

*Серия книг для детей и подростков
«здоровье и жизненные навыки»*

ЗАЩИТИТЬ СЛАБОГО!

Как заступники остановили травлю



Марселло М.К.

СЕРИЯ КНИГ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ
«ЗДОРОВЬЕ И ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ»

SHIELD UP!

HOW UPSTANDING
BYSTANDERS STOP BULLYING

BY MARCELLA MARINO CRAVER, MSED, CAS
ILLUSTRATED BY AMEIGO PINELLI

*M*agination Press The logo for Magination Press features the word "Magination Press" in a stylized, orange, serif font. A purple arc with a small star at its end curves under the text.

ЗАЩИТИТЬ СЛАБОГО!

КАК ЗАСТУПНИКИ
ОСТАНОВИЛИ ТРАВЛЮ

МАРСЕЛЛА МАРИНО КРАВЕР
ИЛЛЮСТРИРОВАНО АМЕРИГО ПИНЕЛЛИ



Астана
2018

Майку, Сьюзи и моим друзьям с любовью и благодарностью. –
ММК

Моей дочери, Киаре – АП

Авторское право © 2015 Magination Press, торговая марка
Американской психологической ассоциации

Авторское право на иллюстрации © 2015 Америкго Пинелли.
Все права защищены.

За исключением случаев, разрешенных законом США об
авторском праве 1976 года, никакая часть этой публикации
не может быть воспроизведена или распространена в любой
форме или любыми средствами, или сохранена в базе данных
или поисковой системе без предварительного письменного
разрешения издателя.

Опубликовано

MAGINATION PRESS

Учебное издание книжного фонда

Американская психологическая ассоциация

750 First Street, NE

Washington, DC 20002

Для дополнительной информации о наших книгах, включая
полный каталог, пожалуйста, напишите нам, позвоните по
телефону 1-800-374-2721 или посетите наш веб-сайт по адресу
www.maginationpress.com.

Дизайн книги Сандра Кимбелл

Печать Worzalla, Stevens Point, WI

Данные общего каталога изданий библиотеки Конгресса

Кравер, Марселла Марино.

Поднять щит!: Как заступникиостанавливают травлю /
марселла Марино Кравер, MSED, CAS; иллюстрировано Америкго
Пинелли.

страницы см.

ISBN-13: 978-1-4338-0134-1 (pbk.: alk. paper)

ISBN-10: 1-4338-0134-5 (pbk.: alk. paper)

BF575.A5H84 2007

155.4'1247-dc22

2007012036

Произведено в Соединенных Штатах Америки

10 9 8 7

ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ!

Представь, что ты стал свидетелем того, как один ребенок обижает другого в столовой. Это доставляет тебе дискомфорт? Что ты будешь делать?

А) Уйдешь, потому что это не твое дело.

Б) Останешься смотреть и посмеешься вместе с обидчиком, ведь ты не хочешь, чтобы тебя тоже дразнили.

В) Скажешь что-нибудь тому, кто ведет себя подло.

Г) Позовешь взрослого.

Д) Все вышеперечисленное.

К сожалению, каждый был свидетелем похожей ситуации. Никто не любит смотреть или быть объектом издевательств. Большинство людей не любят совершать плохие поступки, но это происходит ежедневно! Жизнь была бы лучше, если бы люди хорошо относились друг к другу. Мало кто из нас понимает, что у нас есть сила, которая может уменьшить количество таких ситуаций.

Ты получал когда-нибудь комплимент, поддержку или неожиданную улыбку от кого-то, кто бы на мгновение улучшил твою жизнь? Ты видел, как прохожий заступается, защищая кого-то от плохих поступков? Доброе поведение поднимает настроение всем. Думаю, один добрый поступок – это камешек, брошенный в озеро. Когда он нарушает тихую поверхность воды, концентрические круги охватывают все за пределами его воздействия. Сделай доброе дело! Твой поступок не только повлияет на

одного человека, но и на окружающих. Помни: доброта заразна!

Итак, каков твой ответ?

Книга «Поднять щит!» расскажет тебе историю друзей, которые решили сделать все вышеперечисленное. Они будут смеяться вместе над издевками друга, пока не поймут, что смех и игнорирование гадостей ухудшают ситуацию. Им будет нелегко, но они противостоят этому, даже будут рисковать своей дружбой. (Для получения дополнительной информации о том, как они это делают, обратитесь к разделу примечаний для читателя).

Если мы будем действовать как заступники, защищая других от жестокости и практикуя доброту, тогда мы изменим обстановку, в которой живем. Ты готов бороться?



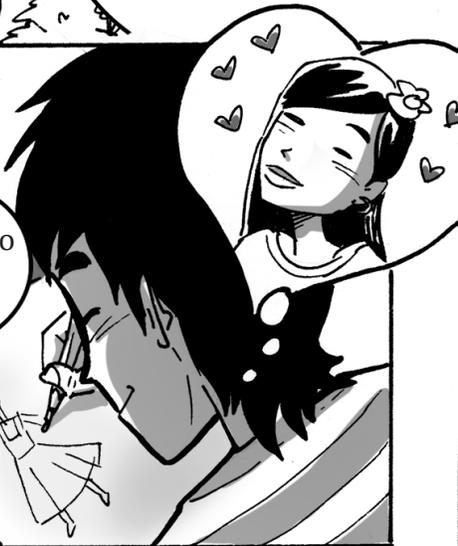
Эй, Рауан! Сегодня мы все узнаем! Надеюсь, я получу хорошую роль, а ты займешься дизайном костюмов.

Не могу дождаться, когда приду в школу и увижу список актеров. Я очень надеюсь, что ты, Сабина и Зарина получите роль!



Будем надеяться, Сабина получит роль Дороти.

Наверняка! Она идеальна во всех отношениях для этой роли.



Я уверена, то ты получишь роль Элли.

Спасибо, Зарина. Я надеюсь, что все трое из нас получат свои роли.



Там Зарина и Сабина! Пошли!

Я надеюсь, Сабине понравится моя идея с костюмами.



8 класс

Список прошедших кастинг постановки
«Волшебник Изумрудного города»

СиДжей: Дороти

Джек: Тинмен

Зоуи: Чучело

Ева: Трусливый лев

Арт: Оз

**- NO -
BULLING**



Давайте все одновременно
посмотрим.
1... 2... 3... смотрим!

Я не могу поверить, что
я сделала это!

Как классно, что
Рауан будет создавать
для нас костюмы!

Я сделаю всех вас звездами.

Ева, гляди! Ты тоже в списке!

Даааа! Погодите, где
там твое имя?



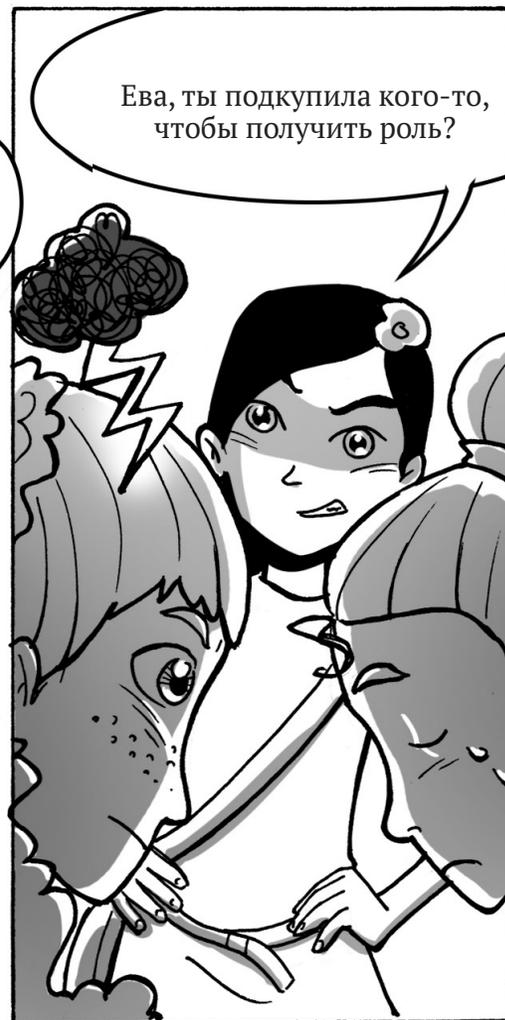


Дидар! Зарина! Мы будем лучшими в этом шоу! Лучше, чем новенькая. Она ужасна.



Ничего страшного. Возможно, у тебя получится в следующем году.

Не нужно никого винить, ты не получила роль, потому что поешь, как мартовский кот.



Ева, ты подкупила кого-то, чтобы получить роль?



Отличная работа,
Сабина!

Мои поздравления!

Ты это
заслужила!

Ты будешь
великолепна!



Классно!

Спасибо, Артем!
Поздравляю. Увидимся на
репетиции!



Так
держите!

Не знаю, как вас благодарить,
Аскар Ахметович. Я в восторге!



Завтра утром мы встретимся перед занятиями для читки сценария. Пожалуйста, прочитайте сценарий сегодня ночью.

Не хочется ее критиковать, но все-таки: как она получила эту роль? Я не знаю, как это было в старой школе, но здесь ты должна прочитать сценарий.



На утренней репетиции...

Хорошо прочитали! Теперь давайте поработаем над голосом, чтобы звучало более реалистично, как это делала Ева.



Сабина, что ты делаешь в шкафчике Евы?

Добром это не закончится!

Тссс, посмотрите на это!



Wizard of
-OZ-
Script

Таа-даам! Вот тебе!

Зачем она это делает?

Wizard of
-OZ-



На следующий день...

Каким способом мы могли бы издеваться над другими?

Мы можем сказать гадость.

Да, что еще?

Физически ранить другого человека.

Да, это может ранить. Что вы подразумеваете под словом «издевки»? Не знаю...

Из-за всего этого вы можете почувствовать себя плохо или не так уверенно.

Травля:

1. Издевки
2. Один раз или постоянно
3. Специально
4. По отношению к тому, кто не похож на других

Да, часто слова могут ранить сильнее. Плохо то, что ты не можешь забрать назад обидные слова. Поэтому давайте говорить позитивные слова, чтобы поддержать друг друга. Какими еще способами можно издеваться над другими?



Интернет-травля?

Да, используя интернет и телефон можно причинить кому-то боль, это очень серьезно. А что насчет бойкота?

Это было со мной в 4 классе. Я не понял, почему вдруг мои друзья перестали со мной общаться. Они просто меня бросили. Из-за этого я возненавидел школу.



Спорим, это было очень смело с твоей стороны – прийти в школу и найти новых друзей. К сожалению, когда люди запугивают, они не думают о чувствах человека.

Я не понимаю пункт под номером 4.
Люди разве не одинаковые?

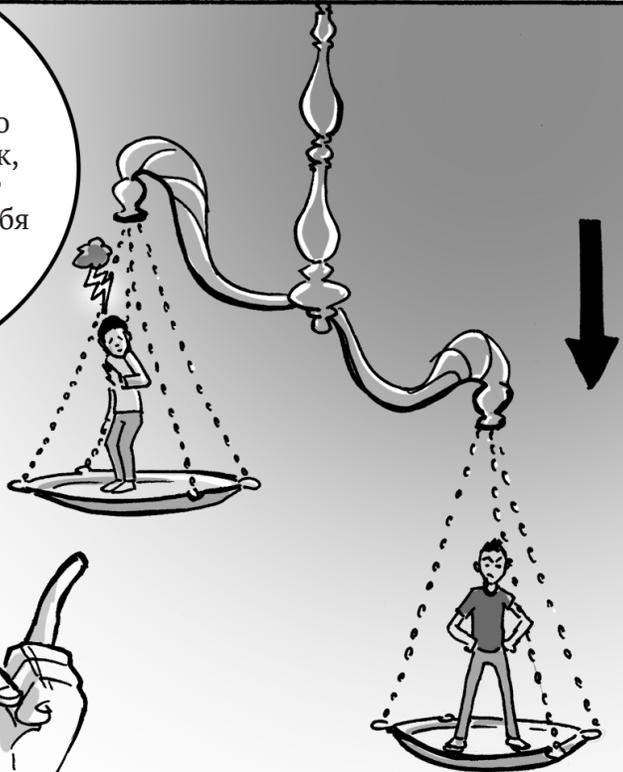
Этот дисбаланс может быть выражен:

- 1) в возрастной или физической разнице,
- 2) в разнице социального статуса,
- 3) в разнице возможностей.

Если травля продолжается, то человек, над которым издевались, может чувствовать себя более беззащитным.

Человек, над которым издеваются, может выделяться по ряду причин. Это может быть кто-то младше или беззащитнее. Кто выглядит и ведет себя по-другому. Кто одинок. Или вы думаете, что вы лучше его? Или кто-то с ограниченными возможностями.

Другой важный фактор заключается в том, что часто есть дисбаланс силы. Человек, который издевается, может иметь проблемы, защищая себя



1) в возрастной или физической разнице

2) в разнице социального статуса



Этот дисбаланс может быть выражен...



3) в разнице возможностей

Если травля продолжается, то человек, над которым издевались, может чувствовать себя более незащищенным.

Позже в тот же день

Извините, я опаздываю, не могу найти свой сценарий.

Не волнуйся, мы найдем Аскара Ахметовича, и получишь новую копию

Где ты взяла новый?

Аскар Ахметович ...

Откуда она знает, что эта новая копия? Если только она не забрала ее!

После репетиции
спектакля...

STAGE ENTR

Сабина, ты прекрасно
читаешь.

Ты была
великолепна!

Как Ева получила
сценарий?

Да забей. Обед по плану?

Думаю, да.

Дидар, можешь
помочь мне с
биологией в
библиотеке?

Конечно!

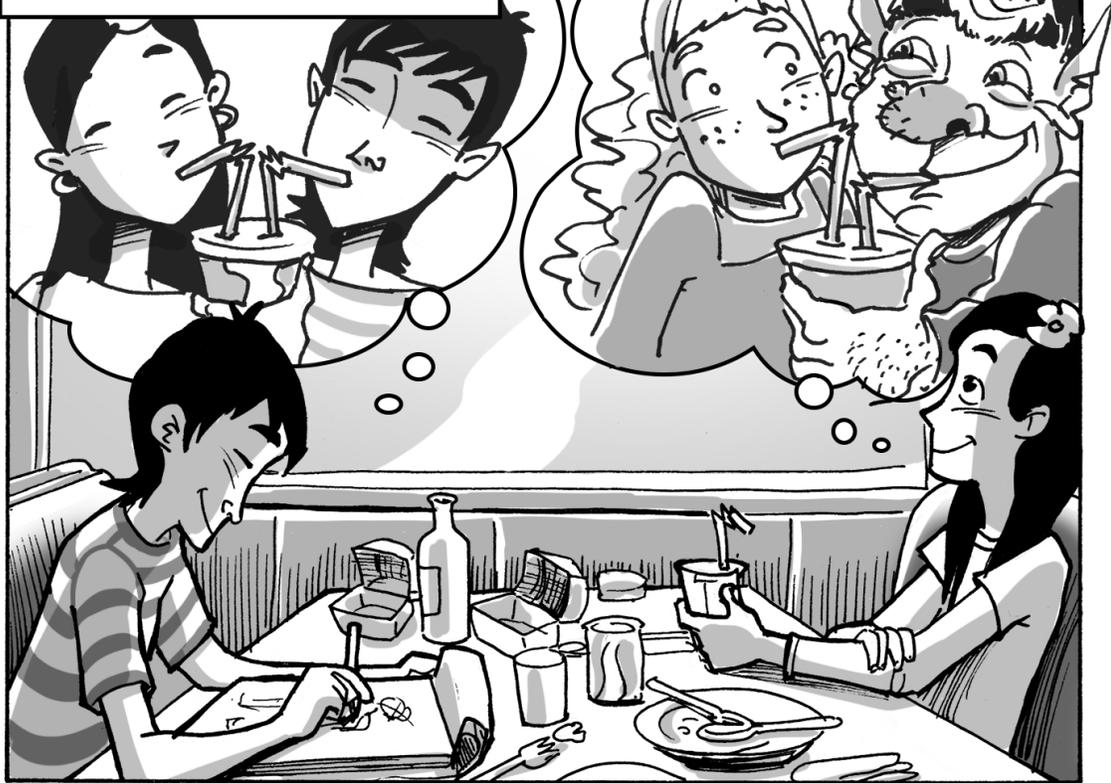
Я не сдам ее.

Я больше беспокоюсь
о том, чтобы не
застыть на сцене от
страха, тогда Сабина
возненавидит меня

С тобой все
будет хорошо.
Не волнуйся.

Ты отлично справишься
с лабораторной и будешь
великолепна на сцене. Вот
увидишь!

На обеде...



Я начал рисовать декорации и костюмы. Что ты об этом думаешь?



Выглядит здорово... Ты слышал, что Ева встречается с Толяном из седьмого класса?! Это стремно.

В доме Евы...

Я плохо себя чувствую, мам.
Не хочу ходить в школу.

Опять? Что-то
случилось?

Нет.

Будет намного хуже,
если Сабина узнает.

Снова нет Евы? Уже почти
неделю. Надеюсь, она в порядке.

Надеюсь, они с Толяном
не поссорились.

После занятий...

В последнее время
Сабина слегка
завездился.

А?

Да, но я боялась
сказать ей об этом.

Что ты имеешь в виду?
Ты думаешь, что она
хочет отобрать роль?

Она ведет себя
гадко, особенно
с Евой.

Что если она разозлится на нас
за то, что мы что-то сказали?

Что если Еве станет еще
хуже?

Может нам стоит поговорить
с Сабиной.

Что это с тобой?

Евы нет уже неделю.

Можете считать меня занудой, но она совсем не репетирует! Она провалит нам спектакль! Я права?

Я не думаю, что все так плохо.

Серьезно!?! Она провалится!

Давайте заставим всех в нашей постановке перестать с ней разговаривать!

Зачем?

Почему нет? Это будет весело! Мне пора... увидимся на репетиции.

Анна Сергеевна, мы можем поговорить с вами?

Хорошо, мы определенно должны что-то сделать.

Заходите.

ШКОЛЬНЫЙ
ПСИХОЛОГ

Дидар, Зарина и Рауан объясняют Анне Сергеевне поведение Сабины.



Во-первых, молодцы, что пришли. Об этом очень трудно говорить. Я здесь, чтобы помочь вам решить проблему. Что вы можете сделать?

Может быть, заступиться за Еву?

Но это будет ооочень трудно! Сабина ведь наша подруга.

Что если она разозлится и отвернется от нас?

Давайте поговорим о том, как стать защитниками.

В подобных ситуациях есть тот, кто издевается, жертва и свидетель.

Кто такой свидетель?

Многие ученики свидетели, верно?

Да, а что вы сделали,

чтобы остановить издевательства Сабины?





Мы могли бы поговорить как группа.

Что мы можем сделать? Мы дружим с 4-го класса!

Или мы могли бы сказать Аскарю Ахметовичу.



Хорошая идея! Давайте проведем мозговой шторм.



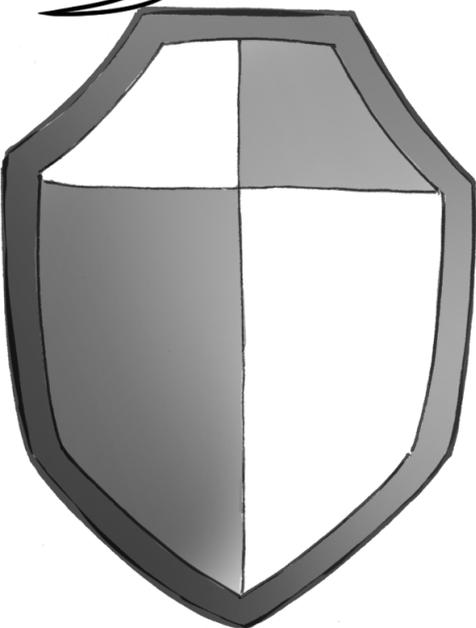
Мне так плохо из-за Евы. Может, нам стоило включить ее в нашу компанию или хотя бы спросить, в порядке ли она.

Может быть, привести взрослого, чтобы помочь?

Может, мы могли бы придумать предлог, чтобы защитить Еву от Сабину.

Мы не должны были смеяться или улыбаться. Это, возможно, поощряло Сабину.

Что можно сделать?



СИ-ЕЛО
УФ

Высказывайтесь вместе.



Помоги.



Подключай всех.



Уведи человека, над которым
издеваются.



Позови взрослого.



Не будь пассивным
наблюдателем.



Поддерживайте друг друга.



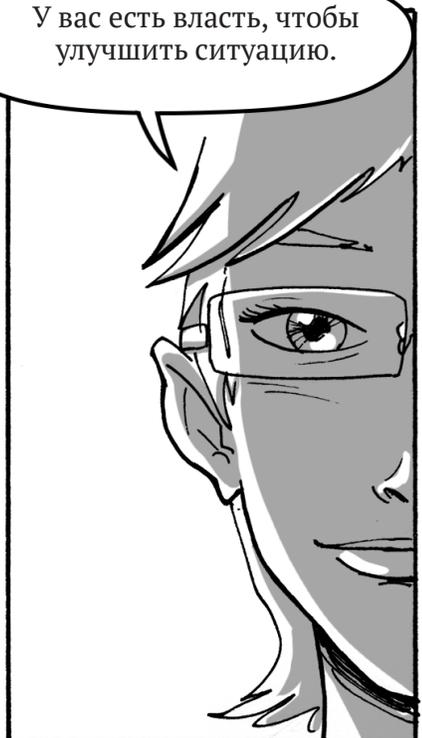
SHIELD
UP

- Высказывайтесь вместе.
- Помоги.
- Подключай всех.
- Уведи человека, над которым издеваются.
- Позови взрослого.
- Не будь пассивным наблюдателем.
- Поддерживайте друг друга.

Я поняла! Свидетели
могут быть
щитом против
издевательств!



У вас есть власть, чтобы
улучшить ситуацию.



На репетиции группа тренируется быть защитниками

Артем, тебе
нужно собраться
с мыслями

Давай
передохнем.

С НИМ
все в
порядке.

Спасибо,
ребята.

Ева вернулась.

Садись
сюда!

Привет, Ева. С
возвращением. Как
поживаешь?

До премьеры осталось две недели, и нам
нужно работать больше как команда.
Давайте поддерживать друг друга! На
сегодня мы закончили. Идите домой и
отдохните.

На следующей неделе...

ШКОЛЬНЫЙ
ПСИХОЛОГ



Спасибо, что
согласились прийти
в эту группу. Вы все
недавно пережили
издевательства.

Издевательства – это не ваша вина. Вы
ничего не сделали, чтобы заслужить
это. Каждый имеет право
чувствовать себя в
безопасности в
школе.



Давайте сохраним в тайне то, о чем
мы говорим, чтобы всем было удобно
делиться.



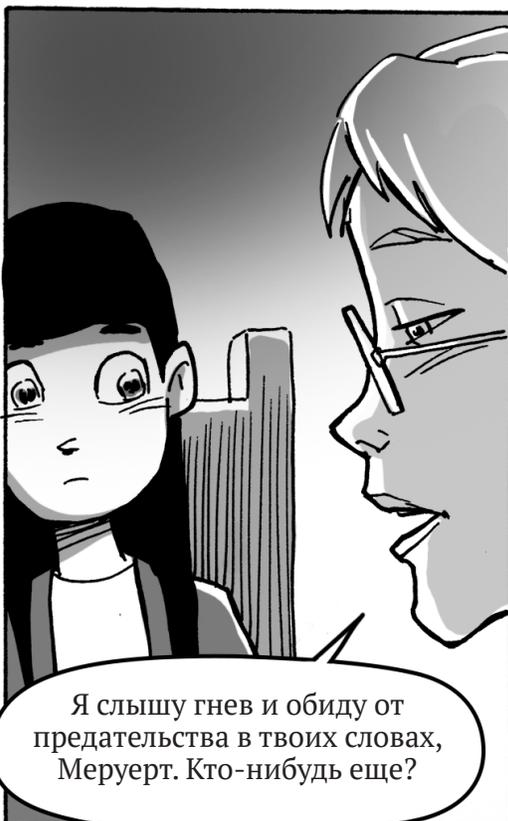
Запишите, что вы чувствовали, когда над вами издевались, и положите карточки в банку.



Вы все очень смелые, раз решили поделиться своими чувствами. Давайте прочтем некоторые карточки...



Меня просто бесило, что это сделали мои так называемые друзья! Я доверяла им!



Я слышу гнев и обиду от предательства в твоих словах, Меруерт. Кто-нибудь еще?

Я захотел быть как все, чтобы они прекратили издеваться. Но я всегда был немного другой. Раньше я гордился тем, что я другой.



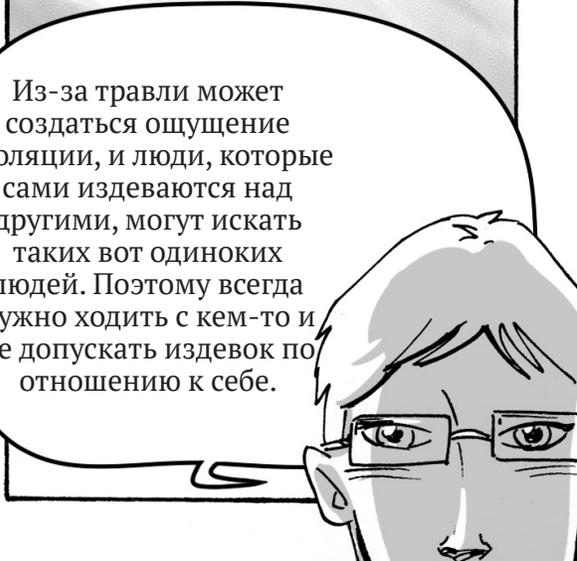
Многие дети думают, что если смешаться с толпой, то это остановит травлю, но это не срабатывает. Может помочь вовлечение члена семьи или друга.



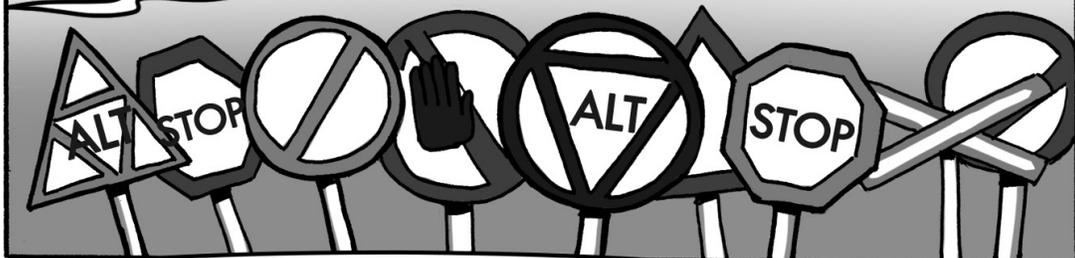
Я чувствовал себя таким одиноким. Я не хотел никому говорить, потому что мне очень стыдно.



Из-за травли может создаться ощущение изоляции, и люди, которые сами издеваются над другими, могут искать таких вот одиноких людей. Поэтому всегда нужно ходить с кем-то и не допускать издевок по отношению к себе.



Давайте поиграем в ролевую игру под названием «Стоп!». Это может быть непросто, но «Стоп!» работает лучше, когда человек, над которым издеваются, говорит «Стоп!» и уходит. В идеале – к взрослому. Будьте готовы к тому, что человек, который издевается, может увидеть в слове «Стоп» вызов, так что лучше пробовать эту стратегию тогда, когда другие рядом.



Мощная поза, прямой зрительный контакт и сильный голос важны, когда вы говорите эти слова.



Другая стратегия – попытаться понять, что они говорят. Ты хочешь посмеяться над собой, но не смейся с человеком, который издевается. Это могут не все: убедись, что тебе комфортно, когда используешь этот метод.



О, я поняла! Если кто-то шутит над твоей ошибкой, посмейся и повтори ее, будто ты действительно пошутил.

Или если кто-то шутит над тем, как ты выглядишь, то ты можешь сказать: «Спасибо за модный совет!» – и улыбнуться, словно тебя это не задело.



Да, это лучше, чем показывать свой страх, гнев или грусть. Тебе следует быстро уйти и сообщить об инциденте взрослому, если ты расстроился сильно.



Тебе лучше найти способ позаботиться о себе и справиться со стрессом.



Помочь может йога, либо другое занятие, которое приносит тебе удовольствие: например, спорт или рисование.



Даже просто разговоры об этом приносят облегчение, а еще я люблю играть со своей кошкой.

Запомните: будь с другими; используй мощную позу, прямой зрительный контакт и уверенный голос, когда говоришь: «Стоп!»; или юмор. Сообщай сразу же взрослому. Всегда заботься о себе.

Спасибо!



После школы...





ЕВА
Самый вонючий скунс
на сцене!



Тэг: Зоуи, Джекс,
Райан, Ева



ЛОЛ



:)



Хахахаха!



На репетиции...

У меня плохие новости. Ева решила не играть в постановке «Волшебника». Я поговорил с ее мамой, и с сожалением сообщаю, что Ева плохо себя чувствует.

Нам нужно снова встретиться с Анной Сергеевной

Только не перед премьерой!

Бедная Ева!

Что мы будем делать?

Это опять из-за Сабины, я уверен в этом.



Давайте попытаемся сегодня продуктивно поработать. Ева будет Трусливым Львом. Окей, поехали. Декорации для седьмой сцены в 17.00!



Артем! Если б ты только мог играть, то ты бы.....

Артем, ты мне нужен для еще одной примерки костюма.

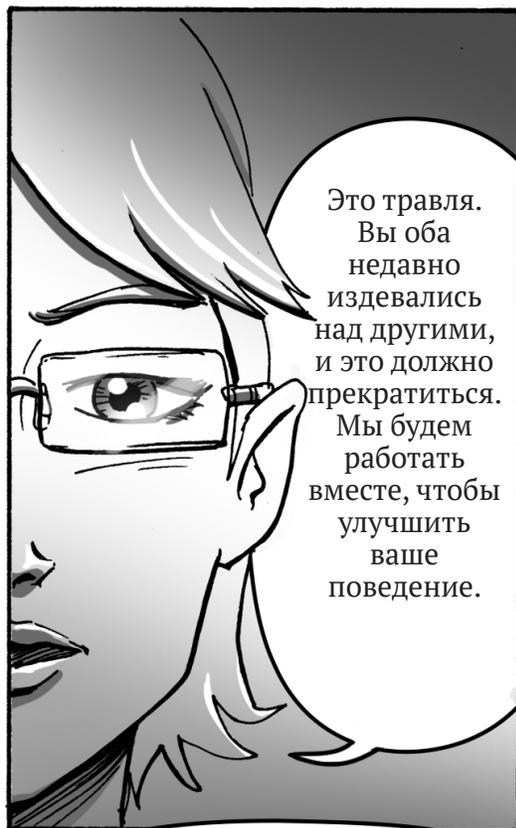
Давайте в первую очередь утром мы встретимся с Анной Сергеевной.

Сабине нужна ее помощь!

Хорошая работа, Рауан.

Ты знаешь, для чего эти определения?

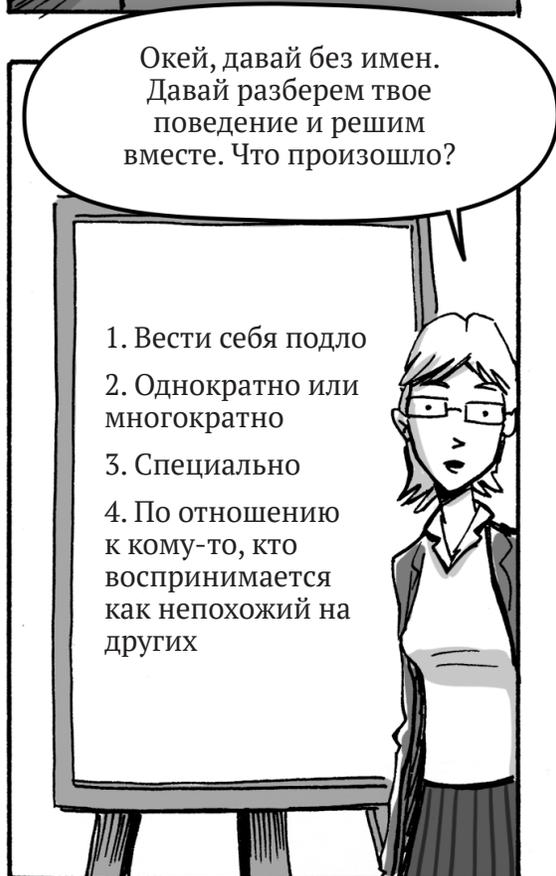
1. Вести себя подло
2. Однократно или многократно
3. Специально
4. По отношению к кому-то, кто воспринимается как непохожий на других



Это травля. Вы оба недавно издевались над другими, и это должно прекратиться. Мы будем работать вместе, чтобы улучшить ваше поведение.

Да, Сабина?

Я не считаю, что издевалась над Евой. Я просто подшучивала над ней.



Окей, давай без имен. Давай разберем твое поведение и решим вместе. Что произошло?

1. Вести себя подло
2. Однократно или многократно
3. Специально
4. По отношению к кому-то, кто воспринимается как непохожий на других

Травля.

Я украла ее сценарий из шкафчика.

Я придумала слухи о ней.

В качестве шутки я вставила ее голову на картинку с милым скунсом и отправила нашим друзьям.

Один или много раз.

Это похоже на то, как я поступал с одним парнем, имя которого не могу назвать.

Специально

Ты это делала специально?

Я думаю, что да.

По отношению к тому, кто отличается от всех.

Что насчет четвертого пункта? Тимур?

Сабина?

1. Вести себя подло
2. Однократно или многократно
3. Специально
4. По отношению к кому-то, кто воспринимается как непохожий на других

Я смеялся над ним, потому что он косячил в спорте.

Она новенькая.

Как ты думаешь, твое поведение подходит под определение травли?

Да

Это касается твоего поведения, а не тебя самой. Ты неудачно решила, как поступить. Мы можем контролировать свое поведение. Я думаю, вы согласны, что нам надо сделать правильный выбор.

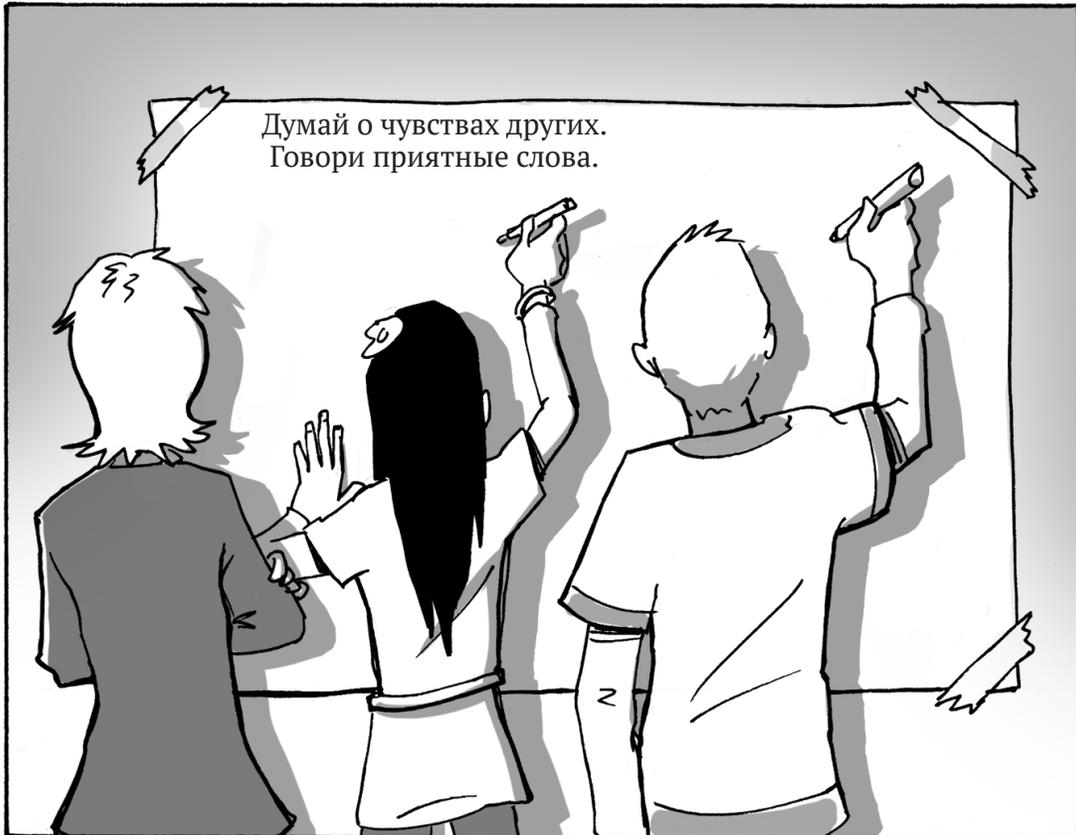


Это может прозвучать глупо,
но как нам следует вести
себя?

Это честный вопрос.
Давайте вместе
подумаем, как нам
можно вести себя.



Думай о чувствах других.
Говори приятные слова.



Дружи с одинокими людьми.

За глаза говори о людях только хорошее.

Говори: «Мне нравится твоя рубашка».

Обращайся с людьми так, как ты хочешь, чтобы обращались с тобой.

Расскажи шутку.

Думай о чувствах других.

Говори «Пожалуйста». Говори хорошие слова.

Думай, прежде чем действовать.

Предлагай помощь.

Спроси, как прошли выходные.

Делай комплименты.

Избегай драмы.

Задействуй всех.

Попроси или предложи одолжить ручку.

Не сплетничай.

Стой горой за тех, кого задирают.

Говори об интересах людей.

Улыбайся людям.



Давайте подумаем о том, как ваш выбор повлиял на других. Расскажите нам историю того, что вы сделали, а затем поняли, как другой человек чувствовал себя.



Что ж, я смеялась над ней, потому что она была новенькая.

Добавь эмоций, Сабина.



Я, возможно, заставила чувствовать ее незащищенной. Ей никто бы не помог, у нее не было много друзей в школе, потому что она новенькая.

Как ты думаешь, каково это, когда смеются над тобой, особенно над тем, что от тебя не зависит?

Я знаю, каково это. Это ужасно. Хочется убежать и спрятаться!





С тобой такое тоже было?

Да. В 3 классе все называли меня «коротышка», «плакса» и все такое, поэтому я носила мамины туфли, чтобы быть выше. Но другие лишь сильнее смеялись. Это длилось весь год.



Это, наконец-то, закончилось, когда я встретила Зарину, Рауана и Дидара. Они не думали о том, что я была маленького роста.

Мне жаль, что это произошло с тобой.

Мне жаль, что я заставила ее отказаться от роли. Как она могла вернуться на сцену после того, что я сказала?



Похоже, ты осознаешь все.

Я не видела все это с ее позиции. Я была завистливой и эгоистичной.

Сейчас ты видишь, как слова и действия могут влиять на других. Запомни, что это лишь поступки, которые ты совершаешь, но это не значит, что ты плохая.



Я знаю, как могу помочь. То есть я не смогу изменить прошлое, но я могу что-то исправить.



Аскар Ахметович?

Войдите.



Я совершила плохой поступок... и я знаю, почему Ева ушла.

Потому что я обидела ее. Могли бы вы вернуть ее обратно?

Почему?

Я не уверен.....

Пожалуйста, скажите, что Сабина не будет такой гадкой. Я обещаю. Я знаю, что вы хотели, чтобы мы были как семья, но я зазвездилась. Но сейчас я во всем разобралась. Окей, я постараюсь, но ничего не могу обещать.

Окей, я постараюсь, но не могу дать никаких гарантий.

На репетиции...

Я думал, что это смогло бы помочь рекламе спектакля и распространению добрых дел по всей школе.

Билеты?

Наша семья Изумрудного города будет анонимно писать добрые послания и распространять их по всей школе.

К концу этой недели...

Напишите комплимент или добрый отзыв для кого-то, например, «Ты такой умный» или «Отличная работа на репетиции», или «Ты отличный певец» и отправьте это, чтобы никто вас не увидел.





На примерке...

Не волнуйся,
Зарина. Ты будешь
великолепна. Это всего
лишь генеральная
репетиция.

А что если я забуду,
что говорить?

Просто посмотри за кулисы, там
Аскар Ахметович. Он нам будет
подсказывать реплики. Мы же
смотримся великолепно в этих
костюмах, придуманные Рауаном?
Мы должны сказать ему об этом
позже.



После школы...

Мам, Аскар Ахметович попросил меня снова играть в постановке. Он пообещал, что Сабина не будет обижать меня.

И что думаешь?

Я не уверена. Я реально хочу, но это того не стоит. Я просто хочу чувствовать себя комфортно в школе.

Это зависит от тебя.

Сабина и я на сцене довольно долго. Что мне ей сказать?

В школе...

Ты приняла решение?

Может быть, вы сможете проиграть диалог с Анной Сергеевной?

Хорошо

Покупайте билет, Анна Сергеевна. Я буду на играть.

Сабина и Тимур обсуждают прогресс с Анной Сергеевной.

Как это, когда относишься к другим по-доброму?

Немного странно, потому что люди особо не знают, как общаться со мной.

Мне кажется, что моим друзьям комфортно со мной. Разве это не странно?

То, что вы оба сказали, имеет смысл. Когда ты издеваешься, это создает стресс не только для объекта издевательств, но и для других детей. Иногда другие дети чувствуют это так же сильно, как и ученик, над которым издеваются.

Наверное, когда поступаю так, я причиняю боль людям, которые мне дороги больше всего.

Я думаю, что благодаря этим изменениям я начал задумываться о чувствах других. Теперь я лучше контролирую свои действия.

Мне тоже.

Мне кажется, что вы оба меняетесь в лучшую сторону.

Позже за обедом...

Я хотела бы извиниться. После разговора с Анной Сергеевной, я поняла, что мое отношение к Еве влияло на всех вас.

Сабина,
мы...

Рауан, подожди. Это реально трудно. Мне жаль. Спасибо за то, что вы все равно были со мной и спасибо за то, что рассказали Анне Сергеевне, что я стала невыносимой.



Что там написано на билете?

«Твое мужество вдохновляет». Я не знаю, кто дал мне это, но мне реально это нравится.



На репетиции..

Внимание всем! У меня есть сюрприз. Ева будет играть в спектакле.

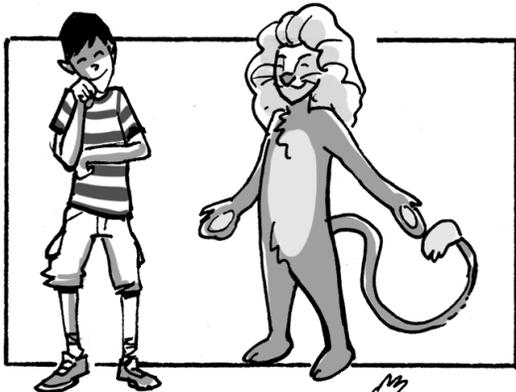
Ева, ты в порядке?

Нет, мне действительно жаль, Ева. Я знаю, что обижала тебя, и я не буду больше тебя беспокоить. Я обещаю.

Да, мы просто отыграем на сцене. Ничего больше.

Договорились. Просто играем спектакль. Все в порядке, Аскар Ахметович?

Конечно, я буду рядом. Позовите, если нужна будет помощь.



Ева, если тебе будет нужна помощь, чтобы вспомнить реплики, дай нам знать.



Да, спектакль будет потрясающим.



Спасибо



Здорово, что Ева вернулась.

Рад, что наша прежняя Сабина вернулась.

Что?

Звезда исчезла!

Мои тоже!

Ты хочешь Звезду? Неси мои учебники!

Ни за что! Даже если ты завтра затмишь всех, я все равно не собираюсь таскать твои книжки.

Премьера



Ты была реально ужасна. Я не шучу.

Спасибо!



Примечание для читателей

Что такое издевательство?

Кажется, что мы все чаще слышим о случаях травли: «Он хулиган», «Сабина ее травила», «Звучит, как будто это травля». Знаем ли мы, что они значат на самом деле? Ребенок не всегда может быть согласен со своими друзьями или быть в хороших отношениях с одноклассниками. Как нам понять, когда это конфликт, а когда травля?

Сабина не видела разницы, пока Анна Сергеевна не объяснила, что такое травля. Затем она осознала, что такое поведение подходит именно к определению «травля». Сабина наладила отношения с Евой. Обратив внимание на свое поведение, девочка сделала правильные выводы о том, как она обращалась с другими, особенно с Евой. Бывало, мы все чувствовали сожаление о том, что уже сделано, желая повернуть время вспять и исправить ситуацию.

И все же, что такое травля?

Давайте разберем определения травли, используемые в книге.

Травля это:

- 1) Издевки.
- 2) Один раз или постоянно.
- 3) Специально.
- 4) По отношению к кому-то, кто не такой, как все.

1. Издевки: К сожалению, некоторые решают быть хулиганами. Люди используют действия, слова и одиночество других для того, чтобы вести издеваться как в реальной жизни, так и в онлайн-пространстве. Все это ведет за собой растерянность, если происходит на виду у других. Физическое издевательство предполагает нанесение вреда – например, пинок или удар, могут быть и такие издевки, как воровство. Начиная с подготовительной школы

родители и учителя не приветствуют такое поведение. Они могут посоветовать использовать слова, чтобы негативные чувства нашли выход должным образом. Физические действия часто причиняют боль другим меньше, чем злые слова, потому что боль, причиняемая словами, может длиться дольше, чем боль от пощечины или щипка. Человек может постоянно прокручивать насмешки в своей голове, и просто «извини» не заглушит эти слова. Издевки состоят из любых неуважительных слов или действий, неважно, где это происходит – в реальной жизни или в интернете.

Когда кто-то одинок, например, когда остается в стороне, или когда другие объединяются против него или нее – это менее очевидно, но не менее болезненно. Например, сплетни группы о девушке, которую они не любят, изолируют ее, оставляя в одиночестве. Когда Сабина выгнала Еву из зала, она исключила ее из группы.

2. Один раз или постоянно. 3. Специально: Эти части определения не нуждаются в подробном разъяснении. Поведение может происходить намеренно один или несколько раз. Человек становится злым. Несмотря на то, что Сабина не знала, что она издевалась над Евой, она пыталась быть грубой с ней, воруя ее вещи и оскорбляя словами.

4. По отношению к кому-то, кто не такой, как все: Эта часть определения включает физические и поведенческие различия и дисбаланс власти. Если кто-то высмеивает другого из-за чего-либо, что он не может или затрудняется изменить (например, вес, религия, раса, новичок в школе и т. д.), то это и есть определение этой части. Этот тип среднего поведения создает дисбаланс, поэтому человек, над которым издеваются, может подумать, что он совсем незащищен. Дисбаланс власти имеет мало общего с размером или силой; он больше сосредотачивается на человеке, над которым издеваются, на его взглядах или восприятии отношений. Дисбаланс сил Евы и Сабины развился из-за отсутствия у Евы друзей, потому что она только что переехала в город. Социальный статус Сабины опередил позицию Евы и предоставил ей власть во взаимодействиях.

Издевательство vs. конфликт между сверстниками

Ситуации, которые не отвечают всем вышеперечисленным критериям, не считаются издевательствами, а считаются конфликтом между сверстниками. Конфликт между сверстниками или борьба с другим человеком означает разногласие или непонимание между двумя людьми, которые считают себя равными. Конфликт может быть вызван различными мнениями или плохой шуткой. Различия между людьми имеют мало или почти ничего общего с причиной конфликта. Например, человек в очках не согласен с человеком, который заикается в том, кому достанется место в футбольной команде. Их различия не играют роли в конкуренции за последнее место в команде, и они не испытывают дисбаланса. Чувства могут быть задеты целенаправленно, когда оба бросают оскорбления, но нет чувства бессилия. Если мы можем судить об их поведении как о среднестатистическом, это вряд ли будет издевательством. Ведь ни один из них не приводит в качестве аргумента чью-либо особенность или различие, сохраняя свою силу в отношениях.

Роль свидетеля.

Хорошие новости. Большинство из нас не хулиганы, а свидетели: люди, которые видят, как издеваются над другими. Они чувствуют себя некомфортно, потому что сами могут стать мишенью. Почему это хорошие новости? Мы как свидетели имеем возможность изменить негативную ситуацию к лучшему. Наш выбор на тот момент может повлиять на ситуацию, где кто-то чувствует одиночество, унижение и боль. Мы можем остановить это, напомнив хулиганам, что каждый заслуживает доброты и уважения. Удивительно, да? У нас достаточно сил, чтобы это изменить!

Как свидетели могут помочь?

Сейчас ты знаешь, что такое издевательство, и можешь вмешаться, чтобы остановить его. Именно это желание помочь превращает нас из обычных свидетелей в

защитников. Заступающийся свидетель делает так, чтобы никому не нужно было терпеть издевки. Никто не говорит, что это легко, но если ты решил бороться с травлей, то ты будешь не только заступником в глазах окружающих, но и лидером или даже героем.

Как поднять щит!

Возможно, некоторые шаги стратегии «Поднять щит!» для тебя более комфортны, особенно которые ты пробовал сначала. Надеюсь, они помогут тебе понять, что конкретно ты можешь сделать в подобной ситуации.

Высказывайтесь вместе.

Помоги.

Подключай всех.

Уведи человека, над которым издеваются.

Позови взрослого.

Не будь пассивным наблюдателем.

Поддерживайте друг друга!

Высказывайтесь вместе: Человек, который над кем-то издевается, вовсе не ожидает, что кто-то ему возразит. Достаточно одного или двух людей, которые начнут разговор, чем смогут сбалансировать ситуацию и отнять власть у того, кто действует недоброжелательно. Это работает лучше, если свидетели заранее договорятся, что говорить. Попытайся подойти к сверстнику, который тоже видит плохое обращение, и реши, следует ли вам высказываться. Может быть, лучше всего привлечь взрослого, если боишься, что издевательства будут направлены на тебя. Решив действовать самостоятельно, помни о тоне голоса и языке тела. Используй устойчивый, значимый тон и уверенную позицию со скрещенными руками или руками на поясе. Ты захочешь звучать и выглядеть так, словно ты знаешь, о чем говоришь.

Помоги: Когда ты решаешь подойти к человеку, над которым издевались, это мощный сигнал. Он может

почувствовать себя не таким одиноким и обиженным, зная, что есть защита. Даже если подвергшийся жестокому обращению человек не принимает твою помощь, по крайней мере, такое предложение показывает, что ты – его союзник, который не игнорирует издевательства. Твоя предложение может быть важным для того, кто чувствует себя плохо. Ты можешь помочь, просто спросив: «Ты в порядке?» Предложи ему: «Я могу пойти с тобой завтра, если хочешь». Это также могут быть действия, которые помогут ему, например, ты можешь поднять вещи, которые упали на пол.

Подключай всех: Добрые дела останавливают травлю двумя способами:

1) Они меняют окружающую среду на среду доброты и уважения, потому что доброта заразительна. Поэтому в такой среде издевательства становятся неприемлемыми.

2) Травле подвергаются одинокие люди, поэтому чем меньше таких людей, тем меньше издевательства. Задумайтесь на минуту, каково это быть одному в классе или за обедом. День за днем ты смотришь, как другие смеются с друзьями или делятся историями, пока ты сидишь молча, пытаясь быть невидимкой. Ты начинаешь бояться входить в класс или столовую и находишь причины не делать этого, что мешает твоему возвращению. В день, когда ты возвращаешься в школу, ожидая, что снова будешь один, и кто-то подходит и начинает общаться, это медленно стирает чувство одиночества, живущее внутри.

Может быть, короткий разговор об учителе или еде длится всего минуту, но каково это – быть признанным, принятым, включенным?

Уведи человека, над которым издеваются: Человек, которого запугивают, хочет быть где угодно, но не перед хулиганами. Предлагая ему выход, ты даешь ему шанс. Тебе нужно будет быстро и срочно вытаскивать его из ситуации. Посоветуй ему уйти быстро – это очень важно! Ты можешь объявить, что учитель должен поговорить с ним, или что игра начинается, или даже что ты сам нуждаешься в

помощи. Что бы ты ни говорил, будь уверен в себе. Может, последуют насмешка или две, когда ты уйдешь, но ты успешно вмешался и остановил плохую ситуацию. Они не смогут над ним издеваться, если его там нет!

Позови взрослого: Ты можешь спокойно выйти из ситуации, чтобы найти взрослого, или сказать, что скоро придет взрослый. В любом случае, при взрослом хулиган перестанет издеваться. По возможности возьми с собой человека, над которым издевались. В этом случае ты используешь оба метода («Уведи человека, над которым издеваются» и «Позови взрослого») из стратегии «Поднять щит!». Некоторые дети беспокоятся, что если они позовут взрослых, то это ухудшит ситуацию. Но взрослый, которому доложили о случившемся, может внимательно проследить за взаимодействием детей, оставляя хулигану меньше возможностей для издевательств. Помни, что иногда детям необходимо напоминать, как действовать должным образом. Подумайте о Сабине: она не понимала, что издевается над Евой. Только Анна Сергеевна указала, что ее плохое обращение с Евой связано с определением издевательств.

Не будь пассивным наблюдателем: Если сможешь, уйди с человеком, над которым издеваются! Когда ты выбираешь стоять и наблюдать, когда происходят издеательства, то ты присоединяешься к тем, кто жестоко обращается с другими. Почему? Своим молчанием ты сигнализируешь, что ты не против плохого поведения и поддерживаешь издеательства своим бездействием, поскольку наблюдатель лишь увеличивает дисбаланс власти против объекта издевательств. Представь, что над тобой издеваются: все эти люди, которые, кажется, наслаждаются твоим положением, создают ощущение злой толпы, настроенной против тебя. Реши действовать как заступник, который отказывается смотреть на это, отказывается поддерживать это, принимает решение разрешить ситуацию и спасает от жестокого обращения. Если человек, который издевается, надеется таким образом получить статус или внимание, то твое заступничество испортит его

планы, и в дальнейшем он не захочет так действовать.

Поддерживайте друг друга: Если ты хочешь выступить в качестве заступника, самое лучшее начинание – поднять настроение людей вокруг тебя. Начни с небольших действий, которые легко и удобно совершать – например, скажи «спасибо» или придержи дверь для человека позади тебя. Затем попробуй увеличить размах и частоту этих действий до одного или нескольких в день. Как только ты сделаешь их своей привычкой, ты поймешь, что хорошие манеры играют большую роль. Награды за доброе поведение будут возвращаться к тебе снова и снова, потому что добрые поступки вызывают хорошие чувства у других. Даже те, кто просто наблюдает за твоими добрыми поступками, будут чувствовать себя хорошо, так же, как и ты! Как только ты вызовешь улыбку на лице у других, ты тоже будешь чаще улыбаться. Попробай вызвать улыбку своих родителей, убрав свои вещи, – это может изменить их день. Ты регулярно говоришь слова «пожалуйста» и «спасибо»? Предлагал ли ты помочь сверстнику со сломанной застежкой на куртке? А как насчет того парня, который никак не может найти свой карандаш? Добрые записки, оставленные на столе (например, как билеты Аскара Ахметовича), могут стать выходом, если ты стесняешься делать комплименты лично. Начни изменения в твоём кругу друзей, и они могут распространиться по всей школе. Когда друг получает или становится свидетелем твоих продуманных действий, он сделает то же самое для кого-то другого.

«Заразные» добрые поступки меняют тебя, меняют других и окружающую среду к лучшему. Помнишь тот камешек, что представлял собой один добрый поступок из раздела «Дорогой читатель»? Он изменил поверхность воды в точке входа, но в силу физических законов он сформировывал все больше и больше кругов. Эти круги показывают, как добрые поступки зажигают других людей, которые тоже стремятся делать добро. Теперь представьте себе 20 камешков, брошенных в неподвижное озеро в разное время, их круги пересекаются, когда они расширяются и

исчезают. Озеро, которое покрылось рябью волн, выглядит совсем по-другому, а задействованы всего 20 камешков. Что если бы десять человек совершали два действия в день? Это превратит их окружение в окружение заботы и доброты, где с другими плохо обращаются так редко, что никто не будет беспокоиться о том, чтобы быть другим, чувствовать себя одиноким или бояться ошибаться. Если ты готов бросить пару-другую камешков, вот некоторые идеи:

- ☒ Помоги по дому или в школе, не дожидаясь просьбы.
- ☒ Сделай комплимент.
- ☒ За глаза говори о людях только хорошее.
- ☒ Не слушай и не распространяй сплетни.
- ☒ Подними вещь, которую кто-то уронил.
- ☒ Сядь с кем-то, кто сидит один.
- ☒ Развесели кого-то в классе, в тренажерном зале, того, кто редко получает поддержку.
- ☒ Когда кто-то говорит о ком-то что-либо негативное – не соглашайся.
- ☒ Подари кому-нибудь открытку.

Можешь ли ты придумать другие действия, которые ты мог бы совершить?

Добрые поступки по отношению к самому себе

Часто мы не относимся к себе с такой добротой, как мы относимся к нашим друзьям и семье. Мы можем быть жестокими к самим себе, винить себя и чрезмерно критиковать свои ошибки и слабости. Это поведение разъедает нашу самооценку и разрастается, причиняя боль изнутри и ослепляя наше сознание. В то время как ты совершаешь все больше добрых поступков вовне, не забывай и про сострадание к себе. Когда совершаешь ошибку, прощай себя, как простил бы друга. Прими несовершенства как часть взросления и обучения, потому что без них никто не будет развиваться. Говори себе комплименты и признавай свои сильные стороны, в то время как ты используешь их, чтобы

помочь другим.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ С ТОБОЙ ПЛОХО ОБРАЩАЮТСЯ

Если над тобой издеваются и травят тебя, не держи это в себе; в частном порядке сообщи взрослому, которому ты можешь доверять. Каждый человек заслуживает уважительного и доброго отношения, и если с тобой плохо обращаются, такое отношение должно пресекаться. Ни один человек не имеет права подавлять и унижать другого! Разговор со взрослым о неприятной ситуации поможет залечить душевные раны и избавиться от чувства одиночества. Ты можешь поговорить со школьным психологом на общих либо индивидуальных приемах, как Ева поговорила с Анной Сергеевной. Не стесняйся делиться своими чувствами и переживаниями, это один из способов позаботиться о себе.

Если по каким-либо причинам взрослый не может помочь, или издевательства продолжаются, расскажи другому взрослому. Продолжай говорить взрослым, пока издевательства не прекратятся. В то же время, в местах, где над тобой издеваются, появляйся не в одиночку, а с кем-то, кто сможет использовать стратегию «Поднять щит!» или позовет взрослых. Если ты чувствуешь себя уверенно, ты можешь попробовать сказать человеку, который плохо с тобой обращается, твердым и стальным голосом прекратить так вести себя. Либо ты можешь использовать юмор. Твоя неожиданная шутка может сбить с толку хулигана и дать тебе время выкрутиться. Стратегии, подобные «Поднять щит!», вначале могут показаться не такими легкими и удобными.

Однако с опытом ты привыкнешь и сможешь использовать их при необходимости.

Если ситуация не улучшается, поговори со своими родителями о поиске хорошего психолога или психиатра. Ты не должен проходить через это в одиночку.

Независимо от того, наблюдаешь ли ты плохое обращение как очевидец, или ты сам являешься мишенью для травли, помни, что ты не единственный, кто

сталкивается с такими сложными чувствами или ситуациями. Не забывай, что разговор со взрослыми может не только помочь тебе разобраться в своих чувствах, но и остановит издевательства других. Независимо от того, решишь ли ты их защищать или нет, тебе не нужно справляться с этим одному. Будь уверен: есть люди вокруг, которые захотят тебе помочь – просто попроси!

Дополнительные ресурсы

Перечисленные внизу вебсайты могут быть полезны, если вы ищите больше информации про травлю, школьные проблемы, здоровье и эмоции.

KidsHealth: Feelings

www.kidshealth.org/kid/feeling

Ресурсы для контроля чувств и трудных ситуаций в школе, дома или с друзьями. Узнай больше от плагиата до теста тревоги.

PBS Kids: It's My Life

www.pbskids.org/itsmylife

Играйте игры, читайте истории и смотрите видео обо всем на свете. Ресурс хранит информацию по темам от полезной еды до школьных проблем и копинг-стратегий по чувствам.

Stopbullying.gov – Kids

www.stopbullying.gov/kids/

Узнай больше о травле и о ее превенции через видео, истории и игры.

Pacer Center's Kids Against Bullying

www.pacerkidsagainstabullying.org

Играй в игры, смотри видео, проходи опросники, или расскажи свою историю, чтобы помочь предотвратить травлю.

ОБ АВТОРЕ

Марселла Марино Кравер, магистр образования, CAS, с недавних пор работает в качестве школьного консультанта после 19 лет работы школьным психологом в муниципальных школах Нью-Джерси и Нью-Йорка. Она автор книг «Научиться учиться: руководство по академическим достижениям» и «Расслабься: Как Эрни научился расслабляться и брать ответственность за свой гнев». Последняя книга награждена золотым призом «Выбор мамы» среди книг для подростков, приз «Саморазвитие» и «Золотой лунный свет» среди детских книг-комиксов. Ее очередная книга «Джоуи дерзкий заботливый и любопытный: как озорник раскрывает безусловную любовь» вышла в свет осенью 2014 года. Марселла живет с замечательным мужем, их двумя музыкально одаренными подростками и озорными котом, и все они наполняют ее жизнь любовью, музыкой и радостью.

ОБ ИЛЛЮСТРАТОРЕ

Америго Пинелли живет в центре Неаполя, среди узких улочек и церквей. Когда он был ребенком, он познакомился с карандашом, и с тех пор начал играть, шутить, бороться и мириться с карандашом. Он мечтал стать героем мультфильма... но кто-то сказал ему, что он уже герой. С момента рождения его дочери Киары его жизнь наполнилась красками и счастьем. Он на седьмом небе!

Вы сможете найти его гонящимся за голубями на крыше, когда солнце садится за Везувием. А впрочем, спросите об этом его жену, Джулию.

ОБ ИЗДАТЕЛЬСТВЕ MAGINATION PRESS

MAGINATION PRESS публикует книги по самопомощи для детей и взрослых. Magination Press является торговой маркой Американской психологической ассоциации, самой крупной научной и профессиональной организации психологов в Соединенных Штатах и во всем мире.

ЗАЩИТИТЬ СЛАБОГО!



Си Джей, Ева, Зоуи, Джакс и Райан приятно взволнованы предстоящей игрой в школьном спектакле...пока Си Джей не выступает против Евы! Си Джей ведет себя как дива школы, что делает жизнь Евы несчастной, а ее друзей некомфортной.

Благодаря помощи школьного психолога друзья Си Джей узнают, что они могут заступиться за Еву и остановить травлю Си Джей над Евой. Вместе они обучаются стратегии заступничества и меняют обстановку в школе на место, где ценятся добрые поступки.

Книга «Защитить слабого! Как заступники остановили травлю» содержит примечание для читателей с полной информацией о травле и стратегиях заступничества против травли и практики доброжелательного отношения и поведения.

Ты готов поднять щит?