

Наталья Цымбаленко

# БУЛЛИНГ

## КАК ОСТАНОВИТЬ ТРАВЛЮ РЕБЕНКА



БОНУС:  
ПАМЯТКА  
ДЛЯ  
РОДИТЕЛЕЙ

**Наталья Цымбаленко**  
**Буллинг. Как остановить**  
**травлю ребенка**  
**Серия «Родителям о детях»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=41130331](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=41130331)*

*Буллинг. Как остановить травлю ребенка. / Цымбаленко Н.: Питер;  
Санкт-Петербург; 2019  
ISBN 978-5-4461-0990-6*

### **Аннотация**

«Буллинг» совсем не страшное слово – до того момента, пока ваша семья не столкнется с травлей напрямую. Шок, гнев, обида и другие эмоции часто мешают родителям адекватно оценить ситуацию и понять, какие шаги следует предпринять, куда обращаться, что говорить ребенку и как вести себя с обидчиками.

Журналист и мама троих детей Наталья Цымбаленко, чья история о пресечении травли сына громко прозвучала в СМИ и была прочитана сотнями тысяч человек, систематизировала свой опыт для книги.

Как отличить буллинг от рядового конфликта, кто и почему становится жертвой травли, что зависит от школы, а что – от семьи, когда стоит вмешиваться и есть ли юридическая

ответственность за травлю – теперь вы сможете защитить своего ребенка без необдуманных поступков и лишних эмоций.

# Содержание

Предисловие	5
Часть 1	9
Часть 2	17
Как понять, где заканчивается конфликт и начинается травля? Когда необходимо вмешиваться взрослым?	18
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# Наталья Цымбаленко

## Буллинг. Как остановить травлю ребенка

### Предисловие

*«Ни один буллинг, ни одна травля не закончится, пока в нее не вмешаются взрослые, третьи силы...»*

*Я всегда была уверена, что в одиночку человек может многое, но не всё. Эту книгу я тоже писала при огромной поддержке моих друзей и коллег.*

*Спасибо Наталии Араповой – за ее анализ и экспертизу. Кате Мельниковой – за помощь в переводе из иностранных источников. Кажется, нет языка, с которого ты не могла бы перевести и на котором не могла бы написать.*

*Ольге Коваленко – за то, что внимательно вычитывала тексты.*

*Алексею Иоршу – за самые эмоциональные иллюстрации. Никто не может передать чувства так точно, как ты!*

*Алексею Чмелю – за готовность поддержать и подхватить в самый трудный момент.*

*Спасибо всем друзьям, которые помогли своими советами в нашей сложной ситуации, всегда поддерживали и спрашивали, как дела.*

*Моей семье, где каждый горой стоит друг за друга.*

*И спасибо всем неравнодушным, кто читал и комментировал мои посты в соцсетях. Которые делились своими историями и ради которых я сначала написала памятку (вы найдете ее в конце книги), а потом и саму книгу.*

*Отдельное спасибо Джуду Лоу, Джулии Робертс, Виктории Бэкхем и другим знаменитостям, которых травили в детстве. Вы помогли мне понять, что для травли не нужны причины, повод может быть любым, и только тот, кто борется, обязательно станет личностью!*

**18 декабря 2017**

*#буллинг в школе. Кто сталкивался? Как решали? Решили? Увы, у моего сына в классе. Вот такая тема для понедельника.*

**22 декабря 2017**

*#буллинг в школе. Познакомилась с инспектором по делам несовершеннолетних: красивая, строгая и в форме. «Ух ты, а я раньше инспекторов только в кино видела!» – почему-то сказала я вместо приветствия))*

**31 января 2018**

*#буллинг в школе. Продолжение истории про #буллинг в классе моего сына.*

*Самое важное, что я поняла в этой ситуации, – во многом это моя вина: я долго не вмешивалась, слушала классную руководительницу и родителей (мол, дети сами должны разобраться). Забегая вперед – на конец января у нас в классе нет проблем с буллитом. Нет потому, что в ситуацию вмешались родители. Ну, то есть я. Это анонс финалочки, а сейчас сам рассказ и своеобразная памятка для тех, чьи дети попали в аналогичные ситуации.*

Когда я разбирала записи для этой книги, то оказалось, что вот так неожиданно буднично выглядит хронология тех событий в социальных сетях. Узнали о буллинге, познакомились с инспектором по делам несовершеннолетних и спустя месяц, за вычетом новогодних праздников, проблемы как не бывало. К сожалению, все было далеко не так легко и просто. За кадром остались и эмоции, и панические мысли – «что

мы сделали не так?»), и перелопачивание интернета в поисках юридических оснований для пресечения агрессии со стороны несовершеннолетних (да, да, такие основания есть), и консультации с юристом, и общение со школой, инспектором по делам несовершеннолетних, родителями одноклассников, и еще раз эмоции, эмоции, эмоции.

Буллинг – совсем не страшное слово ровно до того момента, пока ваша семья не столкнется с этим явлением напрямую. То есть вы, конечно, читали про случаи травли и насилия в школах, видели ролики в соцсетях, возможно, даже в вашей школе проводили какие-нибудь профилактические мероприятия. Но все это не имеет никакого значения до того момента, пока ваш ребенок не оказывается вовлеченным в этот процесс. И вот тогда приходят шок, гнев, обида, которые очень мешают адекватно оценить ситуацию и понять, какие меры следует предпринять, куда обращаться, что говорить ребенку и как удержаться от применения к обидчикам физических форм воздействия. Для тех, кому все же придется оказаться в такой ситуации, я и постаралась систематизировать свой опыт в книге, которую вы держите в руках.

# Часть 1

## Как наша семья столкнулась с буллингом

*«Я знаю, повод может быть абсолютно любой»*



Мой сын после младшей школы поступил в гимназию. Дети разные: кто-то активный, кто-то стеснительный – обычное дело. Быстро сформировался костяк класса, так называемые «крутые», которые стали цепляться к «некрутым». Ну, например, мой сын-пятиклассник приносил в школу лего и пластилин – «фу, некрутой». Это стало поводом для насмешек, обзывательств. Имя сына – Петя, его начали обзывать «Педя», сын тушевался и не знал, что сказать в ответ. Он уходил от конфликтов, боялся драк и громких разборок – «некрутой». Но, как я теперь (изучив большой объем литературы на тему буллинга) знаю, повод может быть абсолютно любой, и даже если убрать якобы причину травли, буллинг не прекратится.

Какие есть способы решения конфликтных ситуаций в 11–12 лет? Сын и несколько таких же мальчишек стали просить помощи у классного руководителя. Реакция? Классный руководитель в разговорах с родителями рассуждает на тему, что *«дети не любят стукачей»*, *«надо закалять характер»*, *«уметь находить подход к товарищам»*. Родители зачинщиков все как один кричат в родительском чате, что их дети *«святые»*, на них наговаривают, а *«ваши сами спровоцировали»*.

Я верю педагогу, не вмешиваюсь. НО – нанимаю сыну персонального тренера по фехтованию, мечевому и рукопашному бою. И, знаете ли, сработало, удалось убрать боязнь кон-

фликтов. Драться Петр теперь не боится и может. От него понемногу отстали. А от остальных «некрутых» нет. Мало того, осенью прошлого года лучший друг Пети, с которым он сдружился на теме «некрутости», попал в ситуацию уже денежного развода со стороны «крутых» одноклассников.

До этого в анамнезе класса уже были истории с кражей вещей (учебники, портфели прятали – и вроде как это не разбой, а шутка); их порчей; подкладыванием бутылки с мочой в портфель; стягиванием штанов в раздевалке, фотографированием и выкладыванием в соцсети. Классная руководительница все так же не видела проблемы. Ну, максимум проводила беседы на тему «давайте жить дружно».

И тут нашего лучшего друга Мишу дважды «разводят на деньги» одноклассники, обещая купить тому вейп и не покупая его. Ведь если хочешь быть крутым – ты должен курить вейп! Маме Миши «святые дети» просто хамят и рассказывают, что ее сын «гидроцефал». Реакция мамы ученика, взявшего деньги, еще прекраснее: *«Объясните мне, как вы позволили своему сыну подбить моего покупать вейп»*. В общем, ситуация великолепна. А тут еще один из одноклассников сына на своей странице вешает фотожабы на Петра, веселясь на тему того, что сын стал «качаться». И Остапа понесло.

**Шаг первый:** Я списалась и встретила с родителями учеников, которых травил в классе. Кто-то боялся вмеши-

ваться в ситуацию, кто-то хотел просто перевести ребенка из школы. В итоге нас стало трое – три мамы, которые были готовы писать заявления и разбираться в ситуации с классом. Я собрала все факты, убрала эмоции, вспомнила старый добрый канцелярит и села писать заявление. Фактов, к которым я могла предъявить конкретные доказательства, осталось два. Во-первых, переписка участников истории с вейпом и аккаунт одноклассника, где было видно, что он состоит в группах, торгующих вейпами, и мало того – сам их продает. Во-вторых, фотожабы на Петю и скриншоты с аккаунта, где эти фотографии были размещены.

**Шаг второй:** Попросила классную о встрече с директором школы и родителями учеников, травящих других детей. Классная впала в истерику, стала писать в родительском чате, что не справляется с руководством, отказывается от класса и т. д. Родители «святых детей» стали там же возмущаться уже в мой адрес и требовать линчевать за то, что довела классную. Встречу с директором не назначили. Классная утверждала, что та очень занята. Но обещала позвать психолога и соцработника. Ок.

**Шаг третий:** Мы (три мамы и мой муж) пришли на встречу. Без директора школы. С настроением, что это для проформы. Был отдельный треш. Родители кричали уже на меня, хватали мои вещи со стола, переходили на личности. Лейтмотивом звучала миллион раз повторяющаяся фраза «Вы не докажете!». Я отдала заявление соцработнику и ска-

зала, что буду подавать его официально. Представители школы делали круглые глаза и говорили: какой кошмар, что же вы раньше не сказали, что в классе такое творится. А потом произнесли сакраментальное «Вы не докажете!». Я честно посоветовала им приберечь эту фразу для прокуратуры, которая придет по моему заявлению проверить, почему школа бездействует, когда в ее стенах торгуют курительными веществами. Представители школы сказали, что доложат директору о ситуации.

**Шаг четвертый:** Утром я позвонила на телефон директора школы, указанный на сайте. И тут оказалось самое интересное – она была не в курсе. Ни о собрании с родителями, ни о ситуации в классе. Ок, я это предвидела. Поэтому и позвонила. Сказала, что принесу заявление. Назначили время встречи.

**Шаг пятый:** Мое прекрасное произведение – заявление на двадцати с лишним страницах – я отправила по электронной почте на адрес школы, на адрес председателя Управляющего совета школы и отнесла в управу своего района в Комиссию по делам несовершеннолетних, которой глава управы же и заведует. Записала номера входящих (это важно!).

**Шаг шестой:** Написала пост в соцсетях. Получила много дельных советов. Но и безнадежных историй было не меньше. Решила, что надо-таки идти до конца. Даже если потом мы решим сменить школу, мы уйдем, предварительно раздав всем сестрам по серьгам, а не с культивированным чувством

виктимного отношения к жизни. Еще раз напишу, что это все мы проговорили с сыном. Он не хотел уходить из школы из-за Миши.

**Шаг седьмой:** Написала маме ученика, рисующего фотожабы, что хочу встретиться до того, как подам на них в суд. Была послана со словами «Встретимся в суде!».

**Шаг восьмой:** Восемь – восемь (!) человек встречалось со мной, мужем и мамой Миши в кабинете директора. Помимо представителей школы, были еще председатель управляющего совета и представитель Департамента образования. На этом этапе школа наконец включилась. Ну, сперва председатель управляющего совета задал мне очевидный вопрос: *«А вы не хотите забрать своего сына?!»* Я запретила даже предлагать мне такие советы – этот кейс мы разберем с сыном до конца, а со школой еще и памятку напишем на тему буллинга. «Не надо памятку!» – взмолилась школа. Так, кстати, и не поняла, почему не надо.

**Шаг девятый:** Здесь отдаю должное школе, процесс пошел. В классе провели встречу с инспектором по делам несовершеннолетних. Отдельно переговорили с родителями учеников, которых я указала в коллективном (это важно!) заявлении. Отдельно по двум фактам встречались с родителями, инспектором по делам несовершеннолетних (прекрасная девушка!!) и нами. Деньги в итоге вернули, извинения принесли. Ученика, торгующего вейпами, поставили на учет. Бормотали «мы не знали, что вы обидитесь, мы не знали, что из-

за это идут в суд» – это про фотожабы. На мой вопрос маме – понимает ли она, что если я говорю, что пойду в суд, то это значит, я туда пойду, а не просто сотрясаю воздух, – кивали и угукали. И надо же – никто не хамил. Класс (а я имею в виду и детей, и родителей) замер. В таком, знаете ли, неловком нейтралитете. Никто не ожидал, что я не буду участвовать в «родительских боях» и выяснениях, чей сын должен «лучше помыться и, может, тогда с ним дружить будут». А что мы пойдем прекрасным бюрократическим путем писем и жалоб. Все сразу научились культуре: одергивают желающих рисовать фотожабы и не достают окружающих. Ну не красота ли!

**Шаг десятый:** Позвонили из управы и сказали, что готовят ответ на мое заявление со списком проведенных мероприятий; звонил представитель Департамента образования узнать, довольна ли я ситуацией в классе. Поживем – увидим, что будет дальше...

**И вывод** – ни один буллинг, ни одна травля не закончатся, пока не вмешаются взрослые, третьи силы. Пока зачинщики травли в полной мере не осознают свою ответственность. Поэтому – подключайте школу, Департамент образования, полицию, прокуратуру.

Мне нравится нейтралитет. А на сколько его хватит – посмотрим. Главный мой месседж был таков: *«Я не приходила*

*в школу все эти три года – сделайте так, чтобы я и дальше не приходила!»*

# Часть 2

## Что такое буллинг?



# Как понять, где заканчивается конфликт и начинается травля? Когда необходимо вмешиваться взрослым?

*«Буллинг – это всегда долгосрочный и повторяющийся процесс»*

Для моей семьи, для моего ребенка буллинг оказался шокирующим, болезненным, но относительно краткосрочным периодом в жизни. Не факт, что Петя никогда больше не столкнется с этим явлением, но я искренне надеюсь, что в будущем ему будет легче справиться с буллии и тормознуть травлю задолго до того, как в нее придется вмешиваться взрослым. Но когда после размещения в соцсетях наша проблема стала достоянием общественности, меня поразило и отчасти напугало количество историй школьной травли от самых разных людей, которые отвечали мне в комментариях к посту. Большинство историй с каким-то очень безнадежным и несчастливым концом.

*«Спасибо, что вы это сделали! В моем далеком 1983 году меня перевели в параллельный класс, но травля не прекратилась, и это навсегда со мной. Два первых класса были*

*просто кошмаром».*

*«У нас в одной районной школе травили ребенка сДЦП, который так гордился, что может пойти учиться с обычными детьми, а не сидеть дома в четырех стенах. Но у него стали отнимать специальную ортопедическую обувь, и он целыми днями еле-еле ковылял босиком, а учителя делали вид, что не замечают. Когда родители ребенка попросили руководство школы позвать психолога, который рассказал бы детям и их родителям, почему не надо травить детей с инвалидностью, директор ответила: “НАШИ ученики в психологе не нуждаются, а вы можете перейти на домашнее обучение”».*

*«Меня тоже в школе травили. Была высокая, худая, сутулая и в очках. Я “держала марку”, старалась не обращать внимания. Пообещала себе никогда не допускать, чтобы люди со мной так обращались».*

И вот мне стало интересно, откуда растут корни этого явления и что все же можно сделать, чтобы буллинг не становился нормой для школ, а главное, чтобы жертвы не оставались один на один с травлей.

Про само понятие буллинга написано очень много. Только русскоязычный поиск в интернете выдает более полумиллиона ссылок по ключевым словам, а в англоязычном сегмен-

те ссылок только по слову «буллинг» свыше двухсот миллионов.

**«Английское слово “буллинг” (bullying, от bully – хулиган, драчун, задира, грубиян, насильник) обозначает запугивание, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у другого страх и тем самым подчинить его себе»<sup>1</sup>.** Применяются и другие термины, например притеснение, дискриминация, моббинг (что предполагает групповые формы преследования человека), а также травля. Но как распознать ситуации, когда границы уже давно пройдены и требуется немедленное вмешательство родителей, школы, психологов? Чем отличается конфликт от травли?

Насколько мне удалось разобраться, под буллингом понимают сознательное физическое или психологическое насилие, направленное на одного и того же ребенка (или группу детей) и повторяющееся систематически на протяжении длительного времени. Это определение содержит четыре важных элемента, на которые следует обратить внимание родителям и учителям. Собственно, эти элементы и отличают буллинг от обычных конфликтов, которые неизбежны в любом, даже самом дружелюбном и благополучном детском коллективе.

Во-первых, буллинг – это агрессивное по отношению к другим поведение, которое влечет за собой умышленные

---

<sup>1</sup> [https://rae.ru/forum2012/pdf/05\\_59.pdf](https://rae.ru/forum2012/pdf/05_59.pdf)

насильственные действия. Иными словами, не просто сказал: «Вася, ты дурак», но нарисовал фотожабу, компрометирующую умственные способности жертвы, и расклеил по всей школе. **То есть в отличие от конфликта, который тоже может закончиться дракой или оскорблениями, буллинг – это намеренное и продуманное причинение страдания и вреда.**

*«Это был кошмарный год. Мне стоило понять все еще тогда, когда мне сказали, что до меня они выжили еще двоих новичков, и не потерпят новеньких в своем классе. Я не поняла и поплатилась. Мне вкатывали жвачки в пенал, пинали портфель, размазывали пасту по тетрадям, были драки, у меня было много синяков, выталкивали голой из женской раздевалки. Под конец года мне нравился один мальчик. Как и все девочки в этом возрасте, я вела личный дневник. В один из дней одноклассницы выкрали его из моего дома из ящичка. На следующий день его зачитали перед всем классом на перемене»<sup>2</sup>.*

Как видно из приведенной истории, агрессия по отношению к девочке проявлялась не под влиянием эмоций, это были совершенно осознанные, спланированные действия. Поводом стал заурядный факт: девочка была новенькой, а в классе уже сложилась традиция травить новичков. Более

---

<sup>2</sup> [https://pikabu.ru/story/odna\\_istoriya\\_zhizni\\_2\\_5788695](https://pikabu.ru/story/odna_istoriya_zhizni_2_5788695). Публикуется в авторской редакции.

того, дети уже добились успеха, выжили двух других одноклассников, почувствовали свою силу и убедились, что взрослые в эти отношения не лезут, а значит, можно и нужно продолжать. В случае буллинга агрессоры совсем не заинтересованы в прекращении своих действий. Булли всегда хочет продолжения. Отсюда вытекает вторая отличительная особенность буллинга.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.