



УДК 614.8.01+614.8.084(087)  
ББК 58(75.0)  
Б48

### **Беренов, М. А.**

Б48 Как выжить в школе? Безопасность ребенка и подростка : популярное издание / М.А. Беренов, А.А. Беренова — Екатеринбург : Изд-во «Клуб умной безопасности»™, 2020. — 236 с.

Как распознать травлю и что делать, если она зашла слишком далеко? Как научить детей выходить из конфликтов? Есть ли ситуации, когда ребенок может, применив психологические техники, постоять за себя САМ?

В книге скрупулезно разобраны техники словесной самозащиты, схемы оценки ситуации, а также варианты действий в каждом конкретном случае. Развенчиваются общепринятые мифы о травле. Дополненный комиксами и схемами, материал прекрасно подходит для того, чтобы объяснить ребенку сложные ситуации общения и дать ему действенные способы решения.

Эта книга стала продолжением книги Максима Беренова «Безопасность ребенка и подростка. Жизнь без страха», она адресована неравнодушным родителям, имеющим детей школьного возраста.

Все ссылки на законы актуальны на момент выхода издания.

Любое распространение материалов книги без согласия авторов, детей, принимавших участие в съемках для иллюстраций книги, и их родителей запрещено.

УДК614.8.01+614.8.084(087)  
ББК 58(75.0)

18+ в соответствии с ФЗ от 29.12.2010 № 436-ФЗ

© Беренов М. А., Беренова А. А., 2020  
© Трофимов Д. М., иллюстрации, 2020  
© Беренова А. А., дизайн, 2020

## Содержание

<b>Предисловие</b>	<b>5</b>
<b>Введение</b>	<b>10</b>
<b>Часть I. Психологическая самозащита</b>	<b>12</b>
О конфликте	13
Конфликт и насилие	14
Отношение к оппоненту и конфликту	20
Стратегия. Решаемые в конфликте вопросы и достигаемые цели	28
Цели атакующего	28
Ваши цели и мораль	31
Ложные цели	31
Решаемые вопросы	33
Сохранение внутреннего эмоционального равновесия	35
Внутренняя сила	35
Контроль эмоционального состояния	37
Стратегия и тактика конфликта	47
Важные аспекты конфликта	47
Пять стратегий конфликта в западной психологии	50
Даосский подход. Выбор эмоциональной реакции	57
Обман	64
Концепция контролируемого доверия	65
Круги доверия	66
Клевета и несправедливые обвинения	69
<b>Часть II. Словесная самозащита</b>	<b>75</b>
Общие положения	75
Морально допустимые техники	78
Недопустимые слова и противодействие им	86
Грубая форма словесной атаки	86
Тонкая форма словесной атаки	89
Угрозы и противодействие им	92
Тихая агрессия	101
<b>Часть III. Типология и профилактика травли</b>	<b>109</b>
О травле	110
Конфликт и травля	111
Психологическая культура	114
Виктимность и психологический иммунитет	118
Сколько участников травли?	124
Травля истинная и травля как психологическая игра	129

Системные предпосылки травли	135
Иерархические взаимодействия в системе	135
Статусный конфликт	139
Формирование группировок	140
Взаимодействие несовпадающих иерархий	142
Система поощрений и наказаний. Коллективная и персональная ответственность	143
Некоторые личные качества, влияющие на развитие статусных конфликтов	144
Индивид и система	145
Профилактика травли администрацией школы	147
Социальный светофор	150
Качественные состояния системы	151
Описание качественных состояний системы (секторов)	152
Зеленый сектор	154
Желтый сектор	158
Оранжевый сектор	162
Красный сектор	165
Черный сектор	169
Коричневый сектор – «псевдозеленый»	170
Эволюция качественных состояний общества	173
Типология травли	177
Направление вектора травли	181
Виды травли	186
Борьба с травлей	199
Стратегическая цель	199
Типовые действия родителя, чей ребенок столкнулся с травлей	205
Типовые действия родителя, чей ребенок начал травлю	211
Кибербуллинг – травля в сети	216
<b>Часть IV. Что делать, если человек вооружен?</b>	<b>219</b>
<b>Часть V. То, о чем страшно молчать</b>	<b>227</b>
<b>Послесловие</b>	<b>233</b>

## Предисловие

Книга, которую вы держите в руках, написана нами, Максимом и Анастасией Береновыми вместе и является продолжением предыдущей книги о безопасности. Задолго до выхода в свет бумажного издания, когда книга **«Безопасность ребенка и подростка. Жизнь без страха»** только была написана и продавалась исключительно в электронном виде, к нам стали приходить разные люди и приносить истории: учителя рассказывали свои, дети и родители – свои. Среди них были и нелепые или странные случаи, но чаще это были истории о событиях, которые нанесли вред психике ребенка. И дело не всегда было в травле. Проблема неспособности ребенка включиться в коллектив была не менее острой и болезненной.

За работу пришлось взяться вдвоем, связав себя не только узами брака, но и соавторством.

Многие конфликтные истории заканчивались благополучно благодаря нашим консультациям и работе читателей с первой книгой. Однако встречались и такие ситуации, что ни один из методов не действовал. Того, чему мы учили, оказалось недостаточно. **«Психологический иммунитет»**, который должен был укрепить ребенка, помочь адаптироваться к ситуации конфликта, будь то в коллективе или во дворе, иногда не только не приносил пользы, порой он и вовсе работал во вред.

К тому же все чаще мы стали слышать мнение, что советы из сети и популярных пособий по профилактике травли или прекращению уже начавшейся травли не работают потому, что унифицировать эту проблему или каким-либо образом упростить ее решение невозможно.



Стоит ли родителям всегда вмешиваться в конфликты их ребенка? И как же бесценный опыт **самостоятельного** разрешения ситуации? Если травля началась с учителя, поможет ли родительское вмешательство, или лучше просто забрать документы из учебного заведения? В конце концов, что делать, если момент для профилактических мер, описанных в прошлой книге, упущен, и травля не только началась, но и разрастается?



На эти вопросы нам еще только предстояло ответить, но кое-что было ясно сразу:

- не может быть универсального способа решения как конфликтов, так и ситуаций травли;
- прежде чем начать оказывать помощь, необходимо разобраться в причинах и типе травли;
- зачастую, работая с одним из участников, решить конфликт в группе невозможно, так как для этого необходимо изменение поведения всего коллектива.

Одновременно у нас был опыт обучения **«словесной самозащите»**, благодаря которой объединившийся костяк класса справлялся с травлей, даже находясь в меньшинстве. Эта новаторская система сильно отличалась от аналогичных, ведь мы сформировали ее, руководствуясь огромным опытом и верой в то, что **ребенок способен с большой частью ситуаций справиться САМ**. Но и этого было мало. Очень многое касалось оценки системы, в которую попадает ребенок, и соразмерности между этой оценкой и предпринятыми действиями.



**Так родилась наша идея о том, что перед началом работы с ситуацией нужно классифицировать состояние коллектива класса или школы по системе, которую мы назвали «социальным светофором».** При подготовке этого издания мы осветили еще много различных тем: как определить тип и причины травли, существует ли «провокативное поведение» и что на самом деле за ним стоит, как помочь агрессору, а не только жертве, и многое другое. Все это вошло в лекцию «Типология и профилактика травли», которую мы провели в нескольких городах России.

Но и этого оказалось мало.

**Ключевым элементом психологической культуры является навык выдерживать конфликты.**

Как раз когда мы писали раздел о травле, сомневаясь, стоит ли посвящать ей целую книгу, сами стали участниками профессионального конфликта. Нам заявили, что мы плохие люди и с нами сложно работать. К тому же выяснилось, что наши материалы можно изменять без нашего ведома. Нашу, подкрепленную знанием и опытом, критику воспринимали как агрессию. К удивлению, психологи, участвовавшие в проекте наравне с нами, совершенно не различали критику, спор и травлю! Более того, использовали манипуляции и приемы психологического насилия. Как они с насилием после этого боролись, осталось загадкой, так как мы перестали следить за их работой.

Да, с нами, и правда, сложно работать (это на всякий случай, если захотите позвать), мы въедливы и честно отвечаем за каждое сказанное и написанное слово. Это сложно, но работа не бывает легкой – только результативной!

Однако этот проект стал бесценным опытом. К тому же мы собрали огромное количество материала о насилии, в том числе и заблуждения практиков о нем. Также мы детально описали конфликт как процесс, неизбежный в социуме, и то, как научить детей безопасно конфликтовать.

Так родились разделы не только о травле, но и о конфликтах. Однако в школе происходит всякое! Как раз после выхода первой книги случилась стрельба в Керчи, еще раз показавшая, что менять надо не только себя, но и общество в целом. К тому же это происшествие дало нам тему для еще одной главы книги: что делать, если стреляют?

А что делать с собой? Со своим внутренним миром? Главу о глубинных про-

блемах (зависимостях, суициде) мы тоже подготовили, хотя и короткую, ведь осветить этот вопрос – задача для еще одной книги. Говорить на такие сложные темы хотелось с оптимизмом, делая акцент на профилактике и решениях.

«Как же, – возразит читатель, – неужели только неудачный опыт вам знаком?» К счастью, нет! На самом деле профессионалов в сфере конфликтологии и психологии нам встречалось огромное количество, а еще больше людей, увлеченных изменением мира к лучшему, будь то в сфере бизнеса или социальной деятельности.

Благодаря содействию и поддержке мы решились издать такую книгу.

Она необычна многим!

Во-первых, в ней много графических схем.

Во-вторых, в ней множество комиксов, которые можно разбирать вместе с детьми.

В-третьих, в ней есть домашние задания для родителей.



А еще эта книга непростая. Чтобы лучше разобраться в проблеме, мы разработали героев, которые будут советовать нам, как справляться с типовыми ситуациями.

**Давайте знакомиться.**  
**Дети**



**Таня** – послушная «отличница», старается понять чувства других, легко принимает правила школы



**Вася** – «звезда», «театрал», честолюбив, дружит с Юлей



**Юля** – не хватает звезд с неба, умеет приспосабливаться к ситуации, лишена честолюбия, полновата, дружит с Васей



**Оля** – «театрал», «оригинал»



**Петя** – футболист, склонен к доминированию и асоциальности, «бунтарь»

## Взрослые

**Мудрый учитель** – мечта любого ребенка, чуткий и справедливый. Умеет поставить границы и сказать «нет» вовремя, поддержать добрым словом и объяснить ситуацию. Догадаетесь, кто был его реальным прототипом?



**«Опекающая» учительница** – со стороны кажется, что ее действия хороши, но часто ее опека мешает детям развиваться. Делая добро, нередко подавляет ребенка



**«Злой» учитель** – тот, кто никогда не выносит сор из избы, несправедлив

**«Недалекий» взрослый** – человек, который часто защищает детей не зная от чего, потому что сам всего боится. (Не сердитесь, родители, мы искренне верим, что большинство из вас – люди умные и думающие. Это вовсе не собирательный образ, а гротескный герой историй, где тревога родителя мешает ребенку)



**Наши герои помогут освоить не только навыки противостояния травле, но и пути разрешения конфликтов и споров. В путь!**

# Введение

В этой книге мы будем говорить о том, что делать в конфликте, а что — в случае травли. Какому возрасту детей подходят советы каждой из глав? Ответ удивит: многие советы универсальны и применимы ко взрослым. Задача родителя — понять, когда именно ваш ребенок дорос до этой информации, и рассказать о содержании понятным ему языком. А комиксы вам в этом помогут.

Каждая часть посвящена отдельной теме.

**Психологическая самозащита** — часть о том, как выходить из конфликта, контролировать эмоции и что делать, если конфликт произошел.

Цвет этой части — синий

**Словесная самозащита** — информация о том, как правильно общаться и постоять за себя в конфликтах и что делать при угрозах. Этот материал полезен как инструмент профилактики травли.

Цвет этой части — зеленый

**Типология и профилактика травли** — часть о том, что делать в случае, если конфликт перерос в травлю, как его определить, какие виды травли требуют каких мер вмешательства и как развить способность коллектива профилактировать травлю.

Цвет этой части — желтый

**Что делать, если человек вооружен?** — увя, необходимые знания в случае стрельбы в школе.

Цвет этой части — серый

**То, о чем страшно молчать**, часть о том, как далеко может зайти травля и что делать, если подросток не видит выхода.

Цвет этой части — темно-синий

Чтобы легче ориентироваться в книге:

случай из жизни



пример



важная информация



расскажите своему ребенку



распространенные заблуждения



внимание, опасность



игра или упражнение



правильное решение



ошибка



подробный разбор-практикум



домашнее задание



Также мы обозначили символами текст каждого автора:

авторство Максима



авторство Анастасии



текст, написанный совместно



# Часть I

## Психологическая самозащита

О конфликте

Конфликт и насилие

Отношение к оппоненту и к конфликту.

Стратегия. Решаемые в конфликте вопросы и достигаемые цели

Сохранение внутреннего эмоционального равновесия

Внутренняя сила

Контроль эмоционального состояния

Стратегия и тактика конфликта

Обман

## О конфликте



Этот раздел продолжает и дополняет материалы по словесной самозащите первой книги «Безопасность ребенка и подростка. Жизнь без страха».

В той книге мы занимались, скорее, «внешней стороной» словесной самозащиты, рассматривали типичные приемы (формулы) атаки и обороны, тактики применения этих формул при различных видах словесной агрессии и неприемлемого поведения – это уже очень много, ведь зачастую такими навыками не владеют и взрослые, не говоря о детях.

Даже освоив технику, ребенок порой не может применить ее в реальной жизни, ему не хватает **уверенности в себе и своих силах**.

Он не знает, какой цели необходимо достичь в конфликте, или определяет ее неверно, используя противоречивые высказывания и совершая действия, усугубляющие положение. Он не владеет **стратегией конфликта**.

Иногда им совершаются ошибки в технике, тактике или стратегии из-за того, что он не умеет **справляться с эмоциями**.

И само его отношение к конфликту может быть внутренне противоречивым.

Помимо этого, даже тот, кто уверенно ведет себя в прямом противостоянии, не всегда понимает, кому следует доверять, и может быть обманут.



В этой книге в разделе «психическая самозащита»

мы будем заниматься «внутренними техниками» и поговорим о том, как:

- сформировать уверенность в себе;
- научиться управлять эмоциями;
- воздействовать на эмоции других людей;
- правильно относиться к конфликту;
- добиваться правильных целей и решать нужные задачи в конфликте;
- правильно выбирать стратегию;
- избегать обмана и доверять разумно.

Возможно, для детей 8–12 лет этот материал будет излишне сложным, поэтому многие положения проиллюстрированы комиксами. Однако подросткам и уже взрослым людям он будет весьма актуален.

# Конфликт и насилие

Давайте разберем для начала, что такое конфликт. Есть ли у него плюсы и что отличает конфликт от травли?

**Конфликтом** называют обострение противоречий между интересами, целями и взглядами сторон, часто сопровождающееся негативными эмоциями. Конфликты могут быть реалистичными и нереалистичными.



**Реалистичные конфликты** вызываются неудовлетворением каких-либо требований участников или несправедливым, по мнению одной или обеих сторон, распределением между ними неких преимуществ.

**Нереалистичные конфликты** своей основной целью имеют сброс внутреннего напряжения. Выброс накопившихся отрицательных эмоций. Конфликт становится не средством достижения результата, а самоцелью.

Бывают ситуации, когда реалистичный конфликт, который долго остается нерешенным, со временем перетекает в нереалистичный.

**Умение выдерживать конфликты и не переводить их в нереалистичную плоскость, не превращать в травлю – важная часть психологической культуры, которой нужно учиться.**



**Бороться надо не с конфликтами, а с психологическим невежеством и бескультурьем!**



**Пример.** В кружке занимается группа детей, которым интересна тема занятий. Родители приводят нового ребенка. Они считают тему занятий полезной для него, но самому ребенку она не интересна. *Это реалистичный конфликт между интересами ребенка и родителей.* Ребенок скучает и мешает детям, увлеченным занятиями. Один из них призывает его к порядку: «Эй ты, клоун!» *Это реалистичный конфликт между интересами детей.*

Спустя какое-то время все дети в коллективе начинают считать новичка неумным и обижать, просто чтобы выразить свою неприязнь. *Это нереалистичный конфликт между детьми.*

**Проявление силы** – силовые или волевые действия или демонстрация готовности к ним, совершаемые одним из участников конфликта (как конфликтующими, так и третьей стороной, например, арбитром) в отношении других. Проявления силы могут быть:

- направленными на прекращение конфликта;
- направленными на обострение конфликта;
- адекватными;
- неадекватными:
  - эффективными, но чрезмерными;
  - неэффективными, в том числе недостаточными.

**Насилие** – не адекватное ситуации чрезмерное проявление силы и агрессии. Может быть физическим, сексуальным, психологическим и др.



Часто задают вопрос: «Если родителям надо заставить ребенка что-то сделать, насилие ли это?» Например, получить медицинскую помощь, сделать учебную работу или выполнить обязанности по дому.

Чтобы развести понятия, мы будем употреблять термин **«адекватное проявление силы»** – это применение силы в рамках установленных границ и правил.



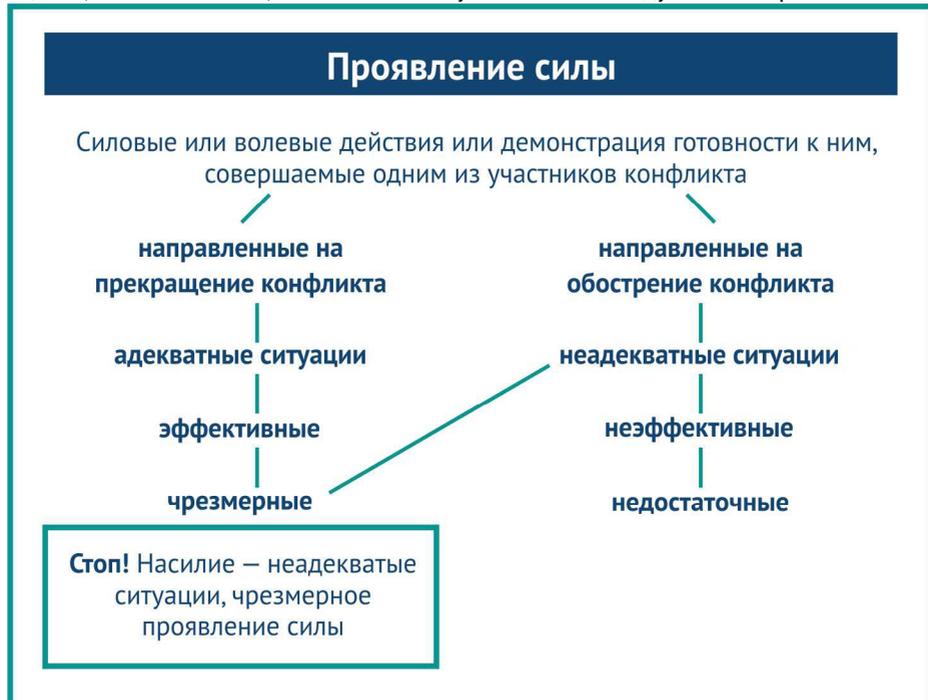
Адекватное проявление силы выражается в:

- разумности (конечно, это субъективная категория, но проявлять силу важно как раз из соразмерной готовности ребенка и ситуации);
- отсутствии психологической травмы (с учетом личных качеств ребенка и общих принципов формирования травмы);
- уважении к границам;
- правиле «стоп», принятым всеми сторонами процесса (за исключением экстренных медицинских манипуляций).

Как мы видим, разница в том, чтобы проявлять уважение и действовать в рамках правил, учитывая индивидуальные особенности ребенка.

Сложные, но посильные задачи, которые родители отправили решать, выключив мультики, – это адекватное проявление силы.

А порванные связки на тренировке в секции, куда ребенок вообще не хотел ходить, – это насилие, особенно если у него остались душевные травмы.



Другой ребенок, для которого такая нагрузка приемлема, может не только не испытать дискомфорта, но и получить пользу и радость от занятий.

Кроме того, понятие посильной задачи в первую очередь состоит в уважении к ребенку, в ней нет унижения или агрессии.

Например, если учитель называет детей не иначе как «тупицами», это насилие, а если он задает много домашнего задания, при этом уважая способности каждого ребенка, это адекватное проявление силы.

**Мера – наличие или отсутствие психологического (и физического) травматизма.**



Когда родители думают, как заставить ребенка делать те или иные важные дела, не проявляя насилия, им стоит задать вопрос себе: **как сделать это с уважением?**



# Часть III

## Типология и профилактика травли

О травле

Системные предпосылки травли

Социальный светофор

Типология травли

Борьба с травлей

Кибербуллинг – травля в сети

Фрагмент 2

## О травле

**М** Договоримся сначала о терминах, которые мы будем употреблять в этой книге. Это важно, потому что в обществе все больше нетерпимости к травле.

Низкий уровень знания «матчасти» порой приводит к тому, что любую, даже конструктивную критику, объявляют травлей, а «неугодных», высказывавших аргументированное мнение, называют ее инициаторами.

В то же время укоренилось ошибочное мнение о недопустимости любых конфликтов и проявлений силы (модель «белое пальто»). Тех, кто отстаивает свои границы, или, не дай бог, учит этому, называют представителями культуры насилия. Эти же люди нередко, называя истинную травлю детскими шалостями, оправдывают ее якобы естественными проявлениями иерархии.

**Борьба с травлей без объективных знаний о ней – это путь в никуда. Даже хуже, это путь к еще более жестокой травле под лозунгами борьбы с ней!**

Наше глубокое убеждение:

**Бороться надо не с травлей, а с насилием. Где нет насилия – там нет травли.**

В этом разделе мы сначала будем говорить о системных предпосылках возникновения внутреннего напряжения, насилия и условиях, при которых оно переходит в травлю.

## Конфликт и травля

Определение травли



**Травля, буллинг – разновидность конфликта, в котором:**

- происходит агрессивное преследование одного или нескольких членов коллектива другим или несколькими членами или руководителем группы;
- одна из сторон регулярно прибегает к неадекватному физическому или психологическому (или другому) насилию;
- реалистичный предмет конфликта (столкновения интересов) является лишь предлогом для него или отсутствует;
- при разрешении реалистической составляющей конфликт не прекращается.

**Всякая травля – конфликт, но не всякий конфликт – травля.**

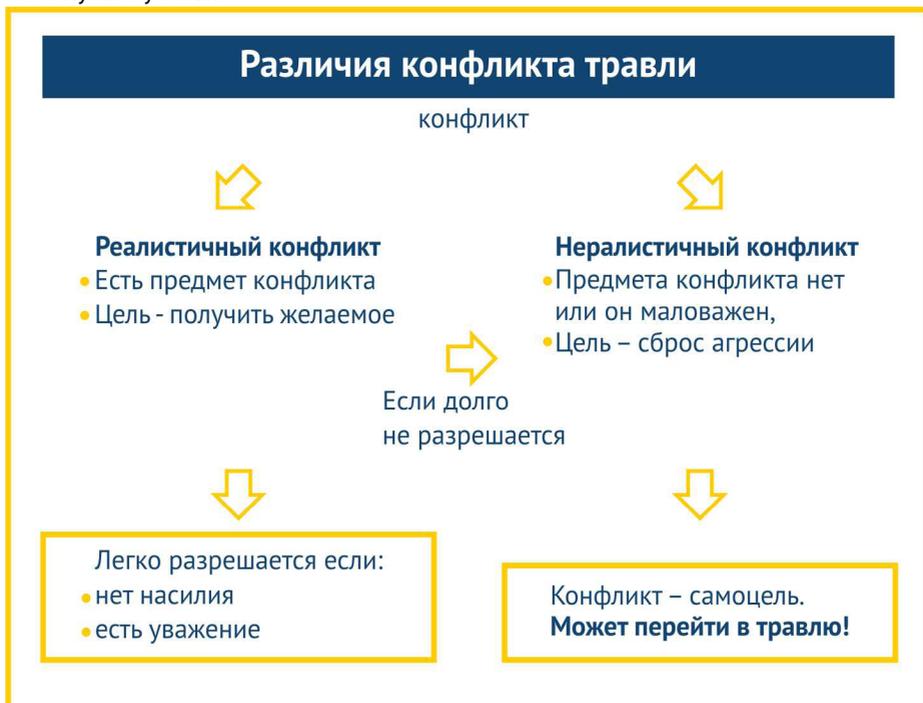
**А** В конфликте есть предмет конфликта, объект спора, два противоположенных мнения: от «ты мне друг, а списать не дал» до расхождений в музыкальных вкусах и простого недопонимания.

Дети могут спорить до посинения, могут кричать и даже затеять драку, но через полчаса снова стать закадычными друзьями, или одноклассниками, или

хотя бы равными противниками. Однако в таком конфликте не доходит до угроз, унижений или издевательств. Это – спор равных.

Конфликты бывают на работе. Бывают споры с мужем, например, куда в отпуск поехать, – это, конечно, и обиды, и примирения, и компромиссы. Подумать только, как много у нас было споров о первой книге безопасности! Случаются конфликты и внутри научной группы, и между людьми, которым важно свое мнение, идея. Однако в них нет неравенства. Зато у таких споров есть предмет, может, даже незаметный на первый взгляд, а может, и правда, ерунда сущая, но он есть.

Конфликт может быть даже полезен, ведь в нем происходит работа с чувствами, в нем можно научиться договариваться. Пусть сегодня оппоненты подрались, но завтра они уже будут отстаивать себя цивилизованно. Этому можно и нужно учиться.



Также важно разделять еще два явления: травлю и отверженность. Ребенок может быть непопулярен в классе, но при этом не быть жертвой буллинга, хотя отверженность, являясь своеобразной зоной риска, может перерасти в травлю. Необходимо работать с ребенком по запросу: если ему дискомфортно и это его угнетает, надо обязательно изучить методы его включения в коллектив с психологом или педагогом.

Если отверженность – следствие невключенности в конкретную, специализированную деятельность, возможно, лучше сменить школу.

**Реалистичный Конфликт**  
столкновение интересов



**Нереалистичный Конфликт**  
Конфликт – сама цель



**НАПАДКИ Без причины Повторяются**

## Виды травли

Разные виды травли требуют разного воздействия. Иногда меры, которые применимы в одном случае, в другом вредны.



### Травля как самозащита

Эта ситуация редко рассматривается даже сторонниками борьбы с травлей. Она разворачивается, когда группа сплачивается против того, кто подвергает ее систематическому насилию. Не обязательно, чтобы это насилие было неадекватным. Достаточно того, чтобы оно так воспринималось членами группы.

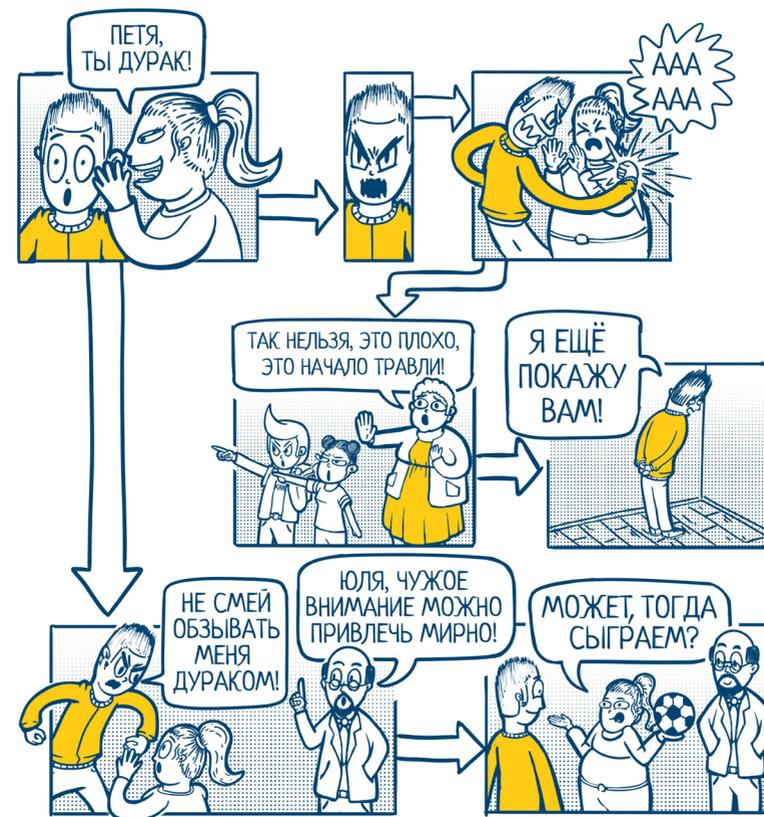
Нередко такое происходит при появлении нового учителя, проявляющего большую строгость, чем привыкли ученики. Или новичка, постоянно нарушающего границы как в результате отсутствия навыков, так и в силу специфических черт характера.

Если Агрессор-жертва не очень силен физически и равен по рангу остальным членам группы, это может быть открытое противостояние, вплоть до физического насилия. Если же агрессор-жертва выше по рангу или физически очень силен и опасен, это будет распространение слухов или метод диверсий.



**Важным** условием перерастания конфликта в травлю является отсутствие законных способов защиты, незнание о них, или неумение ими пользоваться, или их полная неэффективность.

### Травля самозащиты



### Случай из жизни

В шестой класс перевели мальчика из другой школы. Спустя какое-то время в отношении него развернулась травля в форме диверсий. Разъяренный парень несколько раз вступал в яростные драки, не разбирая, кто прав кто виноват, но из-за низкого самоконтроля (ярость глаза слепила), физической слабости и неумения драться ни в одной из них не смог победить. Более того, именно его учителя воспринимали в этих драках как зачинщика. Когда его мать пришла разбираться в школу, первым, кто вступил с ней в разговор, был даже не классный руководитель, а одноклассник, пользовавшийся в классе большим авторитетом (и, кстати, никогда не принимавший участия в травле). В этом очень серьезном разговоре, который внимательно слушал весь класс, он объяснял,

что неумением контролировать свои эмоции, свое поведение и дикими выходками парень серьезно достал всех, а тайные диверсии были избраны как метод, потому что любое противостояние даже по малозначительным поводам воспринималось им как повод для драки. При этом в классе признавали, что он парень не злой и даже не вредный, но абсолютно не умеющий управлять собой. Мама же говорила о том, что подобные методы не исправят ситуацию, а только усугубят. Был заключен устный контракт между классом и мамой, что класс прекратит травить парня, а она будет работать над тем, чтобы он научился вести себя сдержаннее. Обе стороны сдержали слово. В дальнейшем парень занимал в иерархии класса довольно низкую ступень, но нападкам не подвергался.

В зеленом и желтом секторах (при своевременной реакции руководства) у травли самозащиты хороший прогноз.

В оранжевом возникнут сложности, связанные с нежеланием руководства идти на сотрудничество.

Чем ближе общество к красному и черному секторам, тем чаще мы будем сталкиваться с тем, что травля самозащиты становится одним из немногих способов протеста, сохраняя при этом все большую реалистическую составляющую конфликта, но оставаясь при этом травлей.

**Естественно, создание эффективных способов защиты, обучение им детей и «лечение коллектива» позволяют справиться с этим видом травли.**

#### **Действия в случае травли самозащиты**

1. Разъяснить предмет недовольства.
2. Добиться диалога. Обычно сторона, начавшая травлю, если не зашла слишком далеко, готова к нему.
3. Научить коллектив легитимным способам самозащиты. Просьба, диалог с позиции силы и отстаивание своих границ описаны в части «словесная самозащита».
4. Если речь идет о противостоянии учеников и учителя, выяснить причину и найти легитимные решения ее удовлетворить, если она не противоречит нормам и правилам сообщества.
5. Основным решением травли самозащиты будет выяснение мотивов и не проявленных мотивов всех сторон и схемы действий по легитимному их разрешению.
6. Если травля самозащиты зашла слишком далеко, возможны действия по сбору доказательной базы и ее огласке.

#### **Травля за справедливость**

Эта ситуация редко рассматривается даже сторонниками борьбы с травлей. Она разворачивается, когда группа спланируется против того, кто подвергает

**Благодарим вас за поддержку проекта издания!**

Максим и Анастасия Береновы

Наши материалы по детской безопасности на сайте:  
**[безопасностьдети.рф](http://безопасностьдети.рф)**

