нужно научиться пользоваться ею, чтобы не навредить себе и окружающим. Дети учатся использовать силу через пример взрослых, которые их окружают.

Когда мы маленькие, у нас искаженное представление о собственной силе. Если вы помните время, когда вы были в детском саду, вы представляли, что можете перепрыгивать через здания, что у вас есть волшебная палочка и что вы можете что-то менять. Когда вы стали подростком, основываясь на прожитом опыте, отказались от иллюзии, что можете перепрыгивать через здания, и поняли, что **можете делать многое, но не все**.

Есть очень красивая история «Маленький принц». В этой истории есть важный урок о силе, над которым предлагаем вместе поразмышлять.

*«Маленький принц прибыл на астероид 325, который был занят королем. Он был королем королевства, где не было слуг. Этот царь, как и любой абсолютный монарх, хотел, чтобы его уважали. Он не терпел непослушания. Но в то же время отдавал разумные приказы.*

- *Сир ... – спросил Маленький принц, – где вы правите?*
- *Везде, – ответил король с большой простотой.*
- *Повсюду?*

*Правитель незаметно показал планету. Остальные планеты и звезды.*

- *Это все? – продолжал спрашивать Маленький принц.*
- *Это все, – ответил король.*

*Ибо он был не только абсолютным монархом, но и всеобщим.*

- *А звезды тебя слушают?*
- *Конечно, – ответил король. Они сразу меня слушают. Я не терплю недисциплинированности.*

*Такая сила поразила Маленького принца. Будь он таким, он мог бы увидеть не 44, а 72 или даже 100 закатов за один день ... (Маленького принца очаровывали закаты).*

- *Могу я увидеть закат? Подарите мне это удовольствие! Прикажите солнцу сесть.*
- *Если я прикажу генералу перелетать с цветка на цветок, как бабочка, или написать трагедию, или превратиться в морскую птицу, а генерал не выполнит мою команду, чья это будет вина, его или моя?*
- *Ваша, – решительно ответил Маленький принц.*
- *Точно. Вам надо спросить у всех, что они могут дать, – продолжил король. Сила и власть, прежде всего, основаны на разуме. Если вы прикажете своему народу броситься в море, они совершат революцию. Я могу попросить, чтобы меня выслушали, только если то, о чем я прошу, является мудрым.*
- *А мой закат? – напомнил маленький принц.*
- *Вы увидите свой закат. Я поручу им, но, как мудрый правитель, я буду ждать благоприятных условий.*
- *А когда это будет? – спросил Маленький принц.*
- *Хм! – ответил король, сначала сверяясь с большим календарем – хм! Будет ... около ... около ... около 7 и 40 вечера! Вы увидите, как меня слушаются».<sup>1</sup>*

<sup>1</sup> Фрагмент из *Маленького принца* Антуана де Сент-Экзюпери

✓ Что узнал Маленький принц о силе у мудрого короля?

---

---

---

---

✓ Как использовал силу этот король?

---

---

---

---

✓ У вас были моменты, когда вы хотели контролировать что-то, что было вне вашего контроля?

---

---

---

---

✓ Приведи примеры таких ситуаций

---

---

---

---

✓ Как можно контролировать то, что нам неподконтрольно?

---

---

---

---

✓ Мы можем контролировать то, что нас беспокоит (наши ожидания в отношении ситуации, и как мы на нее реагируем)?

---

---

---

---

✓ Мы не можем контролировать все возникающие ситуации, как думают другие, предвидеть как они чувствуют себя в этой ситуации и как на нее отреагируют.

---

---

---

---

➤ **Иллюзия власти над другими**

Подростковый возраст – это время, когда вы замечаете в себе какие-то изменения. Вы подросли, у вас больше физических сил, больше возможностей обдумывать разные ситуации, вы уже знаете, как делать больше вещей, и у вас больше источников поддержки (есть друзья, которые поддерживают вас, вы больше не полагаетесь только на семью).

Эта новая перспектива, эти изменения, которые вы замечаете в себе, могут заставить вас поверить в то, что ваша сила намного больше, чем сила, которой вы обладали в прошлом, и могут **создать иллюзию того, что у вас безграничная сила, что вы можете делать все, что захотите** в любое время, в любом случае. В этом нет ничего плохого. Это часть процесса созревания. Это просто этап, который прошел каждый из нас.

Когда смотришь сквозь оптику **«Я могу все»**:

- Вы будете пытаться получить власть над ситуациями, в которых находитесь.
- У вас возникнет искушение заставить своих друзей делать только то, что вы хотите, или идти в том направлении, в котором вы хотите. Когда они подчиняются и поступают так, как вы этого хотите, это подпитывает вашу иллюзию, что вы можете делать все и что вы обладаете безмерной силой.
- Иногда, чтобы укрепить идею о том, что обладаете властью над другими, вы будете стремиться окружить себя теми, кто готов делать только то, что вы хотите, потому что они боятся потерять отношения с вами или с теми, кто воспринимается как неполноценный и желающий повиноваться вам, чтобы дать вам как можно больше власти.

Если вы хотите поразмышлять о том, как проявляете свою власть, подумайте о ситуациях, в которых вы чувствуете себя лучше другого человека (друга или одноклассника), и о том, как вы ведете себя по отношению к ним:

- ✓ Насколько вы готовы к переговорам и учитывать то, что этот человек хочет от вас (например, как проводить время вместе, в какие игры играть)?

---



---



---

- ✓ Насколько вы готовы принять отказ от него или другой способ делать то, что вы хотите делать вместе?

---



---



---

### Важно помнить!

Если вы расстраиваетесь, когда кто-то предлагает другую идею, это означает, что вы пытаетесь доминировать над ним.

**Если вы гибки и готовы вести переговоры или уважаете тот факт, что человек может отказать и не наказывать его за это, отказываясь говорить с ним, то вы уже научились мудро использовать власть, как король в истории с Маленьким принцем.**

- **Каковы источники силы: что заставляет нас видеть себя в преимуществах или превосходстве над другими коллегами (лучше, сильнее, важнее)?**

Прежде чем мы увидим, что заставляет подростков считать себя выше других или преимущественно перед другими, предлагаем подумать несколько минут о собственном опыте.

- ✓ Вы когда-нибудь чувствовали себя в невыгодном положении или в преимуществе перед другим человеком?

---



---



---

- ✓ Что заставило вас почувствовать, что вы находитесь в лучшем или худшем положении, чем другой человек?

---



---



---



✓ Что заставляет подростка чувствовать себя сильнее или слабее, чем его сверстник?

---

---

---

---

✓ Как вы использовали свою власть над другими, когда считали себя в преимуществе?

---

---

---

---

✓ Как другие использовали свою власть над вами, когда находились в преимуществе?

---

---

---

---

Чтобы понять, как проявляется дисбаланс сил в подростковых отношениях, предлагаем вам взглянуть на следующие примеры из школьной жизни.

### Несколько примеров из школьной жизни



Подросток может быть очень популярным и иметь много друзей. Он может сказать однокласснику, чтобы тот не оставался с ними, потому что не является частью группы. Откуда у этого подростка сила?

**(Ответ: Сила исходит от его друзей).**



Шестиклассник знает секрет о семье другого одноклассника. **Это информация придает ему силы.**



У подростка может быть несколько друзей, которые следуют за ним повсюду и поддерживают его, когда он заставляет кого-то делать то, чего этот человек не хочет (физически заставляет его). Откуда у этого подростка сила?

**(Ответ: Сила исходит от его друзей).**



Один ученик может быть старше или сильнее другого. Откуда у этого ученика сила?

**(Ответ: Сила исходит из физического преимущества или статуса старшего ребенка).**



Подросток веселится в группе и заставляет других смеяться над своими шутками, которые делает в адрес других. Другие хотят с ним дружить, потому что знают, что он может заставить их почувствовать себя униженными из-за шуток и слов, если будут противиться ему. Откуда у этого подростка сила?

**(Ответ: Сила исходит из его способности использовать слова так, чтобы люди чувствовали себя хорошо или плохо).**



Группа, в которой все дети принадлежат к этнической группе, говорящей на одном языке, может иметь власть над кем-то, кто находится в меньшинстве (например, девочка из класса мальчиков, мальчик из группы девочек, человек, говорящий на другом языке). Откуда сила этой группы?

**(Ответ: Сила членов группы происходит из того, что у них есть общие качества).**



Ученик очень хорошо знает своих одноклассников и чувствует себя лучше нового одноклассника. Откуда у этого ученика сила?

**(Ответ: Его сила в том, что он давно знает своих одноклассников и лучше знаком с ними).**



Ученик приносит в школу консоль, с которой хотят поиграть его одноклассники. Ученик решает, кому можно, а кому – нет. Что дает ученику силу?

**(Ответ: Наличие консоли дает ему эту силу).**



Учитель имеет власть над учеником благодаря своей роли. Его роль позволяет ему ожидать от учеников определенного поведения.

**(Ответ: Его сила исходит из его роли).**

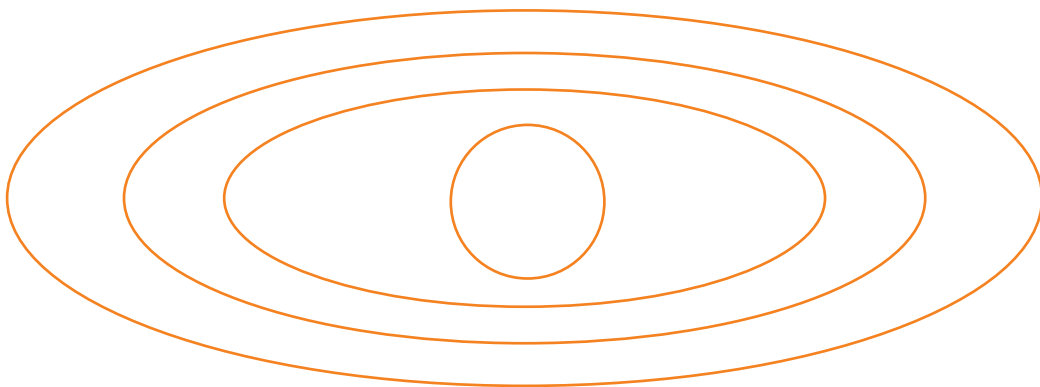
### ➤ Завоевание силы (власти)

Во взрослой жизни вы заметите, что одни люди обладают большей властью, чем другие, и они могут использовать ее по-разному.

На рисунке ниже изображены три концентрических круга.

- Поставьте точку посередине, которая представляет людей, которые имеют наибольшую власть над вашей жизнью. Есть люди, которые решают, что можно делать, а что – нет.
- Внешний круг будет представлять людей с наименьшей степенью власти.
- Поместите себя туда, где чувствуете свое место на данный момент.
- Поместите родителей, школу, группу друзей, законы государства.

### Круги власти



**Ниже предлагаем вам задуматься над следующими вопросами. Запишите свои ответы.**

- ✓ Что вам разрешалось делать, когда вы ходили в детский сад и что вам не разрешалось делать?

---

---

---

✓ Что вам разрешено делать сейчас, а что нет?

---

---

---

---

✓ Что изменилось с течением времени за эти годы? (например, к вам прислушиваются и принимают во внимание ваше мнение, у вас есть возможность отказаться от чего-либо без наказания, свобода выбора, с кем дружить, какую одежду носить, что читать и т. д.)

---

---

---

---

✓ Кто принимает решения и почему?

---

---

---

---

✓ Распредели решения на несколько категорий:

Семья \_\_\_\_\_

Школа \_\_\_\_\_

Группа друзей \_\_\_\_\_

Законы страны \_\_\_\_\_

Запреты, применяемые ко всем \_\_\_\_\_

✓ Вы согласны с тем, что вам разрешено?

---

---

---

---

✓ С чем вы не согласны из того, что вам не разрешено?

---

---

---

---

### Важно помнить!

С годами мы можем делать все больше и больше вещей, но никогда, независимо от того, насколько мы развиваемся, мы не сможем делать все, что хотим.

Если люди не учатся управлять своей властью, они могут проявлять буллинг-поведение.

Бывают ситуации, когда на наше поведение могут сильно влиять внешние факторы, и любой может оказаться ослепленным властью.

Эксперимент Джейн Эллиот (см. Blue Eyes, Brown Eyes) показывает, как любой может превратиться в хулигана, если ему будет предоставлена возможность сделать это или уже есть возможность сделать это.

- ✓ Подумайте о литературных персонажах, лидерах в истории страны или мировой личности, которые обладали большой властью, но очень плохо управляли ею.

---

---

---

- ✓ Знаете ли вы примеры из истории о лидерах, обладающих властью, которую они использовали, чтобы изменить ситуацию к лучшему?

---

---

---

*(Мандела, Ганди – вот некоторые примеры. Чтобы узнать больше об этих людях, предлагаем посмотреть фильм «Invictus» (2009), который начинается со знаменитой фразы «Я капитан своей души! Это величайшая сила, которой может обладать человек»).*

- ✓ Известны ли вам ситуации, когда одна группа людей проявляла буллинг-поведение по отношению к другой группе людей? Приведите несколько примеров.

---

---

---

*(Нацисты против евреев, белые люди против негров).*

- ✓ В какой степени проявляется буллинг? Может ли буллинг быть проявлен к группе людей или только к отдельным лицам?

---

---

---

*(Чтобы углубить эти темы и понять, как буллинг-поведение проявляется не только на индивидуальном уровне, но и в группе, предлагаем посмотреть фильмы «Помощь» и «Скрытые фигуры» (2016). Оба показывают сцены сегрегации черно-белых в Америке).*



## 2.2. Типы и формы проявления буллинг-поведения

Буллинг-поведение принимает разные формы. Одни заметить легче, другие – сложнее. Предлагаем узнать о некоторых типах буллинга, которые очень распространены во всех школах по всему миру, но из-за того, что они настолько распространены, подростки не считают их буллингом.

### 1. Исключение

Предлагаем взглянуть на изображение, которое отражает ситуацию, когда кто-то исключен из группы.



Как вы думаете, что случилось?

---

---

Как бы вы чувствовали себя в данной ситуации?

---

---

Что придает силу тому, кто исключает кого-то из группы?

---

---

Как вы чувствуете себя за пределами группы?

---

---

Как вы чувствуете себя, если не принадлежите ни к какой из групп?

---

---

Что будут думать о вас другие?

---

---

Что вы будете делать в данной ситуации?

---

---

Были ли вы когда-либо в подобной ситуации?

---

---

Приведите личный пример ситуации, когда были исключены из группы.

---

---

Приведите личный пример, когда вы исключили кого-либо из группы.

---

---

Вспомните свой личный пример, когда вы были исключены. Используя этот опыт, дополните предложения ниже:

Когда меня исключили, я чувствовал \_\_\_\_\_



Когда кто-то говорит мне что-то приятное, я чувствую \_\_\_\_\_

Когда кто-то говорит обо мне лживые, неприятные вещи, это заставляет меня чувствовать \_\_\_\_\_

Когда кто-то так поступает со мной, я думаю о себе \_\_\_\_\_

(что я не очень хорош; что я ничтожество; не имею значения)

Прозвище, которое мне дали, и я ненавижу его больше всего, было \_\_\_\_\_

### **Важно помнить!**

Исключение – это форма буллинга. Даже если это не так легко заметить, как буллинг, проявляющийся в физическом поведении, исключение – это поведение, характерное буллингу.

Необходимость принадлежать к группе очень важна для нас, людей. Чувство принадлежности заставляет нас чувствовать себя хорошо.

Исключение из группы заставляет нас стыдиться того, кто мы есть, и думать о себе, что мы недостаточно хороши, чтобы быть принятыми в группу.

## **2. Прозвища**

Присвоение прозвищ – еще одно поведение, которое часто встречается при общении между учениками. Это настолько распространено, что не считается буллингом.

Рассмотрим историю Эмиля и Дана.

*Эмиль – популярный шестиклассник, у него много друзей. Его ежедневное развлечение – шутить над Даном. Часто называет «Слон» из-за его веса.*

- ✓ Как вы думаете, почему такое обращение может навредить?

---

---

---

---

*Слон как животное не имеет ничего оскорбительного, но эта ассоциация унижает личность Дана, его внешний вид отличает его от других детей его возраста. Это прозвище заставило Дана стыдиться своего тела.*

- ✓ Вы помните, какие еще прозвища слышали в свой адрес от одноклассников или получили со временем?

---

---

---

---

- ✓ Напишите эти прозвища на карточках и расположите их от самого болезненного к наименее болезненному.

---

---

---

---

- ✓ Приведите примеры типов поведения, с помощью которых мы можем унизить других (унизить, заставить их чувствовать себя ничтожными).

---

---

---

---

**Например:** *Подражать кому-то, кто движется определенным образом или говорит определенным образом, сигнализировать другим людям, когда кто-то входит в комнату, пристально смотреть на человека, покидать место, когда кто-то входит туда, отказываться прикасаться к кому-то или к его предметам, отказываться сидеть рядом с определенным человеком, распространять слухи или унижительные сообщения о ком-либо, шутить о том, что важно для человека: семья, религия, культура и т. д.*

- ✓ Выберите пример из предложенных и поставьте себя в ситуацию, когда подобное поведение может произойти с вами.

---

---

---

---

#### **Важно помнить!**

- Такое поведение или комментарии делаются для того, чтобы определенный человек почувствовал себя униженным.
- Иногда такое поведение можно проявить в шутку, но даже в этом случае оно может навредить.
- Иногда друзья могут использовать такие комментарии друг к другу, пытаясь пошутить, но в этой ситуации никто из них не воспринимает их как болезненное и агрессивное поведение. Нужно помнить, что они становятся агрессивным поведением, когда их использует кто-то, занимающий влиятельное положение (сила, которая может исходить из того, что кто-то более красноречив) против того, кто считает их болезненными или раздражающими.

### **3. Другие типы проявления буллинга**

Приведите другие примеры буллинга. Вот несколько идей, которые могут вам помочь.

**Пожалуйста, выделите то, с чем вы сталкивались в школе или в своем классе**

**Поставьте звездочки рядом с проявлениями буллинга, которые считаете наиболее болезненными**

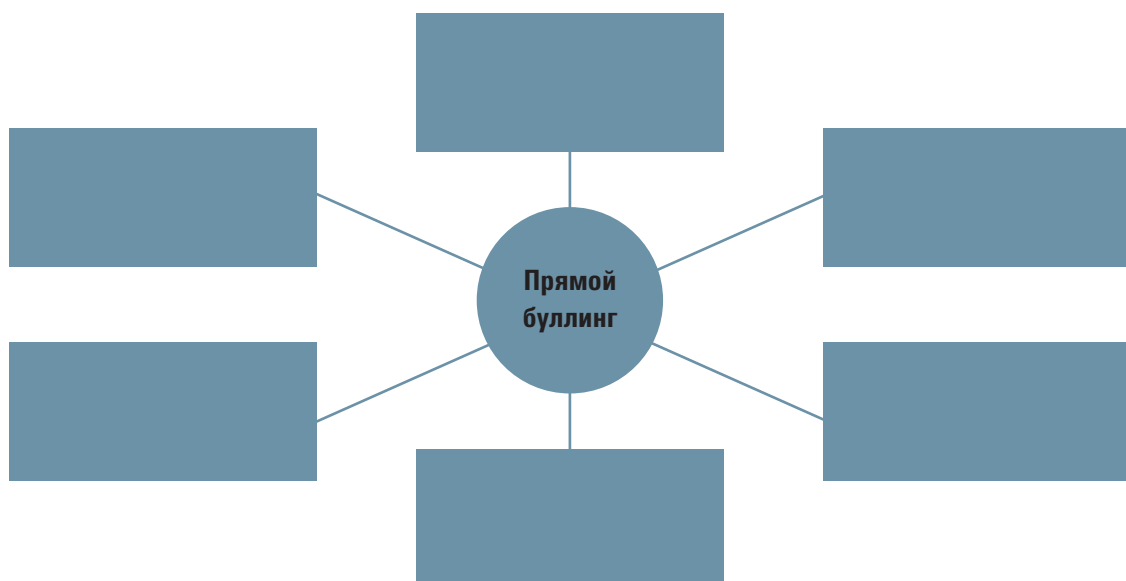
- 
- нанесение телесных побоев кому-либо (шлепки, толчки, удары)
  - угроза причинения телесных побоев подростку или другим важным для него людям
  - угроза уничтожения личных вещей
  - уничтожение личных вещей человека
  - лишение права владения деньгами или другим личным имуществом путем запугивания или принуждения кого-либо
  - кража
-

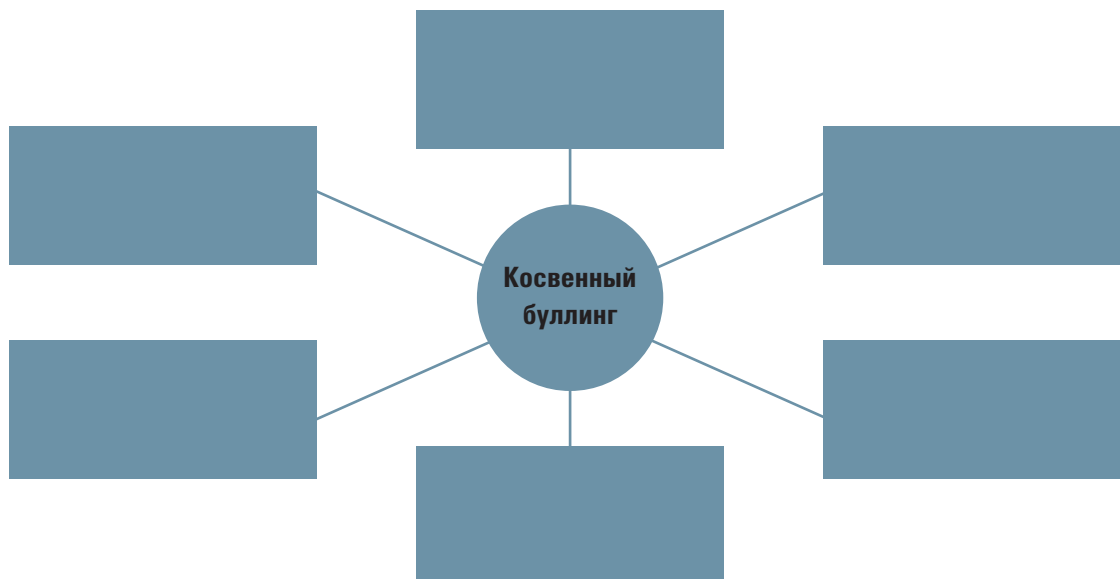
- умышленное унижение или опорочение кого-либо
- оскорбление, прозвище, унижение, издевательство или «шутки» над кем-либо или его семьей, культурой и религией
- имитация отдельных сторон человека (движения, слова, определенная походка, взгляд и т. д.)
- прикосновение к человеку в неподходящих местах (например, прикосновение к интимным зонам)
- распространение слухов о другом человеке
- исключение человека из группы
- высказывание расистских, гомофобных или сексуальных реплик
- «увести» лучшего друга
- прятать чьи-то вещи
- не прикасаться к личным вещам кого-либо, чтобы не заразиться чем-то
- написание сообщений (иногда анонимных), причиняющих боль человеку
- публиковать в Facebook или WhatsApp изображения или компрометирующую информацию о ком-либо
- раскрытие личной информации о ком-либо
- распространение информации о тяжелом семейном положении коллеги

Как вы заметили, буллинг может проявляться прямо или косвенно. Прямые формы заметить легче, чем косвенные.

- Прямой буллинг проявляется непосредственно в адрес человека. Этот человек может быть подвергнут нападению, избиению, ему могут сказать: «не играй с нами» или «тебе нечего искать в нашей группе», ему могут отправить порочащие сообщения или электронные письма.
- Косвенный буллинг происходит за спиной человека: распространение слухов, шептание за спиной, знаки другим людям, кража, уничтожение личных вещей без ведома человека, косвенное исключение путем поиска оправданий.

**Предлагаем вам привести примеры прямого и косвенного буллинга. Напишите примеры в каждой из категорий.**





## 2.3. Какую позицию занять относительно тех, кто задействован в буллинге?

Когда говорим о буллинге, очень важно, как мы относимся к задействованным в буллинге людям. Даже если вы часто слышите, что кто-то является агрессором или жертвой, на самом деле такое поведение не определяет людей, которые его проявляют.

Поведение относится к тому, что человек делает, а не к тому, кем он является. Например, вы можете красить стены в своей комнате, но это не значит, что вы художник. Кроме того, каждый может в какой-то момент исключить кого-то из группы, а в другом контексте быть самому исключенным. Поэтому не будем вешать ярлык (штамп) на человека, а выделим тех, кто каким-либо образом вовлечен в буллинг:

- **Лицо, проявляющее соответствующее поведение: исключаящее или дразнящее и т. д.**
- **Человек, являющийся объектом такого поведения.**
- Люди, которые присутствуют на месте происшествия – **зрители или свидетели.**

**Определите на изображении ниже, кто совершает буллинг, кто является объектом и кто свидетели.**



Откуда исходит сила того, кто инициирует буллинг?

---

---

---

---

---

---

---

---

**Важно помнить!**

Сила подростка, проявляющего буллинг-поведение, исходит от зрителей.

- Аудитория очень важна, потому что она придает силы подростку, проявляющему буллинг-поведение.
- Подростки, которые инициируют буллинг, нуждаются в аудитории, чтобы получить статус или показать свою силу.
- Когда те, кто становится свидетелем буллинга, смеются или смотрят, ничего не делая для защиты человека, которого травят или унижают, они прямо поощряют буллинг.
- Если аудитория больше не реагирует или меняет свое поведение, буллинг теряет свое значение.
- Буллинг предполагает динамическое взаимодействие между инициатором и объектом буллинга. Тот, кто инициирует, увеличивает свою силу, а тот, кто является объектом, теряет ее.



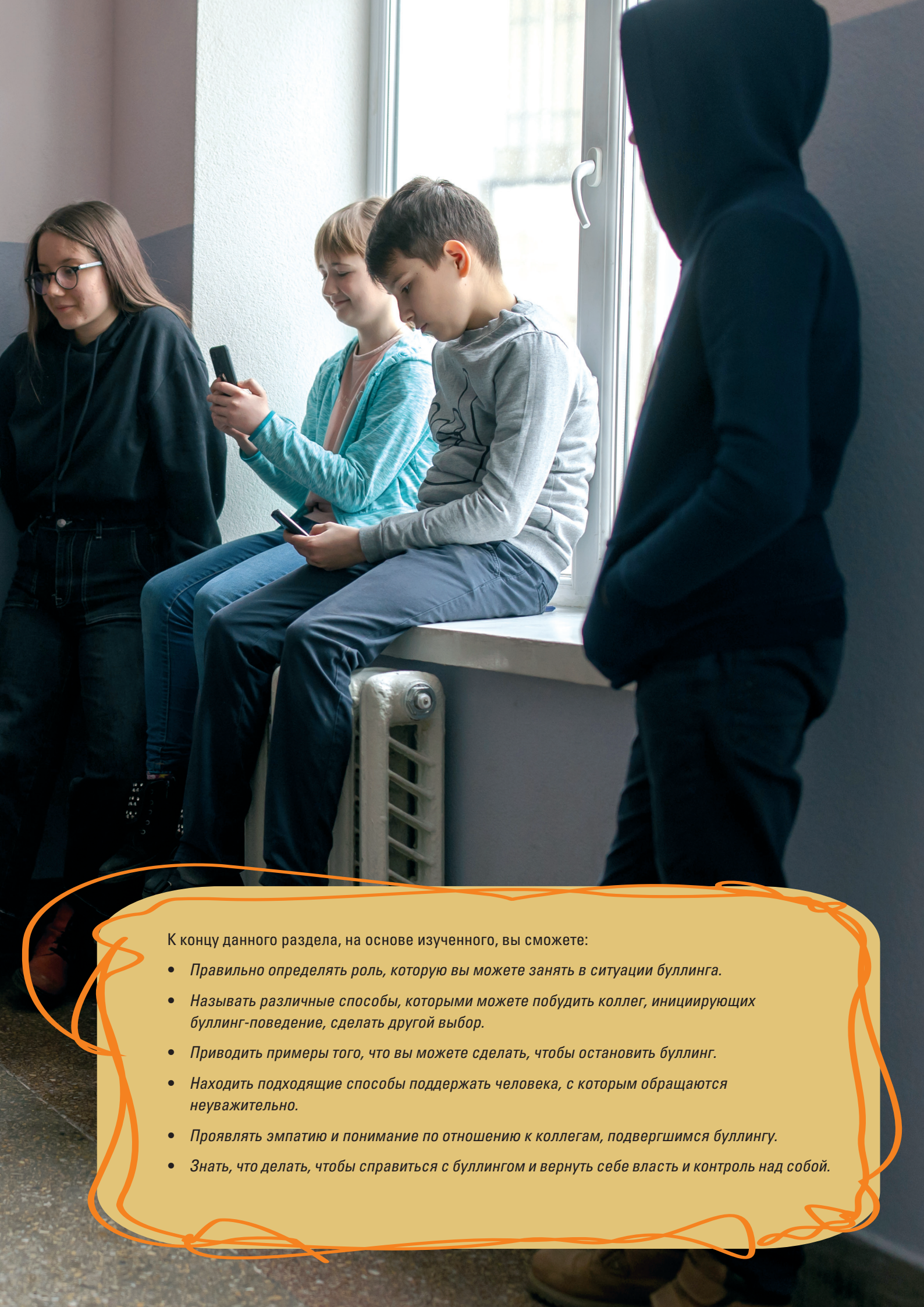
## Раздел 3. Сила — в моем выборе!



Даже если кажется, что ситуации буллинга полностью вышли из-под нашего контроля, на самом деле у нас есть возможность выбирать, как на них реагировать. В этом наша сила. Следующий раздел даст возможность выбрать, хотите ли вы быть частью проблемы или частью ее решения:

- если вы являетесь свидетелем, это поможет вам решить, будете ли вы своим поведением поддерживать буллинг или решите сделать что-то, чтобы его остановить;
- если вы испытали буллинг «на себе», вы узнаете, как лучше понять свои реакции и как вести себя дальше, когда вам трудно.





К концу данного раздела, на основе изученного, вы сможете:

- *Правильно определять роль, которую вы можете занять в ситуации буллинга.*
- *Называть различные способы, которыми можете побудить коллег, иницирующих буллинг-поведение, сделать другой выбор.*
- *Приводить примеры того, что вы можете сделать, чтобы остановить буллинг.*
- *Находить подходящие способы поддержать человека, с которым обращаются неуважительно.*
- *Проявлять эмпатию и понимание по отношению к коллегам, подвергшимся буллингу.*
- *Знать, что делать, чтобы справиться с буллингом и вернуть себе власть и контроль над собой.*

## 3.1. Вместе делаем различия

Остановить буллинг – непростая задача. Последние исследования ученых показали, что в большинстве случаев буллинг – это явление, которое происходит в группе и поощряется тем, как группа помощи реагирует на происходящее.

Предлагаем вам выполнить серию упражнений, которые помогут понять роль свидетелей в ситуации буллинга, чтобы в будущем вы знали, какой выбор сделать, если станете свидетелем буллинга. Другими словами, вы сможете принять осознанное решение, какую сторону занять – того, кто издевается или того, кто является объектом.

- **Чтобы узнать о вкладе свидетелей в поощрение буллинга, предлагаем прочитать признание девочки, которая на себе почувствовала, что значит быть объектом буллинга.**

*Меня зовут Иляна, мне 13 лет, но я уже чувствую себя постаревшей. Никто не хочет быть рядом со мной или дружить со мной. Хотела бы я сделать что-нибудь, чтобы стать невидимкой. Но я ничего не могу с этим поделать, потому что Руксандра и ее подруги следуют за мной повсюду и говорят обо мне ужасные вещи: что у меня потрепанная одежда, что у меня страшная стрижка и что они должны держаться подальше от меня и ничего у меня не брать. Мне хочется провалиться от стыда, но все, что я могу сделать, это дождаться пока меня оставят в покое. Ее друзья смеются, хихикают и делают вид, что зажимают носы, чтобы не почувствовать запах моего тела.*

✓ Какие актеры задействованы в данной истории?

\_\_\_\_\_

✓ Как зовут девочку, которая инициировала буллинг?

\_\_\_\_\_

✓ Как зовут девочку-объект?

\_\_\_\_\_

✓ Кто свидетели?

\_\_\_\_\_

*(Ее друзья, которые копировали поведение Руксандры, и все те, кто стоял в сторонке и смеялся или смотрел).*

✓ Кто из детей сильнее всего отрицательно повлиял на ситуацию?

\_\_\_\_\_

*(Ответ: зрители сделали возможным повторение буллинга в будущем).*

### Важно помнить!

Сообщение – когда вы ничего не делаете в ситуации буллинга, вы подпитываете силу человека, унижающего другого человека.



➤ **А теперь представьте, что вы находитесь в этом классе и стали свидетелем того, что случилось с Иляной.**

✓ О чем, по-вашему, думала в тот момент Иляна, когда все смеялись над ней, и никто ее не поддержал?

---

---

---

---

*(Скорее всего, она думала, что никому не нужна, не интересна, не имеет значения для одноклассников, что она ничтожество).*

✓ Как вы думаете, что чувствовала Иляна?

---

---

---

---

✓ Как вы думаете, что будет с Иляной после этой ситуации?

---

---

---

---

✓ Как вы думаете, что будет чувствовать Иляна, когда придет домой?

---

---

---

---

✓ О чем, по-вашему, думали Руксанда и ее подруги?

---

---

---

---

*(То, что происходит – отлично, мы не делаем ничего плохого, немного развлекаемся).*

✓ О чем, по-вашему, думали присутствовавшие одноклассники, одни смеялись, другие просто смотрели? Что бы вы подумали, если бы были одним из зрителей?

---

---

---

---

*(Вы, вероятно, подумаете: «Я рад, что это происходит не со мной, это не мое дело, каждый может с этим справиться, она не моя подруга, я тоже не очень ее люблю»).*

### **Важно помнить!**

**Одноклассники, которые помогают (смеются, наблюдают), но ничего не делают в такой ситуации, заставляют ребенка, ставшего объектом буллинга, чувствовать себя еще хуже, а человеку, который причиняет боль, дают возможность восхищаться собой и создавать впечатление, что то, что он делает – это нормально.**

- **Представьте, что вы идете на шаг дальше, представляете себя в разных ролях и исходя из этой роли оцените, согласны или нет со следующими утверждениями.**

Утверждение	Обведите ответ, соответствующий вашему мнению	
	согласны	не согласны
Вы в роли Руксанды ( <b>девочки, которая инициировала буллинг</b> ) и думаете: <i>«Мы просто пошутили. Некоторые дети не понимают шуток. Если у нее нет чувства юмора, это ее проблемы!»</i> (Оцени степень согласия с данным утверждением – согласен, не согласен).		
<b>Вы в роли свидетеля</b> , который участвует в ситуации, и думаете: <i>«Ильяна должна научиться понимать шутки».</i> (Оцени степень согласия с данным утверждением – согласен, не согласен).		
<b>Вы в роли свидетеля</b> и думаете: <i>«Не весть что случилось! Буллинг может быть намного болезненнее для других».</i> (Оцени степень согласия с данным утверждением – согласен, не согласен).		
<i>Если вы согласились с этим утверждением, важно помнить, что, с одной стороны, очень сложно точно знать, что происходит в душе коллеги, который подвергается травле. Если у вас никогда не было такого опыта, сложно оценить, насколько этот тип поведения влияет на человека.</i>		
<b>Вы в роли свидетеля</b> и думаете: <i>«Мне нравится присутствовать при подобных сценах, но я ничего не могу сделать, не могу изменить ситуации».</i> (Оцени степень согласия с данным утверждением – согласен, не согласен).		
<b>Вы в роли свидетеля</b> и думаете: <i>«Я точно никогда так ни с кем не поступлю, но то что происходит меня не касается».</i> (Оцени степень согласия с данным утверждением – согласен, не согласен).		

### Важно помнить!

**Буллинг затрагивает всех, а не только человека, который является объектом такого поведения.**

- **А теперь предлагаем прочитать продолжение рассказа.**

*Ночью я лежу в постели и думаю о том, что случилось. Много раз, когда я, наконец, засыпаю, мне снится, что я нахожусь во дворе школы, и дети вокруг меня говорят ужасные вещи обо мне, указывают на меня пальцем или удаляются, когда я прохожу мимо них, чтобы не соприкоснуться с ними. Я просыпаюсь в слезах и лежу в постели до утра, всем сердцем желая, чтобы со мной случилось что-то ужасное и я бы никогда больше не ходила в эту школу.*

- ✓ Какие аспекты мы не замечаем в нашем однокласснике, который страдает, когда встречаем его в школе?

---



---



---



---

✓ Что происходит в душе девочки?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

✓ Как может развиваться ее жизнь?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

✓ Каков вклад тех, кто стал свидетелем страданий девочки?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### 3.2. Ваша сила заключается в выборе, хотите ли вы быть частью проблемы или ее решением

Возвращаясь к предыдущему рассказу, предположим, что вы являетесь одноклассником Иляны и стали свидетелем описанной выше ситуации.

**Предлагаем вам поразмышлять о различных типах возможных реакций, которые у вас могли бы возникнуть. Таким образом вы сможете определить, в какой степени ваша реакция могла бы повлиять на ситуацию с буллингом.**

Возможная реакция	Последствия ситуации буллинга	Если вы не знаете, узнайте об этом сейчас
<u>Развлекаюсь вместе со всеми</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Как ваше поведение повлияет на Руксандру, которая говорит Иляне неприятные вещи? ----- ----- -----</li> <li>– Как ваше поведение повлияет на Иляну, ставшую объектом буллинга? ----- ----- -----</li> </ul>	Смех – это реакция, которая усиливает буллинг-поведение. Смеющиеся ученики не участвуют напрямую в ситуации, но придают силы тому, кто проявляет буллинг. Человек, совершающий буллинг-действия, нуждается в чьем-то внимании. Такое поведение редко проявляется без зрителей.



Я могу еще больше поднять всем настроение, вмешавшись и сделав несколько колких замечаний, или раззадорить Руксандру, чтобы усилить атаку на Иляну.

– Как ваше поведение повлияет на Руксандру, которая говорит Иляне неприятные вещи?

-----  
-----  
-----

– Как ваше поведение повлияет на Иляну, ставшую объектом буллинга?

-----  
-----  
-----

Подстрекательское поведение напрямую побуждает человека проявлять буллинг.

Смотрю, молча в стороне

– Как ваше поведение повлияет на Руксандру, которая говорит Иляне неприятные вещи?

-----  
-----  
-----

– Как ваше поведение повлияет на Иляну, ставшую объектом буллинга?

-----  
-----  
-----

Молчаливое наблюдение со стороны удерживает вас от ситуации буллинга, но ведет к ее усилению. Человек, унижающий другого, питается вниманием тех, кто наблюдает. Пока вы наблюдаете, как этот человек проявляет свою силу, буллинг будет продолжаться.

Покинуть место, где происходит ситуация.

– Как ваше поведение повлияет на Руксандру, которая говорит Иляне неприятные вещи?

-----  
-----  
-----

– Как ваше поведение повлияет на Иляну, ставшую объектом буллинга?

-----  
-----  
-----

Уход от ситуации не так обнадеживает агрессора, как два других поведения, описанных выше, но, тем не менее, играет подкрепляющую роль, поскольку оставляет травмированного человека неспособным справиться с ситуацией в одиночку, без всякой поддержки. Если вы решитесь уйти, то можете попросить помощи у кого-то более сильного. Уйти, ничего не делая, – значит признать, что то что происходит – «это не мое дело».

Я могу защитить Иляну, потребовав от Руксандры остановиться. „Прекрати! Почему ты ведешь себя так некрасиво / недружелюбно, неуважительно по отношению к Иляне?»

– Как ваше поведение повлияет на Руксандру, которая говорит Иляне неприятные вещи?

-----  
-----  
-----

– Как ваше поведение повлияет на Иляну, ставшую объектом буллинга?

-----  
-----  
-----

Когда вы защищаете кого-то, над кем издеваются, вы помогаете ему, забирая часть силы атакующего и передавая ее коллеге, на которого нападают. Ваша реакция изменит баланс сил. Чем больше помощи вы оказываете атакованному коллеге, тем больше сил теряет атакующий.

Я могу попросить помощи у того, кто может лучше справиться с ситуацией.

– Как ваше поведение повлияет на Руксандру, которая говорит Иляне неприятные вещи?

-----  
-----  
-----

– Как ваше поведение повлияет на Иляну, ставшую объектом буллинга?

-----  
-----  
-----

Обращение за помощью к кому-то, у кого больше власти, чем у вас, в этой ситуации (например, к учителю) – очень хорошее решение, особенно когда то, что происходит в этой ситуации, намного превосходит вашу способность управлять самостоятельно. Например, если баланс сил между нападающим и вами слишком высок (нападающего сопровождает группа, владеющая ножами, их физическая сила превышает ваши возможности), то просьба о помощи – лучшее решение.

В свете представленной информации, если бы вы были одноклассником Иляны, какую реакцию вы бы выбрали? Напишите финал истории?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

### **Важно помнить!**

Свидетели являются частью решения, если у них правильная реакция. Даже если вы не можете действовать напрямую и остановить нападение, вы можете уйти и попросить помощи у кого-то, кто обладает большей властью и может разрешить ситуацию. И вы можете сделать что-нибудь для человека, который стал жертвой буллинга – вы должны отнестись к нему с сочувствием.

**Бездействие в ситуации** буллинга оставляет глубокие следы не только для травмированного подростка, но и для свидетелей. Пассивное отношение усиливает чувство беспомощности и вины.

Выход из ситуации беспомощности **включает в себя признание того, что происходит, отказ быть зрителем**, подпитывающим силу агрессора, и **переход на сторону того, кто нуждается в помощи**.

Каждый из нас может однажды оказаться в такой ситуации и нуждаться в помощи других. Вместе мы можем изменить ситуацию. Мы несем общую ответственность за то, чтобы что-то сделать, чтобы остановить распространение несправедливости.

➤ **Если я стал свидетелем ситуации, когда мой лучший друг проявляет буллинг**

Иногда подросткам сложно реагировать на то, чтобы прекратить буллинг и что-то сделать в защиту жертвы, когда агрессор является другом или лидером группы, к которой они принадлежат. Почему иногда так сложно делать что-то иначе, чем делает группа?

**Чтобы найти ответ на этот вопрос, предлагаем следующее упражнение.**

*Если вы девочка, посмотрите на картинку слева, если вы мальчик, посмотрите на картинку справа и представьте, что тот, кто совершает буллинг, является вашим лучшим другом/подругой.*



✓ Случалось ли вам быть на месте жертвы?

---

✓ Что вы чувствовали?

---

✓ Если бы ваш лучший друг вел себя так, как показано на картинке выше, как бы вы отреагировали?

---

**Выберите правильный вариант.**

- а) Поговорил бы с ним, чтобы он прекратил.
- б) Обратился бы за помощью к взрослому.
- в) Встал бы на сторону жертвы.
- г) Сделал бы вид, что ничего не происходит.

- ✓ Почему плохо сидеть и ничего не делать, когда кто-то, даже если это ваш друг / подруга, унижает другого?

---

---

---

- ✓ Почему было бы хорошо остаться и ничего не делать, если твой друг намеренно причиняет боль другому?

---

---

---

- ✓ Почему было бы хорошо подойти к другу и сказать, чтобы он прекратил?

---

---

---

- ✓ Почему было бы неправильно, если бы вы противостояли своему другу и сделали что-то, чтобы помешать делать то, что он делает?

---

---

---

- ✓ Почему это хорошо, если ты не можешь справиться с ситуацией в одиночку, пойти и попросить помощи у взрослого?

---

---

---

- ✓ Почему в школе нельзя обращаться за помощью к взрослому?

---

---

---

- ✓ Почему было бы хорошо встать на сторону жертвы?

---

---

---

- ✓ Почему неправильно встать на сторону жертвы?

---

---

---

### Важно помнить!

**Дружба похожа на щит, который удерживает от ситуаций, когда кто-то может относиться к вам с неуважением или унижить вас.**

Из-за важной роли, которую играют друзья в вашей жизни:

- Иногда во имя дружбы вы можете делать то, что обычно не делаете.
- Вы можете отказаться от того, что считаете важным, и делать то, что делают ваши друзья, просто для того, чтобы группа приняла вас.
- Вы можете унижить другого, который не входит в вашу группу, просто для того, чтобы не отличаться от остальных в группе, и не быть исключенным из нее.
- Вы можете бояться противостоять друзьям, которые унижают кого-то, потому что ваше исключение из группы приведет к потере вашего щита.
- Вы боитесь, что без защиты группы можете оказаться на месте жертвы.

**Помните – быть хорошими друзьями не означает говорить ДА на любое предложение.**

- Нужно сказать «нет», когда что-то в вашем существе шепчет вам это, даже если вашему другу не понравится.
- Нужно научиться говорить НЕТ чрезмерным требованиям друзей решать их проблемы или угождать им. Это значит быть **Cool** (классным) или **Original** (оригинальным).

Когда вы слишком заботитесь о том, что о вас думают другие, этим вы **даете им власть над собой**. Вы будете вести себя так, как думаете, что они хотели бы. Вы будете их долго изучать, начнете копировать то, что они делают, даже если не согласны с тем, что они делают.

Возможность выбирать, чем вы хотите заниматься и с кем проводить время, заставляет вас вернуть свою силу. Когда вы думаете, что у вас нет выбора, то чувствуете себя бессильным.

### Теперь предлагаем вам подумать:

✓ Что, по вашему мнению, должен делать пострадавший? Как лучше всего ответить, когда его унижает ваш лучший друг / подруга? Обведите правильный ответ.

- a) Защищаться и наносить ответный удар.
- b) Поговорить со взрослым о том, что с ним случилось.
- c) Ничего не должен делать.

✓ Как вы думаете, почему ответный удар – это хороший вариант?

---

---

---

✓ Как вы думаете, почему бить, когда вас бьют, – это плохо?

---

---

---

✓ Почему обращение за помощью к взрослому – хорошее решение?

---

---

---



✓ Почему обращение за помощью к взрослому – плохое решение?

---

---

---

✓ Почему отсутствие реакции со стороны пострадавшего – хорошее решение?

---

---

---

✓ Почему ничего не делать в этой ситуации – плохое решение?

---

---

---

### 3.3. Как вернуть силу (выход из виктимизации)

Если вы когда-либо переживали трудное время, когда вам кто-то без всякой причины причинил боль, важно знать, **что вы не единственный, кто через это прошел**. В Молдове каждый 4-й из 10 подростков почувствовал на себе, что значит быть обиженным без причины (опыт буллинга).

Подумайте о следующей ситуации:

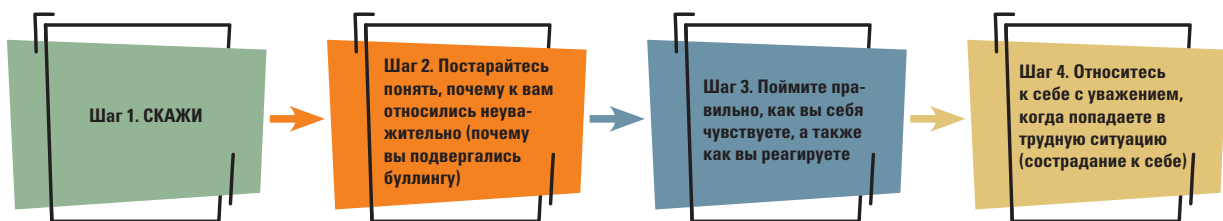
- Где вы были, с кем, что произошло и как отреагировали?
- Вы говорили с кем-нибудь об этом инциденте? С взрослым, которому доверяете, с другом?

#### Важно помнить!

**Даже если вы не можете знать, как ведут себя другие люди, в ваших силах знать, что делать с тем, что вы чувствуете в трудных ситуациях, и как себя вести, когда переживаете трудные времена.**

**Знаете ли вы, что 3 из 10 детей и подростков, умышленно травмированных другими коллегами, никому не рассказывают о том, что подверглись буллингу? Вы можете не быть одним из них.**

Преодоление пережитого буллинга требует нескольких шагов:





Первый шаг к облегчению страданий от буллинга – это **СКАЗАТЬ**, рассказать о том, что с вами случилось.

Подростки, ставшие объектами буллинга, часто скрывают свою боль под многочисленными масками.

### ➤ Маска «*Это не имеет значение / неважно*»

Каждый раз, когда жизнь бросает вам вызов в различных сложных ситуациях, например, когда кто-то причиняет вам боль без причины, вы склонны помещать свои эмоции в «безопасный» колодец, спрятанный в вашей душе, в который не позволяете никому войти. Затем одеваете маску человека, которого ничто не тревожит, и продолжаете жить своей жизнью.

Через какое-то время ваш «сейф души» становится слишком маленьким, потому что вы всегда наполняли его всевозможными эмоциями и вы чувствуете себя так, как будто застряли в болоте. Когда контейнер наполняется, вы не можете ничего класть в него, потому что все вылезет наружу. И так однажды, вы очнулись с потоком эмоций, которые захлестывают вас и переполняют.

### ***Вы когда-нибудь видели, что происходит с ванной, которая уже наполнилась, а вода продолжает течь?***

Если у вас был такой опыт, значит, вы наверняка поняли, что происходит с вашими эмоциями, которые вы накапливаете. **Когда достигается определенный предел, все, что вы держите внутри, выходит наружу, и тогда эмоции трудно остановить.**

Во-вторых, держать в душе все эмоции закрытыми – это очень напряженный процесс и требует больших усилий. Внутри есть давление между потребностью максимально скрыть то, что вы чувствуете, и потребностью выразить. Этот конфликт может быть очень болезненным. Потребность в снятии напряжения становится все более насущной. **Когда мы игнорируем эмоции, которые испытываем, и кладем их в «сейф» в нашей душе, они не исчезают, не покидают наше тело. Они становятся сильнее из-за давления, заставляющего их запереться в «сейфе».**

Затопление происходит, когда то, что вы закрыли, превышает вместимость «емкости» и в ней не остается места. Когда происходит наводнение, у вас возникают всевозможные реакции, которые вы не можете контролировать и которые могут навредить окружающим. Кроме того, чем больше эмоций вы храните в себе, тем меньше вы ощущаете радости и удовольствия от жизни.

### ***Что случается с водным мячом, когда вы пытаетесь его затолкнуть под воду?***

Когда вы толкаете его под воду, он всплывает с еще большей силой. Неважно, как сильно вы пытаетесь его утопить, чем сильнее вы его толкаете, тем с большей силой он возвращается на поверхность. **То же самое и с эмоциями, которые вы испытываете. Как бы вы ни старались скрыть их, они все равно найдут способ выйти на поверхность.**

Бывают ситуации, когда людям не хватает внутренних ресурсов, чтобы справиться с эмоциями, которые они испытывают, самостоятельно. Детям действительно нужна поддержка взрослого, чтобы понять, что им делать с эмоциями, которые они испытывают в трудной ситуации. У подростков больше ресурсов, чем у детей, но есть определенные ситуации, в которых они по-прежнему нуждаются в поддержке взрослых, чтобы справиться с трудными жизненными ситуациями. **Буллинг – это ситуация, при которой и детям, и подросткам требуется помощь взрослых, чтобы ее преодолеть.**

### ➤ Как мы понимаем, что внутри все заполнено?

**Когда резервуар полон, вы можете ощущать состояние беспокойства или волнения как в уме, так и в теле.** Ваш разум беспокоят мысли о многих плохих вещах, которые могут случиться. Вы можете злиться на мелочи и очень легко причинять боль окружающим. Вам сложно сосредоточиться на школе или домашнем задании, часто бывают головные боли или боли в животе, снятся кошмары.

У детей и подростков, которые держат все в себе и не проявляют признаков выплеска наружу (истерики, агрессивные реакции на других), затопление происходит внутри них (они беспокоятся, что может случиться что-то плохое, они видят мир в черном цвете, воспринимают себя как никчемные и т. д.).

Некоторые дети и подростки пытаются снизить внутреннее напряжение, которое испытывают, другими способами:

- они пережевывает свои эмоции вместе с тем, что едят;
- заглушают эмоции алкоголем или наркотиками, чтобы перестать чувствовать;
- снижают давление, поев, а затем, вырвав то, что съели;
- держатся подальше от того, что чувствуют с помощью телевизора или компьютера;
- делают надрезы по телу для снятия напряжения;
- отключаются от своего тела и живут только в мыслях.

#### **Важно помнить!**

- Мир, в котором мы не можем делиться с другими (с тем, кому мы доверяем, а не со всеми) тем, что мы чувствуем, – это мир, в котором мы чувствуем себя очень одинокими и напуганными.
- Если ни с кем не разговаривать и держать все внутри себя, болезненные эмоции будут становиться все сильнее и сильнее.
- Когда вы говорите с кем-то о своих болезненных эмоциях, это делает то, что вы чувствуете, менее болезненным, менее пугающим и намного легче переносимым.
- **Вы всегда можете попросить помощи у кого-то, кто сможет вас понять, рассказать об этих эмоциях, запертых в сейфе. Вам не нужно быть воином-одиночкой.**

### ➤ Обращение за помощью к надежному взрослому

**Обращение за помощью к взрослому**, которому вы доверяете, – это поведение не маленького ребенка, а поведение взрослых.

В жизни взрослых бывают сложные ситуации, когда им тоже нужны окружающие, чтобы их преодолеть. Бывает, когда они теряют любимого человека, когда расстаются, когда у них в душе разные проблемы. В трудной ситуации взрослые обращаются за помощью к психологу, священнику или друзьям.

**Для ребенка и подростка буллинг – такая же тяжелая ситуация, как смерть близкого человека для взрослого.** Чтобы остановить это явление и облегчить страдания, нужно поговорить с кем-то, у кого больше жизненного опыта, чем у вас, и кто может вам помочь.

### ➤ Почему некоторые дети и подростки предпочитают скрывать свои эмоции в безопасности собственной души и не рассказывать о болезненных переживаниях, через которые они проходят?

- Они узнали, что не могут полагаться ни на кого, кроме самих себя.
- Они научились скрывать то, что чувствуют, потому что им стыдно за то, что они пережили. Иногда они ведут себя так, будто счастливы и их ничего не трогает, но внутри они чувствуют себя несчаст-

ными, напуганными или злыми. Многие убеждены, что просить помощи у взрослого – плохая идея, потому что это может заставить их чувствовать себя еще печальнее, разочароваться, стыдиться или смущаться, а другие могут их отвергнуть.

- Иногда они не обращаются за помощью, потому что думают, что если бы рассказали, что с ними происходит, то огорчили бы человека, который их слушает, не хотят «кого-то обременять своими проблемами». Поэтому они решают, что должны делать это самостоятельно.

Вот несколько примеров, которые привели некоторые подростки, почему они молчат и не говорят о буллинге:

- они опасаются, что ситуация ухудшится, если они разгласят;
- им стыдно и унижительно;
- боятся, что другие будут смотреть на них с жалостью или как на неудачников и их больше не будут уважать;
- боятся, что рассказывая о том, что с ними произошло, они подтверждают агрессорам, что являются «слабыми» или «глупыми»;
- не могут предъявить доказательства того, что произошло, и другие дети, которые присутствовали, скажут, что это была шутка или игра;
- думают, что другие коллеги не хотят им помогать, так как они не так популярны, как те, кто проявляет буллинг;
- считают, что свидетели им не помогут, потому что боятся, что буллинг будет направлен и на них;
- считают, что учителя бессильны и ничего не могут для них сделать;
- думают, что их будут высмеивать гораздо больше, если в школу придут родители или учителя выскажутся.

**Что помешало вам рассказать о своем опыте?**

---

---

---

---

### **Важно помнить!**

**Когда вы держите все закрытым в своей душе, вы причиняете себе боль.** Вот свидетельство подростка о том, как он пытался держать все при себе: «Я пытался справиться с грязью в своей жизни, держать все внутри, но это молчание создало еще больший беспорядок».

Теперь пора немного подумать о ситуациях, в которых вы носили маску «Неважно». Обдумайте свой опыт с помощью следующих упражнений на размышление.

#### ➤ **Пять вещей вроде «Неважно».**

- ✓ Подумайте о пяти ситуациях, которые произошли в последнее время, в которых вы сказали себе: «Это не имеет значения», когда на самом деле то, что произошло, действительно имело значение.

---

---

---

---

✓ Насколько вы склонны закрыть в себе то, что чувствуете?

---



---



---



---

Вы когда-нибудь чувствовали себя так?	Отметьте ответ, который представляет вас
Я чувствую, что моя голова забита мыслями.	
Мое сердце обременено.	
Во мне слишком много эмоций.	
Я хочу пойти в такое место, где я могу кричать как можно громче.	
Я хотел бы на мгновение открыть свое сердце и выплеснуть свои эмоции.	
Иногда мне не хочется ничего чувствовать.	
Я полон эмоций, но в то же время чувствую себя опустошенным.	
Я не могу знать, что со мной происходит, потому что в моей душе слишком много эмоций.	

### ➤ Слишком много эмоций

Отметьте те эмоции, которые вы чувствуете внутри себя сильнее всего. Чем больше их накапливается, тем больше внутри.

Эмоции	Отметьте	Эмоции	Отметьте
Слишком много ненависти		Слишком много скуки	
Слишком много злости		Слишком много ревности	
Слишком много грусти		Слишком много зависти	
Слишком много разочарования		Слишком сильное чувство неприязни к кому-то	
Слишком много любви		Слишком много чувств, чтобы чувствовать себя несчастным	
Слишком много разбитого сердца		Слишком сильный шок	
Слишком много ноющей боли		Слишком много болезненных воспоминаний	
Слишком много ожидания того, что то произошло, больше не повторится		Слишком много болезненных образов, которые приходят в голову	
Слишком много страха		Слишком много страшных воображений	
Слишком много ненависти и любви к кому-то одновременно		Слишком много страшных мыслей	
Слишком много беспокойства		<b>Чем больше их стало, тем больше тебе в душе</b>	

- **Как вы думаете, что произойдет, если вы поговорите с кем-то, кому доверяете, о том, что скрываете внутри себя? Отметьте ответы, которые вам подходят.**

Ответы	Отметьте
Могу взорваться.	
Буду не переставая плакать.	
Могу кого-нибудь обидеть.	
Думаю, что больше не буду нравиться остальным.	
Могу причинить боль людям, которых люблю.	
Мои эмоции меня захлестнут.	
Мои эмоции меня подведут.	
Люди будут смеяться надо мной.	
Люди подумают, что я слабый.	
Покажу другим свои слабые места.	
Потеряю контроль.	

- **Нарисуйте в отведенном пространстве выбранные вами ответы. Нарисуйте, как бы вы выглядели или чувствовали бы себя, если бы это произошло.**



## Шаг 2. Постарайтесь понять, почему к вам относились неуважительно (почему вы подвергались буллингу)



Поскольку буллинг – это поведение, которое происходит без реальной причины, пострадавший часто объясняет, что с ним произошло, используя некоторые личные качества или черты характера: *«Я слишком слаб, слишком низок, эмоционален, я странный. Если это происходит только со мной, значит, со мной что-то не так.»*

### Важно помнить!

**То, что с вами случилось, – не ваша вина, это не имеет ничего общего с тем, кто вы есть как личность.** Многие дети и подростки стыдятся и скрывают то, что с ними произошло, потому что они интерпретируют то, как с ними обращались, как признак того, что с ними что-то не так. **На самом деле буллинг не имеет ничего общего с человеком, подвергшимся неуважительному обращению. Это касается только того, кто ведет себя неуважительно.**

**Стыд** заставляет вас прятаться и думать о себе много плохого: *я несовершенен, я ни в чем не силен, я заслуживаю такого отношения, я неудачник, со мной что-то не так.* Когда вы так говорите о себе, это все равно что принижать себя. Все эти мысли о себе еще больше расстраивают. **Это как наказывать себя.**

Вот что говорили некоторые подростки, унижавшие других коллег, о том, почему они так себя вели:

- Из-за необходимости быть частью группы с популярными детьми. (В этом случае агрессор не имел ничего личного с выбранной жертвой).
- Потому что им нравится быть шутниками. (В этом случае те, кто инициировал буллинг, не осознавали, что человек, над которым шутят, действительно страдает).
- Потому что они ревнивы или завидуют.
- Потому что они чувствуют себя сильными, когда могут заставить другого человека делать то, что хотят, или когда знают, что могут причинить кому-то боль, страх или страдания.
- Потому что им нравится, когда их видят другие и есть зрители.
- Потому что они также когда-то стали жертвами буллинга со стороны других людей.
- Потому что таким образом они научились получать то, что хотят (деньги, вещи).
- Поскольку они боятся, чтобы их не дразнили или не обзывали в школе, они дают другим прозвище, что нравится более популярным коллегам.

## Шаг 3. Поймите правильно, как вы себя чувствуете, а также как вы реагируете

Большинству детей и подростков стыдно за то, как они отреагировали на ситуацию буллинга: потому что они ничего не сказали, не пошевелили пальцем, не издавали ни звука, оставались неподвижными и ждали, пока ситуация закончится. В большинстве случаев униженные люди начинают думать: *«Если я так отреагировал, значит, я странный, и поэтому со мной так обращаются!»*

Если у вас не было реакции в подобной ситуации, знайте, что это поведение **абсолютно нормальное** и является частью стратегии выживания, которую мы унаследовали от животных. Это реакция, связанный с эмоцией страха. То, как вы отреагировали, не полностью находилось под вашим сознательным контролем.

Многим детям и подросткам стыдно за то, что они заблокировались и у них не было сил защитить себя, когда кто-то без всякой причины обидел или унизил их. Часто после такого инцидента дети и подростки прячутся от других и не разговаривают, потому что чувствуют себя странно, считая, что заслуживают такое отношение.

➤ **Что происходит в реальности?**

- Отсутствие реакции в ситуации, когда тот, кто нас обижает, имеет перед нами преимущество силы, **это нормальная реакция.**
- **Это эмоциональная стратегия мозга**, которая помогает нам выжить в опасных ситуациях.

Если то, что случилось с вами, **было для вас очень опасным**, эта блокирующая реакция возникала автоматически. Это происходит не только тогда, когда мы находимся в ситуации, угрожающей жизни, но и **когда происходящее угрожает нашей идентичности**: это меняет наш образ в глазах других, это влияет на то, как мы смотрим на себя.

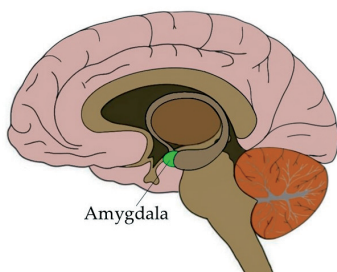
**Важно помнить!**

**При буллинге чаще всего существует угроза не для вашей жизни, а для вашей личной ценности и имиджа.**

Любая ситуация, **угрожающая вашей ценности и личному имиджу**, может спровоцировать **реакцию блокировки / иммобилизации / застывания.**

Чтобы понять эту леденящую реакцию, нам нужно поговорить об эмоции **СТРАХА**.

Прежде всего, вам нужно ознакомиться с двумя частями вашего мозга. Вы находитесь в том возрасте, когда именно здесь происходит больше всего изменений.



- Одна часть называется **эмоциональным мозгом** (часть, выделенная коричневым цветом на изображении). С помощью этой части вы испытываете всевозможные эмоции, такие как гнев и страх.
- Вторая часть называется **рациональным мозгом**, с помощью которого вы принимаете решения, мыслите логически, анализируете вещи, решаете проблемы, планируете что делать (часть, нарисованная фиолетовым).

**Знали ли вы:**

- Две части вашего мозга начинают изменяться одновременно, но эмоциональный мозг меняется быстрее.
- Примерно к 14-15 годам процесс перемен заканчивается.

Коре (рациональному мозгу) нужно больше времени, чтобы созреть. Изменения здесь происходят медленнее и дольше – примерно до 20 лет.

### Важно помнить!

- Это объясняет, почему в этом возрасте существует большая вероятность совершать рискованные или болезненные поступки для других, например, буллинг, не задумываясь о последствиях, которые ваши действия могут иметь для других.
- Это объясняет, почему в подростковом возрасте у вас очень сильные эмоции, когда происходит что-то, что сильно вас провоцирует, и вы чувствуете, что весь ваш мир рушится, или вам очень скучно, когда происходящее вам не очень интересно.

Теперь вернемся к эмоции страха, которую мы испытываем, когда наш эмоциональный мозг воспринимает ситуацию как угрозу.

### ➤ Что такое эмоция страха?

- Это ответ на угрозу. Страх подготавливает наше тело к встрече с угрозой.
- Когда мы чувствуем угрозу, в нашем теле происходит ряд изменений:
  - зрачки увеличиваются, чтобы лучше видеть опасность,
  - дыхание учащается, чтобы переносить больше кислорода в теле, особенно в руки и ноги, потому что мы используем их для бега или борьбы с опасностями,
  - сердце сильнее бьется и перекачивает больше крови и кислорода в руки и ноги,
  - тело потеет, потому что влажная кожа легче ускользает от когтей хищника, чем сухая,
  - чтобы спастись, тело должно стать легче, что заставляет нас чувствовать острую необходимость сходить в туалет, потому что у нас расстройство желудка или рвота.

### Важно помнить!

- Все эти изменения в теле и представляют собой то, что мы называем **эмоцией страха**.
- Эти изменения происходят без нашего намерения, потому что наш эмоциональный мозг также специализируется на заботе о нас в опасных ситуациях. *Именно так человеческий вид сумел выжить во времена, когда физических опасностей были намного больше, чем сегодня.*
- Опасности, с которыми мы сталкиваемся сегодня, уже не те, что были во времена наших предков. Даже если мы больше не встречаем опасного для жизни льва и сталкиваемся с рядом социальных опасностей, таких как исключение из группы, разрушение самооценки и т. д., *наш мозг реагирует так же, как и мозг наших предков. Мы не выбираем чувство боязни, наш эмоциональный мозг диктует, когда нам нужен страх, чтобы защитить себя.*

В нашем эмоциональном мозгу есть небольшое образование, называемое **миндалевидным телом**. Миндалина отвечает за оценку степени опасности в ситуации. Она также помнит сложные ситуации, через которые мы прошли, и пытается заставить нас быть осторожными, чтобы из-за страха мы могли убежать от них.

**Миндалевидное тело похоже на дымовую сигнализацию, у которой есть функция предупреждения владельца об опасности пожара, чтобы он мог действовать и потушить его.** Если за свою жизнь мы пережили много болезненных переживаний, наша миндалина может быть очень чувствительной. Поэтому она боится многих ложных сообщений об опасности. Это как дымовая сигнализация, которая реагирует на дым от тостера. Это объясняет, почему в той или иной ситуации вы можете испытывать страх, а другие

коллеги расслабляются. **Ваши миндалины ведут себя по-разному, потому что у вас разный жизненный опыт: некоторые из них более чувствительны, чем другие.**

➤ **Что происходит, когда миндалевидное тело определяет возможную опасность?**

- Вы чувствуете, как страх подготавливает ваше тело к опасности.

Страх подготавливает ваше тело к трем вещам:

- бегству (для этого нужно подготовить ноги);
- драке (здесь страх переходит в гнев, и вы готовы противостоять);
- застыванию (без реакции / ступор).

**Важно помнить!**

Если эмоциональный мозг замечает, что:

- **у вас достаточно места и пространства** вокруг, вы выберете **бегство**;
- **у вас достаточно сил, чтобы сражаться** (т. е. между вами и нападающим нет особой разницы в силе), **он выберет отпор**;
- **вам некуда бежать, нет сил бороться, вы выберете третье решение – застывание на месте.**

Застывание или ступор происходит, когда никакие другие варианты не помогают.

Это решает не ваш рационально мыслящий мозг, а ваш эмоциональный мозг. *Тогда вы чувствуете себя как автомобиль с доведенным до предела сцеплением, потому что были готовы драться или бежать, но также как и ручной тормоз, потому что ваш эмоциональный мозг осознал, что это лучший вариант для выхода из ситуации.*

➤ **Как объяснить реакцию застывания / ступора?**

Чтобы понять эту реакцию, важно посмотреть на животных. У нас есть общий с животными эмоциональный мозг, он руководствуется другими правилами, нежели рациональный мозг (тот, которым мы думаем).

В животном мире, если антилопа достигает пасти льва, она больше не может бегать или сражаться, потому что между ними существует разница в силе, и она наверняка проиграет, если попытается драться. Все, что она может сделать, это войти в состояние застывания, как будто мертва. **Это состояние застывания имеет самые высокие шансы на выживание, когда сражаться или убежать невозможно.** Хищный инстинкт активируется движением. Хищники теряют интерес к мертвому животному.

**Примерно то же самое происходит в ситуации буллинга.** Даже если унижающий вас человек не лев, ваш мозг может увидеть разницу в силе, и тогда ваша миндалина отреагирует как антилопа.

**Важно помнить!**

В ситуации буллинга:

- Если вы застываете, вы меньше рискуете.
- Вы блокируете свое выражение лица, чтобы иметь как можно меньше потерь: *если я ничего не сделаю, я больше не буду его поощрять, он потеряет интерес и оставит меня в покое.*

*Помните, что вы не осведомлены обо всем этом анализе, потому что он происходит в эмоциональном мозге, а не в мыслящем мозге. Все, что вы видите, это просто реакция, которая пришла против вашей воли.*

Но на этом проблемы не заканчиваются. После того, как инцидент закончился и вы вышли из ситуации (тот, кто вас обидел, потерял к вам интерес), **появляется новая угроза**. На этот раз это исходит из вашего собственного разума. Это критический голос, который унижает вас, *«что вы не смогли ничего сделать, что вы застряли, что вы ни на что не годны, что вы заслуживаете того, что с вами происходит, что это происходит не случайно»*. Теперь вы познакомитесь с еще одним переживанием, которое мы все испытываем в такой ситуации – **СТЫД**.

#### **Важно помнить!**

**Когда вы слушаете этот критический голос, у вас возникает ощущение, что вы лежите на земле, после того как другие вас низвергли.**

**Важно понимать, что с вами происходит.**

- Страх – это естественная эмоция, которая возникает у всех нас, когда мы чувствуем угрозу, даже если другие не говорят об этом.
- Мы не выбираем страх, это появляется без нашей воли, потому что у нас есть эмоциональный мозг, который заботится о нас.
- Мы все нуждаемся в чувстве принадлежности. Когда что-то идет не так в наших отношениях, мы можем испытывать сильный страх.

Что вам нужно знать, так это то, что вы не единственный, кто живет этим. Всем нам нужны другие, чтобы выжить. **Это основная потребность знать, что мы принадлежим.**

#### **Шаг 4. Относитесь к себе с уважением, когда попадаете в трудную ситуацию (сострадание к себе)**

Как вы уже убедились, это нормально – бояться, когда мы исключены из группы или не можем интегрироваться в группу. Все мы хотя бы раз в жизни проходили через это. У всех нас было ощущение, что с нами что-то не так после тяжелых времен, когда мы были в конфликте с другими. Все, что мы можем сделать, это научиться **бережно относиться к себе, когда мы переживаем трудные времена. Какими бы сложными они ни были, они пройдут.**

➤ Антиподом **стыда** является **сочувствие к себе**.

Сострадание к себе состоит из трех частей, которые говорят вам, как позаботиться о себе, особенно когда ваша подростковая жизнь бросает вам вызов и вы переживаете очень болезненные ситуации. О них полезно знать, потому что эти три части можно использовать как по отдельности, так и вместе.

➤ **Что значит быть помягче с собой, когда вы пережили буллинг?**

**Быть помягче с собой означает:**

- **Говорите себе приятные вещи или слова**, когда вы переживаете трудные времена. Иногда легче делать это с другими, чем с собой. Вы можете практиковаться, представляя, что ваш лучший друг переживает что-то подобное, и вы должны его поддержать. Скажите себе, что бы вы сказали ему, если бы он был на вашем месте. Например, вы можете сказать: *«Я могу только представить, каково это чувствовать себя в такой ситуации»*.
- **Делайте то, что доставляет вам удовольствие**, например, слушайте красивую песню, читайте интересную книгу или смотрите хороший фильм.



- **Сконцентрируйтесь на настоящем моменте**, обратите внимание на то, что вы в настоящее время испытываете, с любопытством смотрите на то, что происходит в вашем теле, не давая оценки тому, что вы наблюдаете. Когда мы не судим себя по тому, что мы чувствуем, и обращаем внимание на то, что мы живем внутри, мы можем понять, что чувствуем в этот момент. Эмоции, даже если они раздражают, приходят и уходят. Подумайте о последней ситуации, из-за которой вы были расстроены. Вероятно, в то время, вы пережили сильное расстройство, но со временем оно ослабло и прошло. Эмоции подобны ветру, они приходят и уходят. Если вы запрете их в сейфе, в себе, они останутся с вами, как мы уже ранее рассмотрели.
- **Разговор о том, что с вами происходит**, помогает понять, что все люди переживают трудные времена, и этого нельзя избежать. Каждый подросток, даже те, кто вас больше всего пугает, сталкивается с болезненными ситуациями, был ранен, зол, напуган, одинок или разочарован. Иногда мы можем испытать все эти эмоции одновременно. Это часть того, что значит быть человеком.

**Предлагаем вам прочувствовать, как на вас действует антидот от сострадания к себе.**

- *Сядьте поудобнее и закройте глаза частично или полностью. Сделайте несколько глубоких вдохов.*
- *Положите правую руку на сердце и помните, что вы дома, в безопасном месте, со всеми знакомыми вещами вокруг.*
- **Постарайтесь вспомнить ситуацию**, в которой кто-то, друг или коллега, сделали что-то или сказали вам что-то, из-за чего вы почувствовали себя маленьким и незначительным, причинили вам боль без причины, оставили вас в стороне. **Важно выбрать событие, которое не сильно на вас повлияло. Если то, что вы чувствуете в своем теле, слишком сильно, выберите другой пример, который вызовет у вас умеренный уровень стресса, когда вы об этом думаете.**
- *«Задумайтесь на мгновение об этом воспоминании». Окиньте его мысленным взором. Кто там был? Что было сказано? Что произошло? Как вы отреагировали?*
- **Напишите несколько строк об этой ситуации**  


---

---

---

---

---
- **Представьте, что внутри вас имеется стакан, полный эмоций. Насколько полно эмоций в паху, когда вы думаете об этой ситуации?**
- *Если вы думаете об этой ситуации и чувствуете эмоции, которые выходят на поверхность, попробуйте их перечислить и записать.*  


---

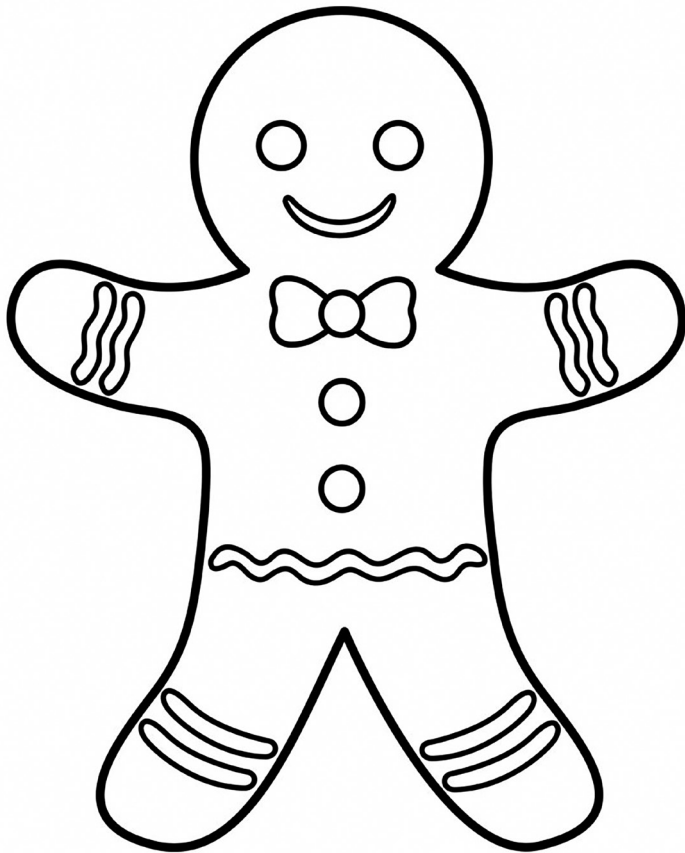
---

---

---

---
- **Назовите каждую эмоцию, которая выходит на поверхность и наполняет стакан внутри вас. Иногда нужно время, чтобы раскрыться и ощутить все эти эмоции. Так что не давите на себя, если этого не произойдет.**
- **Обведите каждую эмоцию, которую испытываете сейчас, когда думаете об этой ситуации:**
  - Ярость.
  - Путаница.
  - Страх.
  - Печаль.
  - Боль.

- Одиночество.
- Стыд.
- Зависть.
- Другая эмоция .....



**Нарисуйте на изображении ниже эмоции, которые вы испытываете, когда думаете об этой ситуации. Обратите внимание на то, где вы чувствуете их в своем теле, в какой части вашего тела, и нарисуйте эту часть, используя определенный цвет для определенной эмоции. Нарисуйте гнев- красным, страх -зеленым, печаль – синим, обиду – черным, стыд – фиолетовым, одиночество – серым, зависть – желтым. Например, если у вас больше гнева и меньше печали, раскрасьте больше красным и меньше синим.**

- Теперь обратите внимание, какая из эмоций в стакане внутри самая сильная (какой цвет вы использовали больше всего на своем рисунке. Напишите его название)

---



---



---

- **Представьте, что ваш лучший друг сейчас испытывает те же эмоции, что и вы. Какие слова вы бы сказали, чтобы он почувствовал себя лучше? Вы, вероятно, сказали бы: «Мне жаль, что ты переживаешь это! Тебе наверняка больно! Я с тобой!»** Какую интонацию голоса вы бы использовали?
- Скажите себе слова, которые вы бы сказали своему другу. **Обратите внимание на то, что значит говорить себе приятные вещи, когда вы находитесь в трудной ситуации.**

(Слова, которые вы говорите, не очень важны, важнее понять, что опыт был тяжелым и болезненным. Даже если это кажется простым, на самом деле мы привыкли скрывать свои эмоции и запирают их в сейфе. Очень важно осознать то, что мы переживаем в связи с этим моментом).

---



---



---

- **Скажите самому себе, что больно чувствовать это** (грусть, злость, испуг и т. д.), Но это часть человеческого существа. Все подростки в какой-то момент испытывают эти эмоции. Запишите, что вы чувствуете после того, как сказали эти вещи
- 
- 
- 

- **Теперь вспомните ситуацию, в которой вы чувствовали себя униженными**, и просканируйте свое тело, чтобы увидеть, как этот опыт ощущается в вашем теле. Пройдите мысленным взором с головы до ног и остановитесь в той части тела, где чувствуете небольшое напряжение или дискомфорт. Не торопитесь. Обратите внимание на ощущение дискомфорта: вы можете почувствовать напряжение или давление, возбуждение, покалывание или холод. Независимо от того, как вы себя чувствуете, ощущения – это язык, на котором ваше тело рассказывает вам о пережитом опыте. Иногда ощущения могут быть очень тонкими, и их трудно заметить, иногда мы легко их чувствуем.

- **Напишите, на какой части своего тела вы замечаете, что чувствуете**, когда думаете об этом инциденте. Запишите, что вы заметили
- 
- 
- 

- **Выберите место в теле, где вы чувствуете напряжение или дискомфорт**, которые вы чувствуете немного сильнее.

(Вероятно, вы чувствуете, как сжимается живот, или у вас возникает давление в груди или горле).

- **Представьте, что есть что-то очень хрупкое и драгоценное**, что нужно бережно хранить, а не то, что нужно немедленно удалять.

- **Успокойтесь.** Представьте, что вы держите эту часть тела в теплой воде. Под теплом воды вы чувствуете, как это место расслабляется.
  - **Устройтесь поудобнее.** Положите одну руку на ту часть тела, которая содержит напряжение, и просто почувствуйте легкое и нежное прикосновение вашей руки, понимая, как тяжело эта часть тела работала, чтобы удержать эту эмоцию. Представьте, как сострадание и тепло проникают через ладонь в ваше тело. Обратите внимание, что происходит с этой частью вашего тела, когда вы защищаете ее собственноручно.
- 
- 

- **Позвольте** телу почувствовать то, что оно чувствует. Освободите место для всего сущего и не поддавайтесь желанию выбраться из ситуации. Помните, что в настоящее время вы связаны со всеми людьми в мире, испытавшими стыд, и только часть вас чувствует это. **Не вы являетесь стыдом. Стыд всего лишь часть тебя. Это эмоция, которая приходит и уходит.**

- Если вы просто хотите заметить эмоцию и не хотите ее успокоить, это не проблема. Вы можете просто назвать это и этого достаточно. Иногда нам нужно время, чтобы поработать с ощущениями нашего тела.

- Если в какой-то момент ощущение дискомфорта вместо того, чтобы успокоиться, усилилось, вы можете немного сосредоточиться на своем дыхании или на чем-то в комнате, что оказывает на вас успокаивающее действие. Или вы можете послушать песню, которая обычно вас успокаивает.

Каким было это упражнение для вас?

---

---

---

Что произошло, когда вы дали название своему состоянию – это гнев, печаль и т. д.?

- Я почувствовал, что эмоции стали меньше.
- Я почувствовал, как эмоции исчезают.
- Ничего не изменилось.
- Что-то другое .....

**Важно помнить!**

Все эти ответы абсолютно естественны. Все чувствуют себя по-разному. Когда мы называем свои эмоции, наблюдаем ощущения, которые испытываем в теле, испытываем различные эмоции, мы используем рациональный мозг (тот, который думает). Когда рациональный мозг начинает работать, миндалевидное тело замолкает. Вот почему вы, возможно, заметили небольшое изменение в названии пережитой эмоции: возможно, она стала менее интенсивной или потеряла больше силы.

Вы смогли определить, в какой части тела был дискомфорт?

- Шея \_\_\_\_\_
- Грудь \_\_\_\_\_
- Лицо \_\_\_\_\_
- Ладони \_\_\_\_\_
- Голова \_\_\_\_\_
- Плечи \_\_\_\_\_
- Желудок \_\_\_\_\_
- Ноги \_\_\_\_\_
- Горло \_\_\_\_\_
- Другое \_\_\_\_\_

Что произошло, когда вы попытались успокоить и утешить это место? Вы заметили небольшое изменение в своих чувствах?

---

---

---

---

---

А когда вы позволили себе почувствовать эмоцию или ощущение в своем теле, не пытаясь заставить их исчезнуть, что вы заметили?

---

---

---

---

---

### Важно помнить!

Если кто-то относится к нам с неуважением, это не означает, что мы должны к нему относиться также.

Для лучшего понимания проведем эксперимент. Возьмите банкноту номиналом 100 лей. Посмотрите на нее. Затем сильно сожмите её в кулак и через несколько секунд разожмите кулак.

*Что вы заметили?*

*Вы, наверное, заметили, что банкнота очень мятая.*

Но из-за того, что она мятая, она теряет свою ценность?

*Конечно, нет.*

Независимо от того, как вы поступили с банкнотой, она **имеет свою ценность**. То же самое происходит с нами, людьми. Иногда наши переживания могут сильно сломить нас, потому что они оставляют глубокие раны в нашей душе, но ничто из того, что с нами происходит, не может лишить нас той ценности, которую мы имеем как человеческие существа.

Теперь положите правую ладонь на стол. Поднимите по очереди пальцы и каждый раз, когда вы это делаете, говорите что-то, что вам нравится в себе или в других людях: учителях, друзьях (например, я умею слушать, я помогаю окружающим, я работаю, чтобы получить то, что хочу, я вежливо разговариваю с окружающими, имею художественные наклонности и т.д.). Затем сожмите кулак и посмотрите на него. Это ваши качества, которые никто не может у вас отнять, независимо от того, сколько прозвищ дали вам или сколько неуважительных слов было адресовано вам. Каждый раз, когда кто-то относится к вам с неуважением, **посмотрите на свою правую руку, сожмите кулак и напомните себе, что в нем есть ваши качества**. Даже если мы не можем контролировать, как кто-то ведет себя по отношению к нам, мы можем выбирать, как относиться к себе. И не забывайте, **первый важный шаг – ГОВОРИТЬ**.

***Мы подошли к концу нашего пути. Ваша миссия в качестве гида для инопланетянина, который прибыл на планету Земля, чтобы узнать о подростках и их отношениях, заканчивается. В местах, которые мы посетили вместе, вы смогли открыть для себя много полезного, чтобы познакомить своего гостя с искусством человеческих взаимоотношений. Предлагаем вам написать о самом важном, что инопланетянин узнал с вашей помощью из этого путешествия в мир отношений в подростковом возрасте.***

*Запишите то, что вы делали в каждом упражнении, в дневник путешествий.*

---

---

---

---

Все, что вы записали, можно проанализировать одновременно со взрослым, которому доверяете. Всякий раз, когда вы попадаете в трудную ситуацию в школе, связанную с буллингом, вы можете просмотреть свой дневник и обновить информацию. Желаем успехов!

**Вместе мы сделаем наш мир добрее!**



# Библиография:

1. Bluth,K.(2017).The Self-Compassion Workbook for Teens. New Harbinger Publishing, Oakland.
2. Burns, G.W.(2011). 101 povești vindecătoare pentru copii și adolescenți. ed. Trei, București.
3. De Saint- Exupery, A.(2009).Micul Prinț.ed.RAO, București, p.34-39.
4. Drost,J.,Bayley,S.(2017).Therapeutic Groupwork with children. Speechmark Publishing Ltd.
5. Huebner,D. (2015).Ce să faci când nimic nu-ți convine, Ed.Trei, București.
6. Sunderland,M.F(2017).Helping Children who Bottle up their feelings. Routledge, New York.
7. Townsend,J.(2015). Cum să fii cel mai bun prieten pentru totdeauna. Ed.LTD, Oradea.
8. Townsend, J.(2006) Boundaries with Teens: When to Say Yes, How to Say No. Zondervan Publishing.
9. Vernon, A. (2006). Dezvoltarea inteligenței emoționale – educație rational-emoțivă și comportamentală pentru clasele V-VIII. Editura ASCR, Cluj-Napoca.
10. Vernon, A. (2006). Dezvoltarea inteligenței emoționale – educație rational-emoțivă și comportamentală pentru clasele IX-XII. Editura ASCR, Cluj-Napoca.



Terre des hommes  
Sprijin copiilor.