

Герман Тепляков

Ты не жертва

БУЛЛИНГ
как *перестать*
быть мишенью

Издательство АСТ
Москва

БЭЗПАНИКИ!

УДК 159.923

ББК 88.3

Т34

Тепляков, Герман

Т34 Ты не жертва. Буллинг: как перестать быть мишенью / Герман Тепляков. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 208 с. — (Без паники! Мы рядом!).

ISBN 978-5-17-176666-5

Думаешь, буллинг — это неосознанное проявление подростковой жестокости и колкие, но вполне безобидные шутки одноклассников? Ты сильно ошибаешься! На самом деле травля — это сложная система, участники которой агрессор, жертва, наблюдатели и спасатель.

Эта книга — честный и глубокий разговор о природе буллинга. Она поможет тебе разобраться в причинах возникновения травли, расскажет о формах, которые она принимает, а также о том, как с ней справиться — независимо от твоей роли в этой системе.

Автор, опираясь на научные исследования, собственную практику и анализ реальных ситуаций, разбирает:

- причины буллинга — что стоит за агрессией и почему одни люди травят других;
- виды травли — от школьного буллинга до кибермоббинга
- способы защиты — как противостоять агрессии, сохранить самооценку и где искать поддержку;
- роль окружения — почему молчание усугубляет ситуацию и как его прервать.

«Ты не жертва» — книга, которая не обещает простых решений, но предлагает рабочие инструменты, которые помогут справиться с травлей и изменить ситуацию.

УДК 159.923
ББК 88.3

ISBN 978-5-17-176666-5

© Тепляков Г.В., текст

© Заборцева Е.П., иллюстрации

© ООО «Издательство АСТ», оформление

Привет! Я — автор книги, которую ты сейчас держишь в руках. Вместе мы отправляемся в путь. Выходим на борт красавца-лайнера, где ты будешь капитаном, а я — штурманом. Моя задача — обеспечить тебя навигационной картой, дать информацию, которая поможет тебе сделать правильный выбор. Тогда ты сможешь верным путём провести корабль по Океану Жизни, не наскочив при этом на Рифы Буллинга.

Цель этой книги проста. Прочитав её, ты перестанешь быть мишенью для травли. Но есть и кое-что ещё поважнее. Врачи считают, что болезнь лучше предотвратить, чем лечить. С докторами наверняка согласятся техники-ремонтники и системные администраторы — все те, кто предпочитает профилактику дорогостоящему ремонту.

Зная законы, на которых основан буллинг, ты всегда сможешь вырвать его с корнем до того, как он пустит свои ядовитые побеги. Тогда те, кто оказался под ударом, смогут выдохнуть и заняться делом, которое у них получается лучше всего. Миру очень нужны их таланты! Твоё «Нет буллингу!» станет важным вкладом в процветание нашей замечательной планеты.

У тебя это получится,
никаких сомнений!



0

1

2

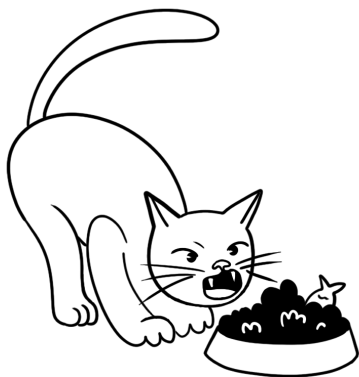
глава

Охота *бывает* разной

Знаешь ли ты, чем человек отличается от животного? Полагаю, ты уже догадался. Да-да, всё верно. Способностью делать выбор. А это порой ох как нелегко!

Представь себе изголодавшегося кота, которого нашли на улице, принесли домой и дали ему еду. Уж поверь, у него точно не возникнет вопроса: есть или не есть. Конечно, он тут же набросится на пищу. Даже если ты попросишь его не делать этого сразу, а подождать несколько минут — мало ли по каким там причинам, он проигнорирует просьбу.

Другое дело — голодный человек. У него выбор есть всегда. Он сам определит безопасное



количество пищи, которое не повредит отвыкшему от еды желудку. А то и вообще откажется есть, если за это придётся заплатить слишком высокую цену (и речь не всегда о деньгах). Впрочем, он может и накинуться на яства. Правда, в отличие от того кота, это тоже будет его личным выбором.

Человек всю жизнь только и делает, что выбирает. И, пожалуй, главное решение, которое он принимает, — остаться человеком или откатиться к самому старту пути. Пути, который берёт начало в те давние времена, когда перспектива стать *Homo sapiens* (человеком разумным) ещё только начинала брезжить первыми лучами осознанной жизни, разгоняя мрачную тьму дремучих тысячелетий.



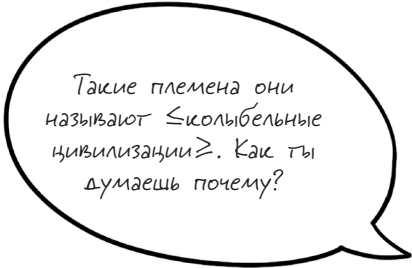
Один из главных выборов, который делает человек XXI века — отношение к травле. Травить других, таких же как он, или нет.

Кстати, быть зачинщиком травли, её соучастником или молчаливым свидетелем — разница небольшая.

Законы честной охоты

Во все времена люди (да и не только они) охотились. Цель была простая — добыть пищу животного происхождения — она питательная, согревает и даёт силу.

Учёные-антропологи с интересом наблюдают за племенами, которые и сегодня живут по тем же законам, что и тысячи лет назад.




Такие племена они называют скользкие цивилизации. Как ты думаешь почему?



Вот что отмечают исследователи этих племён:

— Уважительное отношение охотников к добыче. Они стараются не мучать жертву и не причинять ей боль. Более того, когда зверь или птица перестают подавать признаки жизни, ловцы часто просят у них прощения и выполняют особый ритуал.

Охота для них — не развлечение! В отличие, например, от американских переселенцев времён освоения Дикого Запада, которых тогда называли пионерами. Они истребляли огромные стада бизонов из спортивного интереса. Бывало, что удовлетворялись тем, что вырезали



у поверженных гигантов языки — наиболее деликатесную часть туши.

— Охотники и рыболовы «колыбельных цивилизаций» всегда бережно относились к своей добыче и не брали лишнего. Так, чукчи на побережье били только старых моржей: копьём в сердце, чтобы не доставлять зверю долгих страданий. Что уж говорить о том, что на всех континентах действует безоговорочный запрет (табу) на убой стельных (беременных) самок.

Надо отметить, что особенно повезло племенам и народам, которые в давние времена смогли приручить собак. Ближайшие родственники волков стали незаменимыми помощниками на охоте. Их суперспособность — умение находить добычу по запаху. Неудивительно, ведь обоняние у псов чувствительнее человеческого раз в 40, а то и больше. Так что выследить и загнать зверя для опытной охотничьей собаки не сложнее, чем нам с тобой скачать нужное приложение.

Не только охота

Шло время. Человеческое общество становилось больше и сложнее. Появились люди, обладающие богатством и властью. Перепробовав все мыслимые удовольствия, которые можно было купить за деньги или присвоить силой, взор правителей обратился к новому развлечению — псовой охоте.

Загон зверя створой собак
называется гравлей. Псы
загоняют добычу туда, откуда
ей не выбратся. Охотнику
остаётся лишь прийти на лай
и закончить дело. Собаки
также могут выгнать зверя
под выстрел.



Можешь представить, что чувствуют обречённые на смерть животные?

Боль. Ужас. Безысходность.

Но, если ты думаешь, что это предел жестокости, ты ошибаешься.

Сейчас трудно сказать, когда в мире впервые были созданы так называемые притравочные станции. Их назначение: натаскивать охотничьих собак на живого зверя — медведя, лису, барсука. А для того, чтобы дикие животные не навредили псам, притравочных зверей стали калечить. Ломать им кости, вырывать когти и клыки. Держать на короткой цепи, чтобы лишить возможности защититься от укусов со-

бачьих зубов. Морить голодом, чтобы не было сил сопротивляться...

Боль. Ужас. Безысходность.

Если животные в природе испытывали эти чувства лишь в последние минуты жизни (которая до этого была свободной и счастливой), то для узников притравочных станций такое состояние было спутником каждой минуты их существования. Именно существования, потому что жизнью назвать это трудно.



Травля в мире людей

Боль. Ужас. Безысходность.

Это уже не про животных, загнанных на охоте псами или испытывающих адские муки на притравочных станциях. Похожие чувства испыты-



вают и люди: те, которых травят такие же как они сами живые существа — в том числе из своей же школы. Да и не только из школы. Исследования показывают, что травле есть место везде: от детских садов до домов престарелых, не говоря уже о закрытых сообществах вроде интернатов и тюрем.

Слово «травля» тебе наверняка знакомо. Скорее всего, известен тебе и такой термин, как «буллинг». Возможно, ты знаешь и слово «моббинг».



Разберёмся с этими определениями. В этой книге они будут встречаться тебе едва ли не на каждой странице. И речь пойдёт о самой худшей из всех охот — охоте на человека.

Травля

«Википедия» раскрывает это слово как «агрессивное преследование, издевательство над одним из членов коллектива со стороны другого, но также часто группы лиц, не обязательно из одного формального или признаваемого другими коллектива».

Очень похоже на травлю жертвы сворой собак, правда? Собственно, из охоты этот термин и пришёл, обретя при этом другое значение.

А вот как травлю описывают профессиональные юристы. Если сможешь прочитать их определение, смело можешь поступать

на юридический. Итак, законодателем под травлей понимаются:

«не влекущие за собой административную или уголовную ответственность систематические умышленные действия несовершеннолетнего, выражающиеся в физической или психологической формах, направленные на умаление достоинства личности иного лица»¹.

Удалось осилить эти термины? Тогда тебе точно стоит подумать над профессией юриста!

Вообще, понять, что такое травля, можно и без сложных определений. Помнишь, что чувствуют загнанные сворой звери? Да-да, то самое: боль, ужас, безысходность. Так вот, если человек — неважно, какого возраста, пола и рода занятий — в результате действий буллы и его прихвостней испытывает те же чувства, это и есть травля.

Буллинг

На русском языке говорят около четверти миллиарда жителей нашей планеты. Они точно поймут слово «травля». А ещё полтора миллиарда землян знаком английский язык. И на нём «травля» звучит как «буллинг».

В английском языке слово «bully» (буллы) означает «хулиган, забияка, задира, драчун». Соответственно, «bullying» (буллинг) — это действия в виде агрессии, запугивания, притеснения, жестокого обращения. Как и при травле, речь тут идёт о физическом и психологическом насилии. Всё это делается прежде всего с целью подавления индивидуальности, чтобы человек перестал чувствовать себя человеком, превратился в жалкое подобие себя.

¹ Законопроект о борьбе с травлей в школах. — URL: <https://deti.gov.ru/Press-Centr/region-news/14800>

В каждой области есть свои первопроходцы. В сфере изучения травли таким стал шведско-норвежский психолог Дэн Олвеус. В 1993 году вышла на английском языке его книга «Буллинг в школе: что мы знаем и что мы можем сделать»¹. Там он и дал классическое определение этого явления:

≤Школьника буллят, когда он подвергается негативным действиям со стороны одного или нескольких детей систематически, в течение какого-то времени≥



Негативные действия — это всё то, что создаёт дискомфорт. Буллинг может происходить в прямой (физическое насилие, оскорбления) или в косвенной (например, бойкот) формах.

Ещё один признак, сопровождающий буллинг, — неравенство. Это случается, если булли и жертва находятся в разных весовых категориях: как в прямом, так и в переносном смысле слова. Скажем, когда здоровенный девятиклассник пристаёт к хилому пятиклашке. Или сержант в учебном центре гнобит новобранца.

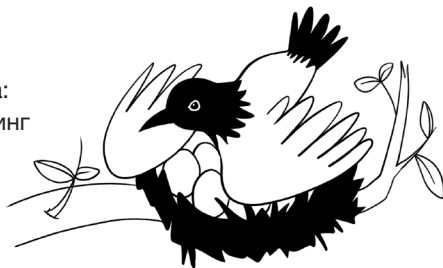
Моббинг

Слово происходит от английского «mob» (моб) — агрессивная толпа, банда. В принципе, «mobbing» (моббинг) — это тот же буллинг, но есть особенности.

¹ Olweus D. *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. — Malden, MA : Blackwell Publishing, 1993.

Выделяют два типа моббинга:

1) В животном мире. Моббинг проявляется как совместная оборона более слабых особей от агрессора. Например, вороны могут вполне успешно отгонять от своих гнёзд таких опасных птиц, как краснохвостые ястребы. Чудеса доблести показывают и горбатые киты, когда дают отпор косаткам — известным пиратам океанских просторов.



2) В мире людей. В данном случае моббинг — это групповая травля. Когда отдельно взятый хулиган в классе не даёт проходу жертве, а все остальные стоят в стороне, опасаясь вмешаться, — это буллинг. Но если агрессором становится группа, превращаясь в грозную толпу, — вот это уже моббинг.



Похоже, да не одно и то же

Порой встречаются ситуации, которые напоминают травлю (буллинг, моббинг), но ей не являются.

Конфликт

Не особенно приятная, но всё же вполне нормальная ситуация в мире людей. Конфликт возникает при столкновении интересов, и при правильных действиях сторон способен принести немалую пользу.

Стычка

Чаще всего выглядит как бурное выяснение отношений двух распетушившихся пацанов (реже девчонок), сравнительно одинаковых по силе. Нередко случается, что такие стычки

