



**Травля.  
Прекратить  
нельзя  
продолжить**

Ирина Приль

**Ирина Приль**  
**Травля. Прекратить  
нельзя продолжить**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69981334](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69981334)  
SelfPub; 2023*

**Аннотация**

Буллинг – известное для многих слово, но ближе и понятнее "травля". О травле, как явлении не только школьном, а присутствующим в разных сферах жизни людей разного возраста, хочется поговорить. На страницах этого маленького пособия, хочу поделиться с вами своим исследованием "травли".

# Ирина Приль

## Травля. Прекратить нельзя продолжить

### Литература

1. Что делать, если ваш ребенок вовлечен. Руководство для родителей про буллинг/ под ред. А. А. Реан. – М., 2019. – 50 с.
2. Белевич А. А. Об исследовании степени распространения буллинга в подростковой среде// Известия АСОУ: научный ежегодник. – 2015. – Т.2. – С. 6
3. Холодова Ю. Буллинг молчать нельзя, рассказывать, Психология школьной травли. – М.: Независимая фирма «Класс», 2022. – 184 с.
4. Громкое молчание хороших людей. Буллинг, троллинг, харассмент и другие поводы остаться в стороне / Кэтрин Сандерсон; [перевод с английского Е.В. Федоровой]. – Москва: Эксмо, 2021. – 320 с.
5. Жекулина Т.М. Травля в школе. Нарративный подход к работе с проблемой. – М.: Генезис, 2018. – 182 с.

Казалось бы, «буллигн» – слово, которое на слуху достаточно давно, и вроде все знают, что это такое. На деле вся информация, что есть у нас, сводится к тому, что мы знаем о буллинге как о чем-то теоретическом. Как о чем-то, где до-

статочно знать структуру, и все рассосётся само собой. Оказывается, что о «буллинге» как о явлении знают лишь некоторые специалисты, которые сталкивались с буллингом среди детей, еще меньше понимающих это явление. Знания относятся лишь к тому, что в буллинге есть основные 4 роли: жертва, булли, свита, наблюдатели.

На сегодняшний день травля (буллинг) – одна из наиболее актуальных и распространенных проблем в школах и в детских коллективах, которая порождает многочисленные деструктивные явления и последствия: увеличивает риск суицида среди подростков, приводит к распространению и усилению агрессии и насилия в группе и в школе, снижению успеваемости, эмоциональные проблемы – повышению риска тревожного и депрессивного расстройства [1].

Что делать в ситуации буллинга? Очень хотелось дать вам четкий алгоритм, который бы был эффективен в каждой ситуации, но, увы, практически невозможно этого сделать. Его просто не существует. Да, есть рекомендации, да, есть методички, но все они сводятся к тому, что в процесс должен вмешаться взрослый. Только взрослый человек может остановить буллинг. А вот как этот взрослый человек его должен останавливать – большой вопрос.

В теме буллинга в российских школах разобралась Л. Петрановская. Ею написана уйма методичек, книг. На основании ее исследования создана и работает платформа «Травли net». Но в одном из интервью по теме буллинга, где она де-

лится опытом травли своей дочери, она говорит: «После того как я обратилась к директору, не знаю, что они там такого делают, но стало терпимо. Дочери не стало хорошо в этом классе, но было терпимо, и она спокойно ходила в школу до перевода в другую». Что там такого сделал классный руководитель и директор... может, они припугнули детей, может, наказали, может, провели какую-то игру или просто посмотрели фильм про буллинг – не известно.

Еще один вопрос: почему взрослые не реагируют на первые звоночки зарождающейся болезни, а ждут, чтобы сделать «что-то», пока обратятся обеспокоенные родители?

Еще вопрос: почему большинство родителей не становятся теми обеспокоенными, кто бы встал на защиту своего ребенка? Кстати, это как вопрос, так и ответ на то, почему дети, участники буллинга, не рассказывают родителям о том, что происходит в их группе.

Как видим, вопросов много:

1. Что это такое? Как зарождается буллинг?
2. Какие последствия буллинга?
3. Почему взрослые ждут?
4. Почему дети сами не могут остановить травлю?
5. Что делать? Какие конкретные методы прекращения буллинга есть?

Долгое время термина, который бы описывал школьную травлю, не было несмотря на то, что она существовала всегда.

Термин «буллинг» появился в научной литературе лишь в начале 90-х годов прошлого столетия. Прежде для обозначения систематической травли одного человека группой людей использовался термин «моббинг» [2].

Первые научные исследования буллинга проведены скандинавскими учеными (Д. Олвеус, П. П. Хайнеманн, А. Пикас, Э. Руланн). Далее исследования были продолжены в Великобритании (В. Т. Ортон, Д. А. Лэйн, Д. П. Таттум, Е. Мунте). В 1990-х годах интерес к буллингу возник в США. В отечественной психологии тема буллинга затрагивалась в работах И. С. Кона, однако, невзирая на все исследования, полноценного научного осмысления до сих пор не получила. [3]

Для обозначения явления используют английское слово «буллинг»: от слова «булли» – хулиган, драчун, задира, насильник. «Буллинг» же означает запугивание, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у других страх, и тем самым подчинить его себе. Иногда для обозначения используют термин «моббинг», однако в основном применительно к травле во взрослом рабочем коллективе.

Буллинг понимается как длительное физическое или психологическое насилие со стороны индивида или группы в отношении индивида, который не способен себя защитить.

Есть еще другие определения: буллинг, мобинг, троллинг, боссинг, сталкинг, флейминг, хейзинг, харассмент, стигма-

тизация. И все это слова, обозначающие одно, – травлю.

Лично мне понятие «буллинг» совсем не близко, потому что я не ощущаю того посыла и той энергии, которая дает сразу понимание, о чем мы говорим. Хочу предложить вам мое определение этого злостного события. Но для этого нужно назвать буллинг понятным словом «травля». Обратимся к буквице, в которой скрыт смысл каждого слова.

Т – твердо, жестко, ограниченное гранями, утверждается кто-то или что-то.

Р – изрекать, говорить, речь.

А – Аз – я, человек, исток, единый.

В – направленность, взаимосвязь.

Л – люди, объединение.

Я – нарушение целостности «Я», однородная структура.

Что тогда у нас получается? Выходит, что травля – это процесс, когда объединенные люди направляют жестокие речи и ограничивающие действия на одного человека с целью нарушения его целостности для своего личного утверждения.

Дальше я буду использовать слово «травля» как имеющее больший смысл и эмоциональную окраску.

По какой причине люди допускают совершение другими людьми плохих поступков?

На самом деле таких причин несколько. Как отдельную причину можно назвать низкую школьную мотивацию. Бездеятельность ребенка в классе приводит к поиску острых

впечатлений, которые часто связаны с эмоциональными реакциями обижаемых детей [5].

Сейчас мне хочется рассказать о «двусмысленности». Именно двусмысленность ведет к бездействию.

Представьте ситуацию: на улице стоит жара. Солнце нещадно печет, на небе ни тучки, ни облачка. Вы переносите жару неплохо, но знаете о том, что есть люди, которым может стать плохо от высокой температуры воздуха. Вы отправляетесь на прогулку в прохладный тенистый парк со множеством лавочек и укромных улочек. Проходя по одной такой улочке, вы видите, как около лавочки лежит женщина. Женщина прилично одета в обычную одежду, чистая. Но рядом вы замечаете пакет (естественно, вы его не открываете). Перед вами прошло довольно много людей, но никто не отреагировал на лежащую. Вы вызываете скорую помощь. «Скорая» приезжает и поднимает вас на смех, так как дама в алкогольном опьянении и в пакете у нее бутылочка горячительного. Ваши ощущения?

Вот это и есть двусмысленность, когда, с одной стороны, человеку действительно может быть плохо, а с другой – он может быть пьян.

Мы часто бездействуем, потому что нас могут посчитать глупыми или слишком чувствительными, паникерами.

В ситуации со школьной травлей ответ учителя, который ничего не делает, чтобы прекратить потасовку: «они так играют», «ничего страшного, дети так учатся», «само прой-



дет», «сами разберутся». Умение различать травлю и обычный конфликт избавит вас от сомнений «а не помешаю ли я обычной игре, не буду ли выглядеть глупо при этом?»

Рассмотрим различия конфликта и травли.

Конфликт:

Нет дисбаланса власти. Силы сторон равны.

Дети, участники конфликта, часто общаются вместе.

Может быть разово или повториться.

Происходит спонтанно.

Не несет серьезного риска причинения вреда (в большинстве случаев).

У каждой стороны есть своя позиция.

Может сопровождаться агрессивными действиями, но они не являются целью.

Обе стороны испытывают негативные эмоции.

В результате разрешения конфликта отношения могут стать лучше.

Участники конфликта прилагают усилия для разрешения.

Травля:

Есть дисбаланс сил – как правило, булли – сильнее жертвы физически или имеет большую поддержку в своей группе, более общительный, смешной и т. д.

Жертва и буллер не общаются кроме как в момент травли.

Происходит систематически (интервал повторений сокращается).

Действия осуществляются намеренно, сознательно.

Высокий риск вреда (физического, психологического).

Интерес только у буллера.

Всегда сопровождается агрессивными действиями.

Негативные эмоции испытывает жертва.

Травля всегда разрушает отношения – история не знает случаев, когда бы буллер стал «дружить» со своей жертвой. Терпимо относиться, не травить – да, но травля – явление разрушающее.

Буллер не прилагает усилия для разрешения ситуации, действия направлены на продолжение травли [3].

Исходя из различий понятно, что опыт разрешения конфликта полезен для ребенка. Опыт травли – нет. И в этом их основное различие.

Травля – это болезнь всей группы. Болезнь жестокая и не разделяющая заразившихся на плохих или хороших. Она касается всех. Болезнь эта имеет серьезные последствия, она никогда не проходит бесследно. Особенно если лекарство не было принято в скором времени после начала заболевания. Последствиями становятся: тревожные расстройства, депрессивные проявления, суицидальные тенденции, психосоматические нарушения, поведенческие нарушения.

Почему такие жесткие последствия? Казалось бы, травля прекратилась, или ребенка перевели в другую школу, или вообще жертва, чудом уцелевшая в «мясорубке», выросла и стала жить своей жизнью. Но вот какой жизнью?

Для примера хочу поделиться историей (имена условные):

Вадим и Вера отправились на пляж. Места были заняты почти все. Оставался небольшой участок песка рядом с волейбольной сеткой, где играла веселая компания парней и девушек. Вера предложила Вадиму это место, но он долго сопротивлялся, говорил, что боится, что мяч может попасть в него и его очки разобьются. Вера была удивлена, ведь Вадим уже 3 года как не носит очков.

Девушка убедила мужа расположиться на месте около волейболистов.

Обычно случается, то, чего мы так боимся, и мяч прилетел Вадиму прямо в лицо. Вадим совершенно потерял над собой контроль. Несмотря на то, что парень, попавший мячом в Вадима, его не знал, никак к нему не относился, извинился за неудачный бросок, Вадим устроил настоящий скандал. Даже сделал попытку ввязаться в драку, а потом... потом его вырвало.

Позднее, успокоившись, он рассказывал Вере о том, как на каждом уроке физкультуры, когда учитель уходил из зала, оставив детям мяч для игры в вышибалу, вышибали только его – Вадима. Одноклассники вставали в две линии по обе стороны, а Вадим был в центре. Мячи летали со скоростью света, зал скандировал «бей очкастого». Вадим пытался уворачиваться, но заканчивалось все тем, что он выдыхался и падал, и тогда его забрасывали мячами. Однажды, когда ему разбили мячом очки, ему пришлось рассказать о происходящем родителям, которые срочно перевели мальчика в дру-

гую школу. Но заводить друзей Вадим так и не научился. А вот волейбол и все виды мячей вызывают у него приступ паники до рвоты.

Яркий пример травли бессмысленной и беспощадной, проносающей свои следы через всю жизнь.

Как и любая болезнь, травля развивается постепенно. Это замкнутый круг насилия, который выглядит так:

1. Предварительная фаза – зацепка за отличие от других, «инаковость». Зацепкой может быть все что угодно. Даже самые, казалось, бы неочевидные особенности: смешно выговаривает какую-либо букву, смеется как-то не так, чихает слишком громко, волосы слишком длинные или слишком короткие, глаза какого-то не того разреза и прочее. И очевидные: тики, заикание, вес (слишком худой или слишком полный), недостаток семьи, одежда, запах, национальность, поведение и др. Определённого портрета жертвы нет, есть только «разрешение» на травлю. Кого будут травить, совершенно неважно и невозможно предсказать.

Здесь учитель или даже сам ребенок, правильным поведением может свести зарождение травли на «нет».

1. Инцидент – наличие единичных ссор и конфликтов. Когда жертву провоцируют на ответную реакцию, указывая ей на ее «инаковость». Попытки договориться не приносят успеха, и жертва начинает избегать столкновения с агрессором. Ищет аргументы остаться дома, не ходить в школу. У сторон есть ресурсы, чтобы справиться с ситуацией без вмешатель-

ства взрослого. Если договориться не вышло, предлагается просто прекратить общение.

2. Фаза травли – начинаются нападки со стороны агрессора, они усиливаются и становятся целенаправленными. Агрессор получает поддержку от других. Группа воспринимает происходящее как игру. У жертвы нарастает неуверенность в себе и ощущение беспомощности. Грамотное вмешательство специалиста может остановить процесс. У жертвы еще есть ресурсы для того, чтобы справиться с помощью взрослых. Но если на этом этапе вмешательства не происходит, жертва перестает бороться, предпринимать попытки выхода из ситуации.

3. Изоляция жертвы – пиковая фаза, когда травля переходит из активной в пассивную форму. Если говорить на медицинском языке, то болезнь приобретает хроническую форму. Травля переходит в бойкотируемую форму: жертву не замечают, с ней не контактируют. Для жертвы, происходящее становится данностью, которая никогда не закончится. Возникает мнимая устойчивость к травле: я привык, что со мной все так общаются. На самом деле это сигнал о том, что наступают долгосрочные последствия для всех участников травли. На этой фазе вмешаться сложнее всего, так как в пассивной форме травля максимально незаметна для взрослых. Даже может казаться, что все хорошо и конфликты прекратились, дети наконец-то разобрались сами. Если травля дошла до «изоляции», можно рассматривать другую школу как

вариант рассмотрения ситуации. У ребенка-жертвы не остается ресурсов для нормальной жизни в этом коллективе.

4. Фаза мнимой устойчивости к травле – буллы преследуют теперь только одну цель. Они хотят, чтобы жертва покинула их коллектив. Здесь взрослые могут увидеть у жертвы симптомы длительного стресса [3].

Почему для нас так важно быть в какой-либо социальной группе и почему так страшно оказаться отверженным этой группой. За века эволюции мы не сильно изменились, и оказаться одному, как и в пещерное время, равносильно смерти. Ребенок-жертва травли «умирает», медленно и страшно. «Умирает» не физически (но иногда и так), но морально, умирает как личность [4].

Одним из принципов социальной психологии: люди поодиночке оценивают ситуацию как чрезвычайную и будут действовать, предпринимать хоть что-то, но в толпе нереагирующих людей они не сделают это. В свою очередь, когда один человек уверенно реагирует на ситуацию, показывая своим поведением и действиями неправильность происходящего, скорее всего, остальные последуют его примеру. Мы снова имеем замкнутый круг: безразличие порождает безразличие. Люди ждут, как отреагируют другие люди, потому что думают, что другие лучше понимают, чем они, что происходит. Но другие ждут того же, и выходит, что никто не проявляет своей реакции. Если другие люди не ведут себя так, как если бы произошла чрезвычайная ситуация, то мы

думаем, что они действительно уверены, что никакой чрезвычайной ситуации нет.

Такое поведение свойственно нам, и причина, как и прежде, в нашем мозге. Когда мы видим, как другим нужна помощь, в мозге активируется моторная кора, отвечающая за действие, но когда вокруг много людей, включается визуальный анализатор, а моторная кора снижает свою активность. Чтобы мы начали действовать, должен появиться человек, который устранил любую двусмысленность и скажет: это «хорошо», а это – «плохо». Кроме того, для нас очень важна возможность обсудить то, что мы видим, – это тоже прямой способ убрать двусмысленность.

Существуют признаки того, что в группе происходит травля, но эти признаки неочевидные, они могут относиться к нескольким причинам, помимо травли. И выходит единственный способ убрать двусмысленность, если жертва придет и скажет: «Меня травят». Догадайтесь, как часто такое происходит? Всего 5% жертв травли говорят об этом своим родителям, близким, и 2% говорят об этом другим взрослым (учителям, тренерам или классным руководителям).

Почему дети не обращаются за помощью? Основная причина в том, что никто из окружающих не реагирует на ситуации травли как на что-то чрезвычайное. Раз никто так не реагирует, ребенок тоже не знает, правильно ли это или нет. Сам ли он это заслужил и так с ним можно общаться или нет. Чувствует, что что-то неправильное, но ведь никто не

паникует, не говорит, что так нельзя. И со временем ребенок привыкает к тому, что так общаться с ним – это нормально, адаптируется.

Даже если уровень насилия станет невозможным для того, чтобы его выносить, и ребенок рассказывает о том, что его побили или отобрали что-либо, то происходит наше классическое: «надо уметь давать сдачи», «разбирайся сам» или даже «а ты уверен, что ты сам не выпросил?». Почему так? Мы так привыкли, мы привыкли избегать любой боли. И это тоже чисто человеческое. Я говорю о боли, ведь боль социального отторжения испытывается так же, как и физическая, реагируют те же участки мозга. Замечено, что люди принимающие анальгетики, меньше способны к эмпатии и состраданию, когда видят чужие страдания. Так как заглушая физическую боль (головную или мышечную), они заглушают и возможную социальную.

Включается так же незнание что делать. Ведь если врач видит на улице человека, которому стало плохо, он не думает о том, что же делать. Он идет и помогает, потому что знает как. Взрослые же, столкнувшиеся с буллингом, не знают, как помочь. Даже если каким-то чудом родитель воспринимает ситуацию, происходящую с ребенком, как чрезвычайную, инструменты для борьбы невероятно малы. Малы и вместе с тем огромны.

Для ребенка в ситуации травли как никогда важны поддержка и понимание, важно осознание того, что отношение



к нему это не есть норма. Осознание того, что ни с одним человеком нельзя так поступать, дает ребенку возможность увериться в том, что он не плохой, в том, что в этой ситуации не он виноват. Это дает ребенку такой необходимый ресурс, который поможет выстоять, выдержать бой до тех пор, пока травля не сойдет на нет.

Почему дети-наблюдатели не могут сказать, что происходит в их классе. Да, на них тоже влияет «множественное невежество», ведь, если не реагирует никто, даже учитель, значит, то, что происходит, допустимо. Да, в силу недостаточной зрелости аналитических секторов дети не могут полноценно воспринять ситуацию. Но есть и еще кое-что, о чем нужно помнить и что нужно понимать. Эти знания очень пригодятся нам в дальнейшем, когда мы, кто обладает знаниями, назовем проблему громко и четко: травить кого-либо – неправильно!

Так почему же так сложно бросить вызов членам своего сообщества? Недавние исследования нейробиологии показали, что желание соответствовать нормам нашей социальной группы встроены в наш мозг. Для нас гораздо удобнее вписаться и быть своим, чем выделяться.

Нам приятно знать, что наши взгляды разделяют другие люди. Это равносильно, как если бы мы ели шоколад или выиграли деньги. Это, кстати, объясняет, почему агрессор не может остановиться самостоятельно, даже если именно ему скажут о том, что его поступок плох, а его окружение,

«зрители», не выражали открытой поддержки. Т. е. он получил негласное одобрение, воспринял молчание как разделение его взгляда на то, что кого-то нужно наказать, ощущения приятные, ведь он фактически испытывает себя героем. По этой причине с буллерами гораздо сложнее работать, так как это равно работе с зависимостью.

Подростки особенно сильно хотят соответствовать. Все дело в префронтальной коре, которая отвечает за контроль суждения. Она окончательно развивается к 20 годам. Кроме того, приверженность к своей группе позволяет подросткам сформировать свою идентичность, отличную от членов других групп. Это нормативное регулирование. Именно поэтому последствия исключения подростка из группы гораздо тяжелее, чем если это ситуация зрелого человека. Другими словами, подростки стараются соответствовать поведению лидера (агрессора) и поэтому молчат, даже если считают травлю недопустимой, но они молчат, а молчание расценивается агрессором как одобрение.

Давайте рассмотрим 6 основных шагов, которые должен предпринять каждый, кто видит, сталкивается с травлей [4]:

1. Вмешаться в ситуацию с целью прекращения агрессивных действий. Не нужно объяснять, не нужно разбираться в ситуации сейчас, тем более не нужно кричать, отчитывать агрессора, нужно прекратить. Прекратить на физическом уровне. Если ребенка травят на перемене, не отпускать на перемену или оставлять жертву или агрессора под любым

предлогом (помоги разобрать тетради, вытри доску и т. д.). Если караулят по дороге из школы, договориться с родителями, чтобы ребенка сопровождали. На этом этапе мы должны обеспечить хотя бы физическую безопасность. Родитель в этот момент должен оказать ребенку максимальную поддержку. Во-первых, не сомневаться в словах, верить в то, что ребенку плохо и ему реально нужна помощь (даже если позднее окажется, что это конфликт). Если ребенок пока никуда не ходит, позаботьтесь о том, чтобы у него появилась другая социально значимая группа (кружок по интересам, клуб, секция и т. д.), это необходимо для того, чтобы ребенок понял, что можно общаться по-другому и это гораздо приятнее. Значит, вот ТАК неправильно, так больше не хочу. Для того чтобы он окончательно не потерял веру в то, что он хороший человек и с ним может быть интересно.

## 2. Оценить ситуацию и собрать информацию.

Нужно выяснить реальность травли. Все симптомы, т. е. собрать анамнез ситуации: когда началось, как происходит, как долго длится, кто участники, какая мотивация, как ведет себя жертва, какая динамика, и прочие важные моменты. Представьте, что вы следователь или врач, который должен собрать максимум информации о происходящем.

## 3. Составить план действий.

Иногда классный руководитель не решается сообщить о том, что в классе происходит травля, опасаясь, что это будет воспринято как его непрофессионализм. Родители, собрав

необходимую информацию, ориентируются, на каком уровне должно начаться действие: идем к классному руководителю, идем сразу к директору, идем в полицию или прокуратуру.

#### 4. Работа с группой.

Здесь мы должны применить все то, о чем говорили ранее, а именно: мы теперь понимаем, что никакой ошибки нет, и смело должны назвать травлю своим именем. Обозначить недопустимость такого поведения, направить работу на формирование альтернативных, здоровых навыков. Следует разработать совместно с детьми антибуллинговые правила, обозначить контроль за выполнением этих правил. Идеально, если работу начнет классный руководитель, а затем подключится психолог, который обучит детей альтернативным навыкам общения. Ведь если мы просто обозначим, это все равно что просто запретили, а как по-другому не научили.

Для родителя жертвы по-прежнему важно оказывать ребенку поддержку, говорить о том, что это ни его вина, повышать самооценку ребенка. Для родителя агрессора важно обозначить ребенку, что он нарушил правила поведения, указать меру ответственности.

#### 5. Индивидуальная работа с участниками.

Для жертвы – минимизация психологических последствий, развитие навыков ассертивного поведения.

Для агрессора – развитие навыков ассертивного поведения и саморегуляции. Случается, что агрессорами становятся

ся дети, имеющие психиатрические нарушения (чрезмерная жестокость, немотивированная агрессия и т. д.), в этом случае, если вы видите, что ребенок никак не заинтересован в исправлении ситуации и напрямую говорит «травил, травлю и буду травить», стоит направить такого человека к врачу.

6. Оценка результатов. Контроль за развитием ситуации.

После прекращения агрессии не стоит сразу отпускать ситуацию. Теперь самое время уделить внимание профилактике травли, чем мы сформируем и закрепим новые правила.

Говоря о профилактике и зная все, что мы с вами узнали из предыдущих уроков, следует в свою программу профилактики включить такие важные аспекты, как информатизация и упор на создание здоровой подростковой ячейки, которая должна стать примером для подражания. Кроме того, мы должны работать в системе детско-родительских отношений и отношений учитель-ученик. Укрепление таких связей способствует сокращению масштабов насилия. Ведь если ребенок доверяет, он расскажет даже просто о том, что его беспокоит, и тогда взрослый не пропустит ни одного маячка.

У каждого участника травли присутствует чувство, которое никуда не девается, оно наше базовое, оно в нашей прошивке. Жертвы боятся рассказать, потому что боятся, что станет хуже, кстати, иногда и родители боятся того же, когда ребенка травит другой взрослый. В этом случае нужно решать, что важнее – регалии учителя и продолжать молчать или здоровая психика ребенка. В конце концов взрослый

может встать и уйти, если ему плохо здесь, ребенок вынужден ходить туда, куда сказали родители. Агрессоры продолжают травить, потому что боятся потерять авторитет, причем агрессоры любого возраста. Зрители боятся рассказать из страха оказаться на месте жертвы. Взрослые боятся вмешаться, так как страшно показаться глупым в случае, если не так понял, или неумелым в решении такого вопроса.

Поэтому стоит в программу профилактики включить также работу со страхом. Научить людей, как это – быть «моральным бунтарем». Моральные бунтари – это люди, имеющие общие черты, такие как уверенность в правильности своих взглядов и принципов. Моральные бунтари говорят, когда другие молчат. Они могут выстоять социальное давление благодаря своим качествам: высокой самооценке, уверенности в себе и уверенности в том, что у них есть поддержка. Моральные бунтари чаще всего имеют теплые отношения с близкими, они уверены в том, что что бы они ни сделали, их все равно любят и принимают. И это подтверждает необходимость работы в оздоровлении взросло-детских отношений. Несколько шагов, как стать моральным бунтарем и победить страх, не дающий говорить:

1. Верьте в перемены. Верьте в то, что ваше слово может изменить ситуацию. Это действительно так.
2. Обучайтесь навыкам и стратегиям коммуникации, асертивного поведения.
3. Практикуйтесь.

4. Обращайте внимание на мелочи, воспитывайте в себе сочувствие.

5. Расширяйте группу своих людей. Тех, кто способен делать то же, что и вы.

6. Ищите этических лидеров.

7. Найдите друга, с которым вы можете обсудить все что угодно.

Действуйте, изменяя социальные и культурные нормы [4].