

ДАНИЭЛЬ ДУДДЕК



БУДЬ
СИЛЬНЫМ
КАК ЛЕВ

КАК РОДИТЕЛЯМ НАУЧИТЬ СВОИХ ДЕТЕЙ
ПРОТИВОСТОЯТЬ **БУЛЛИНГУ**

Annotation

Ежегодно десятки тысяч детей подвергаются издевательствам и травле в детских садах и школах. Автор книги детально и поэтапно рассказывает какие есть пути решения и что нужно детям, чтобы они справились с буллингом. Это и безусловная любовь и поддержка семьи, воспитание уверенности ребенка в своих силах и уважение к окружающим.

На конкретных примерах из своей обширной практики, Даниэль Дуддек показывает как развивать в ребенке спокойствие, внутреннюю силу, самосознание и веру в себя. Как испытывать эмпатию даже к тем, кто совершает дурные поступки, учиться отвечать на ненависть любовью или давать отпор.

Даниэль Дуддек дает советы против издевательств, которые действительно работают.

В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

- [Даниэль Дуддек](#)
 -
 - [Буллинг. На каком этапе находится наше общество?](#)
 - [Буллинг. Демон без определения](#)
 - [Почему я занялся этой темой](#)
 - [Смарт-буллинг. Как мобильные телефоны усугубляют проблему.](#)
 - [Противоречивость во всех сферах](#)
 - [Уважение. Добродетель](#)
 - [Ошибки в представлении. Не все является буллингом](#)
 - [Свободное мнение и его границы](#)
 - [Мое мнение важнее твоего](#)
 - [СМИ как образец для подражания](#)
 - [Социальные сети. Цитадель непрошенной критики](#)
 - [Из лучших побуждений](#)
 - [Хочу внимания](#)
 - [Метод САП](#)
 - [Я твоей боли... не чувствую](#)

- Выученная беспомощность
 - Война в голове. Война на школьном дворе
 - Ненависть
 - Пути решения. Что нужно детям, чтобы они справлялись с буллингом
 - Надежная гавань. Основа основ
 - Самосознание
 - Уверенность в себе. Ты сможешь!
 - Это всего лишь мнение
 - Что важнее?
 - Все дело в энергии!
 - Повышаем устойчивость
 - Как помогают дисциплина и выдержка
 - О комарах, овцах и львах
 - Любовь сильнее ненависти
 - Что могут сделать педагоги и учителя
 - Что делать в тяжелых случаях
 - Физическое насилие
 - Прими, измени или отпусти
 - Кибербуллинг и кража цифровой личности
 - Кто поможет, когда ничего не помогает?
 - Итоги и перспективы
 - notes
 - 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
 - 6
-

Даниэль Дуддек
Будь сильным как лев. Как родителям
научить своих детей противостоять
буллингу

© Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg, 2018

© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2022

Буллинг. На каком этапе находится наше общество?

Буллинг. Демон без определения

Помните, как подростками вы по вечерам смотрели фильмы ужасов? Например, я сидел с друзьями, мы исподтишка цедили запрещенные родителями алкогольные коктейли, пугались до смерти и наслаждались этим. В какой-то момент кто-нибудь непременно подходил к зеркалу и пять раз кричал «Кэндимэн!», после чего по крайней мере один из нас не мог уснуть. Вероятно, вы помните этот фильм ужасов из 1990-х: так называемый Кэндимэн появляется каждый раз в тот момент, когда человек произносит перед зеркалом его имя, и убивает того, кто его позвал. Примитивно, зато эффективно. В других фильмах данного жанра мы часто лишь в конце узнавали, кто тут демон или чудовище, то есть «плохой». Так же и с буллингом: никто не знает, когда это грозное нечто нанесет удар. Это слово вызывает неприятные ассоциации, страхи или опасения. Но давайте начнем с самого начала.

Согласно исследованиям фонда Bertelsmann, четверть наших детей и подростков не чувствует себя в школе в безопасности. В рамках данного исследования было опрошено 3448 немецких школьников в возрасте от 8 до 14 лет. Ученых удивил тот факт, что среди них оказалось особенно много учащихся начальной школы: 30 % ребят признались, что в предыдущем месяце их дразнили или объявляли бойкот. Это огромные цифры.

Если честно, эти результаты не удивляют. Я с 2008 года работаю в детских садах и школах, и за это время выслушал бесчисленное количество историй о травле, насмешках, дискриминации и даже насилии. И я не единственный, кто это видит: каждый родитель или педагог, который, входя в начальную школу, наблюдает за происходящим, непременно вспомнит случаи травли. Очевидно, буллинг – проблема наших школ. Или, точнее, нашего общества. В отличие от Кэндимэна, нам не нужно пять раз перед зеркалом выкрикивать его имя, чтобы вызвать: буллинг уже здесь. И его масштабы весьма внушительны. Именно поэтому, чтобы что-то изменить, нам следовало бы уделять этому вопросу значительно больше внимания, причем не только самым очевидным и жестким

случаям. Я регулярно наблюдаю, что экстремальные случаи становятся достоянием общественности и получают широкую огласку. Какое-то время тема находится в центре внимания, на уроки в школу приглашаются докладчики, создаются специальные органы, проводятся тематические дни, устраиваются благотворительные забеги. Почему же реакция наступает только после того, как ситуация накалилась до предела? Но не поймите меня неправильно: хороший докладчик способен повернуть мысли слушателей в правильном направлении.

Но отчего так редко предпринимаются конкретные, последовательные действия, которые бы помогли предотвратить и менее тяжкие случаи? Для борьбы с буллингом решающее значение имеет то, реагируют ли на него вообще и каким образом. В идеальном случае реакция должна быть продуманной, а не в виде ярости или возмущения. Хотя возмущаться из-за чего-либо – нормальная и важная человеческая реакция, она свидетельствует о том, что человек чем-то недоволен. Однако если после этого не вырабатываются долгосрочные стратегии и, что еще важнее, они не применяются последовательно и непрерывно, дальше простого возмущения дело не идет – до следующего тяжелого случая.

Именно поэтому жизненно важно заниматься профилактикой подобных случаев, а не приступать к действию лишь когда появляются первые жертвы травли. Для этого нужно разобраться в том, что такое буллинг. Это слово всплывает регулярно, часто в сочетании со страшными историями об издевательствах и насмешках. Частично его используют для обозначения всего подряд. Оно у всех на устах – и для начала это неплохо. Но что конкретно скрывается за данным ключевым понятием? И имеем ли мы все в виду одно и то же, когда говорим о буллинге?

В век цифровых технологий можно открыть Википедию и найти там определение: «Буллинг – социологический термин, который описывает повторяющийся и регулярный, преимущественно психологический террор в виде издевательств, травли и оскорблений одного человека группой лиц». В специальной литературе часто разделяют прямой буллинг (угрозы, издевки, насмешки) и косвенный (бойкот, отвержение, подрыв репутации). Таким образом, буллинг – это форма проявления власти. По мнению психолога Мехтхильды Шефер,

которая исследует данный феномен уже много лет, его цель заключается в том, чтобы удержать или повысить собственный социальный статус.

Тот, кто решит пристальнее взглянуть на определение, предоставленное нам Википедией, заметит, что описание весьма расплывчато. Что такое «повторяющийся»? И что такое «регулярный»? Когда я, педагог, наблюдаю ситуацию, в которой ребенка на протяжении недели снова и снова оскорбляют одноклассники, это уже считается «регулярным»? Или нет необходимости вмешиваться, ведь согласно определению, передо мной не буллинг, раз оскорбления длятся еще не так долго? Очень трудно дать точную формулировку. Меня уже много лет преследует вопрос, что конкретно является буллингом, что укладывается в категорию нормальных споров и ссор между людьми, а что – неприемлемое поведение. Я сделал вывод: буллинг – это не состояние, а индивидуально ощущаемый процесс. И для нас – родителей, учителей и воспитателей – это означает, что не следует сверяться с какими бы то ни было определениями, а нужно слушать столкнувшегося с травлей человека и действовать, исходя из конкретной ситуации.

Давайте продемонстрируем это на следующем примере: 11-летнюю Юлию ежедневно оскорбляет группа одноклассников; кроме того, они распространяют о ней всякие слухи. Это продолжается уже более трех недель. Однако девушка чувствует себя относительно спокойно. У нее в школе много друзей, с которыми она хорошо проводит время, и в большинстве случаев у нее получается не обращать внимания на своих одноклассников и их обесценивающее поведение. И есть Франциска. Ей тоже одиннадцать, она учится в той же школе. Та же самая группа одноклассников с помощью аналогичных приемов оскорбляет и тиранит ее. Франциска с ситуацией не справляется: уже через три дня у нее начинает сильно болеть живот. Через неделю она испытывает перед походом в школу неподдельный страх и всеми средствами старается оставаться дома.

А теперь задайте себе вопрос: какая из девочек подвергается травле? Юлия? Франциска? Или обе? Если точно следовать определению, то ответ будет «только Юлия», потому что ее травят непрерывно на протяжении длительного периода времени. Однако мой ответ звучит так: травле подвергается Франциска. А Юлия, несмотря

на свой юный возраст, нашла способ справляться с оскорблениями одноклассников и психологически от них дистанцироваться. Для ясности подчеркну: поведение других детей в обоих случаях является неуместным и неприемлемым, и его следовало бы вынести на повестку дня родителям и учителям. Но лишь Франциска испытывает сильные страдания уже после очень непродолжительного времени – значит, ее травят. То есть буллинг (теперь, возможно, мое, приведенное выше высказывание, станет более понятным) – это не явление, отвечающее четким критериям, а индивидуально ощущаемый процесс. *Описать буллинг двумя предложениями невозможно. Оставайтесь в диалоге со своими детьми и вмешивайтесь, когда того требует ситуация, а не только тогда, когда ваш случай подпадет под какие бы то ни было определения и стандарты!* Это также означает не полагаться на общие советы, когда именно взрослым следует включаться в ситуацию, и с какого момента детям «нормально» страдать.

Давайте снова вспомним вечера, проведенные за просмотром фильмов ужасов. Весь кошмар заключался в том, что мы не могли поймать это зло, мы не знали, когда и в каком облики оно явится, имея лишь смутные намеки на личность злодея. Первый шаг к тому, чтобы сделать наших детей устойчивыми к травле, заключается в следующем: нужно отойти от предположений и прийти к настоящему диалогу. Детям нужно, чтобы их видели и воспринимали всерьез, но также им следует показать, что они и сами способны в создавшейся ситуации что-то изменить. Давайте вырвем злодею зубы и выработаем рациональный подход.

Столкнуться с буллингом – это настоящее испытание. И, конечно, хотелось бы, чтобы нашим детям с такими испытаниями сталкиваться не пришлось. Но, к сожалению, исключить подобные явления мы не в силах: они, в определенном смысле, – часть нашей жизни. Да, нам бы хотелось, чтобы никакого буллинга не существовало, и, конечно, нужно сделать все для того, чтобы свести его к минимуму и запретить, хотя это практически нереально. Хорошая новость: с испытаниями можно научиться справляться. Все дело в верных стратегиях. Вы наверняка знаете людей, которым пришлось столкнуться с серьезными проблемами: нехваткой денег, болезнями, расставанием, потерей работы. В жизни трудностей хватает. Но вы точно знакомы с людьми, которые вышли из этих кризисов и стали сильнее, в то время как

другие отчаялись, согнулись под грузом проблем. Следовательно, если некоторые люди справляются с критическими состояниями, а другие ломаются, то дело не только в самих трудностях, но и в человеке, в том, как он с ними обращается.

То же самое касается и отношения к буллингу. Здесь большую роль играет стойкость, под которой подразумевается психическая устойчивость, способность человека преодолевать кризисы и даже использовать их для дальнейшего личностного развития. Психически устойчивые люди меньше страдают от травли, чем остальные. Итак, если мы хотим вооружить детей против буллинга, нам нужно научить их быть более стойкими, не принимать каждое слово близко к сердцу и фокусировать внимание на позитивных явлениях в своей жизни, а не на негативных. В том числе, необходимо, чтобы они поверили: их ценность не зависит от мнения и оценки окружающих. Эта задача затрудняется в цифровом обществе, где огромную роль играют лайки, смайлики, сердечки и подписчики – как раз среди детей и подростков. И, к сожалению, дети по-прежнему слышат от родителей фразы: «Что подумают о тебе другие?» или «В таком виде ты из дома не выйдешь – что скажут учителя?». Подобные фразы демонстрируют ребенку, что мнение других о нем очень важно. И когда окружающие говорят о них что-то плохое, они страдают от этого еще сильнее, полагая «очень важным мнение других» о себе. В таком случае родители сами вызывают страдания детей, как вызывали Кэндимэна, имя которого нужно произнести пять раз: «Кэндимэн, Кэндимэн, Кэндимэн, Кэндимэн, Кэндимэн!».

Как нам этого избежать, подробно обсудим далее.

Почему я занялся этой темой

В этой книге речь должна идти не обо мне, а о наших детях и их будущем. Однако, возможно, вам будет проще, если вначале я расскажу кое-что о себе и о пути моего становления.

Будучи подростком, я страдал жутким комплексом неполноценности: в 12 лет я выглядел на 9, в 16 – на 12. Я был низкорослым и тщедушным, а все мои друзья уже обзавелись подружками и бородой. Частенько ребята били меня «шутки ради», но я не возражал и делал вид, что меня это не беспокоит. Тогда я часто слышал фразу: «Такую бороду можно стереть носовым платком!». С точки зрения взрослого человека это, возможно, сущий пустяк, но как подростка меня подобные насмешки жутко задевали. Мне не удавалось от них отстраниться, и я принимал каждое слово всерьез.

Несколько лет назад на встрече одноклассников я поделился своими воспоминаниями. Все смотрели на меня, выпучив глаза: у них тогда вообще не было ощущения, что они меня травят. Более того, я им даже нравился. Охотно верю, поскольку, оглядываясь назад, понимаю, что все их замечания были без злого умысла. Но тогда меня эти шутки ужасно ранили. Я был частью класса, но чувствовал себя изгоем, внушил себе, что я какой-то не такой, чувствовал, что надо мной издеваются.

В 15 лет я стал опасаться издевательств еще больше, в том числе и физических. Через одного друга я познакомился с несколькими «трудными подростками», которые были немного старше. В эту группу входили известные на весь город хулиганы, граффисты и наркодилеры. Я подумал, что если стану общаться с ними, мне больше нечего будет бояться. Я примкнул к их тусовке, они взяли меня под опеку и были готовы меня защищать. Это было прекрасное чувство. Наконец-то я стал кем-то. Но случилось то, что должно было: вместе со своими новыми друзьями я свернул на кривую дорожку, начал принимать наркотики, а по ночам, вооружившись рюкзаком и баллончиками с аэрозолями, раскрашивал город своими граффити.

Перемена в жизни произошла благодаря двум событиям. Во-первых, именно в это время я занялся своим образованием. Я с трудом

окончил среднюю школу, и теперь должен был освоить профессию. Выбор специальности дался мне очень нелегко: я не мог представить себя в «типично» мужских профессиях, например, столяра или плотника. В присутствии взрослых мужчин я по-прежнему чувствовал себя неполноценным: мне было 16, у меня не росла борода, я выглядел на 12, а мой рост едва дотягивал до 169 см. Я стал размышлять, в каком деле шансы столкнуться с мужчинами минимальны. И вскоре нашел решение: я стану воспитателем! Ведь в этой профессии почти исключительно женщины и дети.

Так я начал учиться на воспитателя, просто для того, чтобы не пришлось работать с мужчинами. То, что казалось вынужденной мерой, впоследствии стало идеальным выбором: я обнаружил в себе потенциал. Я с легкостью поглощал учебный материал. И вдруг стал получать пятерки. Даже заучивать ничего не приходилось. Будто я наткнулся на профессию своей жизни. Поначалу этот положительный опыт в моей рутине ничего не изменил: по вечерам я продолжал зависать и куролесить со своей компанией. Со временем почувствовал, что на самом деле всего этого больше не хочу, и стал искать альтернативы, как реабилитировать низкую самооценку. Я записался в секцию боевых искусств. Вскоре тренер встал передо мной и сказал: «Будешь тренировать вместе со мной!». Я посмотрел на него и подумал: «Ты понятия не имеешь, чем я занимаюсь в свободное от тренировок время. Я могу стать кем угодно, но только не тренером». Но он сдержал слово. В 19 лет я стал самым юным тренером его спортивной секции и с тех пор вел занятия для детей и подростков в двух разных секциях.

С появлением новых обязанностей и нового положительного опыта в обучении и в тренерской деятельности я все дальше уходил от наркотиков и граффити. С той компанией я встречался все реже и нерегулярнее, но она каждый раз затягивала меня в какие-то проблемы. Поэтому я принял радикальное решение больше не связываться с этими друзьями до тех пор, пока они принимают наркотики и вовлекают меня в неприятности. Это послужило началом для новой жизни. Я работал тренером боевых искусств и должен был вот-вот получить государственный диплом педагога-воспитателя. После плачевного окончания средней школы я получил аттестат зрелости с одними пятерками.

Со временем дети на тренировках проникались ко мне доверием, рассказывали о своих проблемах и часто задавали вопросы: «Что делать, если меня оскорбляют?», «Что делать, если со мной не хотят играть?», «Что делать, если мне угрожают расправой?». Я пытался давать своим подопечным советы, которые они затем пробовали применить в жизни. Потом мы обсуждали, какой совет помог, а какой нет. Так мы разработали первую версию моей концепции «Сила без бицепсов». Эта концепция родилась из практики и постоянно корректировалась на основании опыта детей и подростков. Если какая-то стратегия оказывалась успешной, мы ее совершенствовали, а идеи, которые хотя и звучали красиво, но не приносили результата, вычеркивали. Так появился девиз нашей концепции: «вместо книжного ума – смекалка для двора».

Завершив образование, я отслужил в армии, а затем устроился в детский сад. Сначала работал на полную ставку. Однако заметил, что так не могу заниматься тем, что мне стало интересно в последнее время: делать детей сильнее и защищать их от буллинга. Как можно больше детей и как можно более качественно. Я собрался с духом и решил открыть свое дело. Я хотел проводить в детских садах и школах тренинги против травли, опираясь на свой диплом и опыт работы с детьми и подростками в спортивной секции.

В какой-то момент родители детей, участвовавших в моих тренингах, спросили, не могу ли я прочитать доклад на эту тему и для родителей. Из этих докладов со временем сформировались мои первые уроки для учителей и воспитателей. В последующие несколько лет я продолжал развиваться в области опытной и театральной педагогики, прошел обучение на ментального тренера и на тренера по гипнозу, а также усовершенствовал свою концепцию «Сила без бицепсов».

Но однажды я понял, что стал уделять все больше внимания деловому миру и выступать с тренингами и докладами на тему «Успех в предприятии». В финансовом плане я выигрывал: меня приглашали крупные предприятия, и я мог похвастаться высокими дневными гонорарами. Одним прекрасным утром я проснулся после очень яркого и беспокойного сна, и в голове всплыл вопрос: «Почему ты сдвинул тему, к которой у тебя лежит сердце, на второе место? Ты твердишь детям, чтобы они учились слушать себя, а сам ориентируешься лишь на размер своего гонорара. Что с тобой?».

В то утро я пришел в офис и сказал сотруднику: «Саша, бизнес-проектами мы больше не занимаемся. Новых клиентов не берем, дорабатываем текущие договора и перебрасываем все силы на проект “Сила без бицепсов”. Это будет круто!». Он посмотрел на меня как на сумасшедшего. Однако то, что произошло дальше, не описать словами. Вскоре у меня снова появилось множество заказов от детских садов и школ. Люди стали подписываться на меня в Facebook и Instagram. Один раз мы забронировали театр для проведения вечерней программы для родителей. Наконец, мы разработали тренинг, на котором родители и дети целый день обучаются правильному отношению к буллингу. Одновременно запустили тур по Германии и стали обучать детских и подростковых коучей, которые бы несли дальше методы и идеи концепции «Сила без бицепсов».

Теперь вдруг все встало на свои места: чтобы по-настоящему понять обе стороны, мне нужно было вначале побывать в роли жертвы, а затем агрессора. Чтобы стать воспитателем, я должен был чувствовать себя слишком слабым для «мужской» работы. Я должен был преподавать боевое искусство детям и подросткам, чтобы они задавали мне вопросы, которые привели к появлению анти-буллинговой концепции. На данный момент обучение у меня прошли более 30 тыс. детей. Мы проживаем жизнь, двигаясь вперед, а понимаем жизнь, лишь оглядываясь назад.

Для меня было важно поделиться своей историей, чтобы вы знали, что не отыщете в этой книге методов, которые кто-то придумал, сидя за письменным столом. Здесь все взято из практики и разработано для практики. То есть, это методы концепции «вместо книжного ума – смекалка для двора». Это методы для ваших детей, для их будущего.

Смарт-буллинг. Как мобильные телефоны усугубляют проблему

Помните автобусы с гармошкой – подвижной секцией посередине, про которую все думали, что рано или поздно она кого-нибудь из нас раздавит? К счастью, обходилось без происшествий. В таком автобусе-гармошке я ежедневно ездил домой из школы, называя его «минус двадцать минут». Почему? Сейчас узнаете.

В те времена буллинг был другим, не таким, как сегодня, не говоря уж о том, что и слова такого еще не существовало. Слово «моббинг»^[1] пришло в наш язык из английского во второй половине XX века. «To mob» значит «наезжать, донимать» (в немецком языке мы применяем слово «mob», когда говорим о разъяренной толпе). Шведский врач Петер-Пауль Хайнеманн в 1969 году использовал термин «буллинг» для обозначения феномена, когда группа людей нападает на одного человека, не похожего на остальных, в чем-то отличного от понятий «нормы». Известность термин приобрел, благодаря шведскому врачу Хайнцу Лейманну, который говорил о буллинге в контексте травли на рабочем месте. Но издеваться, тиранить, высмеивать и объявлять бойкот люди умели задолго до того, просто этому явлению не давали такого названия. Однако самым существенным отличием было то, что в те времена не существовало мобильных телефонов с приложениями и социальных сетей. Не было их и тогда, когда я посещал среднюю школу. В этом было громадное преимущество: если в школе нас дергали одноклассники, то после уроков это, как правило, прекращалось. Вне школы никто не рассылал скандальные фотографии, не издевался в групповых чатах и не отправлял позорящие видео. Было неприятно, когда несколько человек из класса ополчались на одного, но если этот несчастный не жил по соседству с обидчиками, то хотя бы во второй половине дня он мог наслаждаться покоем. Сегодня все иначе. Свои проблемы дети и подростки уносят из школы в мобильных телефонах, и травля продолжается в классных чатах WhatsApp, Snapchat, Instagram или TikTok. Такую цифровую травлю называют смарт-буллингом, однако часто встречается и понятие «кибер-буллинг».

Если современные дети подвергаются травле, то зачастую это происходит непрерывно. Злорадные высказывания, дискриминирующие фотографии или унижительные видео за долю секунды становятся потенциальным достоянием бесконечно большой группы людей. То, что прежде удерживалось внутри ограниченного круга, например, одного класса, теперь может распространиться по всей школе, спортивным секциям, по всей округе и даже городу, что лишь усиливает унижительный эффект. Кто-то предложит подвергаемым травле детям отказаться от смартфонов, уйти в оффлайн. Однако многие дети и подростки этого не хотят, опасаясь, что станет еще хуже. «Чтооо? У тебя нет Инсты? Ты не знаешь этого ютубера? Ну ты урод!».

Смартфон со всеми его возможностями – важная составляющая часть коммуникации ребят; для того, что тебя принимали, очень важно быть в курсе всех последних событий в социальных сетях, разбираться в актуальных играх и видео. В настоящее время в 98 % семей с детьми от 3 до 14 лет есть смартфоны. Согласно исследованию, проведенному отраслевой ассоциацией «Bitkom» (подробнее можно узнать на сайте statista.de), в Германии в группе детей 6–7 лет около 6 % имеют собственный смартфон. Среди 8–9-летних это уже 33 %, у 10–11-летних – 75 %, а у подростков в возрасте от 12 до 15 лет есть собственный смартфон в 95 % случаев. Эти цифры наглядно показывают, что телефон с выходом в интернет – неотъемлемый атрибут повседневной жизни. А если ребенок и без того чувствует, что не является частью группы, то ему тем более будет трудно отказаться от смартфона с его играми и социальными сетями: тогда он окажется не в состоянии поддержать беседу и растеряет остатки своей репутации.

Тем не менее, не является ли отказ от интернета хорошей возможностью быстро решить проблему онлайн-буллинга? Это мы еще увидим.

Зачем же в начале этой главы я заговорил об автобусах-гармошках? Почему они были моими «минус двадцать минут»? Каждый раз, когда я садился в автобус после школы, я знал, что всего через 20 мин я буду в надежной гавани. Спустя это время я оказывался возле своего дома, в котором мог подзарядиться энергией. Здесь я мог полностью расслабиться душевно и восстановить свою устойчивость,

которую можно сравнить с мышцей. Проводить эту аналогию я считаю очень полезным, особенно в разговоре детьми: ведь даже мышца не может постоянно работать на полную катушку. Ей нужно время для отдыха. Даже профессиональные спортсмены не тренируются сутки напролет. Точно так же обстоит дело и с нашей устойчивостью: после того, как ее некоторое время нагружали, ей требуется восстановление. Именно это я получал дома, где меня любили и уважали. Там мое чувство собственного достоинства восстанавливалось, моя отвечающая за устойчивость мышца отдыхала и набиралась сил для будущего. Ведь следующий день гарантированно наступал, а с ним приходили издевательства, насмешки и оскорбления от нескольких моих одноклассников.

Родительский дом был моим убежищем. Разумеется, у нас случались споры, мнения порой не совпадали, но в общем и целом обстановку в семье можно было назвать гармоничной. И вот мы подошли к еще одному важному посланию для нас, родителей: чтобы сделать детей устойчивыми к буллингу, мы должны предоставить им надежную гавань, в которой они смогут «подзарядиться». В родительском доме детям нужна гармония, уважение, уши, готовые слушать, внимание, по возможности время, и ни в коем случае не дополнительный стресс.

Но какова реальность? Дети приходят из школы домой, хотят, чтобы их увидели и встретили, а родители первым делом достают из рюкзака контейнер для бутербродов и с упреком восклицают: «Опять ты ничего не съел!». Я здесь намеренно утрирую, но вы понимаете, о чем я: слишком часто дети и дома сталкиваются с упреками и обесцениванием, с тем, что их не слушают и ни у кого нет на них времени. Потому что у родителей тоже стресс, и они передают его своим детям. Как же они тогда будут набираться дома сил, чтобы на следующий день справиться со школьным стрессом?

Кораблю безопасно в гавани, но не для этого строят корабли. Дети должны уметь «маневрировать» в бурном море, поскольку в жизни порой штормит. Но им нужна эта тихая гавань, где не страшен никакой шторм и где их оснастят всем, что пригодится для плавания. Сегодня это важнее, чем когда-либо, поскольку посредством смартфонов буллинг продолжается украдкой в детской комнате, и каждый взгляд в WhatsApp, в Instagram и так далее снова и снова ранит детское сердце.

На моих тренингах дети, уже начиная с 3–4 класса, признаются, что в школьных чатах происходят очень нехорошие вещи. И это не только гнусные высказывания об одноклассниках. Однажды выяснилось, что в 4 классе через WhatsApp распространилась жесткая порнография: об этом долго никто не знал, потому что дети не осмеливались что-либо сказать.

Я лично считаю, что смартфоны, приложения и вообще вся цифровая культура является громадным преимуществом, если мы научимся правильно с ней обращаться. Я не противник новых средств массовой информации, как раз наоборот. Но, заходя на игровое поле, необходимо знать правила. Я не могу выйти на футбольное поле, не зная ничего о самой игре, не могу начать играть, а потом жаловаться, что на меня нападают и пытаются отнять мяч. То же с интернетом и смартфоном: я должен в них хорошо разбираться, знать, с чем могу там столкнуться, понимать правила, я должен уметь фильтровать информацию и знать, какой пользоваться, а какую игнорировать, я должен понимать, в каких случаях следует обратиться за помощью, если я чувствую растерянность или страх. Но именно этому многие дети не научились, потому что в этом не разбираются и их родители.

Таким образом, важное послание к родителям звучит так: прививайте ребенку медиа-компетенцию! Расскажите о преимуществах и о ловушках цифрового общения. Проявляйте интерес к тому, чем он занимается онлайн. Подсказывайте ему, как обезопасить себя и как реагировать, если он наткнется на что-то неприятное.

Далее в этой книге мы рассмотрим все более детально. А здесь я хотел бы подчеркнуть, что буллинг с появлением смартфонов не возник, а лишь расширил сферы своего влияния, стал более интенсивным, и этот факт ставит перед нами новые задачи.

Противоречивость во всех сферах

Я сижу за занавесом в школьном актовом зале и слышу, как двигаются стулья, как родители здороваются с учителями и общаются со знакомыми. Обычный шумовой фон перед школьными мероприятиями. Я выполняю несколько дыхательных упражнений для разогрева; мой доклад вот-вот начнется. Зрители в первом ряду переговариваются, а поскольку я сижу за кулисами всего в паре метров от них, то невольно слышу их разговор. Они обсуждают телевизионное шоу, в котором юные таланты предстают перед членами жюри, чтобы пройти дальше в так называемые живые шоу, по завершении которых будет выбран победитель. По телевизору транслируют первые серии очередного сезона, и женский голос за занавесом капризно произносит:

– Слышала, как фальшиво поет эта блондинка? Как только таким дурочкам хватает смелости идти на телевидение? У нее что, нет друзей, которые сказали бы ей все, как есть?

Группа смеется.

– Да и выглядит она не особо, совсем не красотка, – добавляет другой голос.

– Но куда хуже тот тип. Я чуть со смеху не померла. Вы видели, как он...?

Я сижу за кулисами и слушаю, как злословят родители, которые явились сюда послушать мой доклад о проблемах буллинга в школе. Чувствуете несоответствие? Давайте разбираться: сколько человек из ваших знакомых плохо отзываются о других? А вы сами? Кажется, людям нравится сплетничать, перемывать косточки, болтать и обсуждать. Это доставляет нам удовольствие, мы чувствуем, как укрепляются собственные убеждения и ценности. Исследователи выяснили, что, когда мы сплетничаем, это порой положительно воздействует на нашу психику: злословие усиливает чувство принадлежности. Поэтому мы, взрослые, с такой радостью присваиваем себе право обсуждать других за чашкой кофе или за кружкой пива.

Возможно, вы сейчас возмутитесь и возразите, что немного посплетничать – это совсем не то же, что осознанная травля. Да, вы правы, это разные вещи. Но давайте предположим, что человек, о котором вы злословите, узнает об этих разговорах. И как он будет чувствовать себя, если у него и без того низкая самооценка? Вероятно, ему будет плохо, он ощутит неуверенность в себе и неполноценность. Вы не забыли? Буллинг – это индивидуально ощущаемый процесс, а не состояние. И такие фразы как «Я не это имел в виду» и «Да ладно тебе обижаться» не сильно повлияют на то, что чувствует человек, ставший предметом пересудов.

Таким образом, мы, взрослые, считаем себя вправе практиковать косвенный буллинг. Иногда даже в присутствии детей. Наверняка вы без труда вспомните семейные посиделки, на которых активно обсуждают какую-нибудь знаменитость, политика или противного коллегу.

Мы смотрим такие шоу как «Германия ищет суперзвезду», «Суперталант» и другие программы, смеемся над участниками и считаем это отличным развлечением. Одновременно нас беспокоит, что дети и подростки стали черствыми и грубыми и на переменах измываются над одноклассниками. Найдите ошибку, как говорится.

Эту мысль я однажды опубликовал в Instagram и Facebook и получил много откликов. Некоторые настаивали на том, что это разные вещи – обсуждать кого-то из телевизора и обсуждать «самых обычных людей». Простите, что?! Если я появился на экране, значит, меня автоматически можно оскорблять? Вот где особенно явно проявляется противоречивость в отношении к буллингу: дискриминирующее, вредное поведение критикуется, если его практикует кто-то другой, а для самого себя оправдывается словами «они сами виноваты». Если это не двойные стандарты, то что? Я считаю так: или я отношусь к этому серьезно и являюсь противником буллинга и неуважительного поведения, или не являюсь. Человек есть человек. Но утверждать, что есть люди, которых можно «унижать и распинать», потому что они, например, являются публичными личностями – это, уж простите меня, полный идиотизм. Как будто кто-то «заслужил» буллинг из-за каких-то своих свойств, например, публичности! Такие оправдания я слышу очень часто: «Сама виновата, не нужно было лезть в СМИ!» или «Надо было думать, когда выбирал профессию: если ты политик, это часть

твоей жизни». Или по отношению к жертве: «Она такая нервная и чувствительная, что нам хотелось ее позлить».

Оправдывать неуважительное поведение по отношению к человеку его особенностями или чертами характера – наверное, это очень по-человечески, но для социального взаимодействия нецелесообразно. Следует придерживаться правила: у людей есть чувства, и эти чувства я должен уважать, независимо от того, какими качествами обладает тот или иной человек.

Но именно такой пример мы часто и не подаем своим детям. Мы судачим о строгом начальнике, потому что он настоящий дракон. «Того, кто так себя ведет, всегда будут ненавидеть», – говорит человек в свою защиту. Зато детям запрещается обсуждать одноклассника, который пишет так медленно, что все остальные вынуждены его ждать. И если дети потом воскликнут: «Ну он и тормоз! Если он такой медлительный, то пусть не удивляется, что все его терпеть не могут и все его обсуждают» – мы наверняка скажем им, что неприемлемо травить человека за его медлительность.

Почему тогда в одном случае издеваться – это нормально, а в другом нет? Потому что начальнику, как вышестоящему «нужно уметь с этим жить», а в другом случае речь идет о детях? Повторюсь еще раз: дело не в особенностях конкретного человека, которые якобы оправдывают буллинг – таких особенностей не существует. Дело в чувствах, наличие которых мы должны признавать у каждого, о базовом уважении, с которым мы должны относиться к любому человеку, даже к тем, кто нас раздражает или является «не таким, как все».

Разумеется, я не обязан всех любить. Я даже имею право относиться к другим людям критически или негативно. Я хочу, чтобы мы, взрослые, взглянули на себя. Мы часто противоречим сами себе и требуем от детей поведения, которое сами не практикуем. С чего им потом придерживаться наших правил? Как-то нелогично. Например, однажды я стал свидетелем того, как мои коллеги, которые занимаются борьбой с буллингом, сами демонстрировали похожее на травлю поведение, когда сталкивались с другим мнением или неправильными на их взгляд действиями. Это значит, что буллинг применяется в борьбе против буллинга. Невероятно.

Вернемся к моему докладу в школьном актовом зале. Я выхожу на сцену и приветствую присутствующих. Несмотря на серьезность темы, настроение у всех хорошее. Я говорю о ситуациях, которые складываются на переменах на школьных дворах, и о том, как часто дети сталкиваются там с оскорблениями в свой адрес и бойкотом. Я задаю вопрос:

– Кто из вас знаком с подобными ситуациями?

Все поднимают руки.

– Кто из вас считает, что это плохо?

И снова все поднимают руки.

Я смотрю на первый ряд, подхожу к краю сцены и обращаюсь к группе, которая перед началом выступления цинично обсуждала участников телевизионного шоу.

– Откровенно говоря, меня это удивляет. Только что я случайно услышал ваш разговор. Вы болтали о конкурсантах, которые плохо выступили на телевидении. А теперь тянете руки вверх, показывая, что подобное поведение детей считаете тревожным звонком? Вы считаете себя вправе смотреть свысока и осуждать других, но при этом удивляетесь тому, что происходит на переменах в школе?

В зале звучат аплодисменты. Лица в первом ряду искажены яростью. Наверное, не слишком тактично отчитывать родителей перед всем залом, но мне было важно указать им на их противоречивое поведение. Я убежден, что с буллингом среди детей мы справимся лишь тогда, когда сумеем критически взглянуть на самих себя. Это задача всего общества – принимать и уважать друг друга.

А как же родители из первого ряда? Мне бы очень хотелось написать, что они задумались над своим поведением, что мои слова дали им пищу для размышлений. Но на деле все вышло не так: после доклада они пожаловались на меня директору. А директор в свою очередь поблагодарил меня за честность, потому что он и сам часто замечал среди родителей похожее на буллинг поведение по отношению друг к другу, и был рад, что наконец кто-то высказался об этом открыто.

А что вы вынесли для себя из этой главы?

Уважение. Добродетель

Детская комната в вашем доме! Давайте признаемся честно: в какой семье уборка *не* является предметом споров? Чаще всего путь от детской до холодильника напоминает полосу препятствий, которая по ночам приводит к тому, что взрослые громко чертыхаются и будят этим детей. Подсказка: кубики Lego и босые ноги.

Моя дочь тоже не очень-то любит убирать. Но, когда я захожу в ее комнату и вижу беспорядок, я не чувствую ни ярости, ни беспокойства. Я вижу: что-то валяется на полу, но остаюсь совершенно спокойным. Моя жена, входя в ту же самую комнату, реагирует иначе. Она испытывает множество чувств, и они не очень приятные. Наверняка вам такие ситуации известны: два человека сталкиваются с одинаковой проблемой, но их реакции в корне различны. Меня не беспокоит беспорядок в комнате дочери, поэтому я реже напоминаю ей, что пора бы убрать. Моя жена, напротив, следит за тем, чтобы в доме царил порядок, потому что это для нее очень важно. И кто из нас двоих действует «правильно»? Кто из нас прав?

Давайте разберемся. Что такое уважение? Мы постоянно о нем говорим. Дети и подростки тоже с удовольствием употребляют это слово, к месту и не к месту. Слово уважение, *respect*, происходит от латинского *respectus* – «внимание, оглядка», а также от *respicere*, внутри которого спрятан глагол *spicere*, означающий «видеть». Уважать – это видеть другого человека, принимать его со всеми его желаниями, потребностями, с его индивидуальностью. Это определенная форма почтения и внимания. Уважение – это способность видеть и принимать знакомого или чужого человека, видеть и принимать его мышление, мнение, его образ жизни, при этом не обязательно их разделяя. Читая данное определение, вы, возможно, заметите, что не все люди, говоря об уважении, имеют в виду именно это. Чаще всего под этим понятием люди подразумевают, чтобы их *самих* видели и воспринимали, но сами они не считают себя обязанными предоставить это право другим.

Вернемся в нашу детскую. Моя дочь в комнате не убирает, и меня это совершенно не беспокоит, а жену очень раздражает. Чью сторону

вы заняли? Кто из нас прав? И еще: вы хотя бы на мгновение задумались о девочке, прикинули, что важно и правильно для нее? Или просто сопоставили наши позиции, позиции двух взрослых, с вашими предпочтениями? Если мы действительно относимся к уважению серьезно, то дело не только в том, кто из взрослых прав – то есть следует ребенку убирать в комнате или нет – но и в том, каковы потребности и желания дочери. Видя только себя, мы занимаем довольно эгоцентричную и неуважительную по отношению к другим людям позицию. Как будто мы склонны считать свои желания, потребности, свои представления о мире, свою веру и мнения правильными и истинными. И это редко приводит к уважительному отношению к другим.

Мы живем в обществе, в котором иные точки зрения обесцениваются. Мы разучились уважительно общаться с теми, у кого другие ценности и установки. Всюду люди объединяются в лагеря, и доля экстремального поведения возрастает. По моим наблюдениям, здоровая культура споров предается забвению. Политики не в силах выслушивать мнения других партий и постоянно орут в Бундестаге: учителя радуются, что даже у них на уроках дисциплины больше. В разных ток-шоу, которые можно посмотреть на YouTube, на людей в комментариях нападают лично, потому что их картина мира не соответствует таковой у комментатора. У каждого есть право высказываться, и никто друг друга не слышит. «Они все понятия не имеют, они все глупые и ограниченные», – обвиняет одна группа другую и при этом сама ведет себя невежественно.

Однако споры, наполненные уважением, позволяют детям понять, что для того, чтобы общаться друг с другом с добротой и эмпатией, необязательно придерживаться одного мнения. Здесь мы подходим к следующему пониманию буллинга и нашей функции взрослых, как примера для подражания: если мы хотим, чтобы дети относились к другим с уважением, мы должны подавать им пример. А пример начинается с дома. Уважаем ли мы мнение наших детей, или просто хотим, чтобы они выполняли то, что им говорят?

Вернемся к ситуации с уборкой. Наша дочь относится скорее к тому типу людей, которым импонирует хаос. Ее потребность жить на полную катушку, одеваться самым невыносимым образом и постоянно пробовать новое – сильнее потребности в порядке. В ее жизни много

того, что важнее уборки. Моя жена, напротив, скорее человек порядка и структуры. И она хочет, чтобы наши дети переняли это отношение хотя бы частично, ведь порядок, в конце концов, облегчает жизнь. Уважительно ли это со стороны моей жены? Я считаю, что дочь имеет право жить в хаосе, а жена порой перегибает палку. Уважительно ли это с моей стороны?

Родители часто жалуются, что дома не все проходит гладко с детьми (или партнерами), что постоянно возникают споры из-за мелочей. Возможно, одна из причин заключается в том, что детям (людям) часто приходится носить обувь, которая им не подходит. Представьте, что для вас изготовили обувь по индивидуальному заказу: ботинки подошли идеально, потому что они скроены именно под вас, учитывают особенности вашей стопы и имеют нужный размер – какое же удовольствие их носить! Однако вам вряд ли придет в голову отдать эти ботинки своему ребенку и ожидать, что он тоже станет носить их без проблем. И чтобы вы знали: виноват в этом будет не ребенок, а тот факт, что ботинки ему не подходят.

Почему же мы иначе ведем себя в отношении нематериальных вещей, таких как наши индивидуальные потребности? Почему вываливаем на детей то, что нам подходит, не спросив их, и ожидаем, что они будут довольны? Дети растут, и часто сталкиваются с неуважением. Логично, что они потом сами не проявляют уважения в общении. В нашем примере важно признать, что для этой девочки креативность важнее порядка. И до тех пор, пока это не мешает ей жить, нам не следует вбивать в нее свои представления о том, как должна выглядеть ее комната. Разумеется, мы *можем* это делать, но тогда не стоит жаловаться на неуважение со стороны окружающих. С другой стороны, нашим детям полезно узнать о том, что и у нас имеются желания и потребности – то есть в ботинках, изготовленных на заказ для них, мы тоже не смогли бы ходить. Они были бы нам малы.

Так как же быть с разными семейными потребностями в сфере порядка и структуры? Мы могли бы побеседовать с дочерью и договориться, что до тех пор, пока хаос в ее личном пространстве остается в пределах разумного, она может жить в своей комнате так, как считает нужным. Благодаря этому разговору она почувствует, что ее видят и уважают такой, какая она есть. Однако в гостиную ей

придется поддерживать общий базовый порядок, так как этим пространством пользуются все члены семьи. И взрослые, любящие порядок, также имеют право на то, чтобы их потребности замечали и обходились с ними уважительно. Так мы учимся брать и отдавать. Каждый получает пространство для своих потребностей. Уважать следует не только стремление моей дочери к творчеству, но и стремление моей жены к порядку. У них разные потребности, и искусство взаимодействия с людьми состоит в том, чтобы озвучивать свои потребности и видеть таковые у других.

Давайте представим это в виде счета в банке. Если я вдруг приду в банк и просто скажу – «Дайте мне 20 тыс. евро», сотрудник банка мне откажет (мы сейчас не о кредитах). Но если я до этого внес в банк эту сумму, просьба прозвучит абсолютно иначе. Так же и с уважением: если мы пополняем счет уважения, то можем им пользоваться. Но многие поступают иначе: они хотят получать уважение, но не хотят его отдавать. И дети чувствуют это с самого раннего возраста – так закладывается еще один маленький кирпичик в проблематику буллинга в школе.

В связи с этим я хотел бы описать один эпизод из тренинга, который я провожу в школах и детских садах. В тот день речь шла об уважении, о том, чтобы принимать себя по-настоящему. Я спросил у учеников:

– Что будет, если мы начнем действительно видеть друг друга, уважать друг друга и принимать всерьез?

Один ребенок ответил:

– Появится много безработных, потому что ни судьи, ни полицейские больше будут не нужны.

Другой ребенок предположил:

– Всем точно стало бы лучше!

Потом руку подняла одна девочка из четвертого класса, и ее слова я буду помнить до конца своих дней:

– Даниэль, если бы родители начали уважать окружающих, в том числе и детей, то и мы со временем этому бы научились. Мы бы перестали быть такими, как они. И у наших детей было бы другое детство, потому что мы бы относились к ним с бóльшим уважением. А дети наших детей тогда вообще бы не знали, что такое неуважение. Потому что их никто бы ему не научил. В какой-то момент люди

забыли бы о том, что можно быть такими противными и вредными. Они бы знали только, как это прекрасно, когда тебя воспринимают всерьез.

У меня подступил к горлу ком. Эта девочка из четвертого класса поняла: непочтительное отношение, то есть буллинг, просочилось в нашу общественную память. Чтобы его оттуда выковырять, потребуется несколько поколений. Но у нас есть шанс что-то изменить. Прямо сейчас. И начать необходимо с нас, взрослых.

Ошибки в представлении. Не все является буллингом

– Ну ты и бомжара, – раздается на школьном дворе. – На тебя смотреть страшно.

– Я бы постыдился выходить на улицу в таком виде, – ухмыляется другой школьник.

Я слышу эти насмешки, когда иду через школьный двор в класс, где мне предстоит провести семинар для третьего класса. Мальчик, над которым издеваются, ловит мой взгляд и говорит:

– Ты это слышал? Они меня травят. Сделай что-нибудь!

Я отвечаю:

– Тебя не травят. Ты просто не выдерживаешь мнения окружающих!

Он смотрит на меня в изумлении и собирается вступить в дискуссию, но я его прерываю:

– Я знаю, что ты сейчас скажешь. Но это не изменит моего видения ситуации. Ты не способен выдержать их мнение!

Разве данный ответ не является неуважительным? Кто дал мне право отрицать чувства этого мальчика? Разве я не написал в первой главе подробно о том, что буллинг – это индивидуально ощущаемый процесс, и к нему нужно каждый раз относиться серьезно? Как тогда я могу настолько пренебрегать чувствами школьника?

Для этого нужно понимать, как мы, люди, «тикаем». Мы действуем, как действуем и чувствуем, как чувствуем потому, что мыслим определенным образом. Даже если нам не нравится такое слушать, нужно запомнить следующее: другие люди не виноваты в том, что мы чувствуем; за наши чувства несем ответственность мы сами. В том, что мы ощущаем страх, раздражение, гнев или обиду, виноваты не наши дети, не партнер и не коллеги. Эти чувства рождаются в нас под влиянием собственных потребностей, мыслей и оценки происходящего. Нести ответственность за эти чувства не означает их контролировать. Это безнадежная затея, поскольку чувства возникают произвольно. Однако это означает, что мы можем решать,

как с ними быть и как себя вести. Позвольте продемонстрировать это на одном примере.

Представьте себе, что вам предстоит выступить с докладом перед 5 тыс. человек. Представьте, что весь период подготовки к этому докладу в вашей голове роятся мысли: «Я не смогу, я ведь недостаточно компетентен. Они никогда не станут меня слушать. Будет жутко неловко. Мне так хочется понравиться этой публике, но этого точно не произойдет, потому что перед таким количеством народа я не сумею хорошо говорить!». Вы наверняка не раз слышали такие внутренние голоса. И вот наступает важный день, вы сидите в автомобиле и направляетесь в тот зал, где будете выступать с докладом, и все это время внутренний голос талдычит вам, что вы не справитесь. Перед внутренним взором уже мелькают реальные сцены, как в кино. Люди сидят в зале, и никто вас не слушает, а хуже всего то, что некоторые присутствующие начинают смеяться. Эти сцены вызывают в вас страх, тревогу, неуверенность. То есть вам уже плохо, хотя ничего еще не произошло. Вы поднимаетесь на сцену, внутренний голос становится громче: «Твой доклад им не понравится, это точно. Ты будешь суетиться, заикаться и вообще забудешь, о чем говорить. Ты опозоришься на глазах у всех слушателей, и они будут над тобой смеяться. А при этом тебе хочется, чтобы все тобой восторгались!».

Вы начинаете доклад, и все идет хорошо. Многие вас внимательно слушают. Однако через некоторое время люди начинают перешептываться. Как вы интерпретируете данную ситуацию? «Ну, вот и все. Я так и знал. Им уже скучно». Вы только что получили подтверждение собственных мыслей, в результате чего вас охватили сомнения в себе и чувство неполноценности. И доклад *действительно становится хуже*, потому что вы уже говорите неуверенно, путаетесь в мыслях и уходите от главной темы сообщения.

Теперь давайте предположим, что вы с самого начала мыслите по-другому, в позитивном ключе: «Я буду стараться изо всех сил. Я хорош таким, какой я есть. Понравлюсь я публике или нет, на это я на 100 % повлиять не могу, поэтому буду выступать в свое удовольствие!». Вы наверняка все равно будете немного нервничать, но в преддверии выступления перед большой аудиторией это абсолютно нормально. И как же вы теперь интерпретируете те самые перешептывания? Возможно, вы увидите в них доказательство того, что доклад пробудил

в слушателях сильные чувства и вдохновил на обмен мнениями. Или же вы вообще не примете их на свой счет: возможно, зрители обсуждают совсем иные темы, никак не касающиеся вашего доклада. И даже если вы предположите, что люди обсуждают вас, в вас это не вызовет почти никаких ощущений, потому что осознали: вы не можете повлиять на то, чтобы все вас любили и думали о вас только хорошее. Даже если вы станете вести себя исключительно приветливо, любезно и чутко, будете веселым, рассудительным и умным, все равно найдутся люди, которым вы несимпатичны – по какой бы то ни было причине.

Тем не менее многие люди носят в себе это убеждение и передают его своим детям: то, что думают обо мне другие – важно. Поэтому нам так трудно выносить, когда кто-то высказывается о нас в негативном ключе. Ведь если я убежден, что окружающие должны меня любить, и у меня острая нехватка чувства собственного достоинства, эти высказывания задевают меня за живое.

Что будет, если мы научим наших детей всерьез относиться к высказываниям о них любимых людей и не принимать близко к сердцу высказывания всех остальных? Если мы снабдим их, так сказать, «тефлоновым покрытием», к которому не станут липнуть оскорбления и негативные комментарии просто потому, что наши дети знают, что эти мнения не имеют отношения к ним и их представлениям о себе? Как это отразится на их будущем? Я убежден, что так много детей страдает от буллинга потому, что мы, как общество, разучились выносить мнения других людей. Мы разучились отделять то, что подвергается критике (например, наше поведение), от нашей личности, нашего Я. Мы все – в буквальном смысле слова – принимаем на свой счет.

Давайте взглянем на это с прагматичной точки зрения. Когда один ребенок говорит другому – «Ну ты и бомжара!» – это не нормально. Ребенку следует объяснить, что свое мнение следует формулировать так, чтобы оно звучало конструктивно и не оскорбительно. Да, и не каждое мнение следует озвучивать, особенно если тебе хочется просто спровоцировать или обидеть человека. Но в конечном счете высказывания подобного типа – то, что дети могут научиться выносить. Ведь такая ситуация на школьном дворе будет не единственной в жизни, в которой им придется столкнуться с тяжелыми людьми.

Теперь, вероятно, вам стало понятнее, почему я не отнесся к мальчику на школьном дворе с сочувствием, почему не показал, что понимаю его состояние. Тем самым я бы подтвердил его уверенность в том, что мнение одноклассника является важным для его представления о самом себе, а также укрепил его в мысли, что его травят. А еще я бы повысил риск того, что в будущем он чаще считал буллингом ситуации, когда другие выражают о нем свое мнение. А наша цель вовсе не в этом. Да, мы должны быть внимательны и обращать внимание на подобные ситуации, мы всегда должны быть готовы выслушать детей и обеспечивать им тихую гавань. Но одновременно нужно учить ребят мыслить иначе, смотреть на ситуацию с другой стороны. Если бы этот мальчик подумал – «Ладно, он считает, что я выгляжу, как бомж. Ну и пусть, это его мнение, но это не делает меня плохим и недостойным», – ситуация уже не вызывала бы в нем негативных эмоций.

Как я уже говорил, буллинг – процесс ощущаемый. Это значит, что в наших силах привить детям способность не ощущать себя жертвами травли, ведь эта проблема часто сидит в голове (см. главу «Это всего лишь мнение»). Однако если ситуация зашла далеко, и дети сильно страдают от оскорблений и своей роли изгоя, то, разумеется, должны приниматься другие, решительные действия.

Очень часто, когда родители и дети говорят со мной о буллинге, на мой взгляд речь идет скорее о неспособности выносить чужие мнения и негативные высказывания; человек принимает их слишком близко к сердцу и не обладает защитным слоем, от которого бы они отскакивали. Поэтому так важно перестать твердить детям о важности того, что думают о них окружающие. Также не следует постоянно повторять, как тяжело могут ранить слова. Зачем мы вообще это делаем? Потому что не хотим, чтобы дети говорили плохое. И это хорошо. Но можно объяснить им это иначе.

– Слова могут ранить. Поэтому думай, когда подбираешь слова, ведь многие люди принимают все, что им говорят, близко к сердцу. Слова могут ранить и оставить после себя шрамы. Но в нашей воле решать, как обходиться с адресованными нам словами: мы можем позволить им проникнуть внутрь, напугать или морально уничтожить, а можем принять их к сведению и отпустить, даже если сделать это не так просто.

Свободное мнение и его границы

– Ну ты и бомжара, – раздается на школьном дворе. – Да на тебя смотреть страшно.

– Я бы постыдился выходить на улицу в таком виде.

Этим примером я начал предыдущую главу. Я не юрист, но предполагаю, что подобные фразы – выражение мнения. Да, не слишком дружелюбного, но я убежден, что и дети, и взрослые должны учиться выносить такие высказывания. У нас в Германии право свободно выражать свое мнение закреплено законом. И это хорошо.

В противоположность мнению есть утверждение о факте, и на него право свободно выражать свое мнение не распространяется. Я имею право сказать – «По-моему, ты выглядишь как бомж», но если я заявлю – «Твоя мать – шлюха», то это будет уже сведением, утверждением о факте. И если это утверждение не соответствует реальности, то есть является ложным, эти слова могут повлечь за собой наказание по статье «клевета» (§ 186 StGB) либо «ложное обвинение» (§ 187 StGB).

Человек, осыпаящий другого ругательствами, с юридической точки зрения тоже должен быть наказан за оскорбление (§ 185 StGB). Уголовную ответственность школьники несут с 14 лет, а до тех пор – лишь гражданскую. Это означает, что обвинение выдвигает не государство (как было бы в случае уголовного права), а одно частное лицо подает в суд на другое частное лицо. Знать об этом полезно, поскольку, оперируя такими фактами, можно сопротивляться подобным явлениям. И все равно я осмелюсь утверждать, что в долгосрочной перспективе для наших детей полезнее научиться не чувствовать себя ранеными в случае, когда на их головы сыплются утверждения о фактах вперемешку с оскорблениями. Почему? Давайте взглянем правде в глаза: дети и подростки пользуются оскорблениями и клеветой каждый день, чтобы спровоцировать, показаться крутым, обыграть собственную неуверенность и прокачать власть. Частично, чтобы выплеснуть раздражение и неудовлетворенность, если у них дома проблемы и они испытывают давление или насилие со стороны родителей. Иногда к такому поведению приводит обыкновенная скука.

И в ближайшее время ситуация, скорее всего, не изменится. Я бы очень хотел, чтобы было по-другому, но в реальной жизни оскорбления, клевета и злословие – повседневная рутина многих детей и подростков. И если бы на каждого, кто на школьном дворе крикнет: «Сукин ты сын!», подавали бы в суд, наша юстиция обрушилась бы под обилием исков. Поэтому я советую привить детям устойчивость к такого рода комментариям. На своих тренингах я всегда повторяю ребятам:

– Не каждое мнение верное и не каждое – важное. Отфильтруй мнения, которые исходят от важных для тебя людей. Прислушайся к ним. Эти люди имеют право тебя критиковать. Разумеется, в наиболее мягкой форме. Но ко всем остальным относись так: «Это всего лишь мнение!».

Мой опыт показывает, что дети могут научиться лучше справляться с такими сложными ситуациями. Мне запомнился один юноша из Колумбии, Мигель. Он посещал среднюю школу, где его регулярно провоцировали и дразнили одноклассники: говорили, что у него грязная кожа и неплохо бы ему помыться. Его эти высказывания очень задевали, и он каждый день буквально ввязывался в войну, чтобы защититься, оскорбляя в ответ других. В результате его стали дразнить еще больше. На семинарах и мастер-классах он научился не принимать подобные высказывания на свой счет. Он узнал, что это не более чем точка зрения других детей, которая ничего не говорит о нем, как о человеке. Скорее, эти фразы выдают некую информацию о самих обидчиках: тот, кому необходимо провоцировать и унижать других, чаще всего сам страдает комплексом неполноценности и недостаточной способностью к эмпатии.

Со временем Мигель научился не обращать внимания на таких детей. Их замечания больше не ранили его сердце, а его самооценка все меньше зависела от их высказываний. Парень усвоил истину: людям свойственно создавать себе мнения о других, в том числе и ложные, или делать это намеренно, или судить о других на основании предрассудков, но он эти мнения больше не связывал с собой. Между тем, что говорили о нем окружающие и его сердцем возник разрыв. Спустя два месяца нашего сотрудничества он признался:

– Даниэль, все действительно стало гораздо лучше. Раньше я каждое утро надевал панцирь и внутренне «вооружался». А сейчас я

снова такой, каким был когда-то. Приветливый и любезный. Они перестали меня дразнить. Потребовалось время, но теперь, наконец, все хорошо!

Конечно, в ответ на каждое оскорбительное замечание мы можем окружать себя адвокатами. Но насколько было бы лучше, если бы мы просто перестали давать пищу для буллинга, потому что дети научились бы реагировать на обидные замечания более устойчиво? Я уверен, что каждый из вас знает это из своего опыта, а уж тем более те, у кого есть братья или сестры: злить другого приятно лишь в том случае, если тот человек раздражается в ответ, обижается или бурно протестует. То есть мы должны сделать своих детей более сильными духом, развить в них самоуверенность (см. главу «Уверенность в себе. Ты сможешь!»), чтобы они могли сохранять спокойствие. А мы должны им показать, как делать так, чтобы наше положительное самоощущение не зависело от поведения и высказываний других людей.

Кроме того, нужно обозначить границы: в особо жестких случаях можно позволить себе высказаться, показав обидчику, что его поведение неприемлемо. Но делать это следует не из ослабленной позиции страдающего, а из позиции твердости, внутренней силы и с желанием вызвать тем самым общественные изменения.

Мое мнение важнее твоего

– Так значит, вы считаете, что я поступлю неправильно, если буду продолжать цеплять Марка вопреки его желанию? – спрашиваю я у четвертого класса, проходившего мой тренинг.

Весь класс дружно отвечает «да». Перед этим я отнял у Марка пенал. Когда он попросил меня его вернуть, я отказался. Теперь класс полагал, что я должен уважать желание Марка. Дети с ярко выраженным чувством справедливости – это прекрасно. Или нет? Давайте разберемся детально.

– Ладно. Значит, я поступаю неправильно, ведь мне следует уважать других людей, верно?

Дети активно закивали.

– Хорошо. Кому из вас родители говорили, что вы должны убирать в своей комнате? Пожалуйста, поднимите руки!

Все поднимают руки.

– А кто из вас все равно продолжал играть и ныть? – Снова все руки взлетают вверх.

– У кого бывает так, что пора чистить зубы, но вы этого не делаете?

Все поднимают руки.

– Если я правильно понимаю, вы считаете неправильным, когда я или другие люди не уважают ваши просьбы. При этом считаете себя вправе не обращать внимания на желания и потребности ваших родителей. И так почти каждый день. Но если с вами поступает так кто-то другой, вы называете это буллингом. Простите, как такое возможно?

В классе тишина.

Данный пример демонстрирует: если мы всерьез хотим что-то изменить, следует понять, что право пользоваться уважением и иметь свое мнение – не улица с односторонним движением. То же самое относится и к принятию границ. Детям необходимо это усвоить, поскольку каждая жертва буллинга в других областях жизни является обидчиком, задевающим чужие чувства определенными действиями или высказываниями. Именно поэтому, если мы наделяем себя правом

судить о других людях, такое же право мы должны предоставить и им. В этом вопросе мы особенно щепетильны, поскольку склонны считать свое мнение более важным, чем мнение других людей.

Пожалуйста, поймите меня правильно. Я считаю, что это очень по-человечески – чувствовать себя обиженным или раненым. У нас есть на это право. Но тема данной книги – как вооружить детей против буллинга, и тут действует следующее правило: даже в случае, когда высказывания крайне болезненны, каждый сам решает, обижаться или нет, и несет ответственность за свое решение. В других жизненных сферах у нас отлично получается отталкивать от себя негатив и принимать то, что для нас хорошо. В классах я всегда сопровождаю это следующим примером: объявляю детям, что у меня для них подарок, достаю из кармана красивые часы и спрашиваю:

– Кто из вас хочет взять эти часы?

– Я! – отвечают большинство ребят.

Затем я достаю из другого кармана пластиковую собачью кучку и морщусь нос, будто она воняет.

– А кто из вас взял бы этот подарок? – спрашиваю аудиторию.

Все мотают головой.

Я объясняю:

– Так же и со всеми мнениями, которые вам приходится выслушивать. Вы можете решать, что принимаете, а что нет. Вы – свободные люди и не обязаны брать все, что вам предлагают. Это касается и предметов, и слов!

Я знаю, что это трудно осознать даже взрослым. Однако опыт работы с детьми показывает, что ребята очень быстро учатся не воспринимать даже по-настоящему злобные и жестокие комментарии, то есть не подпускать их к себе. Чаще всего им это дается проще, чем нам, взрослым. Поэтому я все такие мнения «упаковываю в рамку» (см. главу «Уверенность в себе. Ты сможешь!»), чтобы наглядно продемонстрировать: дети сами могут решать, что принимать, а что нет.

Пройдемте еще на шаг дальше. Когда мы составили о чем-то свое мнение, это становится нашей правдой. Все, что мы затем делаем, базируется на вере в собственной правоте. Как, например, пылкий приверженец палеолитической диеты, который питается как в каменном веке, объедаясь мясом, или человек, придерживающийся

интервального голодания: каждый из них полагает, что ему известно все о правильном здоровом питании. Часто люди могут подкрепить свой выбор множеством фактов, но, по сути, это остается их личной правдой.

Представьте себе мир, в котором каждый понимает, что его личные взгляды оптимальны для него, но это не значит, что они автоматически годятся для остальных. Когда вера является чем-то, что действует только для меня одного, и никто не ставит свою веру выше других. Когда политические взгляды расцениваются, как нечто сугубо личное, а не как что-то, что непременно должны разделять остальные. Здесь тоже уместна аналогия с изготовленной на заказ обувью: мы частично очень эгоцентричны и считаем, что то, что является для нас правильным, важным и самим собой разумеющимся, автоматически должно быть таковым для других. Но ни одно мнение не лучше и не хуже остальных. Персональная правда основывается на личном опыте и/или на актуальном уровне познания. И до тех пор, пока мои мнения, моя вера, мои ценности и политические убеждения не вредят другому человеку, не подавляют его и не подвергают опасности, различные взгляды могут существовать бок о бок, а в лучшем случае им следовало бы друг с другом гармонизировать.

Что должно для этого произойти? Собственному эго придется слегка отступить назад. Тому самому эго, что непрестанно шепчет: «Да они понятия не имеют, как надо; а ты везде прав». Дети растут в мире, в котором каждый считает себя правым, но никто не хочет слушать других. Моя самая любимая цитата – это слова Лао Цзы, и я считаю, что она идеально подходит к нашей теме: «Тридцать спиц соединены одной осью, но именно пустота между ними составляет суть колеса». Наше время я считаю эпохой, в которой спицы становятся все толще, а пустоты между ними все меньше. Многие из того, что люди считают абсолютной истиной (спицы), при ближайшем рассмотрении оказывается личной правдой, в которой имеются промежутки для других точек зрения (пустота между спицами).

Давайте рассмотрим наш первоначальный пример: дети были совершенно убеждены в том, что неправильно продолжать злить Марка (спицы). Однако того, что они проделывали в других ситуациях то же самое, они не видели (пустота). А воспринимать эту пустоту, это пространство между спицами, очень важно, чтобы приобрести другие

перспективы и найти новые способы действовать. Потому что, если я увижу в «пустоте» возможность для того, чтобы измениться самому, я приду к личной ответственности, а она – в долгосрочной перспективе – способна поменять ситуацию на уровне всего общества. Если каждый станет подметать улицу у своего порога, улица будет сверкать чистотой. Это, разумеется, не означает, что мы должны смотреть только на себя и больше не брать ответственности за других. Речь скорее о том, что, если мы хотим, чтобы изменения произошли, начинать нужно с себя.

К сожалению, многие не готовы, например, во время спора, выслушать позицию другого человека и позволить ей быть, если она не соответствует личной позиции. Но ведь мир не черно-белый; он полон различных оттенков серого. Ах, да что я говорю – мир цветной! И все могут существовать рядом, когда каждый готов предоставить другому пространство для индивидуальности, уважения и терпимости. А разве не это детям так нравится проповедовать?

СМИ как образец для подражания

Вы знаете, какими знаменитостями сейчас восхищается ваш ребенок? Разумеется, у каждого ребенка они свои. Но общий тренд выделить все-таки возможно: рэперы, инстаграм-блогеры и ютуберы являются для многих детей и подростков настоящими идолами и мерой всех вещей. Наши дети больше не смотрят телевизор в таком объеме, как мы в их возрасте. На смену телевидению пришли YouTube, Instagram, WhatsApp, Snapchat или TikTok. Позвольте мне сразу уточнить: я не являюсь противником рэп-звезд, ютуберов или знаменитых блогеров. И было бы неверно ровнять всех под одну гребенку. Однако нам следовало бы задумываться о том, какое влияние оказывают на детей нынешние кумиры. Но давайте с самого начала.

Рэп. Для многих детей и подростков это важнейшая тема в жизни. Из портативных колонок непрерывно льются плейлисты на Spotify, такие как «Deutschrap Brandneu» или «Modus Mio». Mero, Sero el Mero, Loredana, Data Luv, Capital Bra, Samra, Apache 207 – все это имена музыкантов, которые сейчас «раскручиваются», как выражаются нынешние дети и подростки. И само по себе это не плохо: у каждого поколения свои музыканты и свои группы. Однако давайте посмотрим, какие системы ценностей транслируют современные песни: в большинстве текстов говорится о деньгах, резвых автомобилях, наркотиках, женщинах и дизайнерских шмотках. Это плохо? Для взрослого, который умеет четко отграничивать реальность от вымысла, в этом нет ничего дурного. Это хип-хоп, а транжирить деньги и красоваться, выпендриваться – таково средство выразительности данной субкультуры. Когда мы смотрим боевик, мы же не полагаем всерьез, что главный герой, спрыгнув с третьего этажа, способен бежать дальше без единой царапины. Однако дети часто еще не умеют отличать реальный мир от вымышленного. И если окружают себя содержанием песен рэпа, это может стать проблемой. По многим причинам. Дети могут начать думать, что важны прежде всего материальные ценности, и лишь тот человек чего-то стоит, кто носит Gucci или Rolex, ездит на роскошных автомобилях, торгует оружием и наркотиками, а в свободное от этого время расслабляется возле

бассейна. Я уж молчу о том, какой образ женщины транслируется во многих таких песнях (это материал для отдельной темы).

Если у подростка еще и заниженная самооценка, возникает опасность того, что недовольство собой будет расти: кто может позволить себе жить, как рэпер? А ведь радость и благодарность за то, что имеешь – условия, позволяющие не чувствовать себя жертвой буллинга. Таким образом, музыка в стиле рэп поддерживает и продвигает буллинг, ведь оскорбления и насмешки – неотъемлемая часть этого направления. Рэп – слагаемое большой культуры. Когда-то враждующие группировки или отдельные личности приняли решение, что лучше будут «сражаться» с помощью слов или танца (брейк-данс), чем наносить телесные увечья или даже убивать. То есть в свое время решение «бороться» таким образом носило весьма позитивный характер. Смысл сражения в том, чтобы как можно больнее зацепить противника, «опустить» его, унижить, оскорбить, а может быть даже высказать в его адрес угрозы.

Немного к другой группе относятся реальные, часто передаваемые через истории в Instagram и поддерживаемые рассылкой через рэп-порталы непримиримые разногласия между рэперами, которые теперь не имеют ничего общего (или очень мало) с классическим рэп-поединком. Такая вражда называется бифом. В классическом сражении все происходит, как на боксерском поединке: там есть свои правила, а в конце – победитель. Напротив, в реальных битвах между рэперами все очень далеко от «спорта»: они угрожают друг другу насилием или даже применяют его друг к другу, а это вряд ли можно назвать приемлемым поведением и уж точно нельзя считать примером для молодежи. Эти бифы не имеют ничего общего с тем, чтобы «развлекать» или «мериться силами» с помощью слов. С агрессией, которая переносится в реальный мир, мириться не стоит.

Напротив, те баттлы, которые проводятся исключительно ради спорта, я лично вредными не считаю, поскольку их участники знают, что пространство, в котором они перемещаются – это закрытая система. В каком-то смысле эти баттлы можно сравнить с литературными диспутами: там смотрят, кто более речист; при этом в рэпе, в отличие от литературного клуба, опускаются намного ниже уровня пояса. Но поскольку каждый знает, во что он ввязался,

поначалу все проходит спокойно. Это своего рода вербальное боевое искусство.

И тем не менее у нас возникает проблема. Многие дети и подростки, которые запоем слушают такие сражения или жесткий рэп, например, на YouTube, склонны присваивать себе услышанные в песнях выражения и использовать их в повседневной жизни, насмехаясь над окружающими. Во многих случаях они делают это не со зла, просто не задумываются, что эти слова означают. Однако если такие насмешки обрушиваются на ребенка, не имеющего никаких точек соприкосновения с культурой хип-хопа, он не сможет правильно определить характер сказанного и будет страдать от словесных атак. Даже из тех, кто слушает рэп, многие не знают, что жесткие тексты не обязательно принимать всерьез. Многим детям не хватает понимания и базовых знаний о культуре хип-хопа. И здесь очень нужны мы, родители: мы должны разъяснить им эти основы и помочь распределить используемые понятия по правильным категориям, раз уж им пришлось с ними столкнуться. А до тех детей и подростков, которые сражаются с другими и унижают других, мы должны донести, что их действия не останутся без последствий и могут вызвать у адресатов негативные чувства. Для этого нам нужно повысить их чувствительность и помочь им с эмпатией воспринимать то, что чувствует другой. Мы должны оказать своим детям поддержку, помочь выстроить связь с противником и начать вести себя по-другому в повседневной жизни.

В последнее время все большую популярность приобретают телевизионные шоу, так называемые Roasts («прожарки»), в которых сражение из Вселенной рэпа переносится в мир комедии. На стуле сидит человек, и комедианты или знаменитости должны «опустить» его так жестко и остроумно, как только возможно. В Америке эти передачи уже мега-популярны. Даже такие звезды, как Роберт де Ниро, Брюс Уиллис, Джастин Бибер и т. п. позволяют «прожаривать» себя или «прожаривают» других. Данный тренд я считаю очень рискованным в том, что касается его влияния на детей. Очевидно: звезды и комики «знают» правила игры, участвуют в ней добровольно и понимают, во что они ввязались, но знают ли об этом дети, случайно наткнувшиеся на «Прожарку» на YouTube? Думаю, не знают. Я сам люблю посмеяться над этими передачами, потому что мне очень

нравится черный, жесткий юмор – до тех пор, пока он не доставляет неудобства всем участникам. Но ведь я уже не 10-летний мальчуган, для которого ТВ-шоу и ссора на школьном дворе – одно и то же. Разумеется, есть дети, умеющие отличать одно от другого. Однако есть и те, кто этого делать не умеет и от этого страдает.

Если мы всмотримся в ютуберов более внимательно, то наткнемся на огромное разнообразие разных каналов и содержаний: ютуберы, которые снимают самих себя за компьютерными играми (так называемые Let's Plays), бьюти-каналы с советами о косметике и спорте, пранк-каналы (видео с приколами), вплоть до дорогостоящих инсценированных музыкальных пародий.

Я бы хотел чуть подробнее остановиться на ютуберах, которые продвигают какой-то определенный идеал красоты, и на пранк-каналах. Для первых действуют те же механизмы, которые я затронул, говоря о мире рэперов, о позерстве и стремлении выпендриться: бьюти-блогеры представляют некий поверхностный, в данном случае внешний идеал, который объявляется желанной ценностью, достойной подражания. Однако подростковый возраст – как известно, фаза неуверенности и поисков себя, в течение которой ребята должны научиться справляться с изменениями своего тела и психики. Тем важнее для них ориентироваться на других и на то, что те считают крутым и стильным. Если вы каждый день будете смотреть определенные видео на YouTube, в какой-то момент вам захочется соответствовать пропагандируемым идеалам. То, что дети снова и снова слышат, видят и потребляют, со временем становится частью их мыслей. И если какая-нибудь девочка думает, что должна обладать идеальной фигурой и безупречной кожей, всегда быть накрашена и носить исключительно клевые шмотки, а реальность при этом выглядит иначе, ее недовольство собой – а вместе с тем и чувствительность к буллингу – растет. Оскорбительные высказывания или бойкот ранят ее особенно больно, поскольку подтверждают низкую самооценку. Она начинает думать, что сама виновата и «заслужила», чтобы ее травили. Внешние голоса совпадают во мнении с ее внутренним голосом. Девочка оказывается в роли жертвы. А, находясь в этой ипостаси, справиться с буллингом невозможно.

В случае со злыми розыгрышами, пранками, все несколько иначе. Дети смотрят эти каналы и радуются тому, как разделяются с

людьми – по сути, эти видео являются современным форматом передачи «Verstehen Sie Spaß?»^[2]. Лично для меня розыгрыши и приколы – нормальное явление. Но есть золотое правило: я имею право подвергать «пранку» лишь тех людей, которых это тоже веселит, кто способен с юмором отнестись к ситуациям, когда над ними подшучивают; и уж точно я не могу доводить дело до того, чтобы кто-то получил телесные или душевные травмы. Здесь действует тот же принцип, что и в рэп-баттлах: оскорблять друг друга или разыгрывать не означает автоматически что-то плохое, до тех пор, пока обе стороны четко осознают рамки и условия игры.

К сожалению, дети все хуже чувствуют границы окружающих. Я считаю, что с одной стороны это связано с тем, что содержание, которое они потребляют, становится все более агрессивным, и у детей, грубо говоря, притупляются чувства. С другой стороны, они – зеркало общества, а наше общество все больше утрачивает чувство границ окружающих. Мы относимся друг к другу без уважения, многие видят в первую очередь себя, а уж затем общее благо. Детям часто приходится сталкиваться с оскорблениями, которые выходят далеко за рамки смешного розыгрыша (шутки, прикола), и оскорбляемый чувствует себя подавленным и разоблаченным. И тогда это становится проблемой. Помните: люди действуют, как действуют, и чувствуют, как чувствуют потому, что мыслят определенным образом. Если мне, как ребенку и подростку, постоянно показывают, что главное в жизни деньги, роскошь и красота, что безумно круто издеваться и прикалываться над другими и уничтожать их словесно, рождается буллинг-культура, в которой я теряю ощущение границ. И ответственность за это частично лежит на звездах рэпа и ютуберах, хотя в поведении детей они и не виноваты.

Гораздо более важным фактором, на мой взгляд, является то, что многие взрослые понятия не имеют, в какой реальности существуют их дети. Например, музыку в стиле рэп мы часто называем «противной», а звезд YouTube никто не воспринимает всерьез. Мы высмеиваем вместо того, чтобы прислушаться. Мы запрещаем или орем вместо того, чтобы самим ознакомиться с данными темами. А ведь для многих детей рэперы и ютуберы – абсолютные образцы для подражания. Следовательно, нам, родителям и педагогам, следовало бы уделять этим звездам больше внимания. Например, в свободное

время я часто смотрю видео популярных сетевых персон (даже если они меня не сильно интересуют), стараюсь быть в курсе раскрученных видеоигр и в общих чертах знакомиться с песнями рэп и чартами. Только так я могу не отдаляться от реальности, в которой существуют дети, и помочь им грамотно рассортировать всю информацию, которая на них низвергается. Только так мы поможем им понять, к примеру, что на самом деле рэперы не сидят целыми днями, нюхая кокаин и пересчитывая деньги, а что это поведение является стилевым средством, позволяющим им казаться «большим», чем они есть на самом деле, и что в рэпе это нормально.

Кроме того, мы должны помочь детям направить взгляд на естественную красоту за пределами каких-либо идеалов и объяснить, что ютуберы и бьюти-блогеры обрабатывают свои видео и фото и показывают нам лишь один (чаще всего приукрашенный) срез действительности. Мы должны объяснить детям, что чаще всего оскорбления окружающих произносятся не всерьез, а являются тупым и бессодержательным глумлением – и что нельзя вот так бессмысленно и тупо издеваться над другими.

Для этого нам следовало бы самим разобраться в этих субкультурах и молодежных движениях. Знаменитости являются для наших детей образцом для подражания, нравится нам это или нет. Если мы станем эти образцы обесценивать, вряд ли дети отнесутся к нашему мнению серьезно и вряд ли к нему прислушаются. Мы утратим здоровое влияние на своих отпрысков, потому что они будут считать нас людьми, которые ни в чем подобном не разбираются. Если мы хотим что-то изменить, то куда лучше сопровождать, а не запрещать.

Поэтому я призываю вас: изучайте знаменитостей, которых знают ваши дети. Интересуйтесь, какую информацию ребята потребляют из различных каналов. Какими приложениями пользуется ваш ребенок. Слушайте своих детей. Задавайте им вопросы. Разговаривайте об этом с ними! Помогайте им во всем разбираться, без упреков и уничижительных комментариев. Вместо того, чтобы бесноваться и запрещать им слушать тяжелую музыку или пранк-ютуберов, возьмите на себя ответственность. Не музыканты виноваты в том, что подростки грубеют, а неспособность и нежелание взрослых проявить интерес к

миру детей, помочь в нем ориентироваться и одновременно транслировать им нужные ценности.

Социальные сети. Цитадель непрошеной критики

– Это все вздор, он говорит, как одна моя знакомая. Он ничего не знает, где все специальные термины?

– Это все несерьезно, он прочел две книги, а уже учит других!

– А теперь послушай меня внимательно, мистер Дровосек: дети не такие и никогда такими не будут, заруби это себе на носу!

– Если бы этот тип не выглядел как талиб, я бы его может и послушала, но так... ну уж нет, увольте!

Мы с командой читаем комментарии под нашими постами в Facebook. Мнений здесь море, и они, как правило, принадлежат людям, которые не прочитали ни одной моей книги, не побывали ни на одном моем семинаре, а также не принимали участия в наших образовательных программах для коучей детей и подростков. Это люди, которые реагируют на какие-то обрывки из моих работ. Итак, мы сидим и общаемся. Один коллега говорит:

– Возможно, тебе лучше сбрить бороду, раз это пугает людей!

Другой коллега подхватывает:

– Возможно, тебе следовало бы использовать больше специальных терминов, чтобы люди понимали, что ты суперски образован и что у тебя многолетний опыт. Может, ты объясняешь слишком простыми словами, и люди не считают тебя серьезным специалистом?

Я прерываю этот словесный поток:

– Я понимаю, что вы имеете в виду, и доводы мне ясны. Но у Джорджа Бернарда Шоу есть прекрасные слова: «Нетренированный разум вреднее для здоровья, чем нетренированное тело».

Ну, вот мы и здесь: *добро пожаловать в цитадель непрошеной критики – социальные сети. Здесь вы можете выпустить из себя все, что в настоящей жизни сочтете невежливым или лишенным эмпатии. Чувствуйте себя свободно и ведите себя так иррационально и эмоционально, как только возможно. Вступайте в любую полемику. Зайдите за границы приемлемого и не забывайте, что лучше выразить неправильное мнение, чем вообще никакого!*

Иногда я думаю, что именно эти слова звучат в головах в ту секунду, когда люди переходят из реального мира в цифровой и заходят в свои аккаунты. В Facebook, Instagram, на YouTube и т. д. Здесь критиковать всех и вся – в порядке вещей. В основном мнения эти неправильные, а часто и необоснованные. Является ли критика желанной или ценной: в данном случае это совершенно неважно. Очевидно, большинство из тех, кто ведет себя подобным образом в интернете, никогда не слышал о трех ситах Сократа.

Один человек спросил у мудрого Сократа:

– Послушай, Сократ! Я непременно должен тебе об этом рассказать!

– Подожди, – остановил его Сократ, – просей сначала то, что собираешься сказать, через три сита.

– Три сита? – изумленно спросил другой.

– Да, друг мой! Прежде чем что-нибудь говорить, нужно это трижды просеять. Сначала через сито правды. Ты уверен, что это правда?

– Нет, я просто слышал это и...

– Так-так! Значит, ты не знаешь, правда это или нет. Тогда просеем через второе сито – сито доброты. То, что ты хочешь мне рассказать – это что-то хорошее?

Другой постоял в нерешительности и ответил:

– Нет, напротив...

– Значит, – продолжал Сократ, – попробуем третье сито – сито пользы. Так ли уж необходимо мне услышать то, что ты хочешь рассказать?

– Нет, особой необходимости в этом нет.

– Итак, – с улыбкой заключил мудрец, – в том, что ты хочешь сказать, нет ни правды, ни доброты, ни пользы. Тогда оставь это и не обременяй этим ни себя, ни меня.

Если бы люди учитывали эти три критерия – правда, доброта, польза, – прежде чем выстрелить в мир своим мнением, многое бы осталось несказанным. И это стало бы великим благом для нашего общества, а в особенности для наших детей, потому что со временем это бы сильно изменило наше сосуществование. Впрочем, правило применять три сита не является нападением на право свободно выражать свое мнение, оно касается лишь порядочности и

благожелательности: с ним людям стало бы комфортнее. Они бы чаще фокусировались на прекрасном, общались бы друг с другом честно и уважительно.

Разумеется, я осознаю, что и в цифровом мире существуют люди, которые вначале просеивают, а затем размещают свои посты. Но в самых разных социальных сетях сейчас считается нормальным, чтобы люди подвергались непрошеной критике, чтобы их жестко и резко отчитывали или даже угрожали. Модераторы, звезды, ютуберы, певцы, лидеры мнений, журналисты, политики, а также Эрн Мюллер из списка друзей: все они без всяких фильтров вынуждены слушать, что думают о них окружающие.

В чем проблема этой культуры оценивания и критики? Наши дети ежедневно вращаются в социальных сетях и видят, как разговариваем друг с другом мы, взрослые: зачастую наше поведение никак нельзя назвать образцовым. Для будущего было бы гораздо лучше, если бы дети видели, что взрослые друг друга поддерживают, а не опускают. Помогают друг другу и наводят мосты, а не роют окопы. Выражают критику уважительно и по делу, а не руководствуются исключительно своими эмоциями. В предыдущих главах я уже говорил, что подобные высказывания – это мнения, которые, в общем и целом, мы должны уметь выносить: любое мнение – субъективно, и нам вовсе не нужно под ним прогибаться. Не каждое суждение верное и важное.

Но что, если люди начинают верить в субъективные мнения других? Возникает проблема. Если вы выйдете на сцену перед тысячей зрителей и будете вести себя естественно, то, возможно, 75 % зрителей вы понравитесь, 20 % забудут о вас на следующий день, а 5 % вы покажетесь несимпатичным. Независимо от того, что делаете вы и ваши дети, всегда найдутся люди, которым это будет нравиться, люди, которых это оставит равнодушным, и те, кто будет вас осуждать или даже презирать. Если мы станем верить каждому мнению, то утратим фокус и чистоту восприятия. Если нам захочется всем нравиться, и мы будем принимать всерьез и учитывать все мнения, от этого станет только хуже всем, а в первую очередь нам самим.

Особенно тяжело бывает избавиться от влияния чужих мнений тогда, когда взгляды других совпадают с нашими мыслями или отнимают у нас все больше пространства из-за постоянного повторения. Я знаю об этом не понаслышке. На стыке 2007 и 2008

годов я решил открыть свое дело. Каждому не терпелось высказать свое мнение 23-летнему воспитателю, который мечтал стать фрилансером и проводить тренинги по укреплению самооценки и повышению устойчивости к буллингу в детских садах и школах. Большинство мнений носили негативный характер: через год я разорюсь, у меня не будет свободного времени, и все предприятие покатится к чертям собачьим. Меня переполнял оптимизм, но даже так, спустя какое-то время, эти мнения возымели свое действие: я начал сомневаться в себе и в успехе замысла. Я едва не отказался от всей затеи и не заключил надежный трудовой договор. Это был период, когда я учился доверять себе, своему сердцу и разуму, а не мнениям окружающих. Что, однако, не означает, что мнения и критика других людей мне абсолютно безразличны. Позднее, в ситуациях, требующих принятия решения, я научился прислушиваться прежде всего к мнению людей, обладающих опытом в соответствующих областях. Они помогали мне взглянуть на проблему с разных сторон. Но в те времена меня от собственной затеи пытались отговорить люди, у которых не было ни малейшего опыта ведения своего дела. И все-таки мне не удавалось игнорировать их замечания. Перед сном, лежа в постели, я слышал их голоса. Когда жизнь вокруг затихала, голоса набирали силу: «Ты обанкротишься», «Никто не будет заказывать твои тренинги», «Тебе придется работать так много, что ты растеряешь всех друзей!». Ночь за ночью эти голоса становились громче.

В какой-то момент я спросил у себя: «Кто это, собственно, говорит?». И до меня дошло: это был голос моего отца, моих друзей и родственников. Я осознал, что их голоса стали моим голосом. Однако то, что они не могут мечтать, не означает, что эту мечту не могу исполнить я! И я отбросил наполненные сомнениями голоса и снова встал на путь достижения своей цели. Данный пример еще раз демонстрирует, как важно фильтровать и просеивать то, что мы подпускаем к своему сердцу и разуму. Именно в социальных сетях на нас обрушиваются самые разные мнения, частично крайне негативные. Это не остается без последствий: я даже знать не хочу, сколько мечтаний не претворяется в жизнь каждый день, как часто люди сомневаются, какую неуверенность в себе ощущают дети из-за того, что скептические голоса окружающих заменяют их собственные.

Помните ситуацию, описываемую в начале главы, и цитату Джорджа Бернарда Шоу? Членам моей команды следует осознать, что, предлагая мне измениться, они делают мнения других своими: я должен измениться, чтобы больше не вызывать критических замечаний. Здесь прослеживается четкая аналогия с буллингом: некий человек, назовем его А, говорит что-то негативное о Б, и тот задумывается о том, как ему измениться, чтобы это негативное замечание к нему больше не относилось. Менять свою личность лишь для того, чтобы тебя приняли – поспособствует ли это возвращению уверенности в себе? Нет (не говоря уж о том, что люди всегда найдут, к чему придраться). А вот если я уверен в своей самости, то буду доволен тем, какой я есть.

Если бы тогда, прочитав все комментарии, я изменил свою внешность или манеру общения лишь потому, что кто-то считает их неправильными, я бы перестал быть примером для детей. Почему? Потому что я не наполнил бы жизнью столь важное трезвучие – чувство собственного достоинства, уверенность в себе и любовь к себе – которое пытаюсь передать детям. А это – один из ключей к тому, чтобы больше *не ощущать* травли. Мы должны поспособствовать тому, чтобы у детей был тренированный разум, способный фильтровать мнение и мировоззрение окружающих. Ведь иметь тренированный разум не менее важно, чем здоровое тело.

Из лучших побуждений

– Что бы ты ни делал в своей жизни, ты на тот момент действовал из лучших соображений. Тогда это был твой лучший выбор. Была бы у тебя альтернатива, ты бы поступил иначе, – говорю я ребенку, который начинает плакать в классе во время тренинга.

Он осознал, что на протяжении нескольких недель мучил одного мальчика из класса, издевался над ним и распространял о нем слухи. Во время упражнения на расслабление из него полились все эти чувства. «Агрессор» начал жалобно плакать, потому что, благодаря упражнению, снова обрел контакт с собой и своим сердцем. Когда я обратился к нему с этими словами, многие его одноклассники обеспокоенно заерзали.

– Это ведь не был его лучший выбор. Он сделал это нарочно, он всегда был таким...!

На первый взгляд, их возмущение понятно, но я убежден: люди всегда действуют, выбирая лучший вариант. Если бы они знали способ получше, то выбрали бы его.

Представьте себе такую ситуацию: Филипп стоит в классе перед учительницей и рассказывает о том, что произошло на перемене:

– Он стащил у меня карты покемонов!

Я стою в дверях и невольно слышу этот разговор.

– Кто? – спрашивает учительница.

– Дэйв!

– Ладно, давай с ним поговорим! – говорит фрау Майерсфельд.

В коридоре Филипп и учительница обращаются к другому мальчику. Тот сходу все отрицает.

– Это не я, и вообще, при чем тут я?

Начинается длительная дискуссия. В итоге выясняется, что Дэйв все-таки украл эти карты.

Кто, на ваш взгляд, поступил неправильно? Дэйв или Филипп? Я думаю, большинство скажут, что Дэйв, потому что обкрадывать других – серьезный проступок. Я тоже так считаю. Однако в тот момент украсть карты было его лучшим выбором из всех возможных. Если рассматривать это не объективно, а субъективно, надев на себя

ботинки Дэйва, изготовленные для него на заказ. У него есть свои желания, потребности, мысли, убеждения и т. д. Как и у любого человека, у Дэйва есть потребность быть частью общества. Однако он полагает, что быть частью класса можно лишь в том случае, если у него, как и у всех остальных, будут самые новые карты. Он знает, что родители не могут позволить себе купить для него такие карты. Из фильмов, видео на YouTube и текстов песен Дэйв знает, что насилие является испытанным средством для удовлетворения своих желаний, и с сугубо субъективной позиции Дэйва красть – весьма логичное решение. Разумеется, существует бесчисленное множество других, лучших моделей поведения, которые также приведут к тому, что он станет членом группы или обладателем собственных новых карт. Но то, знаем ли об этом мы, значения не имеет. В момент принятия решения у Дэйва имелся только тот уровень знаний и опыта в сочетании с потребностями и мыслями, который он наработал к тому времени. Поэтому он совершил кражу. Тогда это был его лучший – и вполне логичный – выбор. Сегодня в репертуаре его поведения наверняка найдутся и другие опции, которыми он может воспользоваться. А тогда их не было. Делает ли это его преступление менее тяжким? Нет, но это помогает нам осознать эту точку зрения: люди поступают так, как поступают потому, что в тот момент в их мире такое действие представляется им лучшим выбором. Приняв это, мы сможем работать над проблемой, а не только над симптомом. Эта кража являлась симптомом истинной проблемы: Дэйв считает, что только эта игра с картами позволит ему стать частью сообщества. Его потребность быть членом группы не удовлетворена, и мы могли бы заняться этим и помочь ему. Это очень важный пункт, который в долгосрочной перспективе позволит что-то изменить в проблематике буллинга: нужно не только делать жертв более устойчивыми, но и обидчики должны учиться иначе удовлетворять свои потребности.

Недостаточно эмоционально продемонстрировать агрессорам их поведение. Даже если они все осознают и станут переживать из-за того, что своим поведением обидели другого человека, их потребности, которые к этому действию и привели, останутся неудовлетворенными. Детям и подросткам требуется поддержка в формировании нового образа мыслей и освоении новых моделей

поведения, чтобы добиваться удовлетворения своих нужд социально приемлемым образом.

Вернемся к начальной сцене, в школьный класс, к плачущему мальчику. Вы, наверное, помните, что некоторые ученики возмутились после моих слов:

– Это ведь не был его лучший выбор. Он сделал это нарочно, он всегда был таким...!

Я поворачиваюсь к классу и говорю:

– Это *был* его лучший выбор. Будь у него другой выбор, он бы им воспользовался. Я уверен, что он хотел чего-то достичь тем, что снова и снова оскорблял и унижал Кая. Мануэль, зачем ты это делал?

– У меня дома кошмар. Я то и дело получаю подзатыльники, мама и папа постоянно ссорятся, вокруг полная безнадега, – плача, говорит Мануэль.

– Да, но какое отношение это имеет к тому, что ты издеваешься над другими? Что это тебе дает?

– Что? Что мне это дает? Я не понимаю, что ты хочешь услышать!

Я отвечаю:

– Смотри: все, что мы делаем, происходит для того, чтобы нам стало хорошо, или, по крайней мере, немного лучше. А нам хорошо тогда, когда наши желания исполняются. В юности я всегда хотел, чтобы на меня обращали внимание. Поэтому начал показывать фокусы и выступать перед людьми. Я стоял на сцене в центре внимания и чувствовал себя превосходно. Или взять, к примеру, ваших родителей. Когда они просят вас убрать в комнате, им хочется порядка. Это не имеет к вам никакого отношения, это их личное желание. И если вы наведете в комнате порядок, удовлетворите их желание, им станет хорошо. Но не только из-за вас, а еще из-за того, что их желания осуществились. Так чего же ты хотел добиться своим поведением, Мануэль?

– Да мне надоело быть никчемным. Я хочу, чтобы ко мне относились серьезно, чтобы меня уважали. Вот Каю и досталось!

В это мгновение некоторые ученики взрываются:

– Ты такой подлец, Мануэль. Кай ведь не виноват, что у тебя проблемы!

Я их прерываю:

– Вы видите? Вы, как Мануэль, действуете, исходя из лучших побуждений, однако то, что вы делаете, нехорошо!

Дети смотрят на меня вопросительно.

– Перед вами человек, уничтоженный до самого основания. Он плачет перед всем классом и честно делится с вами своими проблемами. Он не знает, как ему быть со своей бедой, а что делаете вы? Вы давите ему на больное место! То есть раните другого человека. Вряд ли потому, что вам этого хочется. Просто в данный момент это ваш лучший выбор! Было бы у вас иное решение, вы бы, возможно, поддержали Мануэля, дали ему еще один шанс и всем классом приняли бы решение больше любить и меньше ненавидеть. Но вы этого не сделали. Вы отступили. И вы, и Мануэль действуете в соответствии с тем, какие опции находятся в вашем распоряжении в данный конкретный момент. Оглядываясь назад, можно, конечно, обсудить, насколько разумной была ваша реакция, и научиться более осознанно выбирать свои возможности. Однако в ту минуту вы другого выхода не видели – вот и повторили то, что так долго вытворял Мануэль. Вы думаете только о себе. Так какой же урок можно извлечь из этой ситуации?

Один мальчик говорит:

– Мы можем попробовать понять, что люди что-то делают не из-за нас, а из-за самих себя!

Я хватаюсь за эту мысль:

– Точно! Часто мы думаем о себе как о жертве. Или считаем, что сами виноваты в том, что над нами издеваются. Но это не так. Люди, которые над нами издеваются – у них проблемы. Это не умаляет их вины, но, зная это, жертвы могут немного расслабиться. Потому что человек уже не жертва, а экран, на котором обидчик, как ему кажется, видит свое счастье. Понимаете?

– Экран, в котором Мануэль дергал Кая не потому, что ненавидит его, а потому, что думал, что за это его станут уважать, – говорит один ученик.

– Совершенно верно! А вы, «выступив» против Мануэля, увидели в нем шанс удовлетворить собственное чувство справедливости. Мануэль был экраном, на котором вы хотели проиграть свое кино о справедливости. Мануэль не является причиной того, почему вы так отреагировали. Это было ваше желание справедливости!

Одна девочка добавляет:

– Хорошо, но тогда нам следовало бы научиться добиваться того, что нам нужно, не делая больно другим. Тогда все будет правильно!

– Это была бы просто фантастика, но воплотить это в жизнь не так-то легко. Поэтому очень важно в те моменты, когда на вас выливается какой-то негатив, не превращать себя в жертву. Проблема – не в вас. Вы – просто экран. Учитесь поддерживать, помогать друг другу находить лучшее решение. Будьте примером и покажите остальным, как это делается. Это не желания у вас неправильные: иногда просто вам в голову приходят неправильные способы их реализации. Но если с сегодняшнего дня каждый начнет обращать на это больше внимания, станет осознанно выбирать те возможности поведения, которые идут на благо всем, ситуация изменится. Пожалуйста, задайте себе вопрос: когда вам будет тридцать, какими вы хотите, чтобы были ваши воспоминания о школьных годах? Какими людьми вы хотите стать? Теми, кто делает больно другим, или людьми, которые сделали других сильнее и кто идет по жизни легко? Если вы ответите, что хотите быть сильными и готовыми оказать поддержку, тогда делайте каждый день что-нибудь для того, чтобы это сбылось!

Класс меня понял.

Здесь снова нужны мы, взрослые, и наша функция примера для подражания. С одной стороны, мы должны своим примером продемонстрировать то, что уловили школьники: выбирать опции поведения, создающие для людей опору. А с другой стороны, нужно срочно понять, что и самим обидчикам необходима помощь. Вместо того, чтобы их осуждать, отвергать, ненавидеть и желать им зла, мы должны их увидеть и помочь стать сильнее. В противном случае мы будем использовать буллинг в борьбе против буллинга.

Хочу внимания

– Грустить – это так прекрасно, – говорит мне на тренинге одна девочка.

На этом уроке мы разбираем чувства, а конкретно – грусть.

– Что ты имеешь в виду? – изумленно спрашиваю я.

– У нас дома всем постоянно некогда. Никто не обращает на меня внимания, но когда я начинаю плакать, все сразу начинают вокруг меня хлопотать, и это так здорово!

Когда я это услышал, понадобилось некоторое время, чтобы прийти в себя. То, что рассказывает этот ребенок действительно очень грустно. Ей хотелось бы получать внимание, но оно достается лишь когда она плачет. Вполне допускаю, что родители считают ее плаксой. Но они, очевидно, не замечают, какой вклад вносят в эту ситуацию. Вспомните предыдущую главу: у девочки есть неудовлетворенные потребности. Чтобы их удовлетворить, она видит лишь одну возможность – плач. Он позволяет ей получить внимание и сочувствие.

Что объединяет нас, людей? Всем хочется внимания, хочется испытывать чувство принадлежности. К сожалению, многие дети не научились получать это положительным способом. Зачастую реальность учит ребят тому, что с помощью плохого поведения можно получить гораздо больше внимания, чем с помощью хорошего. Представьте себе класс, в котором 25 детей. Большинство из них послушно выполняют то, что требуют учителя, идеально вписываясь в систему. Но есть два ребенка, которые сразу бросаются в глаза: они всем мешают, ерзают, болтают, отказываются выполнять задания или задирают остальных учеников. Кому достанется больше внимания? Правильно – этим двум, которые нарушают правила, бастуют.

Я тоже не застрахован от того, чтобы неосознанно подпитывать негативные тенденции. Вот обед в семье Дуддек; моя тогда еще очень маленькая дочка только-только научилась есть с ложечки и жутко гордится собой. Я сижу напротив ее высокого стульчика и наблюдаю за тем, как она ест. «Она отлично справляется», думаю я и встаю, чтобы по-быстрому разгрузить посудомоечную машину. Тут слышу шлепок, оборачиваюсь и вижу, что моя девочка бросает еду на пол.

– Ах, мышонок! Кушай лучше ложкой, у тебя отлично получается! – говорю я дочери.

Она берет ложку, я радуюсь и отворачиваюсь к посудомоечной машине – и через мгновение снова слышу шлепок. Я оборачиваюсь к ней и говорю:

– Ах, ты, маленькая проказница! А ну-ка, кушай ложкой!

Вдруг до меня дошло, я будто прозрел: каждый раз, когда она делает то, что я одобряю, я начинаю хлопотать по хозяйству, а когда она делает то, что мне не нравится, я оборачиваюсь и подхожу к ней. Тем самым я подкрепляю модель поведения, которую вовсе не хотел подкреплять. Я очень рад, что осознал это задним числом, иначе бы вообще не заметил своей доли ответственности в поведении дочери.

Оба примера показывают, как быстро мы «учим» детей делать то, что нам кажется нелогичным, но с точки зрения ребенка, имеет смысл, поскольку тем самым он привлекает к себе внимание. И девочка из вступительного примера, и моя дочь – обе хотели, чтобы их увидели. Нам, взрослым, тоже хочется, чтобы нас видели, уважали, мы совершаем неразумные поступки, которые, однако, кажутся лучшим выбором: мы хотим заработать признание шефа и начинаем плохо отзываться о коллегах, чтобы выигрышнее выглядеть на их фоне. В стремлении к признанию нет ничего плохого. Однако способ, который мы выбрали для его осуществления, нельзя назвать социально желательным.

Теперь перенесите это на школы и на тему буллинга. Почему столь многие дети и подростки занимаются травлей других? Потому что надеются привлечь к себе какое-то внимание. Им это удастся: не только педагоги и воспитатели, но и одноклассники обращают на них внимание, потому что там, где есть буллинг, всегда имеются зрители и группа поддержки. Дети растут в мире, в котором в таких медиа как Instagram, Snapchat или TikTok гораздо важнее казаться, чем быть. Детям хочется принадлежать к этому миру. Если раньше мы находили друзей потому, что были друг другу симпатичны, то теперь мы – утрируя – заводим дружеские отношения потому, что тот человек имеет определенный охват в социальных сетях. Эту тенденцию, несомненно, наблюдает каждый, кто хоть как-то связан с подростками.

Одобрительные оценки и число подписчиков для многих подростков очень важны. Когда я прихожу в разные школы, слышу

вопрос, есть ли я в Instagram или на YouTube и сколько у меня подписчиков. Социальные сети играют роль катализатора для нашего желания быть замеченными и признанными. Этот катализатор работает над тем, чтобы нам хотелось еще больше одобрения, еще больше лайков, смайликов и сердечек. Здесь можно плавно перейти к буллингу. Мы страстно жаждем признания и одобрения. Культура оценивания, присущая социальным сетям, это страстное желание укрепляет. Если я потом опытным путем убеждаюсь, что оскорбления, колкие замечания, клевета, позор, критика или розыгрыши могут дать мне это признание и внимание, в тот момент это кажется мне наилучшей стратегией поведения. Стоит ли винить в этом детей? Нет. Поведение является симптомом их внутренних потребностей. Поэтому мы как общество обязаны показать младшему поколению, что есть способы получить желаемое, не причиняя вреда другим. Для этого я люблю использовать метод САП, который уже описал в своей последней книге. Данный метод помог стольким семьям, что я хотел бы рассказать о нем здесь еще раз, в контексте социальных сетей.

Метод САП

С – означает выстроить связь, А – предложить альтернативу, а П – запустить перемены. Цель заключается в том, чтобы не только показать детям, что чувствуют другие, содействовать росту эмпатии (о способности к эмпатии я отдельно поговорю в следующей главе), но прежде всего, предложить им альтернативы, продемонстрировать, что ситуации могут развиваться по-разному, и таким образом в конечном итоге способствовать переменам.

С = выстроить связь

Если я вижу, что дети делают что-то, что причиняет вред другим, считаю своим долгом вмешаться и соединить предполагаемого «обидчика» с предполагаемой «жертвой». В зависимости от возраста ребят я достигаю это разными способами: детям младшего возраста (то есть примерно до 4 лет, хотя это, конечно, может варьироваться в зависимости от индивидуального развития ребенка) я озвучиваю, что, по моему мнению, чувствует другой, и подчеркиваю, что это чувство вызвали действия «обидчика». Чем младше дети, тем меньше они понимают из сказанного. Однако важно с самого раннего возраста развивать чувствительность, подчеркивая, что их действия могут иметь последствия для других. При этом важно каждый раз повторять, что негативное чувство вызывает не сам ребенок, а его действия. Стоит избегать таких фраз как: «Ты его злишь». Лучше выразиться так: «Ты его толкаешь, и он из-за этого злится».

Начиная с 4 лет (в зависимости от уровня развития, возможно и ранее) можно начинать не просто называть чувства другого, но и спрашивать «обидчика», что, по его мнению, чувствует другой человек, и почему. Многие дети распознают и формулируют это очень хорошо, а с другими приходится проговаривать такие вещи неоднократно или менять формулировку. С 5–6 лет дети в состоянии назвать, что чувствует другой человек, однако по-прежнему не всегда могут связать это с собственными действиями. В данном случае очень важно прорабатывать каждую конкретную ситуацию с помощью наводящих вопросов.

«С», таким образом, означает, что мы связываем между собой обидчика и жертву, и обидчик на уровне чувств воспринимает, *что и как* он всколыхнул в другом человеке. Так, пост, в котором один школьник посмеялся над другим, может стать подходящим материалом, чтобы продемонстрировать связь автора поста с чувствами другого человека.

А = предложить альтернативу

Задача данной фазы – предложить детям альтернативу; показать им другие опции, промежутки между спицами. Детям младшего возраста я сам предлагаю варианты, ребята постарше должны самостоятельно придумать, как альтернативным способом удовлетворить потребность, лежащую в основе их поведения. Так, если один мальчик размещает пост о том, как круто он «разыграл» одноклассника, ему можно предложить начать самому делать что-нибудь интересное и таким образом привлечь к себе внимание, не используя в качестве инструмента третьих лиц. Например, записать музыкальное видео, самому сыграть музыку, организовать футбольный турнир, осваивать новые футбольные приемы и снимать их на видео, построить домик на дереве, устроить вечеринку Playstation и т. д. Какой конкретно будет альтернатива, зависит от ситуации. Нужно развивать креативность детей в этих вопросах, а также поддерживать их в применении своих идей.

Для меня важно не только соединить детей и бросить их один на один с осознанием своего поведения и чувств других людей, а указать им пути выхода из внутреннего и внешнего конфликта.

П = запустить перемены

Предыдущие два пункта приводят к переменам. С одной стороны, мы способствовали проявлению эмпатии, а с другой дети увидели, что существуют разные способы удовлетворения потребностей. Мы объяснили им, что плохими или достойными порицания являются не они сами или их потребности, а возникающие из этой потребности «вредные» действия.

Как можно применять метод САП на практике? Представьте себе ситуацию. Филипп и Маркус поссорились. Маркус снова отнял у

одноклассника пенал, как делал это в последнее время очень часто. Мальчик с каштановыми волосами не желает с этим мириться, и на пороге двери в класс начинает кричать на Маркуса, а тот в ответ лишь громко его высмеивает. Вскоре после этого я сажусь вместе с Маркусом в классной комнате и начинаю разговор.

– Маркус, я не могу принять то, что ты постоянно отнимаешь у Филиппа его пенал. Я в ужасе от того, что ты высмеиваешь его тогда, когда он просит вернуть ему пенал, хотя получить свою вещь обратно – его законное право. То, что вы порой друг друга дразните, я могу понять, но высмеивать человека, когда он требует вернуть ему его собственность – это уже подлость!

– Филипп сам виноват. Ему наплевать на это, у него всего полно, он приносит всегда самые клевые вещи, – возражает побагровевший Маркус.

Он с упрямым видом сидит на стуле, скрестив руки на груди. Я размышляю над тем, какой видит эту ситуацию Маркус. Он отнимает у Филиппа какой-нибудь предмет и высмеивает его, когда тот требует вернуть вещь обратно. Ему нравится, когда Филипп из-за этого заводится. Я спрашиваю:

– Скажи, Маркус, тебе приятно злить Филиппа? Пожалуйста, отвечай честно! Никто тебя за твой ответ ругать не будет.

– Да, в каком-то смысле мне приятно, – наконец, отвечает мальчик.

– А чего на самом деле ты хочешь от Филиппа? – спрашиваю я.

– Не знаю... чтобы он вышел из себя, – отвечает Маркус.

– Хорошо, но зачем ему выходить из себя? Что тебе это дает?

– Да ничего, просто это весело!

Я осмеливаюсь дать ему небольшой толчок:

– Маркус, а может быть так, что тебе хочется, чтобы Филипп обратил на тебя внимание?

Он прислушивается, на мгновение замолкает, затем говорит:

– Да. Он со мной вообще больше не играет, как раньше. К тому же, у него всегда самые клевые вещи, а у меня никогда!

– Тебе бы хотелось, чтобы Филипп обращал на тебя внимание и играл с тобой, и поэтому ты его злишь, чтобы получить его внимание? Так? – спокойно спрашиваю я.

– Да, так и есть. А то он вообще со мной больше не общается!

– Знаешь, Маркус, я понимаю, что ты чувствуешь. Я тоже иногда это чувствую. Например, когда у моей жены много дел, и мы из-за этого редко проводим время вместе. Тогда я тоже пытаюсь привлечь к себе внимание маленькими капризами. Филипп для тебя важен, не так ли?

Маркус нерешительно кивает.

– Филипп как будто хочет заниматься чем угодно, но только не играть с тобой. И он имеет на это право. Но есть кое-что более важное: если ты постоянно будешь что-то у него отнимать, он будет чувствовать себя так же плохо, как чувствуешь себя ты, когда он тебя игнорирует. Он будет раздражаться и злиться. То есть отбирая у него вещи, ты добьешься совсем не того, чего хочешь, а прямо противоположного. Он отстранится от тебя еще больше и будет уделять тебе еще меньше внимания. Так неужели имеет смысл снова и снова что-то отнимать?

Маркус трясет головой.

– Наверняка есть способ решить эту проблему. Как ты можешь привлечь к себе внимание Филиппа, ничего у него не забирая? То, что тебе хочется его внимания – совершенно нормально. Но отнимать для этого его вещи – не самая лучшая идея, а если точнее – совсем нехорошая, не правда ли?

Очевидно, Маркусу нравится, что я полностью расслаблен и не ору на него, а проявляю эмпатию.

– Гм-м... может, мне придумать новую игру и предложить ему поиграть со мной. Я мог бы предложить это и другим, чтобы он не был один?

– Да, – отвечаю я и киваю, показывая, что высоко ценю его идею. – Придумай что-нибудь хорошее и попробуй убедить других в том, что это интересно. Если ты ему доверяешь, то расскажи, зачем ты его злил и признайся, что он тебе важен. Тогда он сможет решить, проводить с тобой время или нет. Думаю, он все поймет! В любом случае, очень важно, чтобы ты прекратил отнимать у него вещи, потому что от этого только хуже. Alright?

– Что это значит? – спрашивает он.

– Это значит – тебе все ясно? – смеюсь я.

Он тоже смеется и отвечает, что понял все, что я ему объяснил, и теперь у него есть альтернативный способ удовлетворить свои

потребности.

В заключение позвольте мне назвать еще пару основных моментов, касающихся применения метода САП: в момент, когда дети причиняют вред другим, они должны «через это пройти». Они должны научиться брать на себя ответственность и признать, что другим плохо, в том числе и от их действий. Многим взрослым трудно это сделать как раз с их собственными детьми. Если сын или дочь причинил другому человеку ущерб (моральный и/или физический), и взрослые возлагают на него/нее ответственность, показывают, что ребенок натворил своими действиями, часто происходит следующее: ребенку становится стыдно за свое поведение, ему грустно и он даже может расплакаться. Эту реакцию многие родители не выдерживают и начинают утешать свое чадо: «Ну ничего, ничего. Не так уж все и серьезно». И я тогда часто думаю: «Неправда – это серьезно!»

Дети должны научиться тому, что несут долю ответственности за других, и их поведение пробуждает в окружающих какие-то чувства. Конечно, нужно различать между десятилеткой, который унижает и оскорбляет одноклассников, и двухлеткой, который локтями расталкивает всех вокруг: у последнего, в силу его возраста, еще нет полного понимания следствия своих действий. Однако даже у детей младшего возраста следует начинать вырабатывать чувствительность, понимание того, к чему может привести их поведение.

Нужно признать, что нам, людям, страстно хочется внимания. Дети и подростки тоже стремятся привлечь его к себе, и это нормально. Важно направить эту «зависимость» в правильное русло, в котором возможно комфортное сосуществование. Этого мы добиваемся, когда вместе с детьми разрабатываем альтернативы и новые модели поведения, поддерживаем, подаем им пример.

Я твоей боли... не чувствую

– Она правда считает, что лучше всех! – с этого предложения в моем классе средней школы началось то, что сегодня мы обозначили бы словом «буллинг».

Мне бы очень хотелось здесь написать, что тогда я молниеносно встал на защиту жертвы. Но этого не произошло. Я был последователем. Моя одноклассница, которую все травили, очень страдала. Но зачинатели буллинга продолжали действовать в том же духе, а мы, все остальные, их поддерживали.

На первый взгляд это может показаться нелепым, но я за жертву не вступился, хотя сочувствовал этой девочке и буквально ощущал ее боль. То есть дело было не в недостатке эмпатии. Эмпатия, способность сопереживать, когда я чувствую связь с другим человеком, могу погрузиться в мир его мыслей, чувств и переживаний. По сути, это осознанное соединение с другим человеком. Мы, люди, способны сопереживать, сочувствовать. Уже тогда я был оснащен хорошими «антеннами», позволяющими улавливать чувства окружающих, но все равно вступил в группу поддержки агрессоров. Тогда роль последователя была моим лучшим выбором, поскольку я был юношей с сильно развитым комплексом неполноценности. Я подумал: «Если не буду поддерживать агрессоров, то сам превращусь в жертву, а я этого не вынесу!». То есть мое поведение было самозащитой.

Сегодня, будучи эмоционально устойчивым взрослым, я бы, конечно, поступил иначе. Но тогда, в подростковом возрасте, я не чувствовал в себе силы действовать по-другому. Кроме того, в школе никто в эту ситуацию не вмешивался, и против буллинга нас никто не вооружал. То есть я тогда сознательно перерезал то, что соединяло меня с другим человеком, и сосредоточился на себе, хотя был воспитан так, что умел сопереживать окружающим, забывать о себе ради всеобщего блага и поддерживать. Помните? Мы, люди, действуем так, как действуем, потому что думаем так, как думаем.

Сегодня воспитание совсем не то, что прежде. Разумеется, это не относится ко всем семьям без исключения, но явно есть тенденции

воспитывать детей во все более эгоцентричном ключе. А это проблема, поскольку раз уж даже я, юноша с эмпатией, выращенный среди таких ценностей, как разделенная ответственность, общество и поддержка, смог стать одним из агрессоров, как же поведут себя люди, которых с детства учили, что важны только они и их благополучие?

К сожалению, в наши дни детям слишком часто внушают, что они являются центром вселенной, все вращается вокруг них и их потребностей. Некоторых детей вообще не учат видеть границы. Они не понимают, что у других тоже есть чувства и потребности; им никогда не приходится приспособливаться или на время забывать о себе. Это начинается с мелочей: например, если я уберу в своей комнате, хотя мне этого совсем не хочется, но я знаю, что для родителей это важно, это станет проявлением эмпатии: я делаю что-то не только потому, что это идет на пользу мне, но (еще) и потому, что это полезно другим. Если дети соблюдают правила лишь потому, что в противном случае их ждет наказание, это не имеет к эмпатии никакого отношения. Они делают что-то исключительно ради того, чтобы избежать наказания, а не потому, что хотят сделать родителям приятное. То есть здесь мы имеем дело с чисто эгоистическими причинами. Постарайтесь не запутаться. Мне важна способность человека делать что-то для других, на время ограничивая себя в своих потребностях. Не из страха, а из любви, потому что я чувствую, как приятно это другим людям в данный момент. Мне, как родителю, следует для начала озвучить свои собственные потребности и показывать, когда мои границы нарушаются. Обозначить собственные пределы означает провести их не вокруг ребенка, а вокруг себя. Я заявляю о себе перед моим ребенком и показываю, что и у меня есть желания и чувства.

Почему многие родители перестали защищать свои границы? Конечно, иногда это происходит от незнания того, как важно отстаивать себя. В других случаях заявить о себе родителям мешает нежелание вступать в конфронтацию с ребенком. Ведь если я заявлю о своих желаниях, могут начаться дискуссии и споры, а это приводит к напряжению и довольно часто к нервозности. В других случаях родители потому не обозначают своих границ, что считают детей маленькими принцами и принцессами, у которых должно быть распрекрасное детство – без усилий, обязательств и ответственности.

Взрослые, воспитанные очень авторитарно, в своем собственном родительстве – осознанно или нет – кидаются в другую крайность: они вообще никак не обозначают свои границы и поверх всего ставят желания и потребности детей. А о том, как негативно это скажется на обществе в целом и на семье в частности, они часто предпочитают не думать.

За этой концепцией воспитания часто стоит мысль, что установка границ препятствует развитию автономии у ребенка. Однако на практике мгновенно обнаруживается противоречие: родители, которые хотят, чтобы их ребенку позволялось делать все, что хочется, вдруг начинают смотреть на автономию ребенка совсем иначе, как только она касается не их дочери или сына. Продемонстрирую это на одном примере: родители считают, что маленькая Мари всегда может делать то, что ей взбредет в голову. Они хотят, чтобы она отмечала и проживала свои потребности. Без каких-либо границ и правил. Когда соседский мальчик Эмиль в песочнице отнимает у Мари игрушки, ее родители возмущаются, потому что их маленькая дочь огорчена. Хотя, согласно их аргументации, Эмиль попросту следовал своей потребности поиграть с формочкой для песка. То есть для своего ребенка эта формула работает, а для чужих детей – нет.

Я считаю, что мы, родители, учителя и воспитатели, должны видеть и уважать желания и потребности детей, поскольку это важно для здорового развития. Но и здесь существуют не только спицы, но и пространство между ними, составляющее суть колеса. Другими словами, нет никаких «либо-либо». Не получится раз и навсегда решить, как я буду действовать – исключительно полагаясь на потребности или постоянно расставляя границы. Это игра, в которой все постоянно меняется. Если я вижу только потребности своего ребенка, велики шансы вырастить маленького эгоиста. Детей нужно видеть во всей их индивидуальности, но они должны научиться проживать свои потребности и желания таким образом, чтобы это было приемлемо для общества. Да, ради блага общества нужно порой на время забыть о себе.

Я убежден: для мирного сосуществования в принципе хорошо, что есть правила и нормы, которые это взаимодействие облегчают. Противники этой точки зрения заявляют, что мы одобряем правила лишь потому, что нас самих в детстве травмировали расстановкой

границ. Ведь дети якобы разумные и осмотрительные и никому не навредят, если мы предоставим им полную свободу. Давайте перенесем это на другие сферы жизни, например, на уличное движение. Предположим, нет никаких правил дорожного движения, и все просто ездят осторожно и уважают друг друга. Но у одного человека выдался неудачный день, он не может сконцентрироваться, он в стрессе и поэтому, не глядя проезжает перекресток (ведь нет ни светофора, ни правил), наезжает на вас, причиняя вред. В этот момент вам захочется, чтобы были четкие правила, которые сделали бы сосуществование более безопасным, причем оговоренные задолго до происшествия. И даже это, как мы знаем, не гарантирует отсутствия аварий на дорогах. Но все-таки вероятность безопасной езды была бы выше.

Или возьмем другой пример, из жизни ребят: в детском саду у Анны по утрам вся группа садится в круг, чтобы побыть вместе и пережить чувство принадлежности. Но Анне этого делать не хочется, и она отказывается. Воспитательницы, однако, настаивают, чтобы она участвовала в утреннем круге. Ее мама Франциска, услышав об этом во второй половине дня, возмущается: как можно так резко ограничивать автономию ее ребенка? За поведением матери я угадываю отсутствие эмпатии и эгоцентричность: только людям, которые не видят вокруг никого кроме себя и своего ребенка, придет в голову мысль, что воспитатели их ребенка принуждают. Все остальные люди, наделенные эмпатией, поймут, что с помощью этого ритуала воспитатели создают чувство общности, а вовсе не стремятся ограничить свободу Анны.

Думаю, нам следует видеть картину целиком. Обозначать границы и показывать детям, что они несут частичную ответственность за других, пойдет на пользу всем участникам ситуации. Мой опыт показывает, что дети даже испытывают благодарность, когда им уважительно указывают на границы и одновременно объясняют, что в другой ситуации они точно так же имеют право настаивать на своих границах. В результате они осознают, насколько все люди разные, какие разные у всех потребности и чувства и что их нужно уважать!

Так мы возвращаемся к началу этой главы: я ощущал боль той девочки в моем классе, но решил эту боль игнорировать. Сегодня очень многие дети и подростки страдания другого человека даже не

воспринимают. И это еще больше усложняет ситуацию. Если в те далекие времена я стыдился своего поведения, но из соображений самозащиты не решался вести себя иначе, то теперь многие вообще не испытывают стыда, плохо обращаясь с другими. Они видят только себя и, очевидно, чужой боли не чувствуют. Наша задача заключается в том, чтобы снова научить детей воспринимать чувства окружающих. А это, в свою очередь, начинается дома, когда мы часто говорим о чувствах и вместо того, чтобы наказывать, выстраиваем здоровые отношения с детьми, в которых демонстрируем им, где проходят наши границы и одновременно предоставляем им свободу устанавливать свои пределы. Тогда они вырастут во взрослых, обладающих уверенностью в себе и эмпатией. А это – часть решения проблемы.

В случае буллинга мы должны не обвинять ребенка, а помочь ему прочувствовать, сколько страданий он причиняет другому человеку. И хотя эти действия не гарантируют, что общество освободится от травли, они способны привести к заметным изменениям. Кроме того, мы должны снабдить детей инструментами, с помощью которых они смогут обращаться с другими. Описанный в предыдущей главе метод САП может оказаться в этой связи весьма полезным. Решения и альтернативные способы действия мы должны предлагать всем: агрессорам, жертвам, последователям, наблюдателям и защитникам. Мне в школьные годы очень бы пригодилась альтернатива, которая позволила бы не превратиться в жертву и одновременно не сделала бы из меня агрессора.

Если вам интересно, вот чем закончилась та ситуация в моей школе: все больше одноклассников замечали, как страдает девочка, и в какой-то момент образовалась группа отважных одноклассниц, готовых выступить против агрессоров. Эта группа тотчас обрела поддержку в классе. И как только я понял, что не один, моментально примкнул к ним. Таким образом мы лишили агрессора питательной среды и почвы для дальнейших издевательств. Он заметил, что из-за своего поведения потерял то, чем дорожил больше всего: признание.

Не будь мы тогда способны ощутить боль той девочки, не знаю, чем бы это кончилось.

Выученная беспомощность

– Я не знаю, что делать!

Мальчик стоит перед шкафом, на самой верхней полке которого в дальнем углу лежит его пенал. Мы находимся в его школе в самый разгар тренинга по профилактике буллинга. Упражнение заключается в том, что я отнимаю у детей какой-то предмет, и они должны вернуть его себе только с помощью слов. Мы тренируем напористость. Всегда наступает момент, когда я этот пенал не просто отнимаю, а куда-нибудь закидываю. Некоторые дети сразу понимают, как решить проблему. Но большинство школьников просто стоит и не знает, с чего начать. Они раздавлены ситуацией.

– А ты придумай решение! – говорю я мальчику.

Он смотрит на меня, и я вижу, как его глаза наполняются слезами. Он беспомощно оглядывается по сторонам.

– Но я туда не залезу, – наконец, говорит он.

Я сажусь на стул, смотрю на него и говорю:

– Я знаю, что ты об этом думаешь и рассказываешь себе эту историю. А ты постарайся вместо этого найти решение!

Он не верит своим ушам, и я вижу, что он вот-вот заплачет.

– Посмотри на меня, Майк, – говорю я и ловлю его взгляд. – Я вижу, что ты умный мальчик. А еще вижу, что ты прямо сейчас внушаешь себе, что не сможешь. И пока ты это делаешь, ничего не изменится. А теперь просто поверь мне. Ты сможешь, ты молодец, ты умница. А теперь реши эту проблему!

То, что мы наблюдаем у Майка, называется выученной беспомощностью: неприятность, которая возникла у него на пути, не является истинной проблемой. Максимум – проблемкой. Ему просто нужно взять стул и длинную линейку с доски – и он без труда выудит со шкафа свой пенал. Возможно, ему потребуется спросить для этого разрешения у учительницы. Но все это такие вещи, с которыми способен справиться любой школьник, если его научили решать свои проблемы самостоятельно. Но как раз в этом и беда многих детей: родители забирают у них львиную долю задач, вместо того чтобы учить их решать проблемы, находить и применять решения. Я бы

хотел продемонстрировать это на примере родительских моделей, которые разработал, чтобы показывать мамам и папам, к чему приводят применяемые ими методы в воспитании. Я различаю пять типов родителей, которые для наглядности соотношу с разными животными.

Первый тип – *крабы*. Крабы никак не «направляют» своих детей и почти не проявляют к ним уважения и любви. Своих детей они игнорируют. Во время выступлений я всегда позволяю себе какое-нибудь саркастическое замечание о том, что среди моих слушателей скорее всего нет ни одного краба, потому что он никогда не додумается прийти на лекцию по теме детского воспитания. Краб своими отпрысками почти не интересуется. Для детского развития этот тип родительства, без сомнения, самый худший, потому что ребенок не получает ни любви, ни защищенности.

Второй тип родителей – *медведи*. Медведи любят своих детей больше всего на свете, они душат их любовью, но часто не обозначают собственных границ и в любой ситуации предоставляют детям свободу действий. Если вы придете в гости к родителям-медведям, то будете наблюдать у них такую ситуацию: вы сидите за столом, за окном ливень, открывается дверь, и вы слышите регулярное мокрое чавканье. И вот уже посреди гостиной ребенок, идущий дальше в мокрых сапогах по ковру. Шлеп, шлеп, шлеп. И пока вы думаете что-нибудь вроде: «М-да, родители сейчас наверняка приведут его в чувство и сунут ему тряпку», ребенок к тому же начинает пинать в гостиной мокрый мяч. А что говорят медведи? «Что ж поделать, это дети!» Медведи не устанавливают границ. Делают они это из лучших побуждений и из большой любви, но в итоге их дети вытворяют все, что взбредет им в голову.

Третий тип – *горилла*. Дети гориллы не пользуются почти никаким уважением, зато их усиленно направляют. Существует бесконечное количество правил, за соблюдением которых горилла следит со всей авторитарностью. Инструменты воспитания – угрозы и наказания; от ребенка ждут повиновения. Типичные фразы горилл: «Пока ты живешь под моей крышей, будешь делать так, как я скажу», или «Яйца курицу не учат!».

Четвертый тип родителей – *лев*. Львы любят и уважают своего ребенка, но правила и ценности также входят в их концепцию

воспитания. Они предоставляют ребенку свободу, но при этом четко очерчивают свои границы. Они учат отпрыска настаивать на своих желаниях, одновременно показывая ему, что порой бывает важно ненадолго забыть о себе.

И вот напоследок пятый тип родителей: *шмели*. Они неистово любят своих детей, но при этом сильно ограничивают, потому что постоянно кружат возле них, отнимают у них все заботы и расчищают перед ними путь, чтобы ребенок не знал ни трудностей, ни проблем. Дети шмелей живут, как в теплице.

Представьте себе эти пять типов родителей на детской площадке.

Что делает краб? Правильно, краба вообще не видно, потому что они крайне редко организуют с детьми совместную деятельность. В это время они также могли бы играть в мобильном телефоне, усадив ребенка перед телевизором. Чем займутся на детской площадке медведи? Они сядут на скамейку и не встанут с нее до тех пор, пока не придет время уходить. Их дети могут делать все, что им заблагорассудится, и вести себя, как хочется. Даже если они отнимают у других ребят игрушки, блокируют горку или лезут на качели без очереди, медведь вмешиваться не станет. Он не показывает своему ребенку, что его поведение задевает чувства других.

А лев? Он то поиграет с ребенком, то снова отстранится, чтобы предоставить ему пространство для постижения собственного опыта. И пока лев радуется вместе с ребенком, наступает черед гориллы. Горилла смотрит, как ее ребенок забирается на горку. Однако она запретила ему это делать, потому что так можно перепачкать одежду. Горилла встает и орет на всю площадку: «Йооонаааас!». Йонас оборачивается и машет рукой. Горилла видит в этом признак неуважения и кричит снова, на этот раз громче и энергичнее: «Йонас Майер-Шульце, сколько раз мне еще повторять?». Йонас снова радостно машет рукой, потому что не знает, чего хочет от него родитель. Типичная горилла. Она полагает, что дети по одному только голосу родителя должны догадываться, что они (с точки зрения старшего) сделали неправильно, как это исправить и когда именно этим заняться. Горилла яростно бросается к ребенку, готовая его «отчитать».

В этот момент шмель видит, как его ребенок один хочет забраться в песочницу. Девочка поднимает ногу, собираясь перешагнуть через

бортик песочницы, а шмель уже слышит звон тревожного колокола. Мать подскакивает к девочке и протягивает ей руку. Вдруг она теряет равновесие и упадет! Сколько всего ужасного может произойти! Пробравшись в песочницу, дитя шмеля хочет взять лопатку другого ребенка. И снова звенит тревожный колокол. Шмель хватается за лопату, в панике оглядывается на других родителей на скамейке: «В этой лопатке есть силиконовые смягчители? Она соответствует сертификату качества? Кто-нибудь это знает?». На всякий случай шмель убирает из песочницы все игрушки. В эту секунду мимо шмеля проходит горилла и освещает ситуацию с совершенно иной стороны: «И правильно делаете. Когда эти дикари не слушаются – прочь игрушки!». Медведь тем временем сидит на скамейке и думает: «Ах, да оставьте вы их в покое, это всего лишь дети!». Лев с удовольствием лепит со своим ребенком куличики из песка, а краб ничего вокруг не замечает, зато дома доходит до нового уровня в *Candycrush*.

Разумеется, все эти пять типов являются своего рода прототипами, и в повседневной жизни мы демонстрируем черты не какого-то одного типа, я меняемся в зависимости от ситуации и собственного ресурса. Но у большинства из нас есть какой-то один преобладающий тип, и он оказывает влияние на развитие детей.

Краб своими детьми почти не занимается, и это попустительство плохо сказывается на развитии последних: результатом его воспитательской стратегии могут стать вызывающее социальное поведение, недостаток самоконтроля и агрессия. У детей крабов часто наблюдается отсутствие ориентиров, и они почти не в состоянии выстроить доверительные отношения с другими людьми.

Дети медведей с трудом принимают правила за пределами родительского дома, потому что никто не учил их уступать. Иногда у них проявляется склонность жестче испытывать границы других людей. За этими действиями часто скрывается крик о помощи, желание обрести уверенность и ориентиры, поскольку границы и рамки – это опора, а не зло.

Напротив, детей горилл швыряет из крайности в крайность. Они то приспособляются и забывают о собственных потребностях, поскольку привыкли подчиняться, либо бунтуют и сами превращаются в злостных нарушителей границ, стремясь компенсировать подавление, которое испытывают в родительском доме.

Дети львов могут давать себе свободу, но в нужный момент способны на время забыть о себе. Они учатся прислушиваться к своим чувствам и знают, как уважительно защищать свои границы, ведь родители показали им это на собственном примере. Они способны видеть и серьезно воспринимать желания других, потому что их самих воспринимают серьезно. Лев – это тип родителей, который положительно влияет на развитие детей.

Давайте взглянем на шмеля, родителя, который отнимает у детей (почти) все. Именно этот родитель учит детей беспомощности, даже если и руководствуется самыми лучшими намерениями, а именно оградить ребенка от проблем и травм. Однако если я ребенком не узнаю своих границ из-за того, что мне никогда не приходится решать проблемы в одиночку, это не может не сказаться на моем представлении о себе. Ребенок научается думать так: один я с этим не справлюсь, даже и пытаться не стоит, мама, папа или другие взрослые должны мне помочь – и помогут! Так в детях воспитывается беспомощность, а также эгоцентричность и удобство: ребенок, которому в восемь лет не приходится самому завязывать шнурки, убираться дома или распутывать конфликты, является беспомощным. И это выученная беспомощность.

Доверить детям самостоятельно искать решения вовсе не значит отказать им в помощи. Воспитатели и учителя знают это из повседневной жизни: многие дети (и их гораздо больше, чем вы можете себе представить) по каждой мелочи обращаются за помощью. Да, детям приятно и полезно знать, что при необходимости они эту помощь получают. Но часто детям оказывается помощь даже в тех ситуациях и конфликтах, с которыми они вполне могут разобраться сами, если хоть немного напрягутся и поверят в свою способность решать проблемы. Осознание того, что они способны чего-то добиться, особенно тогда, когда это сделать трудно, подарит им уверенность в себе – ту самую уверенность, которая играет столь важную роль в ситуациях с буллингом. Давайте говорить честно: ребенок, который растет, как в теплице, лишенный ответственности самому решать проблемы, будет страдать от таких серьезных проблем как буллинг гораздо сильнее, чем ребенок, умеющий находить решения и которому уже неоднократно приходилось самому разруливать конфликты. Детям шмелей часто не хватает именно такого опыта, на который можно

было бы опереться, а вместе с ним веры в то, что они в состоянии справиться с трудностями.

Доверяйте своим детям, предоставляйте им возможность самостоятельно справиться с проблемами. Не нужно решать все за ребенка, лучше разработайте с ним стратегию, как ему справиться с этим самому. Дайте понять, что вы всегда подстрахуете и подхватите, если ему не удастся продвинуться. Но не лишайте его шанса самому пройти по этому канату. Сейчас я прежде всего говорю о многочисленных задачах и трудностях повседневной жизни. Отмыть заляпанные грязью ботинки. Достать мячик из соседского сада, предварительно договорившись об этом с соседом. Обозначить свои границы для друга, который постоянно что-то отнимает. Самому пойти в булочную и принести домой хлеб. Существует так много разных дел, которые являются классной возможностью для дальнейшего развития. Об этом и речь: если мы хотим повысить устойчивость наших детей к буллингу, мы должны обеспечить им такое сопровождение, чтобы они стали людьми с твердым характером, стойкими, живучими, неунывающими. А это возможно лишь в том случае, если мы сами поверим в то, что наши дети – сильные. Именно наше представление о дочерях и сыновьях решает, каким образом мы будем их сопровождать. После курсов и тренингов я регулярно слышу:

– Это было жестко, когда ты сказал, что он сам справится. Честно говоря, Даниэль, когда я смотрел на него, стоящего там, у меня сердце защемило. Мне так хотелось вырвать его из той ситуации и утешить, но ты его просто поддержал, а не стал страдать вместе с ним. И тогда он справился и был чрезвычайно горд собой. Смотреть было одно удовольствие!

Снова подумайте о том, что наши действия вызваны собственными внутренними убеждениями. Я уверен, что дети сильные и у них есть право, чтобы к ним относились, как к сильным. Только так они раскроют свою силу в полной мере и приобретут внутреннюю опору, которая понадобится им в борьбе с буллингом. Когда дети оказываются в тяжелом положении, я им хотя и сочувствую, но не жалею. Потому что, жалея их, я действовал бы не с позиции силы: это передалось бы и детям. Когда развиваемся мы, люди? В моменты, когда все расслабленно и привычно или, когда мы оказываемся в новой для нас ситуации, и впереди маячат какие-то трудности?

Именно поэтому я очень радуюсь, когда дети приобретают новый опыт, даже если на первый взгляд этот опыт кажется довольно тяжелым. Если бы я реагировал иначе, это бы означало, что я не считаю детей готовыми к дальнейшему развитию. А ведь именно этим и занимаются многие родители и педагоги. Они не доверяют детям решение каких-то задач. Почему? Потому что сами разучились развиваться и расширять свой кругозор. Поэтому призываю вас: развивайтесь вместе с ребенком. Окунитесь с головой в это приключение! Поместите себя в новые ситуации и сообща найдите способы с ними справиться! Поощряйте своего ребенка, дайте ему возможность разобраться со всем самому: гордость и уверенность в себе, которые он приобретет в результате этого опыта, бесценны. Выученная беспомощность превратится в выученную самоэффективность. Ребенок осознает, что может влиять на происходящее вокруг, а не является мячиком в игре окружающих.

Война в голове. Война на школьном дворе

– Даниэль, когда я выхожу из дома, я надеваю свои доспехи и выдвигаюсь на войну.

Вы наверняка помните Мигеля из главы «Свободное мнение и его границы». С такими словами он явился на мой тренинг. Одноклассники издевались над ним каждый день, и он отвечал им агрессией. Я очень хорошо понимаю, почему он так себя ведет. Сколько раз дети слышали от нас, взрослых, фразы: «Не позволяй, чтобы с тобой так обращались!», «Ты должен защищаться!» или «Не сдавайся, надо положить этому конец!»? Многие дети считают, что ввязываться в борьбу целесообразно: когда кто-то на тебя нападает, нужно обозначить свои границы – так их учили. Я считаю, что в принципе это правильно. Но я могу отстаивать свои границы либо из состояния внутренней силы, либо из состояния травмы. Чтобы создать внутреннюю силу, я должен принимать себя таким, какой я есть. Тогда «выдвижение на войну» перестанет быть единственным способом действовать.

Давайте разберемся в этом подробнее. Я уже говорил, как сильно нынешние дети стремятся к идеалам, которые видят в социальных сетях и в телевизоре. Но давайте начистоту: эти рекламные послания и картинки идеальной жизни не оставляют равнодушными и нас, взрослых. Мы тоже хотим стать более красивыми и успешными, окружить себя роскошью и получать больше признания. В этом нет ничего предосудительного, только не нужно впадать в заблуждение, что мы лишь тогда чего-то стоим, когда соответствуем определенным идеалам или общественным нормам. Однако именно это и происходит. Мы постоянно сталкиваемся с таким явлением. В рекламе, Instagram и других социальных сетях мы ежедневно видим то, что легко приводит к чувству внутреннего неудовлетворения. Если я постоянно наблюдаю, как хорошо живет другим, или какие они симпатичные и успешные, а себя при этом успешным не ощущаю и полагаю, что не соответствую демонстрируемым идеалам, это не может не сказаться на моем чувстве собственного достоинства. Мое представление о том, какой должна быть жизнь, не соответствует жизни, которую я веду. Часто это

расхождение становится причиной появления чувства неполноценности. Мы вступаем на тропу самоуничтожения: травим самих себя, одновременно обвиняя в буллинге своих детей. Лишь когда мы прекратим мучить себя и начнем себя любить, появится надежда, что травли в обществе станет меньше. Потому что у детей те же тревоги, что и у нас. Они недовольны собой. Они часто находятся в состоянии войны с собой, и этот негатив выплескивается на школьном дворе.

Позвольте продемонстрировать это на одном примере: если я считаю, что человека любят лишь когда он соответствует определенному физическому идеалу, а я сам этому идеалу не соответствую, то во мне возникнет, скорее всего, разочарование и даже сопротивление самому себе, самоотвержение. А если бы я, напротив, себя принял, реальный мир не причинил бы мне никаких страданий, поскольку мои представления об идеале и реальность не находились бы в конфликте.

Давайте вернемся к ситуации из главы «Уважение. Добродетель». Там речь шла о порядке в детской комнате. Если для меня порядок очень важен, а я вижу, что в комнате ребенка царит хаос, во мне рождается неприятное чувство. Однако если бы я сумел отпустить мысль о важности порядка, то мои представления о мире больше не противоречили бы действительности. Реальный мир (в данном случае – неубранная комната моего ребенка) показывает мне, что порядок существенно важен не всегда и не для всех: очевидно, без него тоже можно жить.

Таким образом, страдание возникает всегда в том случае, если мои представления о мире (мысли) не находятся в гармонии с реальным миром. Мы хотим, чтобы мир соответствовал нашим идеалам, снова и снова осознаем, что имеем на него лишь очень ограниченное влияние. «Мир», «мой ребенок», «мое тело», «мой партнер», «моя финансовая ситуация» – они не могут просто взять и измениться, и стать такими, как мне хочется, а это приводит к усилению негативных чувств, поскольку мы делаем себя зависимыми, а вместе с тем – неспособными к действию. Как вырваться из этой мысленной петли? Разумеется, мы можем продолжать надеяться на то, что изменятся другие, и даже на этом настаивать. Мы можем в прямом смысле слова ввязаться в войну – или же уйти в зону своей

ответственности, изменить собственный образ мыслей и подумать над тем, каким *действительно* могло бы быть решение. Чего нам хочется больше – то и дело затевать новые сражения, или жить счастливой, довольной жизнью?

Это не значит, что больше не нужно настаивать на своих потребностях, не нужно развиваться и меняться. Нужно, но только не с мыслью о том, что другие должны измениться, чтобы нам стало хорошо. Если мы даем себе право быть такими, какие мы есть, то такое право есть и у других. Гораздо разумнее признать, что мы хотя и можем попросить о чем-то окружающих, но в конечном итоге они сами будут решать, что для них правильно. Мы можем сформулировать аргументы из состояния любви, но решать будут сами люди – исполнят ли они наши желания и станут ли приспосабливаться или нет. Мы не можем изменить других. Мы можем изменить только себя. Обозначать границы важно, но заставлять людей меняться только для того, чтобы нам стало хорошо – точно не выход. И когда я замечаю, что человек не хочет или не может меняться, я могу либо ввязаться в войну, или остаться с собой и задуматься над тем, чего я хочу на самом деле. Войны или мира?

Я могу попытаться заставить других приспособиться к моему мышлению, а могу поинтересоваться у них, не является ли образ моих мыслей тоже частью проблемы. Какие мои представления, мысли, убеждения подпитывают конфликт? Этот волшебный вопрос сблизит нас, вместо того чтобы разводить все дальше, потому что я останусь в зоне личной ответственности и смогу привести свой мысленный мир и реальный к гармонии. Представьте, каким бы был мир, если бы мы, взрослые, постоянно не ввязывались в ментальные войны. Какой багаж мы бы передали детям? Они бы учились оставаться с собой и не пытались осуждать других просто оттого, что те не соответствуют их собственной правде. Если я убежден, что крутым можно быть только в брендовых ботинках, это моя правда. Если считаю, что одежда о людях ничего не говорит, я буду действовать иначе: не стану высмеивать других из-за одежды, да и сам буду реже расстраиваться, когда кто-то шутит над моими шмотками.

Так что же следовало бы изменить? Образ мыслей детей или их одежду? Проблемы на школьном дворе возникают из-за образа мыслей наших детей. Буллинг – это симптом, за которым скрывается истинная

проблема: неспособность принять реальность. Если бы в наших головах царил мир, то он главенствовал бы и в обществе. Но вместо того, чтобы работать над собой, мы хотим, чтобы изменились другие, чтобы, например, существовала школьная форма, и тогда бы вообще не всплывал вопрос о том, какой стиль одежды является «правильным». Но я убежден: мы решим эту проблему лишь когда научимся уважать и любить самих себя и окружающих. Занимаясь только симптомами, а не истинной причиной, от буллинга мы не избавимся.

Возможно, внутри вас уже зреет протест, базирующийся на мысли, что измениться должны не мы, а общество. Но что такое общество? Это вы и я. Это мы. И если каждый начнет понимать, что чаще всего к войне в реальной жизни приводит война в голове, что-то изменится.

Возможно, вы подумаете о своей повседневной семейной рутине и о множестве конфликтов, которые в ней всплывают, и скажете: «Все это, конечно, очень красиво звучит. Конечно, я могу спросить, не является ли проблемой образ моих мыслей. Но когда мой ребенок, например, отказывается чистить зубы, я ведь должен с этим как-то справиться. Я не могу размышлять о своем образе мыслей и позволить ребенку поступать, в соответствии с его представлениями!». Да, я с вами соглашусь. Однако и здесь возникает вопрос, *как именно* вы подведете ребенку к тому, что чистить зубы необходимо: из чувства давления или из чувства внутреннего покоя, когда вы останетесь с собой и будете говорить о своих потребностях и тревогах, вместо того чтобы только осуждать ребенка? Последний вариант подойдет куда больше, ведь в первом пострадают ваши отношения, линии фронта ожесточатся, или же ваш ребенок все-таки выполнит вашу просьбу, но только из страха, что его обесценят или даже накажут.

Многим родителям трудно поверить в то, что определенные вещи дети делают гораздо охотнее, если не думают, что обязаны это делать. Однако посмотрите на себя: к чьим советам вы склонны чаще прислушиваться? Людей, которые оказывают на вас давление, потому что хотят, чтобы вы приспособились к их представлениям, или к тем, которые вас поддерживают, принимают ваше мнение и с которыми у вас крепкая связь? Более сильное и глубокое влияние на нас всегда оказывают люди, которые, убеждая нас в чем-то, действовали из любви, а не из принуждения. В примере с чисткой зубов можно

попробовать превратить этот ежедневный ритуал в маленький «праздник», который подарит и радость, и мотивацию.

Если мы считаем, что люди должны меняться, подстраиваясь под наши представления, это приведет к принуждению и давлению. К хорошим отношениям такая тактика не приведет никогда. А отношения – это как раз то, в чем нуждаются наши дети.

Как я уже говорил, это не означает, что вы больше никогда не должны настаивать на своих желаниях. Важно то, исходя из какой установки вы это делаете: что вы можете изменить на самом деле, а что не в вашей власти. Если мы хотим мира, то всем следует стать более мирными и доброжелательными, в том числе – и даже прежде всего – к самим себе. Могу ли я сегодня внезапно стать богатым и атлетически сложенным? Нет? Зачем тогда бороться с тем, что я неспортивный? Гораздо лучше было бы принять, что это так, и подумать, что я могу сделать, чтобы стать более подтянутым и достичь большего финансового благополучия.

Превратится ли уже сегодня мой ребенок в человека, любящего порядок? Скорее всего, нет. Значит, мне следует принять ситуацию такой, какая она есть, а затем маленькими шажками двигаться к своей цели, не думая о том, что мой ребенок обязан быть таким-то. Мы должны действовать не из дефицита, а из полноты. Из убеждения, что люди станут внимать нашим просьбам, если вас будут связывать поистине хорошие отношения.

Давайте снова обратимся к примеру с дорогущими брендовыми ботинками: ребенок, который хотел бы иметь такую обувь, но у его родителей подобной возможности нет, может, конечно, развязать внутреннюю войну и начать страдать, убеждая себя в том, что ботинки нужны ему для того, чтобы получить признание в школе. Но что случится, если он примет тот факт, что в настоящий момент финансовое положение семьи не позволяет сделать такую покупку? Если он научится отодвигать в сторону собственные убеждения и размышлять так: «Я уважаю тот факт, что в данный момент денег у меня нет, но найду способ купить себе эти ботинки в течение полугода».

Мы могли бы показать ребенку, что ботинки не так уж важны и уж точно никак не влияют на чувство собственного достоинства. Однако еще разумнее было бы с уважением отнестись к желанию ребенка,

помочь ему найти способы достичь своей цели и снабдить его для этого определенными навыками. Уважительно отнестись к сложившейся ситуации не значит покориться ей, смириться с нею. Если бы мы защищали свои убеждения, не окунаясь в ненависть к «противной противоположной стороне», это, на мой взгляд, значительно облегчило бы наше сосуществование. Реагируя враждебно на людей, которые вступают со мной во вражду, я сам практикую поведение, за которое я их как раз и критикую? Когда мы, взрослые, начнем возвращать в себе мир, менять то, что способны изменить, и не бороться с тем, что изменить не в нашей власти, дети тоже этому научатся.

Мигель на тренингах осознал, что начинать нужно с себя, ведь в его власти что-то изменить. Вначале он научился принимать себя таким, какой он есть, а также аналогично и других детей в школе. Он перестал бороться и снял доспехи, в которых ежедневно бросался в схватку. Он снова стал приветливым и открытым. Даже к тем, кто с ним плохо обращался. Далось ли это ему легко? Нет. Решил ли он проблему? Да. Научился ли он чему-то важному в жизни? Да. То ли это изменение, к которому мы так страстно стремимся? Да. Мигель изменил себя, а не жаждал изменить других.

Ненависть

На школьном дворе разворачивается следующая ситуация: Свенья провоцирует Ангелину, которую терпеть не может. Ангелина как-то странно на нее посмотрела, и Свенья решила, что этого так не оставит. Она все жестче провоцирует Ангелину, считая ее тупицей, не заслуживающей иного отношения к себе. Ангелина ставит в известность учителей, но те не принимают ситуацию всерьез. Сама она не знакома со стратегиями, как встречать подобные провокации и как ментально от них дистанцироваться. Девочка чувствует себя подавленной, беспомощной, все больше приходит в ярость и на переменах уже действительно начинает злобно поглядывать на Свенью. Так продолжается несколько недель. Ярость в Ангелине перерастает в тупую ненависть: при одном взгляде на обидчицу она практически выходит из себя, а провокации Свеньи становятся все более жесткими. В один далеко не прекрасный день Ангелина взрывается: она теряет над собой контроль, опрокидывает Свенью на пол и начинает ее душить. Она вне себя от ярости. *Пусть эта Свенья, наконец, перестанет ее донимать.* «Пусть заткнется раз и навсегда», – гремит голос в голове Ангелины. Одноклассники видят, что происходит, оповещают дежурного на перемене, и один из учителей поспешно вмешивается в ситуацию. С этого момента обе стороны отчетливо понимают, что они друг друга ненавидят. Ангелина поначалу держится в стороне, потому что ее наказали за нападение. Свенья выходит из переделки незапятнанной, но теперь она тоже полна ненависти, потому что никому не позволено ее душить. Никому! «Тех, кто так поступает, нужно уничтожить», – думает она и собирает одноклассников, которые помогают ей и дальше провоцировать Ангелину, тайком, чтобы учителя ничего не заметили. Начинаются интриги, факты переворачиваются, по школе ползут слухи. Эта враждебность разжигает в Ангелине еще большую ненависть, которую она не может выплеснуть, и это вот-вот приведет к неконтролируемым последствиям. Следующий конфликт неизбежен: на одной перемене Ангелина вдруг так сильно ударяет Свенью по лицу, что та падает на пол и получает травму лица.

«Я его ненавижу», «Ох, как же я ненавижу таких людей!». Вам всем знакомы такие фразы. Возможно, они срывались и с ваших губ. Зачастую мы произносим их не всерьёз. Не всегда, говоря о ненависти, мы и правда ненавидим. Иногда нас просто бесит кто-то или что-то, нам трудно мириться с определенной манерой поведения. Но когда речь идет о настоящей ненависти? Ненавидеть – означает испытывать к человеку, группе лиц или к какой-то деятельности глубокое и интенсивное чувство отвращения и неприятия, которое способно привести к агрессивному поведению. Ненависть возникает, когда человека оскорбляют сильно и на протяжении длительного времени; он не может от этих оскорблений защититься, и обидчик остается безнаказанным. Ненависть – великая сила, она способна уничтожить. Следствием этого чувства часто является желание причинить противнику вред, ведь нам так хочется положить конец оскорблениям и враждебным нападкам.

Если мы все хотим, чтобы в мире было меньше ненависти, то должны спросить в первую очередь себя: ненавидим ли мы; если ненавидим, то почему; чего мы хотим на самом деле? Если вы ненавидите какого-то человека, присутствующего в вашей жизни, то почему дети на школьном дворе тоже не могут испытывать это чувство? Когда действия окружающих разжигают в нас ненависть, может помочь один вопрос: «Вел ли я себя когда-нибудь в похожей ситуации подобным образом, и какая потребность у меня была в тот момент?». Ответив на этот вопрос честно, мы обнаружим, что в определенных ситуациях сами вели себя так, как люди, которых мы ненавидим. Признав сказанное, я не люблю этих людей, зато переведу фокус с них на себя. Оставайтесь с собой вместо того, чтобы погружаться в ненависть к другим людям!

Однажды я разговаривал с женщиной, которую подвергали жуткой травле в ее фирме. Меня поразило, с какой эмпатией она отзывалась о людях, плетущих вокруг нее гнусные интриги. Разумеется, она критиковала происходящее на работе, но ненависти к коллегам не испытывала. Я спросил, почему так происходит. Она ответила: «Потому что тогда я была бы не лучше их!». Я был поражен.

Если я ненавижу агрессоров за то, что они сделали мне больно, то, по сути, я становлюсь таким, как они. Возможно, у меня лучше, чем у них, получается управлять своей ненавистью, но я все равно

ненавижу. И чем дольше зреет во мне это чувство, тем фатальнее могут стать мои поступки. Скорее всего, я выплесну ненависть не на агрессоров, а на других, более слабых, а также не исключено, что направлю ее на себя. Возможно, я причиню себе не только физический, но и моральный ущерб, ведя с самим собой ядовитые диалоги. Диалоги, в которых самоубеждаюсь, что я и правда недостаточно хорош и сам виноват в том, что со мной происходит. Или такие диалоги, в которых я формулирую наполненные насилием фантазии против агрессора. Такие пропитанные негативом внутренние беседы наносят мне вред. И когда я критикую других за то, что они делают мне больно, но затем из-за возникшей ненависти делаю больно себе (или им), я поступаю именно так, как не следует поступать другим.

Мне не нужно одобрять отношение ко мне других людей, но я могу попробовать ощущать эмпатию даже к тем, чье поведение критикую. Эмпатия – это ключ, который позволяет перейти от ненависти к принятию. При этом я соединяюсь с чувствами и мыслями других людей. Это что-то вроде радиосвязи: человек с эмпатией должен обладать волей настраивать свою радиочастоту на радиочастоты других людей. Мы часто ожидаем, что окружающие поймут наши чувства, подстроятся под нас, а сделать это же в ответ мы не готовы. Оставаясь пассивным, я впадаю в роль жертвы. А я бы хотел взять жизнь в свои руки, а не ждать, что другие сделают меня счастливым.

На данном этапе я часто слышу возражения, что ждать от человека сочувствия по отношению к агрессорам – это уж чересчур. Я его и не жду. Лишь говорю о том, что это может быть путем к разрешению конфликта. Вы сами решаете, что делать: ждать, пока обидчик поймет, что он совершает ошибку, или, наконец, взять ответственность на себя. Лишь попытавшись понять «противника», вы вырветесь из власти негативных чувств, из ярости или ненависти, которые приводят к саботажу против себя или против других. Эмпатия не синоним согласия. Мне не нужно одобрять поведение другого человека, чтобы понять его чувства и потребности. Эмпатия означает способность принять и признать точку зрения другого, даже если я считаю ее неверной. Важно осознавать потребности другого человека, а не давать им оценку, одобрять их или удовлетворять. Я не говорил,

что это легко. В данном случае действует то же правило: наша цель – это путь.

Я понимаю каждого, кто не хочет ступать на этот путь. Каждого, кому не хочется испытывать к обидчику эмпатию, а хочется мстить и оценивать его поведение. Но это вряд ли приведет к решению проблемы. Ведь в конечном итоге ответственность за вашу жизнь несете вы. Лично я не вижу смысла кричать направо и налево об уважении и любви, при этом отказывая агрессорам в эмпатии. Так ничего не изменится. Напротив, кто ненавидит агрессоров, тот сам подливает масла в огонь. Если мы станем развивать в себе эмпатию, это хотя и не сделает каждую ситуацию более приятной, зато поможет понять, что проблема не в нас. Подвергающиеся травле дети часто думают, что они сами – их привычки, внешность, характер – являются причиной того, что их травят, и начинают ненавидеть себя. Очень важно, чтобы дети учились проявлять эмпатию и понимали, что агрессора толкают к действию его собственные неудовлетворенные потребности и, хотя эти действия обрушиваются на жертву, она в этом не виновата. То, каким образом агрессор претворяет в жизнь свои желания – это экран. Чтобы понять другого человека, можно задать себе три вопроса.

- Чего он хочет?
- Какие мысли толкают его на такие поступки?
- Чего он добивается для себя?

Внешние проявления буллинга с этим не исчезнут. Но дети станут меньше страдать от травли, а ведь мы именно к этому и стремимся. Если дети больше не чувствуют себя затравленными, они более расслабленно реагируют на враждебные действия, а это в свою очередь быстро охлаждает пыл агрессора.

Давайте вернемся к вводному примеру. Свенья регулярно провоцировала Ангелину, что привело к возникновению ненависти, ведь Ангелина принимала все на свой счет и жаждала возмездия. Представьте, если бы Ангелина задала себе три приведенных выше вопроса.

1. Чего хочет Свенья? Внимания других и власти.
2. Какие мысли толкают ее на такие поступки? Она думает, что, если станет обесценивать меня, другие будут больше ее любить и

уважать. Она думает, что силен тот, кто обижает других.

3. Чего Свенья добивается для себя? Она хочет, чтобы ее любили.

Теперь Ангелина могла бы проявить эмпатию и, если она сама сильная, дать Свенье именно то, чего та хочет на самом деле. Уважение и любовь. Как претворить это в жизнь, я подробно опишу в главе «Любовь сильнее ненависти». Но разница уже очевидна: если Ангелина будет беспрестанно повторять себе, какое «дерьмо» эта «противная» Свенья, исход ситуации будет иным, чем если она задаст себе эти три вопроса.

Кроме того, во вступительном примере скрывалась и другая проблема: Свенья регулярно провоцировала Ангелину и доводила ее до белого каления. Разумеется, совершенно неприемлемо, что последняя пыталась задушить Свенью и сломала ей скулу. Но Свенья в этом тоже виновата. Нельзя идти по жизни, оскорбляя и провоцируя окружающих, и исходить из того, что такое поведение останется без последствий. Грубо говоря, если я спущусь на станцию метро, где как раз распивает алкоголь какая-нибудь уличная банда, встану перед этой группой и начну их оскорблять, мне не стоит удивляться, что спустя какое-то время я очнусь в больнице. И тогда с моей стороны будет не очень умно сетовать на то, как обнаглели хулиганы и что нигде нельзя чувствовать себя в безопасности. Действие и реакция: связь между ними многие игнорируют.

Пожалуйста, поймите меня правильно: оскорбления не оправдывают насилия. Но если я знаю, что, поступив таким образом, вполне могу вызвать подобную ответную реакцию, мне нужно учиться сдерживаться. Свенья провоцировала Ангелину и добилась ответной реакции. Да, она оказалась несоразмерной, но именно к несоразмерным действиям ненависть и приводит. Когда учителя окончательно встали на сторону Свеньи, Ангелина оказалась один на один со своей яростью и почувствовала себя еще более беспомощной. Именно поэтому мы всегда должны видеть обе стороны: Ангелине нужно осознать, что ненависть, которую она питает к Свенье, растворится, как только она почувствует эмпатию. Но и Свенья должна понять, что несет долю ответственности за случившееся и что именно ее поведение и вызвало ненависть. Она должна научиться испытывать

уважение: провоцировать других учеников во время переменки на школьном дворе неприемлемо.

Какой итог мы подведем? Я повторю свой призыв: начинайте с себя. Нам самим нужно перестать ненавидеть, задавая себе три вопроса эмпатии. Или по крайней мере изо всех сил развивать в себе сочувствие. Только тогда этому научатся и наши дети. Возможно, вы по-прежнему считаете, что первый шаг должны делать агрессоры. Что им хотя бы следует извиниться, а уж потом вы ощутите к ним эмпатию. Но так ничего не изменится. Если все будут ждать, но никто не будет делать первый шаг, люди отдадут бразды правления своей жизнью другим вместо того, чтобы самим взяться за штурвал. Если в данный момент вашего ребенка провоцируют или травят, помогите ему выработать в себе эмпатию. Вначале будет трудно. Помните: наша цель – это путь. Важен сам процесс.

Ответьте вместе с ребенком на три вопроса из данной главы и выведете его тем самым из роли жертвы. Даже если в настоящее время у вашего ребенка нет серьезных проблем, вы можете задавать эти вопросы на примере повседневных ситуаций вроде уборки в комнате. Научившись отвечать на них интуитивно, дети будут возвращаться к этим вопросам всегда. А это принесет в нашу жизнь больше мира и меньше борьбы.

Пути решения. Что нужно детям, чтобы они справлялись с буллингом

Надежная гавань. Основа основ

В главе «Смарт-буллинг» я уже цитировал Джона Августа Шедда: «Кораблю безопасно в гавани, но не для этого строят корабли». Так мы подходим к очень важному пункту: суда должны быть способны выстоять в бурном море. Точно так же и с нашими детьми: рано или поздно они окажутся в стихии под названием жизнь, где им придется справляться и с зыбью, и со штилем, и со штормом. Однако в отличие от некоторых родителей мне не нравится, когда дети переживают шторма уже в родном доме и тем самым «закаляются». В родительском доме дети нуждаются прежде всего в любви и безопасности; им нужна спокойная гавань, в которой они смогут подзарядиться и набраться сил для бурных периодов жизни. В главе «Смарт-буллинг» я уже рассказал об автобусе-гармошке, который называл «минус двадцать минут». Этот автобус доставлял меня в надежную гавань, увозил прочь от насмешек и отвержения в школе. Дома я мог тренировать свои «мышцы устойчивости», готовясь к следующему школьному дню.

В этой главе я хотел бы остановиться на том, какие родительские ошибки приводят к тому, что дети воспринимают родной дом не как спокойную гавань, а скорее, как бурное море. Кроме того, мы узнаем, как сделать, чтобы дети чувствовали себя дома защищенными, чтобы им было хорошо и тут они черпали энергию, необходимую, чтобы идти по жизни сильным человеком. Порой слово «ошибка» будет звучать слишком сурово, поскольку многие перечисленные ниже пункты родители и педагоги применяют из лучших побуждений. Но из лучших побуждений не значит, что на пользу. Поэтому я предпочитаю говорить об этих вещах без прикрас, ведь у всех нас одна цель: вооружить детей против буллинга.

Ошибка № 1: условная любовь

Вероятно, все, ну, почти все родители скажут, что любят своих детей безусловной любовью. Но ощущают ли дети то же самое? Основываясь на своем опыте работы, могу уверенно заявить: «Нет, это не так!». Для многих детей любовь связана с условиями. Или, если

выразиться немного мягче, признание и уважение зависят от условий. Порой, это очень даже разумно, ведь детей учит не только успех, но и ошибки, и риск. Ребята пробуют что-то новое, и их поведение приводит либо к успеху, либо к неудаче. Вполне логично, что мы, люди, применяем такие модели поведения, которые позволяют нам быть успешными, а не те, что раз за разом приводят к неудаче. Например, когда я обнимаю сына после того, как он помог своему младшему брату, и таким образом показываю, что я ценю и уважаю его поступок, это очень полезно: так он понимает, что помогать другим – хорошо. Но я могу быть полным уважением и любви даже когда дети, на мой взгляд, совершают ошибки. Эти ошибки я могу называть своими именами и говорить о них, но все равно оставаться честным и не унижать ребенка за его поведение, например, давая понять, что не сам ребенок «неправильный», таковым, с моей точки зрения, было его поведение, но я продолжаю его любить, даже если у нас случаются конфликты и разногласия. К сожалению, довольно часто все происходит наоборот.

Вам наверняка знакомы такие ситуации, они встречались в вашей семье или в кругу друзей: с ребенком о чем-то договорились, а он свое обещание не сдержал. Родители разочарованы, и не только сокращают время вечернего чтения, но и, укладывая ребенка, ведут себя не так ласково, как обычно, потому что на протяжении дня сын или дочь «функционировали» не так хорошо, как им бы хотелось. Это уважение и признание, зависящие от условий. То же относится и к фразам типа: «Если сегодня хорошо уберешь в своей комнате, то вечером мы дольше поиграем», или: «Если будешь хорошо себя вести в ресторане, то в выходные мы сходим в кино и проведем вместе классный день». Это тоже любовь и уважение, которые зависят от условий. Когда ребенок выполняет определенные критерии, мы ведем себя по-другому, не как в противоположной ситуации. На первый взгляд, это как будто нормально и не выходит за рамки последовательного воспитания: не соблюдаешь уговор – жди неприятных последствий.

Представьте себе, что ваша подруга рассказывает вам следующее:

– С моим мужем бывает так сложно! Когда я убираю в квартире, готовлю и удовлетворяю его потребности, он просто милашка и очень внимательный. А когда я этого не делаю, становится холодным и почти не обращает на меня внимания, а иногда меня даже унижает!

Думаю, мы все сказали бы этой подруге, что у нее с мужем очень нездоровые отношения и что уважение и нежность ее супруга не должны зависеть от того, насколько успешно она справляется с домашним хозяйством. Но почему по отношению к детям нам такое поведение кажется нормальным, и мы растим их именно так? Дети хотят, чтобы их любили, но зачастую для того, чтобы почувствовать себя любимыми, им приходится что-нибудь выполнить. Важным здесь является слово «почувствовать». Конечно же, родители любят своих детей и, как правило, действуют из хороших побуждений, хваля ребенка в тех случаях, когда он, на их взгляд, ведет себя «правильно» и реагируя недружелюбно или придумывая наказания, если ребенок делает что-то «не то». Родители, которые ведут себя по-разному в зависимости от того, принес ребенок хорошие оценки или плохие, хотят показать ему, что правильно, а что нет, но дети ощущают это иначе. Они часто не понимают, какие цели преследуют родители, и просто чувствуют, что их не всегда любят одинаково. Но для того, чтобы родной дом стал спокойной гаванью, наши дети должны всегда чувствовать, что мы их любим и ценим.

Означает ли это, что мы не должны больше критиковать, если как родители считаем что-то «неправильным» или не одобряем поведение детей? Нет. Я не говорю, что правила и последствия не нужны. Но могу, например, высказать недовольство по поводу того, что у ребенка в комнате беспорядок (если порядок для меня важен) и все равно относиться к ребенку точно так же, как тогда, когда он поддерживает в комнате чистоту.

«Но тогда мой ребенок ничему не научится!» – возражают родители. Это заявление основано на вере в то, что люди учатся чему-то лишь тогда, когда их наказывают или они пожинают последствия. Однако гораздо больше мы усваиваем из опыта, который подкидывает нам жизнь, чем из наказаний, которые назначают нам другие: ребенок, который не убрал в комнате, не нашел в этом хаосе свою любимую вещь и потому не смог ее надеть, узнал о теме уборки в комнате гораздо больше, чем ребенок, который не убрал в комнате и ему из-за этого запретили смотреть телевизор. Лишать ребенка любви в случае вероятного неправильного поведения – это своего рода месть: ты мне – я тебе. Если мы хотим заниматься профилактикой буллинга, но сами продолжаем мыслить категориями мести, наша профилактика

провалится. Демонстрировать четкие границы, заявлять о своих потребностях и желаниях можно и не лишая детей любви и уважения. Однако для этого придется выбрать другую форму коммуникации, о которой я еще расскажу в ходе этой главы.

Ошибка № 2: я сам агрессор

Буллинг может проявляться самыми разными способами, приобретать форму унижений, угроз, оскорбления, запугивания и издевательств, преследования или отвержения. Возможно, у себя дома вы и сами являетесь агрессором. Давайте приглядимся к этому внимательнее.

Унижения. Вы с семьей и друзьями идете вечером в ресторан. Подруга спрашивает, как прошел день, и вы отвечаете, что дочь невыносимо себя ведет и все нервы вам истрепала. Ваша дочь находится рядом и все слышит. Вы унижаете своего ребенка.

Угрозы. Вы с сыном на детской площадке и никак не можете упросить его пойти домой. Охваченные отчаянием, вы восклицаете: «Если ты сейчас же не пойдешь домой, вечером останешься без ужина!».

Оскорбления. Ваш ребенок во время еды ведет себя рассеянно и нечаянно что-то проливает или рассыпает. У вас вырывается фраза: «Ну как так можно? Ну и бестолочь!».

Умаление. Ваша дочь приходит домой с «тройкой». Вы начинаете расспрашивать, как написали контрольную другие ученики в классе и ее друзья. В завершение вы приходите к выводу, что все остальные показали гораздо лучшие результаты, чем ваш ребенок.

Издевательство. Ваш сын не убрал в своей комнате даже после того, как вы потребовали этого несколько раз. Чтобы показать, что так продолжаться не может, вы сгребаете все раскиданные по полу вещи и выбрасываете в помойку.

Преследование. Вы так сильно беспокоитесь за своего ребенка, что наблюдаете за ним тайком, например, читая его личные сообщения в WhatsApp или в Facebook, подслушиваете его разговоры или постоянно контролируете, где он находится.

Бойкот. У вас двое детей, и один из них сегодня повел себя, на ваш взгляд, «неправильно». Вы наказываете его тем, что совершаете запланированную поездку в бассейн только с его братом или сестрой.

Скорее всего, в паре – тройке приведенных выше ситуаций вы узнали себя, от чего вам сейчас наверняка или страшно, или неприятно. Если так, не унывайте: что было, то было, и не стоит на себя злиться. Лучше устремите взгляд вперед и подумайте, как поступать в будущем, ведь вы в любой момент можете принять решение действовать иначе. Ясно одно: даже если не со зла, мы все равно наносим вред своим детям описанными выше высказываниями и моделями поведения. Поймите правильно: моя задача не в том, чтобы вызвать в вас угрызения совести, а просто заставить вас чувствовать, настроить на чувства других. Для меня важны наши дети, наши подростки, наше будущее. Если мы травим детей дома, сами того не замечая, они не просто страдают, а еще и подвергаются опасности самим превратиться в агрессоров; возникает порочный круг.

В этой связи я бы хотел указать на одну ошибку, которая всплывает не только в коммуникации с детьми, но и вообще очень широко распространена: применение при критике ТЫ-посланий. ТЫ-послания всегда ставят в центр самого ребенка. У него возникает чувство, что в ситуации виноват он. ТЫ-послание осуждает, оценивает или обвиняет. Можно встретить, например, такие ТЫ-послания.

Приказы: «Тебе стоит уже, наконец, сдерживать свои обещания!»

Угрозы: «Если будешь продолжать в таком духе, то сегодня больше никакого десерта!»

Поучения: «Если будешь делать это так, у тебя никогда ничего не выйдет!»

Оценивание: «Снова ты не убрал в своей комнате!»

Допросы: «Только скажи, как ты додумался до такой идиотской идеи!»

Упреки: «Ты виноват в том, что у всей семьи такое ужасное настроение».

Инсинуации и обобщения: «Ты всегда опаздываешь».

Осуждение: «Ты не умеешь нормально слушать, я совсем не это имел(а) в виду».

Вы наверняка заметили, что такая разновидность коммуникации применяется при буллинге. Поэтому нам стоит поразмыслить над тем, хотим ли мы общаться таким образом. К этому вопросу я еще вернусь немного позже.

Ошибка № 3: несправедливость в обращении с детьми.

– Йонас, у нас дома правило: разуваться при входе, – говорит мама сыну. – Ты знаешь, что бывает за его невыполнение: сегодня ты пылесосишь всю гостиную и коридор!

В тот же вечер отец проходит по гостиной в ботинках – и ничего. Знакома такая ситуация? Взрослые часто присваивают себе право нарушать правила семьи без каких-либо последствий для себя. Если то же самое делают дети, их наказывают. Дети замечают это неравное отношение к ситуации и резонно считают его несправедливым. А если они у себя дома чувствуют постоянную несправедливость, двойные стандарты, это сжирает огромное количество их энергии – вместо того, чтобы этой энергией их наполнять. А подзарядка нужна им для того, чтобы быть устойчивыми к буллингу и вообще легко справляться с разным психологическим давлением.

Ошибка № 4: отрицание детских эмоций

«Не стоит из-за этого так злиться», «Не все так плохо, нечего горевать», «Не плачь, все хорошо», «И чего тут бояться?», «До свадьбы заживет». Всем знакомы эти фразы. Вы слышали их ребенком или употребляете сегодня в разговорах с собственными детьми.

Отрицать или умалять чувства ребенка – значит проявлять к нему неуважение. Это плохо по многим причинам: дети чувствуют, что их не воспринимают всерьез. Если мне грустно, но люди, которых я люблю, говорят, что для грусти повода нет, я узнаю, что чувствовать то, что я чувствую – неправильно. В худшем случае это приведет к боязни самопроявления (самораскрытия) у ребенка, то есть он будет бояться демонстрировать внешнему миру то, что происходит внутри.

Если мне говорят, что некоторые мои чувства нежелательны, без последствий это не останется.

Что характеризует сильных людей? Они прислушиваются к своим чувствам и относятся к ним серьезно. Если мы снова и снова будем внушать детям, что им не следует испытывать определенные чувства, они утратят свой внутренний компас, а вместе с ним – свою систему раннего предупреждения об опасностях и проблемах. Ведь что предупреждает нас об опасностях или ситуациях, которые могут завести нас не в ту степь? Наши чувства, интуиция, нутро. Детям должно быть позволено ощущать и проявлять любое чувство. Это, конечно, не означает, что им должно сходиться с рук любое поведение. Дети имеют право испытывать ярость, но колотить из-за этого окружающих неприемлемо. Грустить – совершенно нормально, но отрезать из-за этого волосы подруге – точно нет.

Чтобы детям дома было хорошо, как в безопасной гавани, они должны чувствовать, что их принимают такими, какие они есть, со всеми чувствами, какие у них есть. Вместо «Прекращай злиться» можно сказать: «То, что ты злишься, нормально; но я не хочу, чтобы ты бросал в стену тарелки!». Нужно вместе с детьми найти возможность проживать свои чувства, не причиняя вреда окружающим и ничего не разрушая. Вместо того, чтобы отговаривать ребенка от проявления чувств, нам следовало бы научить детей правильно обходиться с чувствами. Но для этого нам, родителям и педагогам, нужно перестать выносить определенные чувства за скобки или провозглашать их плохими. Так, например, мы часто умаляем детскую печаль, потому что нам тяжело смотреть на то, как они грустят. Они должны немедленно прекратить плакать, чтобы нам стало снова хорошо. На самом деле, это довольно эгоистичный подход. В подобных случаях дети часто прекращают плакать лишь для того, чтобы мама и папа снова были довольны или потому, что они полагают слезы неправильными.

Представьте, что вы рассказываете другу о своих проблемах и начинаете рыдать, а в ответ на это слышите: «Ну, не так уж все и плохо, не стоит из-за этого плакать!». Будете ли вы чувствовать себя рядом с этим человеком в безопасности, так сказать, в надежных руках? Если мы хотим, чтобы в этом мире было больше уважения, начинать нужно с отношений с детьми.

Я регулярно слышу, например, что зависть – это плохо. Но если ребенок завидует, это не изменится по щелчку. Зачем тогда внушать ему, что его чувства неправильные? Конечно, неправильно из зависти воровать вещи у других школьников на перемене. В школах я всегда говорю:

– Если вам хочется чем-то обладать, найдите способы это получить. Кем я буду, если получу право судить, какие желания и цели правильные, а какие – нет? Вы хороши такими, какие вы есть. Со всеми вашими желаниями и целями. Но отыщите способы исполнять свои желания так, чтобы не вредить другим. Вы можете из зависти стащить что-то у кого-то, а можете постричь газон у соседа и купить себе клевые джинсы уже на свои собственные деньги. Ищите способы и работайте над достижением целей. Как вы думаете, как вы себя будете чувствовать, когда их достигнете?

Все кричат:

– Хорошо!

Я добавляю:

– Не только хорошо, а гораздо лучше, чем если бы вы получили эту вещь обманным путем или заставили человека вам ее отдать.

Мы умаляем чувства, а вместе с ними и вытекающие из них желания детей потому, что осуждаем. Часто мы ведем себя очень эгоцентрично и считаем, что знаем, что хорошо для других. Но можем ли мы знать это всегда? Этот вопрос может прозвучать странно ввиду того факта, что в данной книге я привожу свой взгляд на вещи. Но, пожалуйста, не лишайте себя права поставить под сомнение мои выкладки и найти собственные ответы и подходы. Данной книгой я раскладываю перед вами шведский стол с идеями. И как в каждом шведском столе, вы не обязаны и не можете взять себе все. Выбирайте то, что вам подходит, и спокойно пробуйте что-нибудь новенькое.

Ошибка № 5: преуменьшать, умалять, недооценивать

Часто мы умаляем какие-то вещи и таким образом не видим реальных потребностей наших детей. Недооцениваем мы в основном из добрых побуждений, так как хотим помочь детям не принимать что-либо близко к сердцу. Но на деле наша позиция является проявлением

неуважения, поскольку мы не видим, в чем нуждаются дети. Только подумайте над такими фразами: «Это совсем не трудно, все с этим справляются», «Нет под кроватью никаких чудовищ – чудовищ не существует!», «Конечно, ты посидишь у бабушки на коленях, от тебя не убудет». Ребенок учится тому, что его мнение неважно, а в худшем случае еще и нежелательно.

Здесь можно провести жирные параллели к ошибке № 4: детей обесценивают и не воспринимают всерьез. Это крадет у них энергию и забирает много сил, это как маленькие болезненные укольчики, которые им приходится терпеть снова и снова.

Ошибка № 6: обувать детей в наши ботинки

Вы помните мой пример, что детям часто приходится носить ботинки, которые им не подходят, то есть мы часто вываливаем на них свои желания, цели и потребности? Такими методами воспитания мы приучаем их носить маску, притворяться, лукавить. Разумеется, есть дети, которые в таких ситуациях бунтуют и поначалу упорно продвигают свои интересы. Я лично считаю, что это хорошо, потому что отстаивание своих желаний свидетельствует о силе, хотя таких детей часто называют строптивыми и грубыми. Чтобы нравиться окружающим, люди не обязаны носить маски. Гораздо важнее дать детям возможность выработать собственный стиль. Ведь это укрепит их чувство собственного достоинства, если они будут знать, что могут быть такими, какие они есть, а не такими, какими хотели бы видеть их окружающие.

Представьте, что с самого утра, едва выйдя из дома на работу, вам пришлось бы надевать маску, чтобы на работе все было хорошо. Можно ли в таком случае говорить о комфортной рабочей среде? Нет. Тогда зачем мы так поступаем в семьях, школах или детских садах и постоянно ожидаем от детей удобного и надлежащего поведения?

Это не означает, что я являюсь приверженцем такого стиля воспитания, в котором у ребенка сплошная свобода и никаких обязанностей. Я не сторонник того, чтобы детям все разрешалось, но они ничего не были должны, считая, что общество функционирует не так. Но вопрос в том, что на самом деле важно и в какой момент дети

могут решать самостоятельно. Здесь я могу говорить только за себя. Во всех сферах, связанных со здоровьем и жизнью, я мягко выдвигаю детям правила; сюда относится и чистка зубов. Моей дочери не позволено самостоятельно решать, будет она чистить зубки или нет. Она пока не способна сделать прогноз на будущее и увидеть, как ей будет плохо и больно, если она перестанет их чистить. Поэтому она чистит зубы каждый день. Но я не наказываю ее в тех случаях, когда ей не хочется этим заниматься или, когда она реагирует на мое напоминание с раздражением. Я стараюсь сохранять спокойствие и уважать ее нежелание. Однако это не значит, что зубы останутся нечищеными. Я говорю:

– Это нормально, что тебе не хочется чистить зубы. Я и сам знаю, что такие дела иногда жутко раздражают! Иди сюда, давай немного пообнимаемся!

Потом я беру дочь за руку, и мы идем вместе чистить зубы. Обычно она уже выполняет мою просьбу без проблем, потому что чувствует, что ее любят и принимают всерьез. Иногда я изображаю звук сирены и говорю:

– Ой, ой. Фея чистки зубов нас зовет! – и «лечу» в ванную, широко расправив руки.

Моей дочери это безумно нравится, и она летит за мной. Конечно, когда ей стукнет шестнадцать, такие трюки работать перестанут. Но к тому времени, я надеюсь, нам уже не нужно будет спорить о необходимости гигиены.

Для многих детей такие ежедневные ситуации проходят иначе: начинаются споры, нарастает возмущение. При этом ребенок должен как-то догадаться, что мы действуем из лучших побуждений. Фронты ожесточаются, и родители удивляются, почему вечерняя чистка зубов каждый раз перерастает в ссору. А того, какой вклад в это внесли они сами, они не видят. Когда мы побуждаем детей к действию с помощью давления и негативной энергии, ничего хорошего из этой затеи не выйдет. Понаблюдайте за тем, как дети мотивируют себя и других: обычно они делают это играючи и с позитивным настроением. Если только они у себя дома уже не научились тому, что шантаж и давление – наилучшие варианты.

В нашей семье тоже существуют такие области, в которых дети могут делать, что хотят. Они сами решают, что носить, как стричься, с

кем играть, чем увлекаться и так далее. В этих сферах они просто могут быть такими, какие они есть. Я бы хотел, чтобы мои дети были счастливыми, а не идеальными (в том числе идеальными в том смысле, в каком это понимаю я). Они на этом свете не для того, чтобы делать меня счастливым или удовлетворять мои запросы. Я и сам часто до своих запросов не дотягиваю. Почему же моя дочь должна с этим справляться лучше меня? Я тоже иногда забиваю на спорт или позволяю себе лишнее в питании. Почему же у моей дочери не должно быть периодов, когда она пренебрегает определенными правилами?

Для того, чтобы мы могли предложить детям это свободное пространство, со стороны родителей требуется абсолютная ясность. Какие сферы жизни детей мы мягко регулируем (легко и шутя), а где поводья отпускаем полностью? Если вы еще ни разу об этом не задумывались, сейчас самое время. Потому что у детей нет никаких проблем с границами и ограничениями. Нет у них проблем и с правилами. При условии, что эти правила логичны, разумны и действуют в равной степени для всех. В противном случае мы снова окажемся в ошибке № 3.

Ошибка № 7: всегда спорить и обижаться

– Мне приходится спорить с ребенком по любому поводу, он никак не может угомониться, – говорит мне Франциска на одном из тренингов.

– К тебе это тоже относится? – задаю ей встречный вопрос.

– Нет, мой ребенок спорит, а я, скорее, нет.

– Напротив! – возражаю я.

Она начинает долго и подробно объяснять, как проходят эти дискуссии у них дома. В какой-то момент я ее прерываю и говорю:

– Могу я ненадолго отзеркалить твое поведение? Ты только что собралась ввязаться со мной в длительный спор, на каждое мое слово у тебя находилось возражение, ты не оставляла без внимания ни одного моего замечания. В дискуссии всегда замешаны двое. Ведь противнику для того, чтобы оставаться в режиме спора, нужен ответ. Именно это ты сейчас и сделала в нашем разговоре, и я предполагаю, что дома ты делаешь то же самое!

Она замолчала, а через какое-то время со мной согласилась. Спорить можно лишь в том случае, если собеседник на это соглашается. И в основе своей это хорошо, ведь для диалога важно идти навстречу друг другу. Но существуют такие абсолютно бесплодные споры, в которых все движется по кругу. И в повседневной жизни они отнимают у семьи безумное количество энергии и сил. Подумайте о примере с ланч-боксом, который родители открывают, как только ребенок вернулся из школы. Они моментально вываливают на голову сына или дочери упрёки:

– Ты снова ничего не съел(а)!

– Но мне не хотелось!

– Не хотелось? Зачем я тогда каждый день трачу время и делаю тебе эти бутерброды?

– У нас все равно не было времени, чтобы поесть, да я и не хотел(а).

– Ты наверняка снова купил(а) себе сладостей!

– Нет, не купил(а).

И так далее...

Вначале здесь совершается ошибка № 2, а сразу после этого разворачивается дискуссия. Скорее всего, после долгого школьного дня ребенку просто хотелось, чтобы его обняли, но его тут же оценили, а затем вовлекли в спор, в котором ему приходится оправдываться. Это отнимет у него силы, которых потом не хватит в нужный момент. И тогда мы, конечно, можем сказать (как мамочки на тренинге), что дети сами виноваты в этих бесконечных спорах – или взять ответственность на себя.

Почему дети должны со столькими вещами справляться лучше нас, хотя они намного младше? В первую очередь, не ребенок должен меньше спорить, а мы. Это очень просто. Если вы снова тонете в бессмысленном препирательстве, скажите: «Я больше не желаю спорить, потому что это ни к чему нас не приведет. Иди-ка лучше сюда, я тебя обниму!». И обнимите друг друга, несмотря на то, что между вами существуют разногласия. Потому что от объятий всем хорошо.

Споры и ссоры – дело добровольное, объятия тоже. Для этого нам нужно научиться прощать, не обижаться, не воспринимать все на свой счет и стараться мыслить категориями мира, а не войны. Что я имею в

виду? Мы часто думаем, что должны убеждать других. Для этого мы связываемся в борьбу, которую нужно выиграть. Но зачем всех убеждать? Кому это нужно? Ведь и то, что я здесь пишу, вы не должны повторять один в один. Вы – свободный человек. Возможно, в некоторых этих ошибках вы признаете себя, но все равно ничего не предпримете, хотя это пошло бы на пользу всем. Но это ваше законное право. Если бы моей целью было обратить в свою «веру» всех родителей, я бы взялся в войну, которой совсем не хочу. Я могу только делать все, что в моих силах, чтобы что-то изменить к лучшему для наших детей и подростков. А как звучит молитва о спокойствии духа, о которой здесь более чем уместно вспомнить? «Господи, дай мне спокойствие духа, чтобы принять то, чего я не могу изменить, дай мне мужество изменить то, что я могу изменить, и дай мне мудрость отличить одно от другого».

Мы не можем изменить все, а спорить в те моменты, когда это разумного решения не принесет, бессмысленно, это не приведет ни к чему кроме стресса. Стресс крадет энергию. А энергия нам нужна для того, чтобы пережить бурные времена – например, буллинг. То есть мы отнимаем у детей энергию, которая им чрезвычайно нужна, и еще называем это воспитанием.

Конечно, споры в семье нужны. Но проходить они должны при условии, что все участники спокойны, их ум ясен, а не в крайне эмоциональные моменты, в которых люди спорят для доказательства своей правоты, а не для того, чтобы найти решение. Мой к вам призыв: больше объятий, больше сердечности, больше любви. Меньше стресса, меньше споров, меньше стремления доказать свою правоту.

Впрочем, такие ошибки совершаем мы все, не только родители. Я бы хотел, чтобы подобные вопросы задавали себе и учителя, и воспитатели, и соцработники.

Так как же нам действовать, чтобы дети чувствовали себя уверенными и защищенными?

Решение № 1: безусловно любить

Нам нужно (снова) научиться любить безусловно. Начинать нужно с себя. Анна, одна из тренеров в моем образовательном

институте, много работала с темой «любовь к себе», и я попросил ее выделить основные идеи этого учения. Перед вами четыре способа, как привнести в повседневную жизнь больше любви к себе, а с ней – спокойствия и расслабления.

Способ № 1: оставайтесь с собой

Вам это известно? У кого-то из вашей семьи проблемы, и вы делаете все, чтобы помочь. Вы каждый день по много раз созваниваетесь с этим человеком, перед сном прокручиваете в голове идеи, как ему помочь, или даже не спите из-за этого по ночам и все время размышляете. Вы много говорите, пытаясь найти решение, а в итоге ходите по кругу. В этот момент вам следует установить границы. Для вашей любви к себе. Учитесь осознавать в таких ситуациях, что ваша энергия и ваше время – самые ценные ресурсы. И если вы станете применять эти ресурсы исключительно для решения чужих задач, в итоге не останется ни времени, ни энергии для себя.

Возможно, вам известна фраза: «Только любя себя, можно любить других». То же относится и к помощи: «Только оказав помощь себе, ты можешь помочь другим». Не зря в самолетах предупреждают, что вначале нужно надеть кислородную маску на себя, а уж затем на других...

Способ № 2: поставьте и себя, наконец, на первое место

С появлением детей приоритеты заметно сдвигаются. Рождается первый ребенок – и в вашей жизни уже нет ничего более важного, чем это крошечное чудо. Такая позиция вполне оправдана и позволяет хорошо заботиться о младенце. Но необходимо выделить для себя пространство, в котором будут иметь значение лишь ваши потребности. В котором вы – самый главный приоритет. «Вот так эгоизм!», – вероятно, подумаете вы, но здоровый эгоизм значительно обогатит вашу семейную жизнь. Когда у вас есть возможность наполнять себя силой и заниматься тем, что идет вам на пользу, от этого выиграют и окружающие.

Порой хорошие замыслы рушатся, натываясь на вопрос времени. Как выкроить в и без того уже плотном графике семейной рутины время «для себя»? Мой совет: выделяйте часы в ежедневнике и относитесь к «своим» делам так же серьезно и ответственно, как и ко всем остальным. Начните с маленьких окошек, например, с двух часов в неделю, и затем постепенно их расширяйте. Чем заниматься в это время? Тут нет границ. Делайте все, что вам нравится и что дарит вам новую энергию: напишите картину, займитесь спортом, встретитесь с подругами, сходите на прогулку, примите расслабляющую ванну, побалуйте себя вкусной едой. Не исключено, что вначале это будет казаться странным. Но, как и со всеми привычками, регулярное повторение приведет к тому, что это станет для вас нормой. Когда ваши личные потребности становятся приоритетом, рождается любовь к себе.

Способ № 3: создайте себе обогащающее окружение

Есть в вашем окружении люди, которые высасывают из вас энергию? Наверное, почти каждый ответит на этот вопрос утвердительно. И этого не избежать. Важно то, как мы с этими людьми обращаемся, а еще важнее, чтобы в вашем кругу общения было столько же людей, которые вас заряжают. Люди, которые делают вас сильнее, а не утягивают за собой вниз. Люди, которые строят планы с вами, а не против вас. Люди, которые вас слушают, а не перебивают. Есть ли в вашем окружении такие люди? Значит, вы на верном пути.

Если вам не придет на ум ни один человек, который бы обладал такими качествами, значит, пришло время что-то менять, привнести в свою жизнь что-то хорошее. Подумайте, какие люди вдохновляли вас до сих пор. Это может быть соседка, которая своей милой болтовней в коридоре украшает ваш день, коллега, улыбка которого поднимает настроение на протяжении всего рабочего дня. Найдите в своем окружении людей, от общения с которыми вам хорошо. Если не получится организовать это с ближайшим окружением, то начните с книг, фильмов, подкастов и тому подобного, что создаст вам обогащающую, питательную среду. Если

в вашей жизни есть люди, от общения с которыми вам хорошо, это перенесется на вас и вашу любовь к себе.

Способ № 4: вы тоже всего лишь человек

У вас очень высокие требования к самому себе и тяга к перфекционизму? Вы часто упрекаете себя, когда что-то получается не так, как вы себе представляли? Могу дать лишь один совет: прекратите! К чему приведут эти завышенные требования? Действительно ли они помогут добиться того, чего вам хочется? По моему мнению, подобное поведение зачастую приводит даже к противоположным результатам, а именно к прокрастинации, к откладыванию дел. Мы тогда даже не приступаем к выполнению задач, необходимых для достижения цели, потому что нас сдерживают завышенные требования, страх неудачи и того, что не хватит умений. Но как из этого выбраться? Для начала полезно взглянуть на ситуацию со стороны. Представьте себе, что у одной вашей подруги сейчас такая же проблема, что и у вас. Предъявляли бы вы к подруге такие же требования, как к себе? Разговаривали бы с ней так, как часто разговариваете с собой? Думаю, нет.

Не стоит забывать: все мы – люди. Люди совершают ошибки, у них бывают хорошие и плохие дни, люди идеально неидеальны. Мы – не машины, и, приняв это, вы принесете в мир легкость и любовь к себе.

Вероятно, эти четыре способа помогут вам больше любить себя. И это также важно для нашей темы: если мы к самим себе испытываем безусловную любовь, то сможем подарить такую любовь и своим детям. Очень хорошо отрезвляют такие слова: «Твоя повседневная жизнь – это их детство!».

Показывайте детям, что вы цените их всегда, даже в те моменты, когда у вас появляются разногласия. Для этого вам не нужно скрывать свои потребности и взгляды. Напротив, если вы их сформулируете, дети узнают, как отстаивать свои желания и потребности и как расставлять границы. Родители превращаются в образцы для подражания, на которые дети будут ориентироваться, чтобы, например,

затем самим устанавливать границы на школьном дворе. Напоминайте себе, что не только у вас как у родителей есть представление о том, как должна совершаться ежедневная рутина, но и у вашего ребенка. Только относясь к ребенку с признанием и уважением, можно ожидать, что и наши потребности и желания будут приняты с признанием и уважением.

Задумайтесь еще раз над темой «лучший выбор». Даже когда ваши дети совершают поступки, которые кажутся вам неправильными, напомните себе, что в данный момент для вашего ребенка это, возможно, лучший выбор. И вместо того, чтобы сразу разразиться бранью, сделайте глубокий вдох, считая до четырех, задержите дыхание на 4 секунды, затем выдыхайте в течение 4 секунд. Это успокоит, и вы будете в состоянии поразмышлять над тем, что действительно нужно вашему ребенку, ведь с точки зрения ребенка, его поведение вполне логично.

Не связывайте свою жизнь с условиями. Мы хотим выпустить в мир сильных и устойчивых детей, поэтому и сами должны быть сильными и устойчивыми. Если вы находитесь в конфликтной ситуации, а ваш ребенок хочет из нее выскользнуть, вы можете сказать: «Послушай, я отношусь к тебе серьезно, потому что я тебя люблю. Я на тебя не ругаюсь, не угрожаю тебе наказаниями. Ты от меня убегаешь, а я все равно храню тебе верность. А еще я думаю, что ты это видишь и что тебе от этого хорошо и приятно. Но мне хочется, чтобы и ты слышал мое мнение, а не игнорировал его. Меня это злит».

Скорее всего, вы подумаете, что перегрузите своего ребенка, если признаетесь, что вы злитесь или что вам грустно. Но я убежден: ребенку будет проще, если вы станете говорить о своих чувствах открыто и одновременно позволите ему говорить о своих, чем если будете его наказывать, ругать или угрожать. Очень важно при этом не перекладывать вину за свои чувства на ребенка. Об этом я расскажу в «Решении № 2».

И еще кое-что: речь не о том, чтобы быть идеальным. Дети не хотят идеальных родителей. У каждого бывают плохие дни, каждый может ошибиться. Но у родителей должно хватать масштаба личности для того, чтобы признать свои ошибки и извиниться перед детьми. А в тот день, когда мы особенно нетерпеливы и раздражительны, так им об

этом и заявить. Тогда они смогут с этим справиться. Открытость – это всегда хороший выбор.

Решение № 2: ставить в центр конфликта себя

Вместо того, чтобы угрожать ребенку или осуждать его за его поступки, говорите о себе. Я имею в виду нечто очень конкретное: пусть ваш разговор вертится вокруг ваших потребностей и ценностей. Подумайте вот о чем: другие люди не являются причиной ваших чувств. Это их мысли в сочетании с вашими потребностями. Если ваш ребенок делает что-то, что вас злит, то он, хотя и послужил спусковым крючком для вашей злости, но не является ее причиной. Поэтому злиться на ребенка особого смысла нет. Гораздо разумнее попросить его принять ваши желания и потребности. Для этого детям требуется четкая инструкция. Вместо того чтобы сказать: «Ну сколько раз повторять, что руками не едят?! Меня это бесит!», вы можете выразиться так: «Когда я вижу, что ты ешь руками, и весь стол становится грязным и липким, я начинаю нервничать. Для меня очень важно, чтобы все ели аккуратно. Пожалуйста, возьми нож и вилку!».

Между первой фразой и второй целый космос. В первом примере центром проблемы является ребенок, во втором – вы сами. Вы можете сформулировать это и так: «Меня раздражает, когда ты ешь руками, потому что чистота для меня очень важна. Пожалуйста, возьми вилку и нож!». Когда в центре проблемы ребенок, то он один в ответе за то, чтобы что-то изменилось. Он оказывается под давлением и начинает сопротивляться. Используя Я-послания, вы с него это давление снимаете.

По моему опыту, такая разновидность коммуникации работает лишь в том случае, когда к детям относятся серьезно. Ребенок, желания и потребности которого не воспринимаются всерьез, а может быть еще и объявляются неважными, на такие послание реагирует иначе, чем ребенок, которого уважают. Это как брать и принимать: уважение – не улица с односторонним движением.

Решение № 3: справедливость как высшая ценность в семьях

– С вами мой класс ведет себя совсем иначе, чем со мной, – с удивлением подмечает одна учительница после тренинга.

– Возможно, это связано с тем, что я стараюсь со всеми обращаться одинаково. Я никого не выделяю, ни в положительном, ни в отрицательном плане. И сам себя не выделяю! – отвечаю я.

Этот пример можно очень легко перенести на семьи: к родным братьям и сестрам часто относятся по-разному, что может привести ко множеству конфликтов. Прежде чем мы ближе рассмотрим принцип честности, я бы хотел разобраться с одним заблуждением: дети и родители должны быть равноправными. Нет, не должны. Они всегда равноценны, но не равноправны. Возьмем для примера развод. Если бы дети были равноправными, они могли бы решать, с кем из родителей остаться. Вероятно, такая задача была бы им не по силам – ни эмоционально, ни физически. Конечно, у них есть право высказать свое мнение, но принимать окончательное решение они *не обязаны*.

На мой взгляд, дети и родители – это как два полицейских во время патруля. Они равные партнеры, могут обмениваться идеями, могут иметь разные мнения, действовать сообща, как команда, договариваться друг с другом и т. д. Они относятся друг к другу по-человечески, то есть, как к равному. Однако, когда у одного из них более высокое звание, то в некоторых случаях последнее слово остается за ним, и вся ответственность за принятые решения лежит на нем. И для служащего, который ниже его по званию, это в порядке вещей. Вероятно, он в таких ситуациях даже рад, что ему не нужно принимать решения. Когда ты не обязан постоянно принимать решения, это снимает с тебя определенный груз.

Точно так же обстоят дела с детьми и родителями, хотя наше поведение в этом плане можно назвать парадоксальным: с одной стороны, у детей слишком мало прав, слишком мало свободного пространства. С другой стороны, родители позволяют детям все обсуждать и принимать решения на равных. Одни полагают, что детям всегда нужны границы. Другие уверены, что детям всегда нужна свобода. Как я уже многократно повторял, считаю, что и свобода, и границы должны существовать в здоровом соотношении.

Давайте вернемся к школьному классу. На своих тренингах или дома я – движущая сила. Я указываю путь, у меня другое «звание», я беру на себя ответственность и, если что, держу удар. Дети во многих

процессах принимают демократичное участие. У них есть право высказывать свое мнение, причем у всех. Если в классе существует важное правило, то оно действует для всех. Если его нарушает тихоня Лиза, я реагирую точно так же, как если бы это сделала вечная нарушительница спокойствия и классный шут Саския. Но именно здесь многие действуют неправильно. Если провинилась обычно спокойная Лиза, на ее проступок закрывают глаза, а если провинился классный шут, он тут же получает по полной программе. Это несправедливо. Никто не должен стоять над процессом. Если, например, существуют определенные договоренности касательно того, как вести себя в классном сообществе, никто не может стоять выше этих договоренностей лишь потому, что он старше, «милее» или симпатичнее.

А что произойдет, если я нарушу права? Последствия будут те же самые. А как в реальности? Детям не разрешается есть во время урока, а учительница быстро уминает бутерброд, пока ученики заняты выполнением задания. Это несправедливо. В таких вещах ни у кого не должно быть привилегий на основании его положения. Перенесите это на свою повседневную жизнь и следите за тем, чтобы ко всем было одинаковое отношение, когда речь заходит о договоренностях и правилах в вашей семье. То есть, когда отец заходит в гостиную в грязных ботинках, относиться к нему нужно точно так же, как и к 12-летнему сыну, который поступает аналогично.

Поговорите с родными о том, какие у вас в семье ценности, нормы и правила. Выслушивайте каждого одинаково внимательно, относитесь ко всем с одинаковым почтением. Когда дети чувствуют, что дома к ним относятся справедливо, с их плеч спадает огромный груз давления и стресса, и они могут расслабиться по-настоящему.

Решение № 4: воспринимайте детей всерьез

Это решение относится к ошибкам № 4–6: отрицать чувства, умалять их и засовывать детей в наши «ботинки». Решение для всех этих ошибок одно: уважение! Постарайтесь увидеть своего ребенка. Увидеть по-настоящему, со всеми его особенностями, желаниями, потребностями, во всей его индивидуальности. Позвольте своему

ребенку самому решать какие-то вопросы. Например, попробовать те хобби, которые ему интересны. Многие родители заставляют своих детей учиться играть на каком-то инструменте или заниматься каким-то определенным видом спорта, который детям уже перестал нравиться. Как будто мы, взрослые, сами никогда не меняем своих предпочтений!

Я пытаюсь научить детей тому, чтобы на их слово можно было положиться. То есть если ребенок, например, дал согласие своей команде играть на следующем турнире, значит, он должен оставаться в этой команде до следующего турнира. Если у него нет желания, и этот вид спорта разонравился, у него должна быть свобода попробовать что-то другое. Совсем не обязательно что-то начать, а потом мучиться. Но если я что-то пообещал тренеру, команде или партнеру по тренировкам, я должен свое обещание сдержать. Это часть жизни – доводить дело до конца, если дал слово. Кроме того, преодолевая сложный период, человек укрепляет веру в себя (см. главу «Как помогают дисциплина и выдержка»).

Будьте внимательны к своему ребенку. Слушайте его и не бойтесь его возражений. Потому что возражений на самом деле не существует. Дети, которые «возражают», просто имеют иное мнение, отличное от вашего. И это хорошо. Мы же хотим, чтобы они умели постоять за себя, а они научатся этому, лишь если им это позволяют. Прежде всего, дома. Плавать дети учатся не в открытом море, а в бассейне. Никому не придет в голову швырнуть своего ребенка в море и крикнуть: «Ну, плыви!». Но когда дело касается темы «иметь свое мнение и уметь его отстаивать», мы, взрослые, поступаем именно так. Мы хотим, чтобы на переменах в школе дети умели за себя постоять, а дома максимально беспрекословно выполняли то, что им говорят. С таким отношением мы лишаем ребенка шанса научиться дома тому, что пригодится там, в школе, в «открытом море».

Дети появились на свет не для того, чтобы нравиться взрослым или приспособливаться, а для того, чтобы раскрыть свой неповторимый потенциал и быть счастливыми.

Решение № 5: больше любви, больше объятий, больше добра

Дети совершают ошибки. Взрослые тоже. Но вместо того, чтобы заикливаться на плохом, я предлагаю руководствоваться следующим принципом: каждая ситуация – новая. Я стараюсь подходить к любому случаю не предвзято, а по возможности безоценочно.

Давайте снова вернемся к примеру с чисткой зубов, потому что с этой ситуацией в какой-либо ее форме знаком каждый. Представьте себе, что накануне во время вечернего душа и чистки зубов у вас с ребенком произошел спор. У вас был плохой день, обстановка накалилась и вышла из-под контроля. Сегодня вы снова ужинаете, и ваш сын корчит угрюмую мину, когда вы говорите ему, что пора идти в постель. Вы вспоминаете вчерашний случай и сразу реагируете с давлением, потому что не хотите, чтобы все закончилось, как вчера.

– У меня нет желания снова терпеть этот театр. Каждый вечер одно и то же. Сейчас же иди и почисти зубы!

Чего вы не понимаете, выдавая такую реакцию, так это того, что теперь-то уж точно все закончится так, как накануне вечером. Вы находитесь в прошлом вместо того, чтобы жить в настоящем. Вы оцениваете ситуацию не заново, а на основании предыдущего опыта, того, что произошло вчера. Вы создаете негативную энергию, которая переносится на вашего ребенка. Снова начинается ссора: «Ты никогда этому не научишься!». Хотя проблема, возможно, вовсе не в вашем ребенке.

Поставьте перед собой задачу смотреть на каждую ситуацию новыми глазами и не сравнивать с прошлым. Чаще всего это приводит к нежелательным последствиям. Слыша недовольное ворчание ребенка, не нужно сразу накладывать происходящее на похожий опыт. Вместо этого спросите:

– У тебя сегодня нет желания?

– Нет.

– Понимаю, со мной тоже так бывает. Идем, справимся с этим вместе. Люблю тебя!

И вот мы уже окружены положительной энергией, а не отрицательной. Если дому положено стать местом, где ребенок заряжается, то эта энергия должна быть положительной. Помните плохое – это, конечно, очень по-человечески, но вовсе не заложено в природе человека. Малыши или дети ссорятся и быстро снова мирятся. В какой-то момент на примере нас, взрослых, дети учатся быть

непримиримыми. Как было бы здорово, если бы люди легче прощали друг друга и не были бы столь упрямыми! Но и это тоже начинается с нас. И в наших силах это изменить.

Надежная гавань в родном доме – неременное условие, необходимая основа, чтобы вооружить детей против буллинга. Во-первых, родительский дом, в котором царят гармония, любовь, близость и уважение, делает детей сильными. Во-вторых, обитель, в которой дети чувствуют себя как в спокойной гавани, дает им и *внутреннюю* надежную гавань. Место, в котором ребенок любит сам себя, ценит, уважает. Когда меня уважают и любят снаружи, то я могу любить и уважать себя и сам. А любовь к себе, как мы уже видели, имеет громадное значение.

Хвалите детей. Показывайте им, что они хороши такими, какие они есть. Помогайте им принимать себя, принимая их. Своим примером демонстрируйте ребенку, что людей можно уважать, не отказываясь от собственных желаний. Ведите дебаты. Честные и демократичные. Говорите о ваших потребностях, а не взваливайте вину на ребенка. Меньше спорьте и чаще обнимайте. Освободите свою любовь от условий и не продолжайте дома тот стресс, который сопровождает ребенка в школе, а вас – на работе.

В зависимости от того, сколько лет ребенку и какова обстановка у вас дома, вы можете использовать эту главу и в качестве основы для разговора с вашими родными. Скажите им, что вам хочется, чтобы в вашей семье было больше гармонии, а затем разработайте общую концепцию своей семейной жизни. Какими вы хотите быть как сообщество, за что хотите выступать? И пусть у каждого будет возможность озвучить свои желания. В заключение вы можете обменяться идеями о том, что каждый из вас может привнести в семью и сделать ее более гармоничной. Пусть каждый внесет свою лепту: и взрослые, и дети. А затем установите четкие рамки и правила, которые будут действовать для всех без исключения. Ключевое слово – справедливость. А потом вы начнете действовать и что-то измените.

Уверен, в результате общение с близкими станет гораздо более осознанным. Не только взрослые, но и дети, глядя на вас, станут более осознанно выбирать выражения. А ведь именно к этому мы и стремимся: к созданию сообщества, в котором каждый делает все для того, чтобы всем было хорошо, и все могли подзарядить батарейки.

Помогите своему ребенку или детям справиться с бурными периодами жизни, создав мирный и наполненный позитивной энергией дом.

Самосознание

– Даниэль, можем мы немного поговорить о Юлии? – спрашивает меня одна мама в коридоре детского сада, в котором в 2007 году я работал воспитателем.

– Конечно, давай поговорим, – отвечаю я, развешивая письма на детские крючочки. Мы ненадолго присаживаемся на скамейку.

– Даниэль, нужно что-то сделать, чтобы у Юлии укрепилось самосознание!

Я смотрю на Юлину маму и спрашиваю:

– Почему ты так решила?

– Ну, смотри: Юле скоро в школу идти, а она до сих пор даже в утреннем круге не участвует. Ей не хватает самосознания. Пора что-то с этим делать!

– Я понимаю, что ты имеешь в виду. Но Юле вовсе не нужно укреплять самосознание!

Мама ошарашенно смотрит на меня, но я не шучу: девочке не нужно укреплять самосознание.

В этой главе мы поговорим о качестве, которым необходимо обладать ребенку, чтобы быть устойчивым к буллингу: самосознание. Его часто путают с уверенностью в себе, верой в себя, любовью к себе, способностью отстаивать свои права. Но все это – разные вещи. Иммануил Кант сказал: «Самосознание развивается в процессе наблюдения и анализа самого себя или, иначе говоря, своего собственного Я, собственной личности».

Самосознание означает, что я осознанно воспринимаю сам себя, а данные, которые из этого извлекаю, активно использую и выношу вовне. То есть осознанно регистрирую то, что происходит в моей «внутренней жизни», и могу это раскрыть. Очень важно сделать так, чтобы дети не чувствовали себя «неправильными». Например, если ребенку страшно, а мы заявляем, что ему не следует бояться, мы лишаем его шанса осознать самого себя.

Самосознание – это процесс соединения с собственным Я, процесс рефлексии и применения полученных результатов и информации для аутентичного выражения своей открытой личности.

Через осознанную связь с собственным Я самосознание постоянно развивается. Таким образом, самосознание – это процесс, а не состояние.

Самосознание можно сравнить со звонком в справочную. Или (для молодого поколения) с введением запроса в Google. Информацией в этом случае является наше Я, наша личность. Наше Я хранит все относящиеся к нам данные, опыт, потребности, мнения, представления, желания, чувства, понимание себя и окружающего мира. Для того, чтобы справочная могла предоставить эти данные, ей нужен специальный отдел, который занимается только этим – сбором данных, то есть своего рода колл-центр. В нем есть несколько подразделений: наши пять чувств – слух, вкус, зрение, осязание, обоняние. Они и снабжают справочную информацией, которая (в плоскости прошлого) представляет собой наш опыт, влияющий на мнения, потребности, желания и обуславливающий их. Эти данные дополняются актуальной информацией, которую органы чувств воспринимают здесь и сейчас. Текущие впечатления и ощущения либо утоляют наши потребности, либо нет. Это, в свою очередь, пробуждает в нас чувства, отраженные в действиях.

К настоящему моменту мы разобрались с частицей «само-» в слове «самосознание». Осталось разобраться с «сознанием». Обладающий самосознанием человек способен сознательно соединиться со своим Я, может осознанно позвонить «в справочную» и узнать, почему он чувствует то, что чувствует. Он берет в руки трубку и прислушивается к себе. Как я себя чувствую? Что сейчас думаю? Какая потребность стоит за чувствами, которые я испытываю? Таким образом, самосознание означает, что у нас есть способность взять в руки телефонную трубку, набрать номер нашей справочной, задать вопрос, понять ответ и задуматься над ним. Самосознание означает, что я осознанно звоню сам себе и использую предоставленную мне информацию.

Самосознание – это процесс соединения себя с собой. Это не имеет никакого отношения к вашей уверенности в том, что вы справитесь с определенными задачами. Именно поэтому я и сказал матери Юлии, что ее дочери не нужно укреплять свое самосознание: она им уже *обладала*. Каждый раз во время утреннего круга она устанавливала связь с собой, и в некоторых играх ощущала

неуверенность. Это чувство послужило для нее поводом к тому, чтобы выставить границу для нас, воспитателей. Конечно, девочке не мешало бы научиться больше доверять себе, а также не уходить от трудных ситуаций и справляться с ними. Но это уже скорее уверенность в себе, а не самосознание.

Большинство людей применяют термин «самосознание» в качестве синонима других понятий, и в этом и заключается проблема. Вам никогда не придет в голову использовать слово «машина» в качестве синонима для понятия «грузовик» только потому, что и у того, и у другого есть колеса, и они ездят. Это разные вещи, и, если мы хотим наиболее эффективно поддерживать наших детей, мы должны эти понятия различать: только так сумеем добраться до корня проблемы. Так в чем же корень проблемы? В том, что ребенок не может установить связь с самим собой? Или в том, что он принимает определенные чувства как «оправдание» избегающего поведения? О последнем мы поговорим в следующей главе, а пока остановимся на самосознании.

Самосознание приводит к тому, что я осознаю свои границы и, таким образом, могу отграничить себя от людей или ситуаций. Это крайне важная способность, когда дело касается буллинга. Чтобы распознать свои границы в повседневной жизни, я должен «позвонить» себе и узнать, что мне на самом деле нужно (каковы мои потребности), чтобы дистанцироваться от других мысленно или в общении. Однако для этого я должен сначала выяснить, что на самом деле происходит внутри меня.

Здесь весьма полезна техника *Feel-Back-Goal* («чувство-фон-цель»), где *Feel* означает «чувство», *Back* – «основа, фон, предыстория», а *Goal* – «цель».

В рамках этой техники я задаю себе три вопроса:

- Что я чувствую сейчас на самом деле? (*Feel*)
- Какая мысль и какая потребность стоят за этим чувством? (*Back*)
- Что должно произойти, чтобы мне стало лучше? (*Goal*)

Давайте подробнее остановимся на каждом из этих вопросов.

Что я чувствую сейчас на самом деле? (*Feel*)

В моменты, когда мне плохо, я замираю и внимательно всматриваюсь в себя, чтобы понять, какое именно чувство я испытываю. Что это – разочарование? Гнев? Неуверенность? Печаль? Или я напуган?

Какая мысль и какая потребность стоят за этим чувством? (Back)

Этим вопросом я пытаюсь выяснить, какой фон, то есть какая основа у моего негативного переживания, какие мысли и потребности за ней стоят. Это моя потребность в признании? В заботе? В чувстве сопричастности? Потребность во внимании?

Нужно направить фокус на истинную причину проблемы, конфликта и т. д. Ибо только так мы сможем разумно расставить границы, например, с помощью общения или даже задав ситуации другие рамки. Так мы подошли к следующему вопросу – к цели.

Что должно произойти, чтобы мне стало лучше? (Goal)

Осознав свои потребности, с помощью вопроса № 3 вы узнаете, что требуется для того, чтобы вам стало лучше, сумеете четко обозначить, что вас беспокоит и о чем вам попросить своего оппонента. Например, вы просите ребенка не перебивать вас, потому что вежливость для вас очень важна, или поторопиться, потому что высоко цените пунктуальность. Важно понять, что вам необходимо. Часто мы ругаемся с детьми, ссоримся с партнерами или спорим с коллегами и т. д. и при этом не даем им никакого шанса понять, что они могут сделать для того, чтобы нам стало лучше.

Возможно, вы заметите, что ваше неудовлетворенное желание подпитывает какая-то определенная мысль (так называемое внутреннее кино). Может быть, вы придете к заключению, что совсем не хотите ее удерживать. В таком случае вы принимаете все то, что думали вплоть до появления этой мысли, отпускаете ее или обрамляете в новую рамку. То есть вставляете ее в новую рамку, оформляете по-другому, рассматриваете под другим углом. Например, вместо того чтобы думать, что коллега наезжает на вас осознанно, вы можете переставить рамку следующим образом: «Судя по всему, у него сейчас очень напряженный период, сплошной стресс. Он не имел ничего против меня, у него эти слова просто вырвались. Очевидно, в

ту минуту это было его лучшим выбором, он не мог поступить иначе. Но я его слова на свой счет не принимаю и оставляю их при нем».

Перенесите это на своего ребенка и на ситуацию в школе. Например, ребенок должен что-то написать на доске и делает ошибку. Одноклассник реагирует на это глупой репликой, весь класс смеется. Ваш ребенок может поставить такую рамку: «Так я и думал. Я ни на что не гожусь, и все надо мной смеются. Хочется провалиться сквозь землю. Как же стыдно! Они все думают, что я неудачник!». Или такую: «По-моему, я неплохо справился с заданием. А то, что сказал Лассе – это и правда смешно. Ему нравится быть в центре внимания. Так что вперед, нужно писать дальше!». Таков внутренний диалог ребенка, который умеет отличать одно от другого. Обладает способностью смещать фокус.

Устанавливать границы – это не обязательно вступать в коммуникацию с окружающими. Это также может означать коммуникацию с самим собой, формирование новых мыслей, которые позволят мне чувствовать себя лучше. Подумайте об этом: мир не виноват в том, что мы чувствуем. Многие свои чувства мы создаем сами. Если вам хочется, чтобы ребенок меньше страдал и испытывал больше удовольствия от жизни, начните менять собственные мысли. Критики рамочной техники заявляют, что видеть в неприятных ситуациях сплошной позитив – очень далеко от этой реальности. Но никакой *этой* реальности нет; есть только *ваша* реальность. Каждый видит мир иначе. И если у меня есть выбор, или все время впитывать в себя исключительно негатив и чувствовать себя плохо, или даже в трудные моменты искать позитив и фокусировать внимание на приятном, я выберу последнее. Концентрироваться на плохом или осознанно искать хорошее – это решение. Что принесет вашему ребенку больше пользы?

Давайте пройдемся по этим трем вопросам еще раз, применительно к одному примеру. Представьте, что коллега постоянно вас перебивает, так что вы никогда не можете договорить фразу до конца. Он делает так уже несколько дней, и вы видите в этом ехидство и язвительность. Вы в ярости. А теперь установите связь с самим собой.

Feel. Что я чувствую сейчас на самом деле?

Вы еще раз спрашиваете себя, что вы чувствуете на самом деле, и обнаруживаете, что не злитесь, а нервничаете.

Back. Какая мысль и какая потребность стоят за этим чувством?

Вы задумываетесь над тем, какую потребность испытываете в данный момент, и осознаете, что это потребность в расслаблении, которая сопровождается мыслью «Люди должны давать мне возможность договорить до конца». Вы понимаете, что потребность в уважении, лежащая в основе этой мысли, не удовлетворяется.

Goal. Что должно произойти, чтобы мне стало лучше?

Возможность № 1. Вы хотите, чтобы коллега вас не перебивал, а предоставлял вам достаточно времени договаривать предложения до конца, ведь структура для вас очень важна. Вы поняли, в том, что вы испытываете это чувство, виноват не коллега. Он играет роль спускового крючка, но истинной причиной является ваша потребность в структуре. Это желание не достигается, и вы нервничаете.

Возможность № 2. Вы отпускаете мысль «Люди должны давать мне возможность договорить до конца», тем самым мгновенно выходите из негативной эмоции. Вы позволяете коллеге выговориться и слушаете его внимательно и дружелюбно. И если он затем снова вас перебивает, сохраняете спокойствие, потому что больше не думаете, что он обязан давать вам возможность договаривать фразы до конца. В какой-то момент он замечает, что перебивать вас бесполезно, это ни к чему не приводит. По крайней мере, если мы предположим, что он перебивает вас намеренно.

Научив детей задавать себе такие вопросы, вы поспособствуете тому, чтобы они забрались на водительское сиденье своей жизни и взяли ответственность за себя и за мир своих чувств. Вы можете решить, что для детей это слишком трудная задача, и они окажутся перегружены ею, но это не так. Доверьте им решение каких-то задач, перестаньте считать, что дети, по своей сути, беспомощны. Дайте своему сыну или дочери шанс помочь себе самостоятельно, а не подсказывайте к ним по каждой мелочи.

Если мы хотим, чтобы дети лучше осознавали себя, мы должны постоянно показывать им, что все их чувства и потребности имеют право на существование. Это не значит, что можно делать все, что

хочется. Мужчина, который увидел в метро симпатичную женщину, и она ему понравилась, испытывает потребность с ней познакомиться, и эта потребность не делает его «неправильным». Если он приветливо с ней заговорит и попросит номер телефона, все будет хорошо. Если с уважением воспримет отказ – тоже хорошо. Неприемлемо будет, если он на основании своей потребности станет вести себя навязчиво и распускать руки.

Найдите вместе с вашим ребенком способы, как ему удовлетворить свои потребности, не навредив ни себе, ни окружающим. Маленьким детям достаточно подавать пример, а с более старшими можно применять технику «Feel-Back-Goal», пока они окончательно ее не освоят.

Уверенность в себе. Ты сможешь!

– Я не хочу выполнять это упражнение, – говорит мне Мерт во время тренинга в его классе.

– Ясно. Ты не обязан участвовать. Но у меня есть предложение: закрой глаза и представь, что ты это уже сделал. Представь, что упражнение закончилось, и ты с ним справился. Как ты себя чувствуешь?

– Конечно, я чувствую себя хорошо! – отвечает Мерт.

– А как ты хочешь чувствовать себя по жизни? – спрашиваю я.

– Я хочу чувствовать себя хорошо!

– Так что же ты должен сделать, чтобы этого достичь?

Мальчик встает и выходит вперед. Он выполняет упражнение и справляется с ним.

– Ну, и как тебе это? – спрашиваю я.

Он ухмыляется. Он усвоил урок.

Уверенность в себе жизненно необходима, чтобы справляться с такими трудностями как буллинг. Веря в себя, я излучаю это чувство и не нахожусь в классической роли жертвы. И даже если я стану жертвой буллинга, смогу лучше это «переварить», потому что у меня большой опыт позитивных переживаний, и я знаю, что хорошо таким, какой я есть. Как я уже говорил, самосознание и самоуверенность – разные вещи. Маленькая Юлия из предыдущей главы мешала сама себе. Из-за недостатка уверенности в себе она упустила множество прекрасных моментов, которые позволили бы ей стать сильнее и снабдили бы полезным опытом того, как это хорошо – перепрыгивать через собственную тень.

У Юлии есть *самосознание*, ведь она установила связь с собой и ощутила свою неуверенность. Но ей не хватило *самоуверенности*, чтобы эту неуверенность перебороть. Она укуталась в эту неуверенность с головы до пят и стала избегать новых переживаний. Однако жизнь – это развитие, изменения. А мы, люди, чаще всего развиваемся тогда, когда делаем то, что делать трудно. В мире коучей принято говорить о так называемой зоне комфорта, в которой вам приятно, в которой вы знаете все правила и можете справиться с

любой задачей; в которой вам встречаются сплошь знакомые люди и ситуации. Это место, где нам хорошо.

Юлия, девочка из группы в садике, чувствовала себя в утреннем кругу, когда все сидят на стульчиках и смотрят друг на друга, хорошо. Это была ее зона комфорта. Но участвовать она не хотела. Однако там, за пределами зоны комфорта, как раз и находилась ее личная зона роста.

Если я заметил, что неплохо справляюсь с жизненными неурядицами, я не стану бояться незнакомых ситуаций. В результате буду развиваться и гордиться собой, зная, что могу положиться на себя.

Вспомните, есть ли у вас друг или подруга, которым вы можете позвонить в трудный момент и которые немедленно окажутся возле вас, несмотря ни на какие личные сложности, пройдут с вами «сквозь огонь, воду и медные трубы». Таким друзьям мы доверяем, потому что можем на них положиться даже в самые бурные времена. Станьте таким другом сами себе! Когда мы справляемся с трудными задачами, учимся полагаться на самих себя. Мы понимаем, что способны чего-то достичь. И с каждой новой удачей наша вера в себя растет. Для этого мы должны испробовать себя в разных ситуациях. Что лежит в основе уверенности в себе? Доверие! Здесь круг замыкается: мы должны доверять нашим детям какие-то задачи. Должны доверять им в том, что они самостоятельно справятся с определенными трудностями.

Однако, если родители постоянно внушают мне, что я слишком мал даже для самых незначительных заданий, слишком слаб или слишком неуклюж, я начинаю в это верить и стараюсь избегать таких задач. Помогите своему ребенку поверить в себя, доверяя ему решение каких-то вопросов. В 7 лет родители отпускали меня кататься на роликах и соорудили для меня трубы, чтобы я по ним на этих роликах соскальзывал. Вскоре я упал и сломал руку. Но поскольку прежде родители постоянно повторяли мне, что, упав, нужно снова встать и идти, я, едва избавившись от гипса, снова достал ролики. К тому времени мне удалось набрать целый багаж позитивного опыта, так что одно падение не могло выбить меня из строя. Вскоре я перешел на скейтборд. Мы все время проводили на улице, тренировались, падали, но каждый раз снова вставали. Я неоднократно ломал запястья, руки, у меня появлялись разрывы и трещины, случались сотрясения мозга. И я

очень благодарен родителям за то, что несмотря на все это они скейтборд не запретили. Потому что, благодаря этому, я научился верить в себя; я осознал, что падениями жизнь не заканчивается и что нет ничего, что способно быстро вывести меня из строя. Разумеется, катание на доске было лишь одним фрагментом пазла, из которого складывалась моя уверенность в себе. Но этот пример показывает, как ребенок может поверить в себя (да, разумеется, существует целый ряд хобби, в которых переломов будет гораздо меньше).

С началом подросткового периода эта уверенность в себе дала трещину: у меня развился комплекс неполноценности, в том числе из-за низкого роста (см. главу «Почему я занялся этой темой»). Но основы, привитые мне в раннем детстве, а также вера в свои способности привели к тому, что в какой-то момент я от комплекса неполноценности избавился. Детям нужно позволять проживать эту жизнь. Карабкаться, беситься, ковыряться в грязи, кататься на скейтборде, искать приключений в лесу. Смартфон всего этого им не даст. Равно как и игровые приставки.

Как отец, я, конечно, понимаю родительские страхи. Мы любим своих детей, хотим их защитить, мечтаем, чтобы они оставались здоровыми. Но наряду с физическим здоровьем важно и психическое. Мы не можем стремиться к тому, чтобы воспитать физически невредимого, но умственно атрофированного ребенка. Нам следует ослабить вожжи – ради блага своих детей.

Когда моя дочка хотела на горку и просила меня ее туда посадить, я всегда говорил:

– Ты залезешь и сама. Я рядом, я тебя подхвачу, если соскользнешь. Но если хочешь забраться на горку, тебе нужно вскарабкаться на нее самостоятельно!

Поскольку я ей доверял, но одновременно подстраховывал, она уже в самом раннем возрасте научилась самостоятельно забираться на высокие лесенки и горки. Можете представить выражение лиц некоторых родителей на площадке... Разумеется, я никогда не оставил бы ее одну в воде или тому подобное. В конце концов, мы, родители, обязаны присматривать за детьми и несем за них ответственность. То же относится и к детям более старшего возраста, хотя им уже не нужно взбираться на горку. Возьмем для примера 14-летнего подростка, который предпочитает делать уроки вечером, включая при этом на

полную громкость тяжелый металл. Скорее всего, большинство родителей заставят его делать уроки сразу после школы и без музыкального сопровождения. Но это то же самое, что запретить малышу самому карабкаться на горку из-за того, что вы ему не доверяете или боитесь, что он поранится.

Попробуйте поверить, что ваш ребенок знает, когда, что и как ему делать; в нашем примере – как ему справляться с домашними заданиями. И если он потом заметит, что это приводит к плохим результатам, что он получает низкие оценки или постоянно не высыпается, пусть учится справляться с такими последствиями. Давайте больше доверять нашим детям! Это пойдет им на пользу. Но не забывайте: мы, родители, подаем детям пример. Если мы хотим, чтобы дети не боялись браться за задачи, которые даются им с трудом, чтобы они через это развивались, учились верить в себя и больше себе доверять, нужно подавать им соответствующий пример.

Возьмем заезженный, но наглядный пример – спорт. Даже если вы сами не такой человек, вы наверняка знаете кого-то, кто каждый год 1 января дает себе клятву наконец-то заняться спортом, но через месяц снова бросает. Дети это видят. Они видят, что, когда что-то становится в тягость, это можно бросить. Если мы хотим, чтобы они более стойко переносили буллинг, нужно своим примером показывать, как важно сохранять стойкость и напористость.

Вот вам мой практичный совет, как развить уверенность в себе: внесите в календарь «новые приключения» для всей семьи. Раз в месяц предпринимайте все вместе что-то, что находится за пределами зоны комфорта. Для этого вовсе не обязательно прыгать с парашютом или тратить кучу денег. Найдите те активности, которые вашей семье по карману, но которые бросают вам определенные вызовы. Так дети, во-первых, увидят ваш хороший пример, а, во-вторых, пережитые эмоции укрепят их веру в собственные силы, а еще и сплотят вашу семью.

Следующим фактором, важным для уверенности в себе, является умение держать слово, не только данное другим, но и себе. Если друг будет мне что-то обещать и каждый раз это не выполнять, я перестану ему доверять. Если я даю обещание себе и каждый раз его не выполняю, я теряю доверие к себе. Если вы обещаете себе заняться спортом (наконец-то), пойти на неприятный разговор с начальником, или озвучить партнеру свои желания, но так этого и не сделаете, вы не

держите данного себе слова. В какой-то момент перестанете доверять себе и утратите веру в себя. Помогите вначале себе, а затем своим детям в том, чтобы чаще оправдывать данные себе обещания. Да, случаются трудные дни. Никто из нас не идеален, и нет такого человека, которому бы всегда все удавалось. Но если это уже паттерн поведения, въевшийся в вас или в вашего ребенка – снова и снова не сдерживать данные себе обещания – со временем вы утратите уверенность в себе.

Если ваш ребенок пока не решается выйти из зоны комфорта, разглядите в нем тот потенциал, который он сам в себе еще не видит, и соедините его с этим потенциалом. Напомните ребенку ситуации, не менее сложные, но с которыми он справился. Спросите, что в данный момент поможет ему поверить в себя, какие воспоминания способны сподвигнуть его к тому, чтобы взяться за это дело. А потом проиграйте с ребенком ситуацию, которую я привел в качестве примера в самом начале этой главы – с мальчиком Мертом. Пусть ваш ребенок представит себе, к какому результату он хочет прийти, и скажет, как он будет себя при этом чувствовать. Если он нацелен на результат, подбодрите его и скажите: «Ну, тогда за дело!».

Если ваш ребенок вообще ничего не хочет, не принуждайте его. Дети имеют право сказать «нет». Здесь дело не в принуждении, а в мотивации. Мой опыт показывает, что дети немедленно покидают зону комфорта, как только понимают, как хорошо они чувствуют себя после этого. Но ваши вопросы останутся в голове ребенка и будут продолжать работать в подсознании. Повторите попытку через некоторое время, задайте ребенку эти вопросы еще раз – и я уверен, что он преодолет свои границы и приобретет великолепный опыт. Дети, которые видят, что свободны в своем выборе, и благодаря нашей помощи, представляют себе конечный результат, больше доверяют себе, чем если мы просто скажем: «Ах, да будет тебе! Поверь в себя, не такая уж это и сложная задача!».

Многие родители не подталкивают своих детей к новым свершениям, потому что хотят оградить их от неудач. За этим решением кроется тревога, что ребенок не справится с провалом и станет грустить. Я эту тревогу не разделяю. Считаю, что куда разумнее доверять себе и детям новые задачи, терпеть неудачи и учиться быть довольным собой несмотря на провал. Ведь провалы – это часть

жизни. В других сферах мы почему-то не ставим это под вопрос: например, наши дети научились ходить лишь после того, как множество раз падали, вставали и шли дальше. Никто их тогда не удерживал и не думал, что не стоит им так часто пытаться, потому что они огорчатся или разозлятся, если у них не получится.

Но рано или поздно начинается именно это. Детей (и других членов семьи) недооценивают. Цели, которые ставятся перед детьми, нарочно занижаются, родители взваливают на себя решение всех проблем, и дети не учатся искать решения самостоятельно. А ведь именно этим навыком мы и должны обладать, чтобы выстоять в ситуациях с буллингом. Мы должны верить в себя, точно знать, на что способны, иметь багаж из позитивных переживаний, на который можно опереться, когда вокруг сгущается негатив. Травля – это энергия с негативными колебаниями. И я говорю это не с эзотерической точки зрения, а с самой что ни на есть прагматической. Если бы наши действия представляли собой колебания, буллинг был бы негативным. Вы наверняка знаете это по ситуациям, когда люди сплетничают о каком-то человеке, поливают его грязью. В этом помещении царят совсем другие «вибрации» и «настроения», чем в помещении, где говорят о мечтах и замыслах. Для того, чтобы справляться с такими негативными колебаниями, ваш ребенок должен сам излучать позитивные колебания, быть в состоянии раскрыть свой потенциал. Словарь Дудена определяет «потенциал», как «совокупность всех имеющихся (в распоряжении) средств, возможностей, способностей и энергий». Синонимами слову «потенциал» выступают работоспособность, сила, производительность, дееспособность, эффективность и мощность.

Когда я говорю о раскрытии потенциала, имею в виду нашу способность воспользоваться своей внутренней силой, способностями и навыками. Для меня раскрытие потенциала – это процесс, при котором я осознаю всю совокупность имеющихся у меня в наличии способностей и возможностей и использую свои внутренние ресурсы.

В этом-то мы и можем помочь нашим детям: когда они научатся осознавать все свои способности и ресурсы, доверять им и, благодаря этому, снова и снова накапливать новый опыт, они будут заряжены позитивно и уверены в своих силах. И это совершенно точно сделает их более устойчивыми к буллингу.

Это всего лишь мнение

Я стою на сцене. Я – ведущий мероприятия для детей и их родителей. Сюда приходят семьями и в течение целого дня учатся не попадать в ситуации с буллингом и справляться с травлей, если такая ситуация все-таки возникла. Мы обсуждаем тему «Оценки и мнения»:

– У людей есть мнения. Когда вы все после нашего мероприятия выйдете из зала, то дети, скорее всего, будут от меня в восторге. А вот родителей скорее всего захлестнут смешанные чувства!

Я улыбаюсь. Слушатели смеются.

– Некоторые родители решат, что я идиот. Одни решат, что я говорю слишком громко, другие – что я говорю слишком тихо. Кому-то не понравится мой язык, моя внешность, моя манера вести тренинг. Кто-то внутренне совершенно не согласится с моим мнением. Кому-то мои упражнения покажутся дурацкими, и, следовательно, я сам тоже. Но, дорогие дети, так будет всегда, где бы вы ни оказались: одни люди придут от вас в восторг, другие отнесутся к вам равнодушно, а третьи возненавидят. И это абсолютно нормально! Вы ведь тоже не считаете всех вокруг одинаково милыми. После таких мероприятий как сегодня мы часто получаем приятную обратную связь, благодарные электронные письма или комментарии. Но иногда нам пишут что-то вроде: «Это было самое дерьмовое мероприятие из всех, что я посещал. С таким-то болваном на сцене!», «Этот тип совершенно мне не зашел!», «Лучше бы мы в кино сходили». В такие моменты я думаю: «Смотри-ка, какой выхлоп, какая мысленная отрыжка!».

Мы уже говорили о том, что не все, что люди объявляют мнением, является таковым. Мы обсудили, что можем высказывать свое мнение и нам бывает трудно принять чужое, иное мнение.

В этой главе речь пойдет о том, какую конкретную поддержку мы можем оказать детям, чтобы они меньше зависели от мнения окружающих, чтобы эти мнения их не ранили. Для начала, нужно объяснить ребятам, что мнения всегда субъективны. Представьте себе следующую ситуацию.

В начале тренингов я поднимаюсь на сцену, чтобы разыграть перед зрителями сценку. Я стою возле стула, опустив взгляд и сторбив

плечи. Я стою, ссутулившись, мои стопы плотно сведены, я дергаю пальцами и задаю участникам следующий вопрос:

– Что вы видели? Я имею в виду на самом деле: видели. Я не хочу знать, что вы обо мне подумали, а только услышать ваши наблюдения!

– Ты выглядел робким! – отвечает один ребенок.

– Возможно. Но только это не то, что ты видел, а то, что ты обо мне подумал. Меня интересует, что ты видел, а не твоя оценка увиденного! – говорю я.

– У тебя сутулые плечи! – говорит другой ребенок.

– Ты весь сторбился! – подхватывает еще один.

– Ты смотрел в пол! – добавляет следующий.

– Отлично! Это все то, что вы могли увидеть. И все люди видят одно и то же. Сутулые плечи, глаза в пол, стопы вместе. Но не все люди подумают об этом одно и то же. А теперь я разрешаю вам оценивать. Что вы обо мне подумали? – спрашиваю я.

Прозвучали такие ответы:

– Тебе было грустно.

– Ты стеснялся.

– Ты что-то искал.

– Тебе хотелось в туалет.

Мы продолжаем вместе перечислять варианты, и я говорю:

– Разве это не удивительно? Все видели одного и того же человека, но мы насчитали девять разных мнений о нем!

Затем я играю другого человека. Этот стоит прямо и смело смотрит в зал, расставив ноги на ширине плеч; руки расслабленно свисают вдоль тела. Вначале участники описывают то, что видят, а затем я разрешаю им рассказать, что они об этом думают.

– Он храбрый.

– Сильный.

– Заносчивый.

– Он готов вступить в ссору.

– Он уверен в себе.

– Приятный.

– Он решил, что он лучше других, и т. д.

Я подсчитываю все положительные и все отрицательные мнения и говорю:

– Смотрите-ка, перед нами снова был один и тот же человек, который в данном случае стоял в абсолютно нейтральной позе. Но мы насчитали восемь положительных и пять отрицательных мнений о нем. Ты не можешь управлять тем, что думают о тебе окружающие, потому что то, что они о тебе думают, связано скорее с ними, чем с тобой. Но что зачастую происходит на перемене на школьном дворе? Стоит кому-то сказать о тебе что-то плохое, обидеть, ты тут же принимаешь это близко к сердцу. Тебя это ранит. Возможно, ты даже чувствуешь себя жертвой буллинга. Хотя это всего лишь мнение. Мнение, а не истина! Ты можешь либо принять это всерьез, либо осознать, что в школе есть люди, которым ты нравишься, и люди, которые считают тебя болваном. Это нормально. К сожалению, те, что считают тебя болваном, имеют склонность снова и снова тебе об этом напоминать. Но, если начистоту, то, что из них выходит, не более чем мысленная отрывка!

Участники смеются.

– У нас, людей, всегда слишком много всего в голове. Иногда там появляются плохие мысли, и они накапливаются, как газы в животе. И в определенный момент эти мысли, то есть воздух, должны выйти наружу. И тогда мы произносим что-то вроде: «Ты, мерзкая прыщавая морда», «Ну и болван», «Неудачник» и так далее. Но это не имеет к тебе никакого отношения. Это всего лишь газы у них в голове. Это мысленная отрывка!

Дорогие читатели, помогите вашим детям осознать, что не все, что думают о них другие, является важным. Люди будут говорить о вашем ребенке разное, но если ребенок усвоит, что не нужно принимать близко к сердцу все подряд, он будет реже чувствовать себя оскорбленным. Объясните, что слова – это в первую очередь лишь слова. И человек может решать, позволять им обрести над собой власть или нет.

Помните? Мы чувствуем, как чувствуем потому, что мыслим так, как мыслим. Если я думаю, что слова могут ранить, они и ранят. Если я начинаю осознавать, что слова – это просто буквы, и я либо придаю им вес, либо лишаю их веса на основании своей оценки, тогда я свободен. Тогда я могу решать, какие слова принимать, а какие нет. Конечно, некоторым мнениям дети должны придавать значение. Но только не всем подряд. Мы должны помочь ребятам приобрести

натренированный мозг, способный фильтровать и решать, что он хочет взять, а что нет (см. также главу «Социальные сети. Цитадель непрошенной критики»). Вот как я объясняю это детям:

– Выбери в своей жизни нескольких человек, чье мнение для тебя важно и кому ты доверяешь. Этим людям позволено тебя и критиковать. Мой совет: эти люди должны сами хорошо разбираться в тех областях, в которых они выступают с критикой. Например, если учительница говорит, что тебе нужно больше заниматься математикой, то это не мысленная отрывка. Ведь в таких сферах как математика и школа эта учительница разбирается лучше тебя. Она выражает обоснованное мнение. Если родители дают тебе жизненные советы, и ты знаешь, что они в своей жизни преуспели, прислушайся к ним: это не мысленная отрывка. Но если Карл из параллельного класса утверждает, что ты неудачник, скажи себе: «Ой, смотри! Мысленная отрывка!» Ты не обязан принимать эту фразу – можешь оставить ее Карлу. Найди себе в разных сферах жизни людей, мнением которых дорожишь, поскольку знаешь, что они желают тебе добра. Все остальные мнения сотри из памяти. Ведь у тебя только один мозг. Не захламляй его.

Я убежден: у нас было бы меньше проблем с буллингом, если бы дети учились не принимать все, что слышат. Но мы часто учим их тому, что следует принимать все подряд, в том числе через рекомендации, которые им даем: «Если тебя кто-то обидит или разозлит, нужно дать отпор!», или: «Не позволяй им тебя обзывать!».

Давайте заглянем на сторону агрессора. Когда я оскорбляю других, распространяю о них обидные слухи, я хочу этим чего-то достичь. Мне хочется власти, а может быть просто внимания и признания. Когда Сара обижает Эмму, чтобы почувствовать себя сильной, а Эмма следует совету своих родителей и защищается, она тем самым дает Саре то, что той нужно: признание, внимание и власть. С чего бы тогда Саре прекращать травить Эмму? Ведь ее поведение приводит к нужной цели. Но если Эмма подумает: «Да уж, у Сары в голове скопилось много газиков», то Сара не получит того, чего ей хочется. Через какое-то время она поймет, что продолжать в том же духе смысла нет, потому что ее поведение к желаемому результату не приводит. Заметьте, что здесь я говорю о словесной травле, а не о телесных повреждениях, кражах и т. п. В таких случаях, конечно,

следует применять другие стратегии. Но до тех пор, пока дело остается на вербальном уровне, наши дети должны научиться принимать только то, что идет им на пользу.

В этой главе я бы хотел отдельно поговорить об одном оскорблении, которое дети воспринимают особенно тяжело. Дистанцироваться от этого им трудно, и они молниеносно переходят в сопротивление, так что ситуация накаляется еще больше. Речь идет о слове «сукин сын»; подросткам особенно тяжело его вынести. Моя коллега, тренер Николь недавно проводила тренинг для подростков от 16 до 19 лет, и один юноша сказал:

– Я могу на многое закрыть глаза, но на слово «сукин сын» я просто *должен* отреагировать. Это ведь дело чести, Николь!

– Ладно. А как ты хочешь чувствовать себя по жизни? – спросила Николь.

– Хорошо! – ответил он.

– Ты хочешь быть здоровым, чтобы все в твоей жизни было хорошо? – продолжала расспрашивать она.

– Да, – ответил он.

– И что, многие сегодня говорят «сукин сын»?

– Эй, Николь, на перемене только это слово и слышишь.

– Гм-м, тогда я чего-то не понимаю. Ты хочешь жить долго и счастливо, но услышав одно слово, которое произносится на каждом углу, заводишься с пол-оборота и бросаешься защищать свою честь и честь твоей матери. Так?

– Все верно! – ответил он.

– Ну, тогда о хорошей и счастливой жизни можешь забыть. Что, если в один прекрасный момент тебя пырнут ножом в живот?

– Будет полное дерьмо, – ответил он.

– Пожалуйста, пойми меня правильно. Я хочу тебе помочь. Твоя мать – сука?

– Нет, конечно, нет! – возмущенно восклицает юноша.

– Значит, кто-то кладет к твоим ногам огромную кучу собачьего дерьма, и ты добровольно ее поднимаешь. Не слишком разумно, друг мой. Какого сына хотела бы иметь твоя мама? Здорового или раненого?

– Здорового, конечно!

– Если тебя когда-нибудь покалечат психически или физически потому, что кто-то грязно обозвал ее, что бы она предпочла: чтобы ее

сын, рискуя здоровьем, защищал ее честь, или чтобы он был здоров и счастлив?

– Николь, если бы моя мама знала, что я вступаю в драку из-за какого-то слова, она бы отодрала меня за уши! – ответил он.

– Ну, вот тебе и ответ, Ты подбираешь все дерьмо, которое люди кидают тебе под ноги, и затем делаешь то, чего бы женщина, ради которой ты это делаешь, никогда бы не захотела. Ты – эгоист. Ты ничего не сделал для своей мамы. Только для себя. Пусть это ругательство останется при тех, кто его произносит, а ты сохраняй спокойствие и не кипятись. Мама будет тебе за это благодарна. Прислушивайся к мнению тех, кто тебе важен, а не к мнению тех, кого ты едва знаешь. Твоя мама считает, что тебе следовало бы сохранять спокойствие. Ребята в школе считают, что ты сукин сын. Вместо того, чтобы прислушиваться к мнению мамы, ты прислушиваешься к мнению парней из школы. Лучше обрати внимание на мнение мамы!

Юноша понял, что хотела сказать Николь, и впоследствии попробовал не принимать газики, вырывающиеся из голов других школьников.

Помогите своему ребенку и вы. Мало того, что ему от этого будет только лучше, так еще это и выбьет почву из-под ног агрессоров.

Что важнее?

– Даниэль, то, что мне следует молча уйти, когда они меня оскорбляют, это я понимаю..., но это невозможно, – говорит мне Фелипе.

– Да? А почему? – спрашиваю я.

– Потому что я тогда больше не смогу играть в настольный теннис.

– Оставайся за теннисным столом и продолжай играть. Тогда у тебя будет то, что ты хочешь.

– Я бы так и сделал..., но они тогда будут меня оскорблять, – возразил он.

– Не проблема! Уйди оттуда и найди, где поиграть в другом месте! – говорю я.

– Да, я бы так и сделал, но мне же хочется играть за столом для пинг-понга.

Я смотрю на него слегка растерянно и говорю:

– Хорошо, тогда стой возле стола для пинг-понга!

– Но ведь там те, кто надо мной издевается!

Подобные диалоги я постоянно веду с детьми. С одной стороны, они не хотят (и это понятно), чтобы над ними издевались, а с другой, не готовы чем-то пожертвовать для того, чтобы этого избежать.

Давайте объясню это на примере классической ситуации возле кассы в супермаркете: вы сделали покупки и стоите в очереди перед кассой. Ваш ребенок видит «Киндер-сюрприз» и говорит: «Я хочу такое яйцо!». Вы ему не разрешаете, потому что у вас был уговор есть меньше сладостей. Ребенок начинает дико орать. У вас есть два пути: либо поддаться, лишь бы ваш ребенок успокоился, либо продолжить гнуть свою линию. У вашего ребенка есть шанс прожить жизнь с меньшим количеством сахара, зато у вас в очереди в кассу жуткий скандал, и взгляды всех покупателей направлены на вас. Какой выбор вы сделаете? Примете быстрое, простое и краткосрочное решение, или тяжелое, но такое, которое сыграет вам на руку и в долгосрочной перспективе? Вам придется стиснуть зубы и выбрать что-то одно.

Конечно, можно было бы попробовать отыскать компромисс, и часто люди именно его и хотят. Однако бывают ситуации, в которых мы должны расставить приоритеты. Чего я хочу на самом деле? Что для меня важно? Это следует непременно усвоить и детям. К сожалению, многие дети хотят получить все и совсем не умеют выбирать одно и отказываться от другого. Такое поведение демонстрирует и Филипе из приведенного выше примера. С одной стороны, он не хочет, чтобы его оскорбляли, а с другой не желает отказываться от игры в пинг-понг, во время которой над ним издеваются. И так он каждый день добровольно приходил в то место, где ему были гарантированы неприятности. Это хорошо, если пинг-понг для него действительно важнее всего, и он не готов уступить это место другим. Но тогда совсем не логично жаловаться, что на перемене у него всегда проблемы: если я каждый день стану биться головой о стену, то по вечерам мне не стоит удивляться тому, что у меня дико раскалывается голова. Но именно это удивление я и подмечаю, работая с темой буллинга: дети не хотят, чтобы их травил, но не готовы для этого от чего-то отказаться.

– Даниэль, в группе в WhatsApp мне всегда пишут какие-то глупости, – говорит Лилли.

– Подумай о том, что это их мысленная отрывка. Не принимай эти высказывания, оставляй их тем ребятам, – советую я.

– Я не смогу, меня слишком часто обижают, – отвечает она.

– Ладно, тогда выйди из группы, – говорю я.

– Даниэль, ты спятил?! Там же все самые клевые новости!

Я смотрю на нее, склонив голову набок:

– Дорогая Лилли, когда ты говоришь, что тебя жутко оскорбляют, но при этом добровольно остаешься в группе, то чего ты ждешь? Что решение свалится на тебя с неба? Если тебе не удастся дистанцироваться от оскорблений, и ты сильно страдаешь, нужно принять решение. Что для тебя важнее? Группа в телефоне и классные новости или тот факт, что тебе хочется чувствовать себя хорошо?

– Вообще-то, мне важно чувствовать себя хорошо! – говорит она.

– Возможно ли добиться этого, оставаясь в группе? – спрашиваю я.

– Гм-м...скорее всего, нет, – отвечает она.

– Тогда, о чем мы здесь спорим, Лилли? Ты и сама знаешь, как решить твою проблему, но вместо того, чтобы это сделать, надеешься получить от меня какой-то особенный, волшебный совет. Но его у меня нет. Порой в жизни приходится принимать решения не только в пользу, но и против чего-то. За то, чтобы стать более счастливой и довольной жизнью, и против группы в WhatsApp и чувства принадлежности. Что для тебя важнее?

– Я думаю, – говорит Лилли, – что я уже стала счастливее!

– Отлично, тогда сделай это сейчас, – подстегиваю ее я.

– Ты о чем? – спрашивает она.

– Сама знаешь! – я приветливо смотрю на нее и киваю.

Она достает мобильный и покидает группу.

Мы склонны мечтать обладать всем и отказываемся принимать тот факт, что решение в пользу чего-то одновременно может быть решением против чего-то. «Помой меня, но только не намочи», – так не бывает. Оставаться в группе WhatsApp и быть счастливой. Играть в пинг-понг и спокойно проводить время на перемене. Дети должны учиться принимать решения. Мы при этом должны их сопровождать, снова и снова спрашивать, что для них по-настоящему важно. Здесь речь идет о ценностях. Что важнее – возможность расслабиться или возможность ощутить себя частью группы? Борьба или жить в мире?

В этой связи также важно уважать решение ребенка, если, например, справедливость для него важнее спокойной перемены. Но мы можем ему сказать:

– Маркус, если для тебя важно спорить на перемене обо всем подряд, это нормально. Но нелогично жаловаться на то, как подрачки проходят твои перемены и при этом самому ввязываться в каждый спор, в каждый конфликт, желая побороть несправедливость. У людей, которые борются за справедливость, редко бывает безмятежная жизнь. Можно об этом сожалеть, но такова уж природа вещей.

Чтобы освободиться от проблем, связанных с буллингом, дети должны учиться понимать, что для них по-настоящему важно, а затем принимать соответствующие решения, и нести за них ответственность. Что мне важнее – показать другим, что им не позволено меня оскорблять, или просто не подпускать к себе эти оскорбления? С точки зрения ближайшей перспективы, кажется, что лучше постоять за себя,

но что будет выгоднее в долгосрочной перспективе? И если я потом решу оставаться спокойным и расслабленным, поскольку, как известно, в спокойствии сила, я должен быть готов к тому, что некоторые взрослые скажут мне, что нельзя позволять так с собой обращаться. То есть я привнесу в свою жизнь больше спокойствия, но утрачу при этом понимание со стороны тех, кто считает, что нужно дискутировать по любому поводу.

Я помню одну ситуацию в школе Дортмунда, с которой я довольно длительное время сотрудничал и в которой часто был наблюдателем на переменах. На одной перемене неподалеку от меня стоял мальчик из Сирии, и в этот момент из кустов рядом с ним послышалось шипение: «Говнюк-иностранец!». И дальше: «Что ты здесь забыл? Убирайся обратно через море!». Этот сирийский мальчик уже некоторое время посещал мои тренинги и знал, что может решать, какие слова ему принимать, а какие оставлять отправителю. Он был знаком с образом мысленной отрыжки и нарастил солидный «защитный слой». Поэтому он лишь мельком взглянул на кусты, отвернулся и заговорил с одной девочкой:

– Пойдем на качели?

Девочка кивнула, и они вдвоем пошли качаться. Юноша как будто не испытывал никаких негативных эмоций. Он выглядел спокойным и расслабленным. Он знал, что есть люди, мнение которых для него важно, а все остальные мнения старался стирать из памяти. Для него было важнее оставаться счастливым и спокойным, чем доказывать свою правоту. Он пошел качаться на качелях. Все было хорошо.

В этот момент я увидел куратора, которая подбежала к нам с побагровевшим лицом. Она услышала расистские комментарии, схватила сирийского мальчика и сказала ему:

– Мы этого так не оставим!

Она взяла мальчика, вытащила из кустов других школьников, и затем они десять минут жарко спорили.

Конечно, нужно демонстрировать гражданское мужество, когда слышишь такие комментарии, и я считаю, что куратору следует обсуждать с мальчиками их высказывания. Однако ее манера действовать контрпродуктивна сразу на нескольких уровнях. Во-первых, она вовлекает мальчика в сражение, в котором он совсем не желает участвовать, зато желает участвовать она. Впутывать его в это

после того, как он сделал другой выбор и мысленно, возможно, от ситуации дистанцировался, – несправедливо. Во-вторых, этот юноша уже знает, что слова могут ранить и можно их от себя отвести. На расспросы куратора мальчик ответил, что он не чувствовал себя плохо, когда его оскорбляли. Но женщина ему не поверила, продолжала с ним говорить, внушать ему, какими ужасными были слова тех мальчиков и что они наверняка его больно ранили, и он может в этом признаться.

Это тоже совсем не разумно: если люди из его окружения будут каждый день внушать ему, как ужасны слова других детей, мальчик, возможно, снова начнет страдать от оскорблений (см. главу «Ошибка в представлении. Не все является буллингом»). Другие мальчишки это почувствуют, обрадуются и станут издеваться над ним еще больше, и в какой-то момент он и правда превратится в жертву, потому что его сильно ранят их слова.

Я поговорил с этим сирийским мальчиком еще раз и подчеркнул, что он вел себя абсолютно правильно.

– Что было для тебя важно в тот момент? – спросил я.

– Мне было важно хорошо проводить время. Хватит с меня войны! – ответил он.

– Тогда ты поступил правильно, сосредоточив свое внимание на приятном и уйдя играть с подружкой. Тебя оскорбило то, что они говорили?

– Не-а. Всегда находятся люди, которые говорят что-то подобное, но мои друзья любят меня, несмотря ни на что. До тех пор, пока эти парни просто чешут языком и меня не трогают, мне это не мешает!

Этот мальчик устойчив. Игнорируя агрессоров, он их парализует. Но прежде всего, он не позволяет им властвовать над своими чувствами. Он знает свои приоритеты.

Есть и другой пример, который покажет, как важно постоянно напоминать детям о том, что им следует знать свои приоритеты. На тренингах мы выполняем упражнение, когда я отнимаю у какого-нибудь ребенка мяч. В данном случае это Тиль. Он говорит:

– Верни мне мяч!

Я строю из себя агрессора и отвечаю:

– Еще одно слово, и я сломаю тебе нос!

Что в такой ситуации делают большинство детей? Они продолжают повторять: «Верни мяч!» Так же поступает и Тиль. Он в

ярости:

– Дай сюда мой мяч!

Я делаю вид, что замахваюсь, а потом спрашиваю:

– Что тебе важнее? Мяч или здоровье?

– Здоровье!

– Что ценнее – мяч или твоё здоровье? – продолжаю расспрашивать.

– Мое здоровье.

– Вот именно. Но ты действуешь, исходя из других приоритетов. Ты продолжал требовать мяч, хотя видел, что агрессор собирается тебя ударить. Поскольку он выше и сильнее, ему, скорее всего, не составит труда разбить тебе нос. Было ли с твоей стороны умным решением действовать таким образом?

– Нет, не было!

– Зачем же ты так поступил? – спрашиваю я.

– Потому что родители говорят, что я не должен позволять другим отнимать у меня вещи, – отвечает Тиль.

Конечно, есть дети, которые из чувства справедливости продолжают настаивать на том, чтобы им вернули их вещь. Но когда я спрашиваю их, что для них важнее – справедливость или здоровье – они чаще всего отвечают так же: здоровье. Вернемся к нашему примеру. Я говорю Тиллю:

– А что важнее для твоих родителей? Твой мяч или твоё самочувствие?

– Мое самочувствие, – отвечает.

Я его поддерживаю:

– Я тоже так считаю. К сожалению, порой родители дают неразумные советы. Они ведь тоже всего лишь люди. Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок был здоров, и тем не менее они говорят такие вещи. Люди часто поступают нелогично!

Тиль меня прерывает:

– Но меня дома ругают, если у меня украли какую-нибудь вещь!

– Понятно, – отвечаю я. – Тогда тебе следует рассказать родителям всю историю целиком. Что тебя окружили три мальчика старше тебя, и две девочки, и собирались тебя побить, если не отдашь им свою кепку. Спроси у родителей, что для них важнее: кепка или твоё здоровье и то, что ты им сейчас об этом рассказываешь?

Тиль смотрит на меня и соглашается. Я продолжаю:

– Я уверен, что они одобряют твоё решение. После этого вам следует всем вместе обсудить, как тебе поступать в таких случаях, возможно, будет полезно подключать к этому вопросу полицию или учителей. Когда мы, взрослые, сталкиваемся с кражей или телесными повреждениями, сразу обращаемся в полицию. Почему же детям приходится всегда всё решать самостоятельно? Насилие – это гораздо серьезнее, чем, когда над тобой подтрунивают одноклассники. Такие конфликты, когда тебя задевают словесно, ты должен уметь решать сам. Но при столкновении с настоящим насилием задай себе, пожалуйста, вопрос, что для тебя важнее и действуй соответствующим образом или зови кого-нибудь на помощь. Слабые люди ввязываются в драку, потому что полагают, что их кепка важнее их самих. Сильные знают себе цену, то есть понимают, что они бесценны. Поэтому они ставят своё здоровье превыше всего. Ясно?

Тиль кивает, и мы повторяем упражнение. На этот раз он сразу обращается к своей учительнице.

Помогите своему ребёнку прояснить для себя, что для него по-настоящему важно, а также сообщите ребёнку, что важно для вас. Так мы научимся действовать независимо и самостоятельно. А агрессоры редко выбирают себе в жертвы самостоятельных людей. Они выбирают слабых детей, которые позволяют себя травить. Однако это не означает, что больше не нужно брать на себя социальной ответственности. Вот две мысли по этому поводу: во-первых, на свете не существовало бы агрессоров, если бы все оставались спокойными – ведь тогда буллинг агрессорам ничего бы не приносил. Агрессор может травить меня лишь в том случае, если я реагирую на буллинг, показываю, как меня это задевает. Так обидчик добивается своей цели, получает признание и внимание от группы поддержки и от зрителей.

Во-вторых, всегда будут существовать люди, которые ставят справедливость выше своего счастья. И такие станут вступать с агрессором в конфронтацию, пытаясь что-то изменить. Это могут быть другие дети, а также взрослые, которые в идеале обладают сильной личностью. Я бы хотел, чтобы вы помогли своему ребёнку разобраться в том, что является важным для него, и осознать, что у каждого решения есть последствия. Например, я знаю многих детей, для которых важно отстаивание границ. Следовательно, они провоцируют

детей постарше. А когда ситуация накаляется, прикидываются жертвами. Но если ребенок будет постоянно проверять, как далеко ему можно зайти, это не останется без последствий. Что важнее? Обозначить границы, или относительно спокойно пережить школьные годы? Постарайтесь разобраться в этом со своим ребенком.

Все дело в энергии!

– Даниэль, то, что ты говоришь, звучит здорово, только результата не приносит, – рассказывают мне Йордан и Эмма после перемены.

– Что вы имеете в виду? – спрашиваю я.

– Ученики из третьего класса нас обидели, мы не стали обращать на них внимания и просто ушли, но они отправились за нами!

– Да, конечно, они пошли за вами, они ведь привыкли, что вы раздражаетесь, – сказал я.

– Мы еще ни разу не раздражались, когда они нас обижали, – продолжили дети.

Я смотрю на них.

– Вовсе нет! Вы всегда жутко беситесь, когда они над вами издеваются!

Йордан и Эмма возмущенно глядят на меня и начинают спорить. Я спокойно слушаю их и говорю:

– Конечно, вы сразу раздражаетесь! Прямо как сейчас. Я всего лишь сделал вид, что не верю вам, и вы молниеносно слетели с катушек. Вы легко раздражаетесь. И это нормально, большинство людей такие. Но сегодня вы увидели, что, оставаясь спокойным и расслабленным, можно добиться большего. Разумеется, вам пока трудно это дается. Но всегда действует одно правило: если двое детей вступают в конфликт, побеждает всегда тот, у кого больше энергии!

Я уже говорил, что все дело в энергии. И я сейчас говорю не с точки зрения квантовой физики или эзотерики, а метафорически. Когда ребенок участвует в буллинге, он находится во власти негативной эмоции и наполнен негативной энергией. Дети, над которыми издеваются, тоже наполнены энергией. В лучшем случае – позитивной, подпитываемой ощущением внутренней силы и наполненности. Но даже в том случае, когда сталкиваются носители разных энергий (позитивной и негативной), победит тот, у кого ее больше. Если вашего ребенка обижают, но ему удастся сохранять спокойствие, а агрессор все равно продолжает травлю, вашему сыну или дочери нужно умудриться сохранять спокойствие дольше, чем

агрессор сможет над ними издеваться. Для этого требуется больше энергии.

Сохранять спокойствие и быть в состоянии оградиться от чужих мнений – это не чудо-оружие, которое мгновенно решит проблему. Если агрессор издевается над вашим ребенком несколько дней или даже недель и успел заметить, что ваш ребенок раздражается и чувствует себя раненым, то и ему потребуется время осознать, что что-то изменилось. Для того, чтобы справляться с неприятностями и стрессом, требуется большое количество энергии. Откуда мы ее получаем? Это мы сейчас и увидим. А пока вернемся к ситуации в классе.

Эмма и Йордан рассказали, что ученики третьего класса продолжали над ними издеваться, хотя ребята оставались спокойными и расслабленными. Я подхожу к доске и рисую две батарейки. Одну слева, другую справа.

– Смотрите, все дело в энергии. Если они пробуют вывести вас из себя, значит, у них есть на это энергия!

Красным мелом я закрашиваю правую батарейку примерно на две трети.

– Допустим, их энергии хватит, чтобы заниматься буллингом в течение 10 минут, – я подхожу к левой батарейке и продолжаю, – у вас тоже была энергия. Энергия спокойствия. Ее хватило, скажем, на 5 минут.

Я закрашиваю треть батарейки зеленым цветом и прошу Йордана и Эмму встать слева возле батарейки.

– Давайте все это проиграем. Я буду вас оскорблять, а вы будете пытаться сохранять спокойствие и не раздражаться!

Я начинаю издеваться над детьми, и им удается сохранять внешнее спокойствие. Мои слова как будто от них отскакивают. Я через определенные промежутки времени стираю губкой уровни заряда в батарейках, демонстрируя, что энергия убывает. В какой-то момент зеленая батарейка разряжается полностью, а в красной энергии еще на треть.

– Видите? И что произойдет дальше?

Многие дети тянут руки, и я выбираю одного ученика. Он отвечает:

– Они снова взбесятся и начнут защищаться!

Я соглашаюсь.

– Так и есть. Какую же информацию извлек из этого случая агрессор? Он догадался, что ребята – «пятиминутки». Они хотя и могут какое-то время оставаться спокойными, но у обидчика энергии больше. Ему достаточно продолжать над вами издеваться, и вскоре вы вернетесь к вашей прежней модели поведения! Давайте-ка попробуем еще разок.

На этот раз я закрашиваю зеленую батарейку на две трети, а красную только на треть. Затем снова начинаю оскорблять и обзывать Йордана и Эмму. Им опять удается сохранять спокойствие. Я регулярно стираю губкой равное количество цвета с доски. Наступает момент, когда красная батарейка разряжается полностью, а зеленая еще заполнена на треть.

– Что произошло на этот раз?

Все тянут руки. Я выбираю одного ребенка, и он отвечает:

– У тебя, то есть у противного мальчика, закончилась энергия.

Я соглашаюсь.

– Да, так и есть. Он заметил, что вы не годитесь ему в жертвы, потому что у вас больше силы и энергии. Никто не знает, насколько обидчику хватит энергии, поэтому для вас так важно постоянно наращивать свой источник спокойствия. Каждый день. Ведь все дело в энергии. Давайте посмотрим, как можно повышать ее уровень!

То, что говорят об этом дети и что для этого нужно, мы обсудим в следующей главе. А сейчас я бы хотел еще раз подчеркнуть, как важно продемонстрировать сказанное детям на наглядном примере. Как я уже писал, если ребенок сохраняет спокойствие и умеет дистанцироваться от мнения окружающих, это не гарантирует того, что его больше не будут задирать. Опыт показывает, что в первые дни поведение обидчика может стать даже еще более агрессивным, потому что он видит: реакция жертвы изменилась, и теперь ему, чтобы вызвать хоть какую-то реакцию, нужно ранить еще сильнее. Агрессору захочется проверить, разыгрывает жертва перед ним представление или ей и правда все равно. В этом и заключается наша цель: полное отсутствие интереса к тому, какие истории рассказывает обидчик и какими оскорблениями нас осыпает. Детей не должно волновать, что о них говорят, потому что они любят себя, знают себе цену и знают, что есть те, кто их любит. В идеале у детей должен быть накоплен большой

позитивный опыт, на который они могут опереться, и они знают, что мнения и оскорбления, которые вываливает на них другой человек, больше говорят об обидчике, чем о них самих. Мы стремимся к тому, чтобы дети обладали своего рода защитным покрытием из энергии. Чтобы понимали, что может пройти некоторое время, прежде чем обидчик осознает: издеваться над ними больше нет смысла.

Еще раз подчеркну, что я не говорю здесь об избиениях и другом телесном насилии. Это уже не буллинг, а телесные повреждения. Равно как и когда у детей отнимают кепки, мячи и мобильные телефоны, это не буллинг, а кража.

Помогите своему ребенку накапливать достаточное количество энергии, чтобы его не слишком сильно качало на волнах жизни.

Повышаем устойчивость

– Давайте подумаем, как можно повысить уровень своей энергии! – предложил я одноклассникам Эммы и Йордана в предыдущей главе.

Список того, что нас заряжает, я составляю на каждом своем тренинге и на каждом мероприятии для детей и родителей. Дети начинают перечислять разные способы.

– Отдыхать, – говорит одна девочка.

Дорогие читатели, это очень важный пункт. Календарь детей забит всяческими активностями и обязательствами. Я бы хотел сподвигнуть вас к тому, чтобы вы предоставляли своим детям больше времени для дуракаваляния и ничегонеделанья. Часто распорядок дня расписан по минутам, так что у ребенка нет возможности переработать все, что произошло, расслабиться и побыть с самим собой. Запомните: напряжение и расслабление должны чередоваться. Нашей мышце, отвечающей за сопротивляемость и устойчивость, требуется время для восстановления.

– Здоровое питание и питье, – говорит следующий ребенок.

Для накопления энергии этот пункт тоже имеет решающее значение. Питание либо придает нам энергии, либо отнимает ее. Я не диетолог, но даже я понимаю, что между качественными мюсли и булочкой с изюмом, полноценным обедом и фаст-фудом, между искусственными соками с безумным количеством сахара и обычной водой лежит пропасть.

Сам я стараюсь питаться разумно и просто: много овощей, фруктов, орехов. В моем рационе присутствует и рыба, я почти не потребляю сахар и углеводы. Такая диета, в которой мало сахара и углеводов, зато много протеина и полезных жиров, действует на организм благотворно и дает много энергии. В этой связи я считаю необходимым подчеркнуть: детям, которые страдают от буллинга или других неприятностей, не станет легче, если мы, стремясь их утешить, будем пичкать их печеньем или пирожными, пиццей или картошкой фри, а вечерами будем сидеть с ними на диване, поглощая чипсы. Конечно, время от времени можно позволять себе и такое. Но еду

нельзя использовать в качестве замены внимания или утешения. Напротив, обеспечивая ребенку здоровое питание, способное зарядить его энергией, мы вносим огромный вклад в его устойчивость. Для того, чтобы лучше разобраться в теме здорового питания, обратитесь за советом к специалистам.

Давайте посмотрим, какие есть еще способы получения энергии.

– Свежий воздух, – такой ответ я слышу почти на каждом тренинге.

На этом этапе я всегда объясняю детям, как важно выходить на улицу и заниматься чем-нибудь на свежем воздухе. Эмоции и впечатления, которые мы получаем в этот момент, повышают нашу устойчивость. Гулять в любую погоду, в ветер и дождь, играть на детской площадке или на футбольном поле, ходить с друзьями в конюшню, плавать в бассейне или кататься на скейтборде – все это несет в себе огромную пользу. Я становлюсь более храбрым, укрепляется моя вера в себя, я учусь самостоятельно справляться с трудностями и становлюсь благодаря этому более устойчивым. К сожалению, нынешних детей реже отпускают на улицу в плохую погоду. Но как же я справлюсь с жизненным штормом, если при появлении легкого ветерка мне нужно скорее возвращаться домой, иначе я простужусь (см. главу «Уверенность в себе. Ты сможешь!»)? Как мы поймем, что можем себе доверять и на себя положиться, не пережив настоящие трудности?

Тут я всегда говорю детям:

– Давайте подумаем эту мысль о прогулках до конца. Кто из вас проводит много времени с мобильным телефоном, планшетом, за компьютером или телевизором?

Многие тянут руки вверх. Я продолжаю.

– Тогда вам будет сложно повысить уровень энергии. Это ведь очень глупо – сидеть перед телевизором, жевать чипсы, которые отнимают у вас энергию, и наблюдать за тем, как люди на экране переживают настоящие приключения. Вы можете сами выйти на улицу и тоже пережить приключения! И это звучит немного странно, когда ты рассказываешь мне, что не можешь спокойно усидеть на уроке или за обеденным столом, в то время как по вечерам по несколько часов подряд зависаешь в TikTok или пялишься в телевизор. Капризничать и

хныкать может каждый. Но далеко не каждый готов сам что-то изменить. А к какой группе хочешь относиться ты?

• Потребление информации из медиаресурсов – слагаемое повседневной реальности наших детей и часть нашего общества. И все равно очень важно показывать детям, что есть другие модели, способные принести им гораздо большую пользу.

Вернемся к способам получения энергии.

– Не ввязываться в споры! – восклицают некоторые дети.

– Отлично! Это очень хороший пункт. Что вы имеете в виду? – спрашиваю я.

Кто-то из них объясняет:

– Дома я постоянно спорю с родителями, но это только отнимает у всех нас энергию!

Именно так и есть. Вам такие ситуации наверняка известны. Иногда мы погружаемся дома в бесконечные и бессмысленные дискуссии и споры, которые лишают нас энергии, столь необходимой в других ситуациях. Я всегда говорю детям:

– Я знаю, что некоторые из вас любят поспорить с родителями, чтобы доказать свою правоту, знаю, что ваши родители тоже имеют к этому склонность. Но и вы, дорогие дети, ведете себя совершенно неразумно. Где ваша логика? вспомните, как вы порой выходите из себя, когда родители просят вас убрать в комнате. Я задам вопрос: на что вы потратите больше энергии – на час уборки или на час препирательств, за которым последует час уборки, а наградой послужит испорченное настроение всех членов семьи на полдня?

Все единодушны в ответах: последний вариант отнимет больше энергии.

– Значит, не слишком-то благоразумно так поступать, не правда ли? Так же и с буллингом: вы жалуетесь на нехватку сил терпеть весь негатив, который вываливают на вас одноклассники, зато дома спокойно используете остатки вашего заряда в батарейке для игр на телефоне вместо того, чтобы подзарядить батарейку положительными эмоциями. Это ведь совсем не то, чем вам следует заниматься.

Дети продолжают предлагать разные варианты.

– Высыпаться!

Очень люблю этот пункт. Вы точно знаете это по себе: мы не высыпаемся, потому что накануне захотели посмотреть еще одну серию на *Netflix*, встретиться с друзьями или поделаться что-нибудь из своего списка задач. С другой стороны, я не знаю ни одного ребенка, который бы отправлялся в постель без пререканий («Но я совсем не устал!»). При этом и мы, и дети забываем о том, что так теряем энергию.

Давайте посмотрим, какие еще ответы дают дети.

– Беречь энергию в школе!

– Правильно, – соглашаюсь я. – Можно сидеть в школе и злиться из-за того, что ты вынужден там находиться, но как ты при этом будешь себя чувствовать?

Школьники отвечают в один голос:

– Плохо! Разве только на переменах – хорошо.

– Верно! Но ты будешь чувствовать себя плохо по собственной инициативе. Тебя ведь никто не заставляет быть безучастным на уроке. Никто не заставляет постоянно ныть, капризничать, жаловаться на то, как тебя все бесит, и сидеть, повесив нос. Ты делаешь это добровольно, и видишь для себя просвет только в переменах. А теперь давай предположим, что ты будешь принимать на уроке активное участие: тянуть руку, высказывать свое мнение, давать правильные ответы. Как ты будешь себя чувствовать, если проявишь себя на уроке активным и энергичным?

Все дети отвечают, что они будут чувствовать себя хорошо, да и время пролетит незаметнее.

– Всю первую половину дня у вас есть возможность накапливать маленькие приятные моменты, в которые вам что-то удалось и вы с чем-то справились, и эти моменты заряжают вас уверенностью в себе и энергией. Но вместо того, чтобы их принять, вы ноете и добровольно отдаетесь во власть плохой энергии. Разве это разумно? – говорю я.

Затем всегда привожу детям пример с Хуаном и Свенном, чтобы показать, как наш общий стиль жизни, установки и образ мыслей могут что-то изменить. У Хуана нет никакого желания ходить в школу. Там его все раздражает, там паршиво и скучно. Он просто пересидживает, не участвует ни в каких активностях и считает минуты до окончания этой пытки. С поникшей головой он приходит домой.

Первое, что говорит его мама, открывая контейнер с бутербродами своего сына:

– Ты опять ничего не съел!

Хуан и без того уже на взводе:

– Было невкусно. Сыр я больше не люблю – не клади мне его.

Начинается спор, который затягивается на 15 минут и кончается лишь тогда, когда у мамы и Хуана больше нет сил спорить.

В то же время, у Свена выдался поистине хороший день в школе. Он узнал много нового и активно участвовал во всех заданиях. Он во многом преуспел и чрезвычайно горд собой. Когда он приходит домой, мама первым делом нежно его обнимает, и за совместным обедом они рассказывают друг другу, как прошел день. Свен быстро справляется с домашними заданиями, которые не представляют для него никакого труда, потому что он внимательно слушал на уроках. После этого он выходит с друзьями гулять. На улице погода не ахти, но от футбола они не отказываются никогда. Хуан, напротив, с мрачным видом поглощает свой обед. Он хотел поесть перед телевизором, но мама настояла на том, чтобы он шел в кухню. Они снова накричали друг на друга. После обеда Хуан уходит в свою комнату, включает приставку, три часа подряд играет в *Fortnite*, ест чипсы и запивает их «Спрайтом».

Свен играет в футбол, а во время перерыва пьет воду и съедает банан, чтобы подзарядиться энергией. Дома его ждет здоровый ужин, и за столом собирается вся семья. Его папа, братья и сестры тоже здесь. Они много шутят и смеются. У Хуана «нет настроения» ужинать вместе с мамой, и вместо этого он съедает тарелку шоколадных кукурузных хлопьев, запивая их соком. Все злятся друг на друга, и за столом царит напряженная тишина. Поскольку Хуан до сих пор не сделал уроки, его отец говорит:

– Твое поведение неприемлемо. Мы с мамой не позволим так с нами обращаться! Ты немедленно ложишься спать.

Остаток вечера Хуан проводит один, родители не желают ему доброй ночи. Вместо того, что уснуть, он допоздна смотрит видео на YouTube на своем мобильном. Свен и члены его семьи вместе выполняют все ежевечерние дела и в завершение дня еще раз рассказывают друг другу, что было в этом дне самого хорошего, самого

запоминающегося. Затем все желают друг другу спокойной ночи и приятных сновидений, и Свен мгновенно засыпает.

Начинается следующий день. Хуан долго не хочет вылезать из постели, а за завтраком ноет и злится на маму за то, что коробка с шоколадными кукурузными хлопьями пуста. Мама срывается, говорит, что ей не нравится его тон и что она ему не прислуга. Снова разгорается громкий спор. Хуан выходит из дома в дурном расположении духа, и тот факт, что ему нужно идти в школу, портит его настроение еще больше. Свену тоже тяжело вылезти из постели. Но он говорит себе: пора вставать и идти в школу. И прожить день с максимальной пользой. После здорового совместного завтрака он чувствует, что подкрепился на весь день. Он идет в школу и наслаждается свежим воздухом, а на уроках снова во всем участвует и накапливает приятные впечатления.

Хуан так не выспался, что на уроке у него слипаются глаза. Учитель делает ему замечания. Когда звенит звонок после первого урока, он уже совершенно без сил. На школьном дворе и Свена, и Хуана провоцируют и оскорбляют ребята постарше. Кто из них окажется более устойчивым к буллингу?

С помощью этого примера я намеренно описал две противоположности, чтобы подчеркнуть, как важно действовать на всех фронтах, чтобы повысить устойчивость наших детей к буллингу. Детям нужны не мелкие приемы и хитрости, которые позволят им справиться с издевательствами, а окружение, которое будет давать им энергию. Это подразумевает и дом – надежную гавань. Возможность развиваться и вырастать из самого себя. В реальном мире, а не только в цифровом. Дети должны переживать события и накапливать впечатления на свежем воздухе, с реальными вещами и всеми органами чувств. Они должны иметь доступ к здоровому питанию, которое дает, а не крадет энергию. Они должны воспринимать день, как шанс пережить множество приятных и полезных моментов. Для этого нам, взрослым, нужно служить для них примером. Ведь в жизни всегда нужно задавать себе вопрос: «На что я направлю свое внимание?».

Энергия там, где мое внимание. Я усвоил этот урок благодаря Джимми, своему мастеру боевых искусств. Однажды я сдавал экзамен, чтобы перейти на следующий уровень. Сифу Джимми лупит меня изо

всех сил. Я стараюсь держать удар. На мгновение теряю концентрацию, и Сифу Джимми применяет технику броска, в результате чего я отлетаю на 1,5 метра в сторону и врезаюсь в стоящий в углу шкаф. Перед этим шкафом стоит пластиковое мусорное ведро с подвижной крышкой. Плечом я утыкаюсь в шкаф, а нога оказывается в мусорном ведре. Моя правая нога стоит на кофейных фильтрах, наполненных отработанным кофе, запах бьет в нос. В этот момент я снова ощущаю удар кулаком в голову, что возвращает мое внимание от кофейных фильтров к Джимми. Каким-то образом мне удается защитить голову, и я надеюсь, что этот град ударов скоро прекратится. Закрываю глаза, и вдруг наступает тишина. Больше никаких ударов. Я моргаю и вижу Сифу Джимми, который стоит передо мной и совершенно неожиданно держит в руке комок глины. Он ухмыляется и говорит:

– Даниэль, вот комок глины. Тебе нужно прикрепить его к стене, не прижимая. Как ты это сделаешь?

Меня только что избили, я стою одной ногой в мусорном ведре со старыми вонючими кофейными фильтрами и готов на многое, но только не искать ответы на эти философские вопросы от Сифу Джимми. Однако он – мой мастер, а мастеров полагается уважать. Поэтому я отвечаю:

– Я швырну его в стену!

Он дает мне комок, я бросаю его, и глина остается на стене. Шлеп. Через пару секунд она уже на полу. Сифу Джимми ухмыляется и говорит:

– Он должен остаться висеть на стене!

Я подбираю комок и кидаю его еще раз. Шлеп. И еще раз. Шлеп. Не провисев на стене и пары секунд, комок каждый раз падает. Я продолжаю кидать. Мне кажется, что это продлилось не меньше 20 минут, а на самом деле, наверное, 5. В какой-то момент Сифу Джимми спрашивает:

– Даниэль, что ты видишь?

– Комок глины, – отвечаю я.

– Что еще?

– Комок на полу, – говорю, стараясь не показывать своего раздражения.

– Что еще ты видишь?

Я понятия не имею, чего ждет от меня Сифу Джимми. Но он приветливо смотрит на меня и говорит:

– Даниэль, ну взгляни же на стену!

Я смотрю – и понимаю: на стене что-то висит. Глина! Ее немного, но какое-то ее количество пристало к стене. А потом Сифу Джимми произносит то, что я помню до сих пор и что применяю каждый день:

– Даниэль, если ты будешь идти по жизни с тем акцентом, который был у тебя сейчас: с фокусом на том, что не удастся и идет не так, как надо, на плохом, то именно такая у тебя будет и жизнь. Жизнь на полу!

Я потом еще много об этом размышлял, но он был прав. Почти во всем мы можем отыскать плохое, или же сознательно фокусировать свое внимание на хорошем. Через какое-то время у вас выработается новое качество, вы автоматически начнете замечать возможности и положительные моменты, то есть все хорошее, что способно подзарядить энергией и вас, и ваших детей. Потому что, если у меня получится искать позитив во всех сложных моментах, которые дает мне жизнь, я буду заряжен совсем другой энергией.

Позвольте привести последний пример к этой теме: в школе у вашего ребенка приятелей немного, зато есть два очень хороших друга. Дома царит гармония: у вас есть, что поесть, что попить и крыша над головой. Пятеро детей в школе распускают слухи о вашем ребенке и утверждают, что он до сих пор мочится по ночам в постель. В этой ситуации ваш ребенок мог бы направить фокус на плохое: «Они лгут, они надо мной издеваются. Наверняка все остальные верят, что я до сих пор писаюсь в постель. Каждый раз, видя меня, они будут шептаться за моей спиной. Все будут считать меня младенцем». Шлеп!

А вот что будет думать ваш ребенок, если вы с ним научились фокусироваться на хорошем. Да, они рассказывают небылицы. Но у меня есть двое хороших друзей, которые меня поддерживают. В голове у этих обидчиков скопились газики, но я не стану принимать их на свой счет. Я же знаю, что это неправда. Кроме того, родители любят меня всегда. Я много чего умею. У меня отличная семья и дома я чувствую себя счастливым. На самом деле у меня все замечательно.

Так, несмотря на оскорбления и клевету, ваш ребенок сохраняет спокойствие, потому что нравится сам себе и благодарен за поддержку. Он наполнен положительной энергией, окружен любовью, а любовь

всегда сильнее ненависти. Своей реакцией ваш ребенок выбьет почву из-под ног агрессоров. Вспомните про батарейки: если и в других сферах жизни полный порядок, то подобные оскорбления и клевета не выведут вашего ребенка из равновесия. У него есть защитный слой, который делает его более устойчивым.

Если я сумею даже в ситуациях с буллингом помнить о том, какими талантами обладаю и что есть люди, которые меня любят, что я испытываю благодарность за то, что надо мной мирное небо и я здоров, я становлюсь «небуллингуемым». Делайте то, что заряжает вас энергией, и всегда направляйте фокус на то, что есть в жизни хорошего. Возможно, вам захочется перенять ритуал, представленный ниже.

Каждое утро разговаривайте с вашим ребенком о том, за что он испытывает благодарность. Вы тоже называйте свои пункты. Это могут быть всякие мелочи вроде солнечного света в комнате по утрам или «серьезные» материи вроде любящей семьи. По вечерам перед тем, как ваш ребенок уснет, поговорите с ним о том, что было хорошего в прошедшем дне, что удалось ему особенно хорошо и за что он благодарен судьбе. Так по утрам и вечерам вы будете намеренно смещать фокус на позитив. Дети старшего возраста могут даже вести дневник благодарности или энергии. Если ребенок рассказывает, что другие его задирают и оскорбляют, оставайтесь эмпатичными, внимательно выслушайте ребенка, поговорите о разных способах решить проблему, но также непременно спросите: «А что сегодня было в школе хорошего?» или «Ну да, это были ребята с газиками в голове, и я понимаю, что тебя это раздражает. Но скажи-ка мне, кто продолжает любить тебя всегда, даже когда у других людей случается мысленная отрыжка?».

Устраивайте в вашей семье «укрепляющие вечеринки»: сядьте все вместе и говорите друг другу, в чем сильны отдельные члены семьи, за что вы цените себя и что вы любите в них. Будьте при этом точными и конкретными, приводите примеры. Устраивайте такие вечеринки силы раз в неделю, а если хотите, то и чаще. В конце каждый член семьи услышит в свой адрес бурные аплодисменты, сопровождаемые соответствующей торжественной музыкой, все обнимутся и порадуются этому вместе.

Энергия там, где внимание. Так что направьте внимание на приятные вещи, в том числе (и именно тогда), когда вокруг вздымаются волны. Вокруг плещет прибой, а вы – скала. Вы сильны и устойчивы.

Как помогают дисциплина и выдержка

– Мой ребенок не обязан доделывать поделку до конца, Даниэль, – говорит мне одна мама. Мы мастерим фонарики в детском саду, в котором я работал воспитателем.

– Почему нет? – спрашиваю я.

– Если она не хочет, то и не надо.

– Но ведь она сама хотела смастерить фонарик с тобой, разве нет? – спрашиваю я.

– Да, но если ей сейчас больше хочется играть, то пусть спокойно играет.

– Но в школе Лене тоже придется столкнуться с трудностями, не так ли?

– Это тут причем? – недоумевает мать.

– При всем! – следует мой ответ.

«По тому, как ты делаешь что-то одно, можно судить о том, как ты делаешь все остальное», говорится в одной поговорке. Можно поспорить, применимо ли это ко всем ситуациям без исключения. Но одно несомненно: человек, склонный быть недисциплинированным, скорее всего проявит отсутствие выдержки и терпения не в одной, а во многих сферах жизни и редко будет доводить начатое до конца. Выдержка и дисциплина – две добродетели, на которые можно сподвигнуть далеко не всех детей, а частично и не всех родителей. На первый взгляд, кажется, что овладеть ими трудно, и люди думают: почему бы не пойти по пути наименьшего сопротивления?

Однако в ситуациях с буллингом выдержка и дисциплина имеют решающее значение. Вспомните метафору с батарейками: нам требуется упорство и настойчивость, потому что агрессоры чаще всего не сразу прекращают издевательства, видя, что мы перестали реагировать. Если я понимаю, что обидчики продолжают свое дело, когда получают то, что им нужно, я должен попытаться больше им этого не давать. Я должен выбить из-под них основу, парализовать их деятельность. Для этого нужно, в том числе, сохранять спокойствие, не поддаваться на провокации, сосредотачивать свое внимание на приятном и каждый раз выходить из ситуаций с буллингом, потому что

я знаю свои приоритеты. Кроме того, я должен понять, что уход не является признаком слабости, а, напротив, свидетельствует о внутреннем достоинстве и силе.

Эти стратегии не являются чудо-оружием, особенно когда нам не удается применять их последовательно, дисциплинированно и на протяжении длительного периода времени. Когда ребенок говорит: «Я всю перемену сохранял спокойствие, но они все равно продолжали надо мной издеваться. У меня ничего не получается», это не выдержка и дисциплина, а полная их противоположность.

Давайте рассмотрим это на одном примере: у вашего ребенка отнимают карандаш. Собственно говоря, это кража, а не буллинг, но поскольку такие ситуации часто применяются в качестве спускового крючка для травли или сопровождают ее, этот пример отлично подходит. Что может сделать ребенок? Для начала очень важно, чтобы вы научили его переходить сразу к делу и конкретно говорить, чего он хочет. Большинство детей этого не умеют. Они, скорее, скажут что-то вроде: «Это мой карандаш» или «Я первый его взял» или «Эй, Йонас, Йоонас, ЙОНАС!». То есть в их фразах мало конкретики.

Когда на тренингах, выполняя соответствующие упражнения, дети произносят фразу вроде «Это мой карандаш», я им говорю:

– Ну, что ж, спасибо за информацию. Но противник и так знает, что это твой карандаш. Он его только что у тебя отнял. Чего ты конкретно от него хочешь?

Если дети произносят что-то вроде «Эй, Йонас, Йоонас, ЙОНАС!», я отвечаю:

– Отлично. Теперь он знает, как его зовут. Но он наверняка знал это и прежде. Что именно тебе от него нужно?

Дети понимают, к чему я клоню: многим из них очень трудно говорить по существу. Но почему? Они берут пример с нас, взрослых. Мы с вами говорим точно так же. «Какой же здесь беспорядок!» – восклицают родители, когда им хочется, чтобы ребенок убрал в комнате. «Обед готов», – вот фраза, услышав которую все должны явиться к столу. Когда ребенок не делает того, чего хотят родители, они выкрикивают его имя: «Свенья... Свенья Майер... Свенья Майер, сколько раз мне еще повторять?». Я тогда думаю про себя: «Еще очень много раз, потому что до сих пор ты по сути еще ничего не сказал(а)». Мы часто подаем детям плохой пример, когда нужно четко озвучить

свои желания и требования. Если я хочу, чтобы в комнате было прибрано, гораздо разумнее сказать: «Пожалуйста, до ужина сложи все свое Лего в коробки!». Это тоже не гарантирует того, что моя просьба будет исполнена, но шансы увеличиваются во сто крат, поскольку я сформулировал четкое руководство к действию. Если мы станем выражаться конкретнее и по существу, дети тоже этому научатся.

Вернемся к проблеме с карандашом. Что было бы правильнее сказать? «Отдай мой карандаш!». Теперь было бы прекрасно, если бы «вор» этот карандаш вернул. Но, скорее всего, этого не произойдет. Конечно, я могу скатиться в роль жертвы и подумать: «Он меня не слышит. Вот зараза. Он надо мной издевается!». Тогда я веду с детьми диалог, похожий на тот, который я уже описал в главе «Мое мнение важнее твоего».

– Кто из вас считает неправильным, что мальчик не возвращает карандаш?

Все поднимают руки.

– Кто считает, что он поступает нечестно?

Все поднимают руки.

– Кто из вас не хотел бы, чтобы с ним так обращались?

Все поднимают руки.

– Кто из вас все время слушается родителей?

Рук не поднимает почти никто.

– Народ, давайте начистоту. Общаясь со своими родителями, вы считаете себя вправе их не слушать. Но если кто-то поступит так с вами, считаете, что так нельзя, и сразу говорите о буллинге!

Очень важно продемонстрировать детям такое несоответствие: так можно прийти к выводу, что дети, которые издеваются над нашим ребенком, делают это не всерьез или вообще не являются агрессорами. Например, мама могла бы спросить:

– Лукас, ты говоришь, что они тебя травят и в школе все ужасно. Но что для тебя буллинг? Может, ты тоже иногда обижаешь других, например, меня?

Ребенок, скорее всего, ответит:

– Нет, вовсе нет.

– Но ты ведь проделываешь то же самое с нами. Йонас почти каждый день отнимает у тебя карандаш, ты требуешь его вернуть, он тебя не слушает, и тебе приходится повторять свое требование снова и

снова. Тебя это задевает. Мы тебе каждый вечер говорим, что пора идти чистить зубы, но ты этого не делаешь. То есть, по сути, ты поступаешь с нами, как Йонас, хотя его поведение считаешь неправильным. Итак, я спрошу еще раз: ты над нами издеваешься?

– Нет, мама!

– Тогда почему ты не чистишь зубы?

– Потому что мне хочется играть, а не чистить зубы!

Здесь мама могла бы сказать:

– Понимаю, игра для тебя важнее. То есть то, что ты не хочешь чистить зубы, никак не связано с нами, а только с тобой. Почему тогда Йонас отнимает у тебя карандаш?

– Ну... может, потому, что его это забавляет?

– И это связано с тобой, или с ним?

– С ним, – вероятнее всего, ответит мальчик.

С помощью этого диалога вы сделаете вот что: вытащите ребенка из состояния жертвы. Фраза «Йонас надо мной издевается!» заменяется фразой «Йонас делает это потому, что его это забавляет!». Ситуацию мы не изменим, но благодаря смене перспективы, из нее уберется лишнее давление, а в некоторых случаях это приводит к колоссальным изменениям.

Движемся дальше. Йонас карандаш не возвращает. Какова цель вашего ребенка? Вернуть себе карандаш. Что он должен для этого сделать? Разумеется, снова произнести фразу: «Верни мой карандаш!». Помимо этого, ваш ребенок может начать угрожать или шантажировать, так, как часто делаем мы, взрослые: «Если ты сейчас же не пойдешь чистить зубы, никакой книжки на ночь!». Однако у детей между собой другое соотношение сил, чем у детей и родителей. Поэтому подобные (и без того сомнительные) стратегии с ними часто не работают. В итоге у ребенка четыре возможности.

1. Я повторю свои слова.

2. Я обращусь за помощью.

3. Я перейду к телесным воздействиям и толкну своего противника или ударю его.

4. Я отнесусь к своему противнику с почтением и любовью (этот пункт я освещу в главе «Любовь сильнее ненависти»).

Думаю, самыми лучшими и действенными в долгосрочной перспективе для ребенка будут решения № 1 и № 4. Давайте внимательнее рассмотрим первый вариант. Это совершенно точно не самый легкий путь. Но никто и не говорил, что решать конфликты легко. То, что третий вариант не годится, вряд ли у кого-то вызовет сомнения. Но почему не второй, спросите вы? Я часто бываю в школах и знаю, что на переменах дверь в класс открывается каждые 30 секунд, и дети обращаются к учителю за помощью. По большей части по таким поводам, которые они должны были разрешить самостоятельно (как в случае с карандашом). Но поскольку огромное количество современных детей страдают выученной беспомощностью, позвать на помощь для них – лучший и единственный вариант. Поэтому не удивительно, что учителя таких детей, если они дергают их по мелочам, разворачивают со словами «Разберись в этом сам(а)!». Учителя в школе не для того, чтобы решать за детей все проблемы. Поэтому ребятам стоит всегда стараться вначале справиться с конфликтом самостоятельно.

Давайте вернемся к конкретной ситуации. Ваш ребенок повторяет свои слова и произносит: «Верни мой карандаш!». Возможно, что и после третьего, четвертого или даже двенадцатого раза обидчик возразит: «Забудь. Отвали!». Что потребуется вашему ребенку в таком случае? Море энергии. Вспомните батарейки. Если у агрессора энергии хватит на то, чтобы в течение 10 минут повторять «Я тебе его не отдам», вашему ребенку требуется такое количество энергии, чтобы дольше этого же времени требовать: «Верни мой карандаш!». При этом, не теряя уверенности в себе и не сомневаясь в правильности выбранной стратегии. Мой опыт показывает, что чаще всего дети, используя такой метод, получают свои вещи обратно. Они должны упрямо повторять свое требование, не позволяя захлестнуть себя эмоциям и сохраняя невозмутимый вид. Ваш ребенок должен научиться быть упрямым, развивать в себе выдержку и дисциплину. Так мы оказываемся в начале этой главы: ребенок, которого не поощряли доводить начатое до конца, особенно когда на его пути возникают препятствия, никогда в накалившейся эмоционально ситуации не сообразит, что сейчас важно проявить дисциплину и выдержку.

Обращаю ваше внимание на то, что этот метод не касается тех случаев, когда у вашего ребенка отнимают вещи дети постарше или целые банды. В зависимости от того, настолько агрессивны «противники», ребенок должен спросить себя, что в данной ситуации важнее. Карандаш или собственное здоровье? (см. также главу «Что важнее?»). Если случай тяжелый, и ребенок сомневается, то ему, конечно, лучше обратиться за помощью. То есть в данном примере я скорее говорю о повседневных ситуациях, возникающих в классе, когда одни дети издеваются над другими, отнимая у них вещи. Итак, ваш ребенок настойчиво повторяет одно и то же: «Верни мне карандаш!» Агрессор пытается довести вашего ребенка до белого каления:

- Ты совсем идиот?
- Верни мой карандаш!
- Твоя мама вонючка!
- Верни мой карандаш!
- Ты, наконец, перестал писать в штаны по ночам?
- Верни мой карандаш!

И так далее: все время одна и та же реакция, с выдержкой, дисциплиной, энергией. Так ваш ребенок поймет, что настаивать на своем имеет смысл.

Вспомните вступительный пример с поделкой-фонариком. Мама считает, что девочка не обязана доделывать фонарик до конца, хотя она это маме обещала, и вправе заняться тем, чем хочется. Эта ситуация могла бы стать прекрасной возможностью научиться тому, как хорошо и важно доводить дело до конца, даже если становится трудно или надоедает или если гораздо больше хочется заняться чем-то другим. Вдохновляйте своих детей держать слово. Когда они научатся дисциплинированно доводить начатое до конца, то со временем разовьют в себе здоровое упрямство. Именно оно и поможет им совладать с трудными ситуациями. Когда ребенок снова и снова повторяет: «Верни мой карандаш!» и не останавливается до тех пор, пока не получит его обратно, что он почувствует? Точно – гордость! Он получит подтверждение того, что выбрал правильную стратегию и укрепит веру в себя.

Впрочем, вот другая отправная точка, чтобы поддержать упорство ребенка: используйте стратегию визуализации, с которой мы

познакомились в главе «Уверенность в себе». Задайте вопрос: «Как ты будешь себя чувствовать, если не сдашься и через 7 минут получишь свой карандаш обратно?». Так ваш ребенок сосредоточится на цели и разовьет в себе выдержку, чтобы эту цель достигать. Совсем иное дело, если у него украдут дорогую вещь, и вор скроется. Здесь ребенок может и должен призвать на помощь. Очень важно обратиться к такой учительнице, которая станет разбираться в вопросе, а не просто развернет ребенка, обратившегося к ней за помощью. Мы ведь от полицейских тоже ожидаем, что они явятся, когда мы их зовем. Представьте себе, что полицейские стали бы вести себя, как некоторые учителя. Даже если за день у них уже были шесть ложных вызовов, они все равно отправятся и по седьмому, а не скажут: «Народ, разбирайтесь сами!». Почему же многие педагоги дают детям от ворот поворот только потому, что перед этим к ним несколько раз другие дети обратились по пустякам? Так они играют на руку тем агрессорам, которые действительно практикуют насилие или крадут вещи.

Разумеется, так же часто я замечал, что учителя ведут себя образцово-показательно. То есть я не собираюсь стричь всех под одну гребенку. Но этот пункт очень важен. Ведь ребенок, который стал жертвой насилия или у которого что-то украли, нуждается в помощи, особенно, если агрессор скрылся. В таких случаях поход в учительскую вполне оправдан, и к проблеме этого ребенка учителя должны отнестись со всей серьезностью.

Вернемся к родителям. До тех пор, пока в ситуации нет насилия, воодушевляйте своего ребенка самому защищать свои вещи. Здесь действует одно правило: не сдаваться. Иметь высокий заряд энергии: он должен быть в состоянии повторять то, чего хочет от другого, дольше, чем второй сможет возражать. Попрактикуйте это дома в коротких ролевых играх, дайте своему ребенку шанс увидеть на практике, что он способен справляться с проблемами. Способен проявить выдержку и дисциплину. И добиваться этого нужно не принуждениями и угрозами. Необходимо самим стать примером для подражания и вместе с ребенком научиться радоваться, когда удастся довести начатое до конца. Когда Лена мастерила фонарик, мама могла бы ей сказать:

– С тобой было так интересно мастерить! Жаль, что ты решила бросить. Не думаю, что я справлюсь без специалиста по клею!

Здесь она могла бы всучить Лене клей-карандаш и сделать вид, что не понимает, как дальше мастерить фонарик. Все это легко и радостно. Если бы маме таким образом удалось внушить Лене, что на тот момент лучшее решение – довести дело до конца вместе с мамой, они обе пережили бы приятный момент, осознав, что добились успеха и тем самым укрепив веру в себя.

Помогите ребенку получать радость от дел, доведенных до конца. С выдержкой и дисциплиной!

О комарах, овцах и львах

– Интересует ли льва, что говорит о нем комар? – спрашиваю я участников тренинга для родителей и детей.

Дети покатываются со смеху и кричат: «Нет!». Добро пожаловать в главу, которая подытожит все, что вы прочли до сих пор, и сделает материал более доступным для детей. В этой главе речь пойдет о комарах, овцах и львах.

Я стою перед участниками и говорю:

– Представьте себе, что в этом помещении находятся три животных.

При взгляде со стороны участников я стою слева на сцене и объявляю:

– Здесь стоит лев.

Затем сдвигаюсь в центр сцены и говорю:

– Здесь – овца.

Оказавшись в правом углу, я начинаю пищать и делаю рукой такие движения, будто что-то летит по воздуху.

– А здесь комар!

Возвращаюсь в центр, развожу руками и спрашиваю:

– Кто из них самый сильный?

Дети в один голос отвечают: «Лев!».

– Верно. Есть дети, которые ведут себя как львы. Но что делают львы большую часть времени? – спрашиваю я.

Один ребенок отвечает:

– Лев просто лежит.

– Правильно, – подхватываю я, – львы ведут себя очень расслабленно. Конечно, они могут сражаться, когда того требует ситуация или им что-то очень нужно. Но они сражаются не все время. Есть и дети, которые знают, чего хотят: они могут оставаться спокойными и расслабленными, понимая, что такая модель поведения всегда приводит их к цели быстрее всего.

Я выхожу в центр сцены и заявляю:

– К овцам я перейду немного позже, а пока займемся комарами!

Ухожу вправо и спрашиваю:

– К кому-нибудь из вас ночью в комнату залетал комар?

Многие дети поднимают руки.

– Отлично! И кого из вас этот комар жутко раздражал?

Снова почти все руки взлетают вверх.

– То, что я сейчас скажу, многим не нравится, считается, что об этом говорить не следует. Но уж что есть, то есть: кто из вас знаком с людьми, которые ведут себя как комары, постоянно раздражают и не дают покоя?

Все участники поднимают руки. Я продолжаю:

– Для меня важно, чтобы вы знали: их не исправишь, и от них одни проблемы. Но они существуют – люди, которые нас нервируют. Стоя в офисе возле кофе-машины, они сплетничают о коллегах; устраивают на работе конфликтные ситуации или бегают на перемене по школьному двору, оскорбляя и унижая окружающих. В нашем примере мы называем таких людей комарами. А теперь представьте, что ребенок, который ведет себя как комар, подойдет ко льву и скажет: «Ну, старик, у тебя и видок! Не лицо, а сплошное уродство, а шерсть – уж точно не Gucci!». Как вы думаете, будет льву интересно то, что сказал о нем комар?

– Нет! – кричат все.

– Интересно ли льву, что думает о нем комар? – спрашиваю.

– Нет! – снова говорят все.

Я выхожу на середину, где стоит «овца», и продолжаю:

– Комар видит, что лев не жертва, что его колкости до льва не доходят. Комариные оскорбления царя зверей ничуть не интересуют. Но ведь есть еще овца!

Я встаю перед «овцой» и говорю:

– Ну, старик, у тебя и видок! Не лицо, а сплошное уродство, а шерсть – уж точно не Gucci!

Я показываю, как овца раздражается все сильнее. Мое лицо искажает ярость, я поворачиваюсь к комару и кричу:

– Оставь меня в покое, никакой я не урод! Это *ты* урод. К тому же, мой папа адвокат!

В этот момент смеются не только дети, но и родители. Когда все успокаиваются, я говорю:

– У меня к вам вопрос. Кто из них двоих подвергается буллингу? Лев или овца?

– Овца, – все отвечают хором.

– Не ведите себя, как овца, – говорю им.

Все смеются.

Давайте разберемся более детально: во-первых, эта игровая и упрощенная ситуация показывает детям, как они порой себя ведут. Важно говорить не «Ты – комар», а «Ты ведешь себя, как комар!». Потому что быть насекомым – это раз и навсегда, окончательно и бесповоротно. А вести себя как комар – это как моментальный снимок, который подразумевает возможность изменений. Во-вторых, этот образ позволяет осознать, что у меня всегда есть выбор. Я могу вести себя, как овца или как лев. Конечно, некоторым детям это дается тяжело: тем, кто слабее, стеснительнее, младше, детям, которые просто не могут вести себя, как лев. Пусть таких ребят поддержат учителя и родители. Однако дети способны на большее, чем мы порой полагаем, и с какими-то задачами они не справляются как раз потому, что мы им в этом не доверяем.

Данная книга предназначена родителям, которые хотят сделать своих детей более устойчивыми к буллингу. Для этого нам нужно создать ребенку условия, чтобы он стал львом. Порой это очень долгий путь. Но какова альтернатива? Усадить агрессоров за решетку? Упаковать ребенка в вату, решать за него любой конфликт? В жизни наших детей всегда будут встречаться люди, которые ведут себя, как комары. Школой этот процесс не ограничится; он плавно перетечет в компанию, семью, спортзал или в офис. Комары в этом мире есть. Значит, нужно научиться с ними обходиться. Здесь мы, взрослые, снова должны послужить своим детям примером: если мы говорим ребятам, что на школьном дворе они должны вести себя как львы, а сами дома постоянно капризничаем и ноем, как овцы, дети нам вряд ли поверят.

Мой вам совет: поговорите с ребенком об этом образе и вместе с ним подумайте, кто и как себя чаще всего ведет. Затем вместе придумайте, как всем улучшить ситуацию. Распечатайте картинки с изображением льва, комара и овцы и повесьте их где-нибудь в квартире. Каждое утро спрашивайте друг у друга, как вы сегодня собираетесь вести себя в кругу семьи, на школьном дворе, в офисе и т. д. Старайтесь каждый день становиться лучше. Вечером снова встречайтесь перед картинками с животными и спрашивайте друг у друга: «У нас сегодня получилось? Мы были львами?». Если ответ –

да, порадуйтесь этому вместе, хлопните друг другу по плечу и похвалите друг друга за то, что вы справились. Если же ответ «нет», и либо вы, либо ваш ребенок вели себя, как овца или (в худшем случае) как комар, поразмышляйте об этом и вместе займитесь поиском решений. Оставайтесь в диалоге и помогайте друг другу в том, чтобы вести себя, как львы.

Когда льва провоцируют, он продолжает оставаться спокойным и расслабленным. Он знает, что не каждое мнение правильно и не каждое важно. Он знает, что сам может решать, что ему принимать, а что нет. Он понимает свои приоритеты и готов чем-то пожертвовать, чтобы получить то, что ему нужно в жизни. У льва много энергии, и он так просто не сдаётся, обладая выдержкой и дисциплиной. Он умеет стоять на своем, но при этом знает, что стоять на своем не обязательно означает вступать в борьбу. Иногда парализовать противника можно лишь игнорируя его.

Лев знает, что может пройти некоторое время, прежде чем комары поймут, что раздражать его бесполезно. У него хорошая связь с собой, он воспринимает свои чувства и уважает их, пробует новое и набирает положительный и приятный опыт. Он осознанно направляет фокус на хорошее, то есть не на ту глину, что упала на пол, а на ту, что осталась висеть на стене. Он внимателен к себе и к своему уровню энергии.

Льву весело превращать во львов комаров и овец. Мне очень важно это подчеркнуть, потому что многие возражают, указывая на то, что поведение царя зверей – признак равнодушия. На самом деле все наоборот. Представьте себе, что вашего ребенка травят, но он себя жертвой больше не ощущает. Тогда он мог бы поддержать других, придать им сил и таким образом привнести в мир больше справедливости и счастья, сам при этом не страдая. Да, это великая цель. Объясню это на одном наглядном примере: я могу целиться в крону дерева из лука, если стрела пролетит мимо, я, возможно, попаду в яблоко. Но я могу целиться и в Луну, если промахнусь, то, возможно, попаду в звезду. Мне очень нравится этот образ. Когда мы ставим перед собой цель сделать наших детей способными бороться за справедливость, мягкими и мирными средствами, не страдая и не вваливаясь в роль жертвы, мы как будто целимся в Луну. И даже если промахнемся, то добьемся для жизни своих детей все равно большего,

чем если с самого начала будем говорить себе, что это не цель, а сплошная утопия.

Научите своего ребенка мыслить, как лев. Хотя царь зверей игнорирует комаров в тот момент, когда они его «достають», но он точно не отвергает этих насекомых. Он знает: если объявит комару бойкот, то и сам превратится в комара. Лев дает людям шанс измениться, он не обидчив, не злопамятен, не интриган. Человек-лев уважает других людей и видит их потребности, он знает, что, прежде чем помочь другим, нужно помочь себе: любить других можно лишь в том случае, если любишь себя. Лев следит за тем, чтобы людям в его окружении было хорошо, поскольку уверен, что эта положительная энергия вернется к нему.

Возможно, вам стоит перечитать всю эту книгу вплоть до этого места, задавая себе вопрос: «Как я могу поспособствовать тому, чтобы мы стали семьей львов?».

Любовь сильнее ненависти

– Я этого делать не буду! Ни в коем случае, – говорит мне 13-летний Юлиан.

– Но это бы тебе помогло, – возражаю я.

– Забудь, я никогда такое не сделаю! – настаивает он.

– Но на тренинге для родителей и детей ты проделал то же самое на сцене, и у тебя получилось! – отвечаю.

– Даниэль, я этого не сделаю. На сцене это может и получилось, но моя школа – не сцена. Там сплошь парни с улицы, понимаешь?

Я смотрю на него и говорю:

– Нет, не понимаю, но ты наверняка сейчас мне все объяснишь!

Он делает глубокий вдох и выкладывает все как на духу:

– Если я сделаю все так, как ты хочешь, то станет только хуже!

Они меня затравят!

– Ой-ой-ой-ой-ой! – говорю я.

– Ты что, издеваешься надо мной, Даниэль? – он в полной растерянности.

– Нет! Но, если честно, ты снова и снова повторяешь, что сказанное мной, не сработает, хотя сам еще ни разу не применял это в долгосрочной перспективе! При этом твои собственные стратегии тоже не приносят результата. Ты только и делаешь, что ноешь. Ой-ой-ой-ой-ой. Да попробуй же наконец то, что я предлагаю!

– Никогда! – решительно заявляет он. – Никогда в жизни я не стану пробовать такую чертову дрянь, эти телячьи нежности!

Что вывело Юлиана из себя настолько, что он применил такие выражения? Я попросил его ответить на ненависть любовью. На самом деле, это самое логичное, что есть в жизни, поскольку любовь сильнее ненависти. Но несмотря на это многие никак не могут применить этот метод в жизни. Почему? Потому что они сами себя не любят по-настоящему, находятся с собой в состоянии войны.

Но какова альтернатива тому, чтобы отвечать на ненависть любовью? Отвечать на ненависть ненавистью? Это всегда приводило к войне. Я лично убежден: «победить» ненависть можно только любя.

Чтобы продемонстрировать это детям, я выполняю с ними упражнение. Вывожу ребенка вперед и говорю:

– От тебя требуется только одно: затравить меня. Только словами, ясное дело. Но я хочу, чтобы ты действительно попробовала меня прикончить!

Поначалу ребенок выглядит растерянным, затем на его лице появляется ухмылка, и он настраивается произнести все, что ему никогда бы не позволили сказать, тем более на глазах у многочисленной публики. Я продолжаю:

– Я буду пытаться тебя остановить. Буду пробовать все, чтобы ты оставил меня в покое, но тебе останавливаться нельзя. Понятно?

Ребенок, назовем его Агнес, приступает к выполнению задания:

– Ну, у тебя и вид! Да ты хуже бомжа! Что за дрянь ты на себя нацепил?

– Сама ты бомжиха! – я с возмущением смотрю на нее.

– Твоя мама что, ворует шмотки в *KiK*? – наносит она ответный удар.

Я не оставляю эту реплику без ответа и восклицаю:

– Твоя, похоже, тоже. Что за адская дешевка у тебя на ногах?

– Да ты жалкий идиот! – она становится более жесткой.

– Нет, это ты идиотка! – парирую я.

Мы продолжаем оскорблять друг друга, повышаем тон, и через пару минут я перехожу на крик:

– Отстань от меня, хватит!

Агнес не понимает.

– Отстань от меня, пожалуйста!

Но Агнес уже не остановить. Через некоторое время я сдаюсь и говорю:

– Ладно, ты выиграла. Но у меня есть другая идея, давай попробуем ее. Ты продолжаешь делать все как в прошлый раз, а я буду действовать иначе!

Агнес открывает наш диалог:

– Я и не знала, что человек может так вонять. От тебя мочой несет!

Я поспешно нюхаю свою куртку и говорю:

– Гм-м, мне тоже показалось, что у этого парфюма странный запах. Но не суть. Зато от тебя очень приятно пахнет!

Агнес выглядит ошеломленной, но быстро приходит в себя и продолжает:

– Да ты жалок!

Я улыбаюсь ей и говорю:

– Честно говоря, я порой и сам так думаю. Иногда у меня все из рук валится. А вот ты кажешься очень умной и... милой!

На лице Агнес снова написана растерянность.

– Ты чертов неряха! – пытается огрызаться она, но у нее явно гораздо меньше энергии, чем в нашей первой перепалке, и она с трудом придумывает оскорбления.

Я говорю:

– Мне нравится, с какой энергией ты на меня нападаешь! Это даже интересно!

– Ты – говнюк! – без особого энтузиазма и даже с легкой запинкой произносит она.

– Ладно, я это переживу. Ты мне все равно нравишься!

Агнес сжимает в руке микрофон, но ей в голову больше ничего не приходит. Как будто все слова застряли в горле. Я оборачиваюсь к публике, вскидываю руки вверх и говорю:

– У меня получилось! Она перестала меня оскорблять!

Раздаются бурные аплодисменты. Когда в зале становится тихо, я спрашиваю у Агнес:

– Почему ты прекратила надо мной издеваться?

– Я не смогла. Ты был такой милый. Я не могла тебя больше оскорблять!

– Но почему нет? Я же никак не защищался! – спрашиваю.

– Именно поэтому я и не смогла. В первый раз мне нравилось тебя оскорблять. Ты был такой же, как я. Я продолжала над тобой издеваться и чувствовала, что это нормально. А во второй раз я просто не смогла! – ответила она.

Реакция Агнес – не единичный случай. Так бывает каждый раз, когда я выполняю это упражнение. Неважно, где и с какой возрастной группой. Некоторые во втором споре умудряются продержаться дольше других. Но в итоге сдаются все: невероятно трудно оскорблять человека, который мало того, что не принимает эти оскорбления всерьез, так еще и остается милым и наполненным любовью.

Перенесите эту модель на вашу семью. Если ребенок слетает с катушек, а вы делаете то же самое, конфликт только усугубится. Если, напротив, вы останетесь расслабленными и будете несмотря ни на что излучать любовь, ситуация быстро наладится. *Любовь и правда* сильнее ненависти, но часто в нас не хватает силы любить, когда другие ненавидят. Однако это не значит, что концепция неверна. К сожалению, мы оказываемся недостаточно «продвинутыми», чтобы ее применить. Но если мы хотим последовательно сокращать количество случаев буллинга и сделать наших детей более устойчивыми к нему, то столкнуться с этой жизненной установкой нам все-таки придется. Мы должны научиться не повторять действия агрессора. Например, если буллинг заключается в отвержении, бойкоте, то, объявляя бойкот агрессорам, мы поступаем так же, как они. Если буллинг проявляется в форме оскорблений, и мы в ответ оскорбляем обидчиков и рассказываем всем и каждому, какие они плохие, поступаем так же, как они: отвечаем на их ненависть ненавистью!

Я понимаю, что за многими такими поступками стоит не ненависть, а гнев, разочарование, скука, фрустрация. «Ненависть» в данном случае служит общим понятием для всех этих негативных чувств. Разумеется, бывают определенные стечения обстоятельств и расстройства личности, которые приводят к тому, что описанный выше способ действия не сработает (см. также главу «Прими, измени или отпусти»). Здесь я говорю о детях, подростках и взрослых, у которых нет глубоких психических расстройств. Для них техника «Любовь сильнее ненависти» очень полезна. Но Юлиан все равно не хотел ею пользоваться, хотя, выполняя вместе со мной упражнение на сцене, убедился, насколько она эффективна. Он считал, что необходимо бороться и мстить. На протяжении трех недель я готовил парня к тому, чтобы он этой техникой все же воспользовался. Мы начали учиться не воспринимать слова окружающих всерьез. Со временем ему это удавалось все лучше, и он рассказывал, что уже не слетает с катушек сразу, как только кто-то начинает его оскорблять или издеваться. Но у агрессоров в его случае было очень много энергии, они никак не унимались. Юлиану удавалось оставаться спокойным и расслабленным, и, в общем и целом, он чувствовал себя лучше, но его продолжали оскорблять. Поэтому я сказал:

– Юлиан, мы подошли к той точке, когда тебе нужно на все оскорбления и издевательства отвечать добротой!

Прошли еще три недели, прежде чем он эту технику, наконец, опробовал. В тот вечер мы созвонились по скайпу, и он выпалил:

– Сработало!

– Ты о чем? – спросил я.

– Ну, эти твои телячьи нежности! – подмигнув, ответил парень.

– Юлиан, мне не верится! Неужели ты все-таки применил эту технику?

– Да, применил, и они смотрели на меня как на инопланетянина!

– А ну, расскажи! – потребовал я.

– Дело было так: они опять подошли ко мне на перемене и сказали: «Ну да, ты и сам знаешь, что твоя мать шлюха». Я на них спокойно посмотрел и сказал: «Иногда, когда мама говорит, чтобы я бросил свой мобильный, я тоже ее не выношу, но это дело житейское! На самом деле я маму люблю!». Они немного помолчали, а потом один из них сказал, что я, видимо, мутировал в психопата. Тогда я ответил: «Правда? Иногда мне и самому кажется, что я немного того, но, честно говоря, мы все немного ненормальные. А вот вы мне все равно нравитесь!». Они так странно на меня посмотрели и спросили, не стал ли я голубым. А потом свалили. С тех пор они хотя и смотрят на меня косо, но больше не дергают!

Именно такой опыт и переживают дети, когда применяют технику «Любовь сильнее ненависти». У агрессоров пропадает желание издеваться. Я спросил у Юлиана:

– И как ты отнесся к тому, что тебя назвали голубым? Я лично считаю, что совершенно все равно, кто кого любит. Но я не знаю, каково твое мнение на этот счет!

Он ответил:

– Если они так думают, то пусть себе думают. Это совсем не про меня, но какая разница?! Если они станут болтать у меня за спиной, пусть. Для меня главное, чтобы они не кружили возле меня каждую перемену и не оскорбляли. Этого я добился. Все остальное меня не волнует!

Очень важно не применять эту технику в чистом виде и не повторять всем и каждому, что они милые и симпатичные, потому что внутреннее состояние всегда легко считывается. Гораздо важнее

научиться видеть в людях хорошее, даже несмотря на то, что в тебе самом эти люди видят только плохое. Следует осознать, что агрессор не знает, как еще ему действовать, и поэтому делает то, что делает. Необходимо развивать в себе эмпатию, даже в те моменты, когда другие требуют возмездия. Слишком много доброты? Я требую невыполнимого? Я ничего от вас не требую. Я лишь показываю решения, которые могут принести результат. Если вы будете ломать себе голову над тем, как наказать обидчиков вашего ребенка, чтобы, наконец, наступил покой, буллинг никогда не исчезнет. Потому что буллинг – это демон, которого создали мы. И пока мы не начнем действовать из состояния любви и добра, он никуда не денется. Если мы будем тыкать пальцем в других и требовать, чтобы это *они* вели себя по-другому, ничего не изменится.

Я осознаю, насколько трудно действовать из состояния любви, когда кажется, что вокруг сплошная ненависть. Мне самому потребовалось очень много времени, чтобы этому научиться и, положив руку на сердце, я должен сказать, что и сейчас мне это удастся не всегда. Однако наша цель – это путь: ступите на него вместе с вашим ребенком. Подайте ему пример. Над вами издевается коллега? Оставайтесь спокойными и расслабленными и отвечайте обидчику любовью. Мы ведь все знаем, почему дети и подростки занимаются буллингом: потому что у них часто проблемы дома, и родители не обеспечили им надежной гавани, в которую они могут возвращаться. Если еще и мы станем выплескивать на агрессоров ненависть, они попадут в порочный круг.

Любить, когда другие ненавидят – это, пожалуй, высшая ступень человеческого развития. Интересно, что у детей проблем с этим гораздо меньше, чем у взрослых. Но поскольку они берут пример с нас, то со временем утрачивают этот навык. Загляните вместе со мной в начальную школу. Мальчик из четвертого класса, в котором я провожу тренинг, бегают по школьному двору и оскорбляют всех подряд. Позже я узнаю, что это главный школьный хулиган. Следующий день тренинга он пропускает по болезни, и, когда речь заходит о нем, я спрашиваю у других детей:

– Как вы вообще с ним общаетесь?

Ученик, который сидит рядом с ним, смотрит на пустое место и отвечает:

– Я всегда стараюсь общаться с ним по-доброму, даже когда он меня задирает. У него непростая жизнь, оба родителя умерли. Он живет в приемной семье, и у них там не все гладко. Думаю, он страдает, поэтому так себя и ведет!

Я цепляюсь за этот комментарий и говорю:

– Понятно. То есть ты считаешь, что он ведет себя так не потому, что хочет сделать тебе больно, а потому, что сам не знает, как вести себя с окружающими?

Мальчик кивает.

Помните, мы говорили про лучший выбор и про метафору экрана? Ученик четвертого класса почувствовал это интуитивно, ему этого даже никто не объяснял. Я спрашиваю:

– И что получается в итоге, если ты ведешь себя с ним по-доброму?

Он отвечает:

– До сих пор все было нормально. У него хотя и случаются вспышки ярости, и он несколько раз меня больно бил, но, в общем и целом, мы ладим, а после того я даже его обнял!

– А как с ним общаются остальные ученики? – продолжаю я расспрашивать.

Выясняется, что остальные бьют обидчика в ответ или оскорбляют. Но мальчик, который сидел рядом с ним, был другим. Поэтому я продолжаю с ним беседовать:

– А как обстановка сейчас?

– Стало хуже, – признается он.

Я спрашиваю, почему, и он говорит:

– Мне больше не разрешают с ним играть!

– Почему? – удивленно спрашиваю я.

– Мои родители запретили. Они считают, что нечего мне играть с таким хулиганом!

– Послушай, друг мой, – отвечаю я, – твои родители так говорят только, чтобы тебя защитить. Они не хотят, чтобы ты страдал от нападок одноклассника. А теперь я адресую свой вопрос только к тебе, мнение твоих родителей меня совсем не интересует. Что думаешь о нем *ты*?

Он смотрит на меня и говорит:

– Нужно с ним как-то общаться, каким бы он ни был. Как он научится быть добрым, если никто не будет вести себя по-доброму с ним?!

Только представьте себе: мальчик, родители которого умерли, устраивает в школе беспорядки, из-за чего почти все дети и их родители объявляют ему бойкот. Да кто здесь кого травит? А этот, единственный добрый мальчик – луч света в темном царстве. Он устойчив настолько, что способен дарить любовь. Он сильный. Он как лев. Но ему не позволяют быть таковым. Что, если бы большинство детей в классе вели себя как этот единственный мальчик? Был бы в этом классе буллинг? Думаю, нет. Тот мальчик, который все время хулиганит, чувствовал бы себя в этой школе как в спокойной гавани, наполненной любовью и теплом, которых он не знал у себя дома. Ему бы не нужно было так агрессивно сражаться за внимание и любовь, применяя способы, которые хотя и не являются социально приемлемыми, но остаются для него лучшим выбором.

Если мы все начнем больше любить, даже когда остальные ненавидят, буллинг постепенно сойдет на нет. Но начать должны *мы сами*, а не ждать, пока изменятся агрессоры. Поддержите своего ребенка в стремлении нести в мир любовь. Пусть это будет не стратегия против буллинга, а стратегия для жизни.

Что могут сделать педагоги и учителя

– Это никогда не сработает! И как же нам реагировать, когда дети плохо себя ведут? Что бы вы ни говорили, в моем классе светофор останется! – настаивает одна учительница, которая проходит командный тренинг.

В передней части класса и правда висит «светофор», который состоит из трех вырезанных из цветного картона кружков: красного, желтого и зеленого. Когда ребенок активно проявляет себя на уроке, прищепка с его именем прицепляется к зеленому кругу. Если какой-то ученик мешает другим, его прищепка отправляется на желтый круг, а если ребенок ведет себя, с точки зрения учителей, неподобающим образом или пытается сорвать урок, его прищепка оказывается на красном круге. Я спрашиваю у взволнованной учительницы:

– Но вы ведь против буллинга, правда?

– Конечно! – с пылом отвечает она.

Я говорю:

– Я здесь сегодня не для того, чтобы подружиться с вами, а для того, чтобы что-то изменить в лучшую сторону для учащихся этой школы. Если вы утверждаете, что выступаете против буллинга, а сами отправляете детей, которые еще не усвоили правила поведения в классе или не в состоянии справиться с некоторыми ситуациями, к «позорному столбу», то есть к красному сигналу светофора, тем самым унижая их, то я в ваших действиях логики не наблюдаю. Я не представляю, как можно выступать против буллинга, и при этом самому практиковать его в игровой форме!

Учительница делает глубокий вдох и готовится вступить со мной в полемику, но тут меня поддерживает ее коллега:

– Он прав!

Несколько других учителей тоже одобрительно кивают.

– Я понимаю, что вы совсем не это имели в виду, – говорю я, обращаясь к той учительнице. – Вы не хотели никого унижить. Вам хочется, чтобы в классе царили тишина и порядок, и я вас прекрасно понимаю. Но нельзя достигать этого такими методами!

Она смотрит на меня и спрашивает:

– А какими тогда методами этого достигать?

В прошлой главе мы подробно говорили о перспективе «родители – дети», а в этой попробуем взглянуть на проблему с точки зрения учителей, воспитателей и социальных педагогов: что они могут сделать для того, чтобы защитить детей от буллинга?

Во-первых, я думаю, что каждый педагог понимает: зачастую мы сами практикуем буллинг, а это недопустимо. К сожалению, травля встречается повсеместно в школьных классах, группах детского сада и в других образовательных учреждениях. Чаще всего я наблюдаю ее в классных комнатах. То, что говорят некоторые (я подчеркиваю: *некоторые* учителя), просто невозможно слушать. Они издеваются над детьми самым низким и оскорбительным образом, какой только можно себе представить. Я убежден, если постоянно думать о том, какие плохие у меня ученики, начинаешь волей-неволей находить тому подтверждения (когда чего-то очень хочешь, именно то и получаешь). Помните мастера Джимми и кусок глины? Спросите себя, не слишком ли вы фокусируетесь на плохом. Вспомните пример с классом, в котором 28 человек: 22 из них придерживаются правил, ведут себя тихо и послушно, а 6 ребят шумят и мешают учителю вести урок. Каким ученикам уделяется больше внимания? Правильно! Нарушителям спокойствия! И если один из спокойных учеников заметит, что все внимание достается шумным детям, вполне может стать, что и он начнет хулиганить, чтобы удовлетворить свою потребность во внимании. Даже если это внимание со знаком минус, оно для многих детей предпочтительнее, чем полное его отсутствие (см. также главу «Хочу внимания»). Если вы постоянно препираетесь с теми, кто нарушает спокойствие, вместо того чтобы похвалить тех, кто ведет себя социально желательным образом, вы неосознанно поддерживаете негативное поведение.

Мы, профессиональные учителя, воспитатели и соцработники, должны относиться к детям с уважением и эмпатией. Это задача не из простых. Но мы сопровождаем детей в будущее, во взрослую жизнь. Если мы станем делать это с давлением, стрессом и внутренней тревогой, как же мы воспитаем детей, внутри которых царит мир и покой? Я понимаю, что эта тема крайне сложная и что есть учителя, которым трудно справляться с ситуацией, они не знают, как подступить к буллингу – возможно также и потому, что их самих

травили, и они эту травму не проработали. Взрослые закрывают на буллинг глаза и продолжают вести свои уроки: в конце концов, их задача – учить, а не воспитывать. На мой взгляд, эти понятия нельзя разграничивать. К тому же, существует масса учителей, которые своей работой доказывают, что воспитание и обучение можно сочетать без особого труда.

Однако сейчас я говорю не только об отношении к детям. Нет, я имею в виду в том числе буллинг в командах, среди коллег. Он существует, хотя многие об этом и не говорят. Это своего рода табуированная тема, но так быть не должно. Педагогические работники должны находиться на такой ступени личностного развития, на которой никакой буллинг невозможен. Кроме того, мы как профессиональные работники, не имеем права оскорблять детей, унижать, относиться к каждому по-разному и игнорировать. Но случается и такое. И это вполне объяснимо, ведь многие дети целенаправленно стремятся получить статус хулигана. Кроме того, мы все – просто люди, и кто-то нам симпатичен, а кто-то нет. Но даже понимая, какой механизм за этим стоит, я подобного отношения к детям не одобряю.

На своих командных тренингах я часто вижу учителей, не умеющих относиться к детям с добротой и уважением, не выстраивающих с детьми доверительные отношения. Именно последние – основа успешной коммуникации, особенно при возникновении проблем. За неимением такой основы учителя, желая установить в классе дисциплину, прибегают к средствам вроде светофора, не замечая, что это лишь ухудшает и без того плохие отношения между учителем и учениками. Вопросов нет: есть много прекрасных и достойных учителей и педагогов. Однако есть и такие, кто применяет сомнительные методы. И именно эти люди часто и знать не хотят о том, что существуют альтернативы.

Одна учительница, проходившая у нас обучение на детского и подросткового коуча, рассказала такую историю: «Я только начала работать в новой школе и взяла класс, который мне представили, как “проблемный”. Я попробовала применить в классе то, чему научилась на тренингах: относилась к детям с уважением, выслушивала их, не применяла давления и поддерживала в них мотивацию. Старалась относиться ко всем детям одинаково, не судить о ситуации на

основании того, что было накануне, а оценивать каждую, как новую. Вела себя спокойно и расслабленно и учила детей тому, что шуметь вовсе не обязательно. Я установила четкие, но справедливые границы и выдвигала детям обоснованные требования. Не так, как я делала раньше, когда окрикивала ребенка по имени, желая его приструнить, и бросала на него злобный взгляд. Я по-настоящему разговаривала со своими учениками, мы радовались друг другу каждый день. В результате на моем уроке дети вели себя идеально, им было интересно и весело, конфликтов и ссор становилось все меньше. Но вот, что самое печальное: ни один из моих коллег, кто на протяжении двух лет боролся с этим классом, не спросил у меня, что я делаю по-другому. Единственной реакцией с их стороны были фразы типа: “Фуф, ну наконец-то они поняли, как себя вести! Это настоящее чудо, что такие невыносимые дети образумились!”».

Этот рассказ заставил меня задуматься. Почему учителя так узко мыслят, почему не видят дальше своего носа? Почему они больше не обмениваются опытом, не перенимают стратегии, которые принесли успех?

– Зайдите хоть раз в мою школу, и вы увидите, что живете в мире фантазий! – часто говорят мне по этому поводу.

Но я регулярно посещаю самые разные школы и считаю, что имею определенное представление о происходящих в них процессах, о давлении, которое испытывают некоторые учителя. Я бы настоятельно рекомендовал вам оглядеться по сторонам и посмотреть, у кого из ваших коллег лучше получается наладить отношения с учениками. Заметив такого учителя, подойдите к нему и спросите: «Как ты это делаешь? А меня не научишь?». Я убежден, что детям нужны учителя, способные не только преподавать учебный материал. Тогда школьный урок станет тихой гаванью, в которой школьники будут подзаряжаться энергией для перемены. Если же меня на уроке то и дело упрекают за то, что я такой, какой я есть, во мне накапливаются разочарование и обида, которые я выплескиваю на перемене в форме буллинга.

К сожалению, я замечаю, что в школах, детских садах и других учреждениях отсутствует стандартная и единая модель отношения к конфликтам и к буллингу. Постарайтесь вместе разработать последовательность действий, чтобы вы все были заодно и работали слаженно, как единая команда. Открыто и честно заявляйте о случаях

буллинга, вместо того чтобы отмалчиваться, опасаясь общественной реакции. Никого при этом не обвиняйте и не очерняйте, а воспользуйтесь методом САП (см. главу «Хочу внимания»). Вместо того, чтобы выставить на всеобщий позор агрессора, его последователей, зрителей или кого-то еще, наладьте связь с отдельными группами и вместе с ними разработайте альтернативы. Покажите детям, как они могут удовлетворять свои потребности другими способами. Так, последователи могут научиться, к примеру, удовлетворять свою потребность в чувстве принадлежности, всей группой отвлекая агрессоров от буллинга и играя с ними в футбол и т. п. Зрители, которым очень хочется чувствовать себя в безопасности и не хочется, чтобы их втягивали в конфликт, могут придумать какие-нибудь игры и активности вместе с жертвой и тем самым отстраниться от буллинга. Я понимаю, что это может быть очень трудно и требует от учителя больших усилий. Но оно того стоит.

Целенаправленная работа с применением метода САП приносит гораздо лучший результат, чем если мы будем нагружать агрессора штрафными работами, в худшем случае сопровождая это словами: «Ты наказан потому, что Марейке мне рассказала, что ты вытворял последние несколько недель!». Это не фраза, а полная катастрофа: в ней нет никакой нацеленности на результат, и оба ребенка – и агрессор, и жертва – выставляются в невыгодном свете.

Давайте конкретно обозначим, как именно метод САП можно применять в школе. Вы замечаете, что один ребенок страдает от издевательств, или вам об этом докладывают. Постарайтесь незаметно с ним переговорить. Незаметно, чтобы агрессоры не решили, что он сейчас их «сдаст» и не стали издеваться над ним еще больше. Начать разговор можно словами:

– Я хочу, чтобы ты знал: я не стану осуждать ни тебя, ни других. Я только хочу знать, что происходит, и найти решение, которое позволит тебе чувствовать себя спокойно. Кроме того, у меня есть для тебя пара советов. Но для начала расскажи все как есть!

Чтобы ребенок открылся, вы должны быть таким учителем или педагогом, которого он уважает и ценит. Чтобы ребенок знал, что вы свое дело знаете, и к вашим советам имеет смысл прислушаться. Выслушайте его и попытайтесь разобраться, кто в этой ситуации зритель, кто последователь, а кто агрессор или агрессоры. Затем

подскажите ребенку, как ему действовать. Для своих объяснений вы можете использовать образ мысленной отрыжки, собачьих фекалий или комка глины, а также метафору «Лев, комар и овца» или идею о том, чтобы отвечать на ненависть любовью. Разработайте вместе с ребенком четкие стратегии поведения и укрепите его представления о себе и любовь к себе.

Далее поговорите с агрессорами. Начините разговор, например, такой фразой:

– Я узнал о том, что вы делаете. Это видели и другие учителя, и некоторые ученики.

Затем объективно опишите все, что произошло. Вместо того, чтобы сказать: «Вы издевались над Саскией!», лучше произнесите:

– Вы подделали фотографии Саскии, выложили их в чат в WhatsApp, а на школьном дворе некоторые ребята слышали, как вы обзывали ее «сукиной дочкой».

Независимо от того, станут они возражать или нет, продолжайте:

– Для меня очень важно, чтобы вы знали: я не собираюсь вас осуждать или наказывать. Я хочу найти выход из создавшейся ситуации. Почему вам было так важно поступать так, как вы поступали?

Откроются они вам или нет, снова зависит от того, какие между вами отношения. Важно нащупать, какие потребности скрываются за их агрессивным поведением. Помогите агрессорам удовлетворить свои потребности, не издеваясь над окружающими. Дайте ясно понять, чего вы хотите: чтобы все успокоилось и все остались целы и невредимы. Но честно предупредите агрессоров, что если их атаки не прекратятся, вы поставите в известность их родителей и руководство школы. Подчеркните, что для вас крайне важно попытаться решить ситуацию в узком кругу, на уровне класса, чтобы не привлекать к жертве лишнего внимания, чтобы на агрессоров не повесили соответствующий ярлык. Но у всего есть свои границы, дайте это четко понять в своем разговоре. Поговорите затем со зрителями и последователями и вместе с ними попытайтесь разобраться, каковы их потребности. Подскажите им, какие существуют альтернативы их поведению.

Что правильно для родителей, правильно и для педагогического персонала: станьте примером для детей. Будьте львом, а не овцой. Если

вы раздражаетесь по каждой мелочи и легко выходите из берегов, то тем самым учите детей вести себя, как овца. Постарайтесь быть выше мелочных неурядиц, воспринимайте незначительные конфликты с легкостью и юмором. Покажите детям, что не обязательно на все обращать внимание и все комментировать и что на многое можно просто закрыть глаза. Когда вы чего-то требуете от школьников, говорите четко. Я продемонстрирую это на одном примере: Ярон не слушает и смотрит в окно. Учительница восклицает: «Ярон!» и надеется, что тот сразу поймет, чего от него хотят. Но лучше было бы сразу сказать: «Ярон, посмотри на меня!». Так вы, учитель или педагог, подадите детям пример четкой и уважительной коммуникации.

Кроме того, порой бывает полезно привлечь в школу дополнительных профессионалов. Ведь часто за деревьями не видно леса, и советники, взятые со стороны, помогут учителям и педагогам взглянуть на ситуацию под новым углом и подскажут альтернативные выходы. Это пойдет на пользу всем – а прежде всего, детям.

Помните, с чего начиналась эта глава? Учительница спросила меня, что может послужить альтернативой светофору в классе. Я ответил:

– Если вы постоянно оцениваете детей на примере светофора и каждый раз показываете, какие они «плохие», то рано или поздно эти дети всерьез начнут так о себе думать. Зачем им тогда вообще участвовать на уроке? Как раз таких ребят, которые не соблюдают правила или не выполняют задания вместе со всеми, мы должны убедить в том, что для них будет гораздо полезнее принять в уроке активное участие, а не пытаться его сорвать. Для этого нужно обращать внимание на положительные моменты. Вместо того, чтобы подумать: «Ой, смотри-ка, наконец-то до нее дошло!», вы можете похвалить ученицу: «Диана, отлично! Ты очень аккуратно все переписала!». Дети должны увидеть, что гораздо полезнее и приятнее слушать учителя и работать вместе с остальными, чем перешептываться с соседом по парте. Будьте креативны и показывайте детям, как вы любите свою работу! Если вы будете стоять перед классом с унылым и озлобленным лицом, дети это сразу заметят и подумают: зачем нам ее (его) слушать? Тем более, если вы станете применять в классе такой унижительный метод, как светофор? Возможно, вы возразите, что это вдохновляет тех учеников, которые

стараятся и всегда попадают на зеленый круг. Зато это раз за разом лишает мотивации всех остальных детей, а со временем плохо скажется на атмосфере в классе.

Я убежден, что дети тогда получают удовольствие от учебы, когда мы им это удовольствие не портим. Верю, что в классе может царить мир и гармония, если таковые будут внутри нас, учителей. Я не сомневаюсь, что каждый ребенок с радостью будет участвовать в уроке, если мы покажем ему, как это делать. В этой связи мне вспоминается один учитель из школы, в которой я даю тренинги уже целых 6 лет. Ему скоро выходить на пенсию. Я спросил у него:

– Скажи, вот ты такой классный учитель. Все без исключения ученики тебя любят, дурачатся с тобой, при этом уважают твои границы и безоговорочно тебя слушают. В чем секрет?

Он ответил:

– Проработав учителем много лет, я в какой-то момент перестал получать удовольствие от профессии, был напряжен и не уверен в себе, мне хотелось, чтобы все ученики были образцовыми. Я слушал, как другие учителя судачат о том, какие плохие современные дети, и заражался их настроением. Внутри меня был сплошной негатив. В один прекрасный день я спросил себя, что со мной стало? В кого я превратился? С тех пор я каждый день до начала уроков захожу один в класс и задаю себе вопросы: «что я здесь делаю, зачем я здесь?». Ответ: моя задача делать так, чтобы дети, выходя из школы, знали – учиться – весело. Если мне удастся передать им это чувство, значит, я справился со своей работой. Для этого я и стою перед классом!

Что делать в тяжелых случаях

Физическое насилие

До этих пор мы разбирались, как сделать наших детей более устойчивыми к «классическому» буллингу. Многие из таких конфликтов дети способны решать самостоятельно, однако бывают и другие ситуации, когда дети дерутся, плюются, пинают друг друга ногами. Для таких случаев, на мой взгляд, существует лишь одна правильная стратегия: звать на помощь, и побыстрее!

Что делаем мы, взрослые, сталкиваясь с физическим насилием, например, когда нас бьет дома супруг? Или когда на нас нападают на улице? Как правило, мы зовем на помощь. Подключаем полицию. Пишем заявление. У детей нет возможности подать жалобу. А вот позвать на помощь – это выход, и он свидетельствует не о слабости, а, наоборот, о силе. Если вашего ребенка избивают на школьном дворе, он должен непременно знать, что в таких ситуациях может – и должен! – обратиться за помощью к учительнице. Даже если она будет недовольна, что ребенок дергает ее во время «заслуженного отдыха». Но другого выхода нет: о насилии нужно говорить, ставить окружающих в известность о том, что происходит на школьном дворе. Скажите ребенку, что такие ситуации замалчивать нельзя.

В школах мы снова и снова наблюдаем ужасные вещи: когда требуем от детей, чтобы они немедленно докладывали об агрессоре школьному руководству, классным руководителям и т. д., они часто возражают: «Но тогда на следующий день меня побьют еще сильнее!». Если мы потом спросим: «Предположим, вы сообщили о насилии учителям, и на следующий день вас избили еще сильнее. Пойдете ли вы снова к учителям?», дети ответят: «Нет, ведь тогда станет еще хуже!». То есть дети предпочитают каждый день терпеть побои, чем докладывать об этом учителям. Здесь вопрос к педагогам: почему дети предпочитают быть битыми, чем обратиться за помощью? Очевидно, из-за того, что реакцию учителей нельзя назвать благоразумной. Вместо того чтобы найти конструктивное решение (например, с помощью метода САП), агрессорам устраивают нагоняй и назначают наказание, что еще сильнее разжигает в них ярость. И она изливается на детей, обратившихся за помощью.

Если друзья пинают или в шутку отвешивают тебе подзатыльники, конечно, не нужно сразу бежать жаловаться учителям. Можно сначала честно и беззлобно с ними поговорить. Отлично помню, как было у меня в школе: я уже рассказывал о том, что на мои плечи часто обрушивались боксерские удары. Поначалу было смешно, но со временем плечо стало жутко болеть. Вместо того чтобы заявить об этом своим друзьям и товарищам, которые наверняка делали это не со зла, я терпел и всем своим видом показывал, что мне не больно.

Скажите своему ребенку, что всегда лучше высказаться начистоту, чем молчать из гордости или стыда. Как раз в тех ситуациях, когда агрессор выше и сильнее, обращение к учителю является важным сигналом, что обидчик не останется неузнанным, что молчанием его никто покрывать не станет. Но что может сделать ребенок, если его окружили и начали бить? Никакого мягкого и красивого решения здесь не существует. В этот момент ваш ребенок должен во все горло крикнуть «Эй!» или «Прекратите!». Его крик должен шокировать агрессоров. Пока они не пришли в себя, ребенок должен просочиться сквозь окружение и убежать в безопасное место. Не думая о негативных последствиях. Нужно поспешить в учительскую или, если нападение произошло на улице, в максимально людное место, чтобы там попросить о помощи.

А что, если ребёнку не удалось вырваться из оцепления, и его продолжают избивать? Если слова уже не помогают? Ребенку придется оказать физическое сопротивление. Не для того, чтобы разделаться с остальными, чтобы защитить себя. Конечно, в первую очередь нам нужно научить детей решать конфликты, не применяя насилие. Но в жизни случаются ситуации, когда в целях самозащиты я должен поступить «жестко». Для нас, взрослых, это право даже закреплено законом: самооборона и экстренная помощь урегулированы в 32-м параграфе уголовного кодекса^[3]. Состояние необходимой самообороны возникает тогда, когда нападение вот-вот совершится, уже произошло или будет продолжаться. Неизбежной атакой может считаться занесенный для удара кулак. Примером продолжительной атаки может являться захват шеи. Нам, взрослым, в таких случаях разрешено применить самооборону пропорционально угрозе: это означает, что моя оборона должна быть в пределах силы атаки. Если на меня нападает хрупкий, невооруженный человек, то мне как бывшему

борцу не разрешается ударить его битой по голове для самозащиты. Если же на меня пытаются напасть банда вооруженных ножами мужчин, мне позволено применять гораздо более «жесткую» самооборону. Впрочем, в обоих случаях лучшим выходом было бы бегство, и именно его я бы рекомендовал детям и подросткам. Но в некоторых ситуациях оно уже невозможно.

Я не полицейский и не юрист, и этими примерами хотел лишь показать, что и состояние необходимой самообороны не дает мне права делать все, чтобы остановить противника. Но если у взрослых есть право защищать себя физически, нам не следовало бы лишать этого права детей. Однако именно это и происходит во многих школах. И я даже понимаю, почему. Если школы официально разрешат применять физическую силу против нападающих, то откроется дверь, которой лучше бы оставаться закрытой. Потому что многие дети станут применять силу даже в тех ситуациях, где вполне хватило бы разговора. Вот ключевой момент: многие ситуации на школьном дворе можно решить с помощью слов и четкой и ясной коммуникации. Но именно в этой сфере детям не хватает инструментария (см. главу «Как помогают дисциплина и выдержка»). Поэтому на своих тренингах я говорю детям и взрослым:

– И война, и мир зависят от обыкновенных слов: они могут установить взаимопонимание или разжечь ненависть. Думай, выбирая слова, а входя в конфликт, пользуйся словами. Даже когда на тебя нападают, прибегни вначале к помощи речи. Если нужно, кричи так громко, как только можешь. Если твои слова до адресата не дойдут, потому что противник не отнесся к ним с уважением, тогда ты вправе защищаться физически. Но только с одной целью, чтобы получить возможность убежать и позвать на помощь. Ты не вступаешь в драку. Ты защищаешься, чтобы потом обратиться за помощью к учителям!

Я считаю неправильным категорически запрещать детям применять для самозащиты физическую силу. Впрочем, некоторые родители, к сожалению, советуют использовать этот метод для самообороны слишком рано. Недавно я оказался в закуской, где рядом за столиком сидела семья. Дочь рассказывала, что ее соседка по парте постоянно отнимает у нее контейнер с бутербродами. Мама спросила:

– И что ты сделала?

– Я сказала, что это мои бутерброды!

Мама поинтересовалась, отдала ли соседка по парте бутерброды, и дочка ответила отрицательно. От матери незамедлительно последовал совет:

– Ладно, тогда я разрешаю тебе в следующий раз дать ей оплеуху. Шлепни-ка ее со всей силы. Пусть поймет, что ты такого поведения не потерпишь!

Советовать это так же неверно, как и требовать от ребенка решать все конфликты исключительно словами. Здесь необходима не физическая защита, а четкая коммуникация и выдержка. Разговаривайте с ребенком и помогите ему понять, что самооборона – это защита в крайней ситуации. Если другой ребенок стащит у меня карандаш, а я в ответ разобью ему нос, мои действия не будут пропорциональными случившемуся.

Помогите ребенку обозначить вербальные границы. Тренируйте это дома. И будьте предельно точным, объясняя, как он имеет право защищаться физически. Объясните, что такое пропорциональность, скажите ребенку, что поддержите в случае его обращения к учителям за помощью. И обсудите, как правильно просить о помощи. К сожалению, многие дети этого не знают. Например, они стучат в дверь учительской и выкрикивают фразу: «Джон опять хулиганит!». Очень часто ребенок получает такой ответ: «Разберитесь сами. И закрой дверь!». Кто вел себя неправильно? Многие скажут, что учитель. Но и ребенок выбрал не оптимальный вариант. Представьте, что мальчик не просто просунет голову в учительскую, а войдет и скажет:

– Мне срочно нужна помощь. Джон схватил меня за шею. К счастью, мне удалось вырваться, и я сразу прибежал сюда, но он где-то раздобыл палку и собирается меня избить. Он мне пригрозил: «Если побежишь в учительскую, я размозжу тебе череп». Пожалуйста, помогите мне!

Если учителя будут знать, что обычно ваш ребенок решает проблемы самостоятельно и не ноет, в этом случае, скорее всего, перейдут к действию. Думаю, вы заметили существенную разницу между первым примером и вторым. Объясните ребенку, как важно рассказывать всю историю целиком, чтобы учителя могли составить себе полную картину того, что творится на школьном дворе.

А что, если учителя по-прежнему разворачивают вашего ребенка? Научите его в таких случаях не сдаваться. Объясните, что у него есть право на защиту и придумайте вместе, что он может сказать, если учителя не захотят его дальше слушать:

– Я не выйду отсюда, пока вы мне не поможете. Когда на вас на улице нападают с палками и бейсбольными битами, вы тоже убегаете и спешите за помощью, или вызываете полицию. И полицейские не отказывают вам в помощи. Мне она правда очень нужна!

Скорее всего в этот момент учитель точно отреагирует на просьбу ребенка.

Прими, измени или отпусти

– Мы все перепробовали, но ничего не помогло. Учителя закрывают глаза на проблемы. Моя Марейке не может дистанцироваться от оскорблений, не умеет вести себя, как лев, она все воспринимает всерьез.

Я выслушиваю мать Марейке и спрашиваю:

– Вы уже думали о том, чтобы сменить школу?

– Да, но мой муж считает, если мы перейдем в другую школу, это будет означать, что мы сдались. А Марейке должна учиться переживать и трудные времена.

– Хорошо. А что думает об этом сама Марейке? – поинтересовался я.

– С ней мы об этом еще не говорили.

Вы наверняка слышали фразу: «Love it, change it or leave it!». Полюби это, измени или отпусти! С этим утверждением я полностью согласен. В ситуациях, которые нас не устраивают, у нас есть три возможности. Мы можем научиться относиться к происходящему иначе, научиться думать об этом под другим углом и принять ситуацию. Именно поэтому я считаю, что слово «принять» подходит сюда больше, чем слово «любить». Я принимаю ситуацию такой, какая она есть, и больше не позволяю ей на себя влиять. Об этом я писал во второй части книги. Однако если я ситуацию принять не могу, потому что у меня в данный момент недостаточно внутренних ресурсов, устойчивости, да и попросту энергии, я могу попытаться изменить ее, например, подключив учителей.

Если ни один метод не подошел, на ребенка, как и прежде, нападают, он страдает, существует испытанный метод – выйти из ситуации. Ведь даже взрослые на вполне законных основаниях могут уволиться с работы, если там на них оказывается давление уже на физическом уровне. Поэтому такая возможность есть и у детей и подростков, например, сменить школу.

Но прежде, чем мы это сделаем, существует вероятность что-то изменить. В буллинге всегда задействованы несколько сторон: агрессоры, жертвы, зрители, последователи и защитники жертвы. Мы

можем, например, попробовать убедить последователей в том, что их выбор поддерживать агрессора – не самый лучший. Можем активизировать зрителей, мотивировать их переместиться и поддержать жертву. Зачастую мы даже не замечаем возможностей вокруг нас. По этому поводу я бы хотел рассказать историю своего коллеги-тренера и нашего коуча по мышлению Себастиана Шильда, а точнее, позволить ему самому рассказать эту историю:

«После аварии на скутере меня парализовало, я оказался в инвалидном кресле. Ниже груди я своего тела не чувствовал, не мог им управлять. Я лежал в больнице, в двухместной палате. Было жарко, щебетали птицы, и пока я лежал, прикованный к кровати, мне безумно захотелось выпить ледяной колы. Медсестра сказала, что в подвале установили новый автомат с напитками. Я пересел в инвалидное кресло, что тогда представляло для меня настоящую пытку, потому что я еще не был так натренирован, как сейчас. Каждое движение давалось с трудом. Оказавшись в подвале, я подкатил к автоматам и отсчитал нужную сумму. Собравшись бросить деньги в автомат, чтобы, наконец, ощутить во рту холодную колу, я поднял голову и подумал: “Да не может быть!”. Отверстие для денег располагалось слишком высоко. Я сижу в инвалидном кресле, хочу получить свой напиток, и никак не могу достичь цели. Рядом не оказалось никого, кто смог бы помочь. Я был в полном отчаянии. С трудом вернувшись в свою палату, встретил там своего соседа. У него было другое повреждение, он не мог сгибаться, мог только стоять или лежать прямо, как свеча. Я рассказал ему о своей неудавшейся попытке купить колу в автомате. Он посмотрел на меня и сказал: “Ты ведь это не всерьез, правда?”. Я уставился на него в полном недоумении. Он сказал: “Я тоже был сегодня внизу, закинул деньги в автомат, нажал на нужную кнопку и увидел, как из ящика появилась кола. Она медленно скатилась вперед и приземлилась в отсеке для выдачи. Себастиан – в отсек для выдачи! В нижней части автомата. Но я не могу ни наклоняться, ни сгибаться. Я стоял перед автоматом, кола лежала и ждала меня, но я не мог ее достать!”. Мы посмотрели друг на друга и сразу поняли, что делать. Вместе отправились в подвал. Он закинул деньги и нажал на кнопку, я достал колу. Мы объединили наши способности для достижения общей цели.

В тот день я понял, что мы порой не видим в себе все ресурсы, необходимые для достижения целей. Нам просто иногда нужно комбинировать способности».

Дорогие читатели, если у вашего ребенка проблемы в школе, спросите себя, какими ресурсами можете воспользоваться вы и ваш ребенок, чтобы изменить ситуацию. Например, поговорите с социальными работниками или учителями и подумайте вместе с ними, как ребенку реагировать на происходящее, чтобы что-то изменить. Подумайте, как обойтись в этих разговорах без упреков, чтобы не запустить в оппонентах механизм защиты. Вступайте в разговор с целью найти недостающие ресурсы, которые необходимы для того, чтобы улучшить ситуацию для вашего ребенка. Что он может сделать сам или что вы можете сделать дома, об этом я написал во второй части данной книги.

Однако все имеет свои границы, и в этой главе речь прежде всего об этом. Если у вас не получается всем вместе подойти к ситуации в состоянии устойчивости из-за недостаточного уровня энергии; если со стороны школы ничего не предпринимается или эта тема даже намеренно замалчивается, хотя ваш ребенок частичной ответственности за это не несет, вы должны действовать. Вам наверняка интересно, что я имею в виду под частичной ответственностью. Вспомните Свенью из главы «Ненависть»: она первая все начала, а потом за это получила. Мы должны научить своих детей чувствовать, в каких ситуациях доля ответственности за конфликт лежит на них.

Давайте предположим, что ваш ребенок ведет себя рассудительно и разумно. Предположим, что он уважает других и никого не раздражает, но вдруг оказывается не в том месте не в то время и подвергается жесткой травле. Предположим, что он от этого очень страдает, и никакие рекомендации из книги не помогают. Учителя предпочитают ничего не замечать. У вашего ребенка из-за буллинга серьезные телесные повреждения. В таком случае будет разумно перевести ребенка в другую школу и позволить ему начать все с чистого листа. Порой ситуация заходит так далеко, что правильнее всего из нее выйти. Но и здесь очень важно, чтобы вы разговаривали с ребенком. Предложите ему такой вариант и послушайте, что он об

этом скажет. Я помню одну семью, которая ходила ко мне на коучинг. Родители сказали мне:

– Мы подумываем о том, чтобы перевести его в другую школу. Одни ребята никак не перестают дразнить его очкариком. А другие издеваются над ним из-за высокого роста и неуклюжих движений.

Затем я переговорил с мальчиком с глазу на глаз:

– А как ты на это смотришь?

Он ответил:

– Да, одноклассники иногда меня донимают, но, если честно, меня это беспокоит уже не так сильно. Иногда, в особенно плохие дни, их оскорбления меня ранят, но такое случается не чаще, чем раз в две недели. В параллельном классе у меня много друзей, и благодаря этому на переменах мне комфортно.

– Тогда имеет ли смысл переходить в другой класс или в другую школу? – спрашиваю я.

Он отвечает:

– Один год я могу еще побыть и в этом классе. Как я уже сказал, все налаживается. Хотя они и повторяют одно и то же, меня это больше не трогает. Думаю, для меня это хороший тренинг. Но мама и папа мне не верят. Они считают, что я просто не решаюсь в этом признаться.

Оставайтесь со своим ребенком в диалоге и верьте ему. Разумеется, возможно, что он лжет. Но не очень разумно исходить из этого с самого начала. Этому мальчику нужно было, чтобы родители в него верили, чтобы верили в то, что у него получится действовать и думать, как лев. Я заговорил с ними об этом, и они ответили:

– Да, это правда, он утверждает, что у него все хорошо. Но нам странно такое слышать, ведь раньше он жутко переживал из-за травли. Но так и есть: он расстраивается все реже, и в школе у него есть хорошие друзья.

Я посоветовал всем разговаривать друг с другом и верить друг другу. А мальчика я попросил честно признаться, когда у него перестанет получаться мысленно дистанцироваться от оскорблений.

Однако бывают и очень жесткие случаи, в которых человеку можно посоветовать только одно: выйти из ситуации. Так, я помню одного мальчика, у которого убили мать. Вместо того чтобы утешить его и поддержать, ребята в школе стали над ним издеваться. Мальчика

сразу же забрали из школы и увезли в другой город, где он мог начать все с нуля. В этой исключительной ситуации такое решение было вполне оправдано.

Несмотря на все обилие моих идей, как сделать детей более устойчивыми и помочь им превратиться во львов, в самых тяжелых случаях мы должны действовать иначе и обеспечить ребенку возможность начать все заново. Подумайте о Марейке из вводного примера: отец решил, что она должна справиться с ситуацией, вместо того чтобы предоставить ей право слова. Чтобы принять верные решения, нужно научиться правильно разговаривать. И если ситуация зашла слишком далеко, значит, пришла пора действовать и забирать ребенка из этого учреждения, в котором его психика травмируется изо дня в день.

Кибербуллинг и кража цифровой личности

Помните Лилли из главы «Что важнее?», страдающую от травли в группе в WhatsApp? Ее пример отлично впишется и в эту главу, в которой речь пойдет о кибербуллинге и злоупотреблении цифровой личностью. Каждый пятый подросток хотя бы раз встречал в интернете лживую или оскорбительную информацию о себе. Об этом свидетельствуют результаты авторитетного исследования «Подростки, информация, (мульти)медиа» (Jim, 2017 г.). Мальчиков и девочек это затрагивает в равной степени. Чаще всего от этого страдают 16–17-летние подростки. Две пятых опрошенных признались, что хоть один человек из их окружения подвергался травле в сети, и прежде всего через WhatsApp. Кибербуллинг может приобретать самые разные формы: оскорбление, унижение, клевета, подрыв репутации и угрозы, то есть все то же самое, что и в реальном мире. Жертвы часто получают онлайн сообщения неприятного содержания, их фотографии обрабатываются и затем рассылаются, распространяются интимные сведения о них, отправляются фото- и видеоматериалы, им грозят расправой.

Помните? Не каждое критическое высказывание (и в цифровом мире, и в реальном) автоматически является буллингом. И даже человек, выражающий жесткое мнение, не обязательно агрессор. Однако некоторые жертвы чувствуют, что этим их подвергают травле. Здесь агрессоров нельзя привлечь к правовой ответственности, жертва должна стать сильнее и перестать воспринимать такие жесткие высказывания всерьез. Однако если в Интернете размещаются или распространяются ложные факты, то у жертвы появляется соответствующее поле для привлечения агрессора к правовой ответственности.

Объективно ложное заявление можно проверить. Если кто-то напишет в интернете, что его одноклассник Йонас торгует на школьном дворе наркотиками, а это на самом деле неправда, можно выдвинуть против написавшего жалобу или составить письмо с предупреждением. В таком письме следует детально описать, какие высказывания агрессора являются ложными и должны быть

прекращены. Так можно действовать и в случае оскорблений, подрыва репутации, угроз и всего вышеперечисленного. Нельзя позволять поливать себя грязью онлайн.

Вы наверняка уже поняли, какой позиции придерживаюсь я: правовые шаги должны быть самой крайней мерой, когда больше ничего сделать нельзя. Агрессоры хотят, чтобы жертва среагировала. Однако если предположительная жертва не чувствует себя оскорбленной и в связи с этим никак на издевательства не реагирует, зачастую это душит кибербуллинг в зародыше. Полезно знать, что есть и другие возможности остановить обидчиков правовым способом. На юридическом языке это называется «заявлением о бездействии». Здесь полезно воспользоваться гражданским правом, о котором уже шла речь в этой книге. Оно создано специально для того, чтобы одни граждане отстаивали свои права перед другими. То есть жертва буллинга может отстаивать свои права перед агрессором в гражданско-правовом ключе, не прибегая к помощи полиции и прокуратуры. Такие меры можно в принципе предпринимать самостоятельно, без помощи адвоката. Есть случаи, когда адвокат обязан быть. Например, в судебных процессах, то есть в исках и заявлениях о сделке, «назначенная стоимость» которой превышает 5 тыс. евро.

Если вы и ваш ребенок действительно решились на этот шаг и хотите предупредить агрессора, я рекомендую сходить к адвокату. Потому что как раз в случае с предупреждениями в адрес несовершеннолетних нужно учитывать ряд особенностей, для которых требуются юридические знания.

Вернемся к случаю из главы «Что важнее?» Одноклассники издеваются над Лилли в группе в WhatsApp. Однако она добровольно остается в группе. В такой ситуации необходимо трезво взглянуть на «игровое поле» и решить, чего ты хочешь: изменить его или покинуть (хотя поначалу такая техника кажется многим детям и подросткам нелепой). К сожалению, именно в цифровом мире сейчас в порядке вещей оскорблять людей, угрожать им, критиковать или даже пытаться подорвать их репутацию. Я этого не приветствую, но пока оно так, как есть, я должен научиться как-то с этим обходиться, раз уж я добровольно снова и снова захожу во все свои аккаунты. Конечно, в Facebook я могу просто заблокировать тех пользователей, которые постоянно на меня нападают. Поступить так я рекомендовал бы

каждому подростку, который, например, сталкивается с так называемыми хейтерами в Instagram, WhatsApp и других социальных сетях. Это вовсе не будет ущемлением права свободно выражать свое мнение, как часто говорят. Потому что если в комментариях меня кто-то оскорбляет, то он не просто выражает свое мнение, а именно оскорбляет меня. Человек, который блокирует таких пользователей, вовсе не мешает им свободно выражать свое мнение, а лишь отстраняется и демонстрирует вполне разумное поведение.

Представьте, что ваши аккаунты – это ваша гостиная, а аккаунты ваших детей – их детская комната. Если кто-то войдет в вашу гостиную и напишет в углу, вы этого человека в свой дом больше не пустите. Поэтому у вас есть полное право поступать так же и онлайн: блокировать людей, которые хулиганят или даже издеваются над вами. Работая с ненавистью онлайн, я опытным путем убедился, что игнорировать и блокировать разумно, а вступать в дискуссию – нет. Но хейтеры и агрессоры совсем не хотят принимать иные точки зрения и искать пути решения. Они стремятся не обосновать свое мнение, а обесценить мнение других. Им важен не обмен, а критика. Поэтому я бы настоятельно рекомендовал детям и подросткам не обращать внимания на комментарии, поступающие от определенных пользователей, а в самых жестких случаях таких людей блокировать. Из слепой «ненависти»^[4] редко вырастает что-то ценное.

Другая возможность заключается в том, чтобы сообщить о контенте и пользователях в сами сети и обратиться за помощью к разработчикам платформ. Вы и ваш ребенок можете воспользоваться функциями помощи социальных сетей или мессенджеров. Как правило, у каждой сети есть функция, через которую можно пожаловаться на нарушение правил. Для этого вы как родитель должны хорошо разбираться в приложениях и службах, которыми пользуется ваш ребенок. Нам, взрослым, следует повышать свою медиа-компетенцию.

Другим сложным случаем является кража цифровой личности и ее неправомерное использование. Это подразумевает ненадлежащее использование персональных данных человека третьими лицами. Как правило, человек замечает это не сразу, а лишь тогда, когда на это обращают его внимание другие и когда уже нанесен значительный ущерб. Так, могут украсть, например, имя и дату рождения. Если эти

данные затем используются, можно говорить о неправомерном использовании цифровой личности, а это является преступлением. Спектр очень широк – от мошенничества с кредитами вплоть до тяжких преступлений. В школе мы чаще всего сталкиваемся с заведением фейковых профилей или размещением постов от имени другого человека. Иногда они используются для того, чтобы размещать от имени жертвы фотографии или тексты, которые могут оскорбить жертву или даже навредить ее репутации. В таких случаях рекомендуется сначала открыто поговорить с агрессорами и попросить их удалить весь нежелательный контент в течение нескольких дней. Если этого не произойдет, будет разумно обратиться за помощью к адвокату или в бюро консультаций, которые специализируются в области кибер-преступности, например, в центры по защите прав потребителей (см. также главу «Кто поможет, когда ничего не помогает?»).

Возможными правонарушениями могут быть: нарушение права на собственное изображение § 33 закон об искусстве (KunstUrhG), нарушение сферы личной жизни снимками § 201a Уголовного кодекса (StGB), нарушение конфиденциальности слова § 201 StGB, оскорбление § 185 StGB, принуждение § 240 StGB, угроза § 241 StGB, злословие § 186 StGB, клевета § 187 StGB, преследование § 238 StGB, изображение насилия § 131 StGB^[5].

Эти и другие примеры могут и должны служить вам лишь на начальном уровне. Если вы хотите начать судебные иски, я настоятельно рекомендую обратиться к адвокату. Давайте подведем итог, какие у нас есть варианты действий.

Вариант № 1: неофициальное обращение жертвы

Если кибербуллинг принимает такие масштабы, что с ним уже нельзя мириться и не обращать на него внимания, вам следует в первую очередь потребовать у агрессора или агрессоров прекратить буллинг в интернете. Сделать это можно по электронной почте, в письме или в личном разговоре (желательно при свидетелях). Выдвигайте агрессору четкие требования. Не нужно писать так: «Йонас, прекращай меня травить!». Лучше сформулируйте такое

требование: «В течение трех дней удали открытый от лица Йонаса профиль (фейковый профиль) и сотри все размещенные там фотографии!».

Обязательно обозначьте, в течение какого времени агрессор должен выполнить все указанные пункты. Я рекомендую попытаться переговорить с его семьей, чтобы найти решение, которое более или менее устроит всех. Постарайтесь не упрекать, а именно заняться поиском решения.

Одновременно укажите на соответствующие твиты, посты и т. п. разработчикам онлайн-платформ и попросите их удалить этот контент или, если возможно, удалите его сами. Но перед этим сделайте скриншоты, чтобы у вас остались доказательства. Сделайте резервное копирование исходного кода страницы: если вы находитесь в социальной сети в интернет-браузере, то, щелкнув правой кнопкой мыши, можете выбрать пункт «Показать исходный код». После этого скопируйте его в текстовый редактор и сохраните там вместе с такой информацией, как дата, название сайта и т. д.

Если ваш ребенок заблокировал или стер аккаунты, не сделав предварительно скриншоты, то я это ошибкой не считаю. Недавно я побывал в одной школе, в которой 14-летняя девочка рассказала, что в одном приложении ей предложили отправить фотографии в обнаженном виде. Она тут же заблокировала аккаунт и стерла это приложение из мобильного телефона. После этого служба, отвечающая за кибербуллинг в школе, указала ей на то, что перед этим следовало сохранить все данные. Для уголовного преследования это, безусловно, было бы важно. Но школьница поступила смело и правильно. Главным приоритетом для нее было выйти из ситуации и тем самым защитить себя и свою психику. Поэтому я ее поступок ошибочным не считаю.

Вариант № 2: предупреждение

Если агрессор не выполнит вашу просьбу или репутации нанесен слишком большой ущерб, разумно будет перейти к более формальному варианту. Предупреждение – это когда вы в последний раз просите агрессора прекратить свои действия. Это формальное письмо, в котором четко обозначено, какие именно поступки совершает агрессор

и что ему необходимо остановиться. Кроме того, в предупреждении всегда должны быть указаны сроки. Предупреждение также требует от агрессора предоставить юридически заверенное заявление о том, что он свои действия прекратит. Речь идет о так называемом «заявлении о бездействии». Для составления предупреждения я рекомендую привлечь адвоката, так как письмо от официального лица имеет больший вес. Нужно учитывать некоторые нюансы, связанные с подачей предупреждения на несовершеннолетних граждан. Так что лучше обратитесь за помощью к профессионалу.

Вариант За: заявление о бездействии

Если предупреждение не приведет вас к желаемой цели, можно подать гражданский иск в соответствующий суд. Заявление о бездействии требуется для того, чтобы суд приговорил агрессора к выполнению всех перечисленных в предупреждении требований. Если суд примет этот иск и вынесет приговор, агрессору, если он не изменит свое поведение, будет грозить серьезное наказание.

Вариант Зб: судебный запрет

Если агрессор не выполняет указанные в предупреждении требования, есть вариант получить судебный запрет. Прежде чем приступить, следует оформить предупреждение. Иначе может случиться так, что пострадавшему придется нести часть судебных издержек, даже если он выиграет судебный процесс. Судебный запрет – это разновидность быстрой процедуры, которая применяется для срочных чрезвычайных ситуаций. Поэтому обратиться в суд с судебным запретом можно лишь в течение определенного времени после того, как вы столкнулись с нарушением закона. В некоторых судах срок составляет 4 недели, в других – до 3 месяцев. По сравнению с иском о бездействии судебный запрет обладает рядом преимуществ: он не занимает больше пары недель и может положить делу конец. Тогда как судебные разбирательства длятся порой год и более. В тех случаях, когда буллинг в сети влечет за собой

чрезвычайно весомые последствия для жертвы, и требуется быстрая помощь, судебный запрет может быть верным решением.

В конце данной главы я еще раз хочу напомнить о том, что вы, как родители обязаны разбираться в средствах массовой информации, уметь обращаться с платформами и приложениями, которыми пользуются ваши дети (см. главу «Социальные сети. Цитадель непрошенной критики»). Воспитание средствами массовой информации сегодня – неотъемлемая часть нашей реальности. Помните о том, что все изображения вашего ребенка, которые вы размещаете в сети, могут быть загружены и использованы вам во вред. Поговорите с ребенком о том, какой контент размещать можно, а какой лучше в сеть не загружать, потому что, как известно, сеть помнит все.

Столкнувшись с кибербуллингом, не обязательно сразу бежать в полицию или к юристам. Однако если положение кажется безвыходным, всегда лучше обратиться за юридической помощью, чем отвечать агрессору его же методами.

Кто поможет, когда ничего не помогает?

Обратиться за помощью – не признак слабости. Конечно, не нужно бежать за подмогой по каждой мелочи. Если вашего ребенка дразнят на школьном дворе «очкариком», поход к адвокату будет явно неуместен. В данном случае куда важнее сделать жертву сильнее и устойчивее, а агрессора – чувствительнее. А вот при присвоении цифровой личности, конечно, гораздо разумнее обратиться за советом к юристу.

При необходимости конкретной помощи, есть несколько мест, куда вы можете обратиться. Если буллинг происходит на территории школы, поговорите с классным руководителем или с руководством. Полезно пообщаться и с школьным психологом. Помимо того, во многих школах имеются социальные работники, у которых есть специальные часы приема.

Если вы как родитель приходите на такой разговор, постарайтесь воздержаться от упреков и не руководствуйтесь девизом «Почему здесь никто ничего не предпринимает против буллинга?». Может оказаться так, что ни учителя, ни соцработники ничего об этих конфликтах не знали. Старайтесь всегда сохранять нацеленность на результат и в самом начале разговора дайте понять, что для вас главное не найти виновных, а поспособствовать тому, чтобы дети чувствовали себя в школе спокойно.

Телефонная линия для детей и подростков «Номер, который спасет от беды» работает с понедельника по субботу с 14 до 20 часов. Звонки на эту линию бесплатные и анонимные. Более подробную информацию, а также номера телефонов вы найдете на сайте www.nummergegenkummer.de. На интернет-платформе www.juuiport.de подростки получают консультацию по всем вопросам и проблемам, связанным с интернетом^[6].

Кроме того, рекомендую в случае, если у вас и вашего ребенка больше нет никаких моральных сил справляться с ситуацией, обратиться к коучу. Специалист поможет пережить эту ситуацию, найти пути решения конфликта и научит морально дистанцироваться от буллинга.

Если ваш ребенок на протяжении длительного времени являлся жертвой буллинга, а вдобавок к этому (или вследствие этого) имеет психические проблемы, следует обратиться к психологу. В данном случае я рекомендую идти *не* к коучу, а именно к психологу, специализирующемуся, например, на терапии травм. В экспертное поле коуча это *не входит*.

Разумеется, вы также можете обратиться и в полицию, которая, возможно, направит вас к соответствующему специалисту в вашем городе.

О возможности обратиться к адвокату мы с вами уже упоминали.

Итоги и перспективы

Мужчина что-то ищет под фонарем. Рядом останавливается полицейская машина, и полицейские спрашивают:

– Мы можем вам чем-то помочь?

Мужчина отрицательно качает головой и объясняет, что ищет свои ключи. Полицейские спрашивают, потерял ли он ключи под фонарем, и мужчина говорит:

– Нет! Я потерял их там, на тропинке, но здесь лучше видно!

Этот анекдот я прочел несколько лет назад, и он настолько впечатлил, что я помню его до сих пор. Здесь очень многое про наше общество: зачастую мы ищем решения проблем в тех местах, где искать легко, но там мы, однако, ничего не находим. Мы снова и снова боремся с симптомами, вместо того чтобы заняться корнем проблемы.

Из этой книги вы узнали, как часто мы критикуем поведение агрессоров, вместо того чтобы осознать, что их поведение – это лишь симптом неудовлетворенной потребности, которая восполняется буллингом. Вместо того, чтобы критиковать это поведение, следовало бы пойти глубже. Мы должны помочь агрессору понять, как ему удовлетворить его потребности другими способами. Конечно, так труднее, это все равно, что искать ключи ночью на тропинке. Но ключ к успеху как раз там, где искать трудно.

Чтобы что-то изменить в обществе, нужно подобраться к самому ядру проблемы. Нужно взглянуть на себя и задаться вопросом, а не веду ли я себя как агрессор, например, когда не позволяю ребенку участвовать в семейных мероприятиях в качестве наказания за то, что он нарушил правила. Мы должны что-то изменить, а не только возмущаться. Мы должны задуматься над тем, каким может быть *наш* вклад в изменения.

Мы, как общество, должны заново научиться уважать друг друга. непохожий на нас человек – это не опасность, а шанс. Мы должны научиться отстаивать свое мнение в честном и открытом споре, а не обесценивать мнение другого. Если это получится, буллинг, возможно, снова сотрется из общественной памяти. А мы, взрослые, можем для начала нести в мир больше любви и уважения. Благодаря нашему

примеру дети будут реже попадать в ситуации с буллингом. Тогда дети наших детей будут с самого начала относиться друг другу с уважением. Не станут оскорблять других потому, что оскорбляли их. Станут любить, потому что их самих любили безусловно.

Дети, которые в настоящий момент являются жертвами буллинга, должны получать другие советы и рекомендации, чем те, которые они сейчас получают. Они должны учиться развивать в себе спокойствие, внутреннюю силу, самосознание, веру в себя и четко осознавать, что для них важно, а что нет. Они должны уметь относиться с эмпатией даже к тем, кто совершает дурные поступки, учиться отвечать на ненависть любовью. Все эти темы лежат на темной тропинке. А под фонарем мы скорее обнаружим такие фразы как: «Защищайся, не давай себя в обиду! Тогда они от тебя отстанут!». Но так мы из порочного круга не выйдем никогда.

Напротив, дети, которые сохраняют спокойствие и не принимают на свой счет все, что про них говорят, более устойчивы к буллингу. Возможно, вы сейчас возразите: «Когда достигнешь такой ступени, что тебя больше не интересует, что говорят о тебе другие, тебе становится наплевать, и это уже граничит с потерей эмпатии и уважения!». Но это не так. Когда человек понимает, что действительно неважно то, что говорят о нем другие, он оказывается на такой ступени развития, на которой вообще невозможно быть неуважительным и бесчувственным. Потому что это противоречит личным ценностям. Настоящее спокойствие всегда сопровождается уважительным отношением к окружающим! Тот, кто только прикидывается спокойным, а внутри продолжает ненавидеть, как раз и становится бесчувственным и безжалостным. Но человек в состоянии любви никак не может быть безжалостным.

Дети должны понять, что буллинг – осязаемый процесс. Если я люблю сам себя и замечаю в своей жизни все хорошее, то травли больше не ощущаю. Детям следует научиться осознанно направлять свое внимание на хорошее, чтобы выработать автофокус, который позволит им не ощущать себя жертвой буллинга.

Помните свое детство? Возможно, и вам иногда становилось страшно, когда вы лежали в своей детской в темноте. Возможно, вам казалось, что в комнате кто-то есть. Например, почудилось, что в углу кто-то стоит. А это что за шорох? Но вы не могли определить, что это.

Может, приведение? Чудовище? Вам было страшно, вы лежали, замерев, в своей постели и прятались под одеяло, которое пахло домом. Вы крепко зажмуривались и старались думать о чем-то другом, о чем-то приятном. Например, о маме и папе, которые всегда рядом, всегда любят вас, о совместных радостных моментах, о веселом походе, в который вы все вместе отправились на прошлой неделе. Вы смещали фокус и постепенно успокаивались. Когда вы снова открывали глаза, в углу больше никого не было. Демон без определения исчез.

Давайте поддержим детей и подростков, научим их фокусировать внимание на хорошем, чтобы демон буллинга покинул их мир навсегда!

notes

Примечания

1

В данной книге на всем ее протяжении автор использует термин «моббинг». При переводе он был заменен на «буллинг» как более привычный в русскоязычной среде (*здесь и далее прим. пер.*).

2

Передача, выходит в Германии с 1980 года. Людей разыгрывают и снимают скрытой камерой.

Речь идет об Уголовном кодексе Германии. В Российской Федерации вопросы самообороны регулирует ст. 37 Уголовного кодекса (*прим. ред.*).

4

Хейтер – от англ. *hate* – ненависть.

В качестве примера приведены указания на статьи Уголовного кодекса Германии (*прим. ред.*).

6

Указана информация для жителей Германии. В Российской Федерации за помощью в кризисной ситуации можно обратиться, в частности, по Единому общероссийскому телефону доверия 8-800-2000-122 или на сайт <https://pomoschryadom.ru/category/helplines> (*прим. ред.*).