

КАДР ИЗ ФИЛЬМА «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ», РЕЖИССЁР СТИВЕН БРИЛЛ, КОМПАНИЯ «PARAMOUNT PICTURES»



Если вы столкнулись с нападками одноклассников, попробуйте для поднятия духа посмотреть фильмы о школьном буллинге, которых немало. Один из них – «Школа выживания» (2008 год)

#Ты мне не нравишься

Кто виноват в школьном буллинге и что с ним делать?

Подростки издеваются над сверстниками по разным причинам: выглядит не так как все, иначе одевается, не может сдать нормативы по физкультуре, слушает необычную музыку. Да мало ли... «СверхНовая» попыталась узнать, что делать, если обычные конфликты в школе переходят в самую настоящую травлю. Педагог-психолог **Александр ПРОКОПЬЕВ** рассказал, как подростковый буллинг может повлиять на взрослую жизнь, поможет ли перевод в другую школу и почему молчать об агрессии одноклассников нельзя ни в коем случае.

– Главный вопрос, который встаёт перед любым, кто подвергся травле: за что? Кто чаще всего становится жертвой буллинга в школе?

– Это может быть абсолютно любая причина: физические или психологические особенности, материальные вещи, следование каким-либо идеям. В моей практике был случай, когда одноклассники проявляли к девочке негатив из-за того, что она читает книги, а все остальные сидят в телефонах.

– Самым очевидным решением проблемы кажется переход в другую школу. Стоит ли рубить с плеча?

– Стопроцентной вероятности того, что на новом месте у вас всё будет хорошо, нет. Сложности могут возникнуть в любом коллективе, в том числе и в взрослом. В сообществе людей всегда есть вероятность агрессивного поведения. Поэтому мне кажется, что нужно попытаться разобраться на месте. Тем более, даже если ребёнок уйдёт, есть вероятность, что класс начнёт травить кого-то другого. Поэтому проблему надо решать. Если ребёнок столкнулся с травлей, нужно работать и с ним, и с остальными. Обязательно следует ориентироваться на психологическое, эмоциональное состояние ученика, и может быть, переход в другой класс или школу для него будет лучшим вариантом. Но и с ребёнком, и с классным коллективом всё же необходимо провести социальную-психологическую работу, чтобы исключить последствия.

– Некоторые школьники предпочитают нападкам одноклассников отмалчиваться. Стоит ли так делать?

– Если травля продолжается система-

тически, то, конечно, нужно реагировать: отстаивать свою позицию, говорить, что подобное отношение вам не нравится. Потому что травля может приводить к разным последствиям, даже к повышению температуры.

– Родителям о проблеме нужно говорить? Ведь одно дело, когда маме с папой жалутся четвероклассник, и совсем другое – если это пятнадцатилетний подросток.

– Травля в школьном коллективе – это проблема не детей, а взрослых, поэтому они в любом случае должны помочь ребятам решить вопрос. Буллинг – это нечто вроде болезни. Главная задача родителей и педагогов самим признать, что это происходит, и объяснить это детям. Проблему нужно решать комплексно, то есть работать не только с жертвой, но и с теми, кто травит, и с теми, кто за этим всем наблюдает со стороны (как говорится: «с чьего молчаливого согласия»). В идеале должна собраться коллегия специалистов, в которую бы вошли психолог, социальный работник, администрация школы, классный руководитель и другие учителя. Там огромный пласт работы.

– Эта история из разряда «где-то в параллельной вселенной»...

– Да, чаще всего это не делается. У нас часто начинают работать с одним отдельным ребёнком, а это – игра в одни ворота, проблему это не решает. Нужен комплексный подход, причём именно со стороны взрослых. Детям сложно будет изменить своё поведение самостоятельно.

– А если в школе не хотят решать проблему?

Разбираемся в понятиях

Буллинг (от англ. bully – хулиган, драчун, насильник) – то же самое, что и травля. Это агрессивное преследование одного человека другими членами коллектива. Буллинг может быть как физическим, так и психологическим. Жертва не в состоянии защитить себя от нападок, поэтому силы сторон конфликта неравны. Часто встречается в коллективах школьников, студентов, коллег.

– Нужно искать поддержку у родителей, которые могли бы повлиять на администрацию школы с юридической точки зрения. Можно обратиться к психологу самостоятельно, он решит, как помочь ребёнку. Психолог выйдет на классного руководителя, завуча, директора. В крайнем случае, наверняка у каждого есть педагог, которому он доверяет, можно поговорить с ним. Когда в школе нет психолога – это хороший вариант. Но здесь важно учителю это доверие не подорвать, ведь если это случится, ребёнок, во-первых, почувствует себя совершенно одиноким, во-вторых, перестанет доверять взрослому.

– Кто становится буллером? Откуда вообще у некоторых ребят берётся агрессия?

– Причины те же самые: физические, психологические, материальные. Может повлиять поведение взрослых, например, негативные высказывания родителей о тех, кто плохо, неряшливо одет. Иногда человек агрессивно себя ведёт из-за желания самоутвердиться. Часто ребята делают это за счёт других. Бывает и так, что с помощью травли кого-либо коллектив сплачивается, дети хотят быть причастными к чему-то «важному», избежать одиночества, почувствовать «плечо».

– Бесследно ничто не проходит. Как детский буллинг может повлиять на взрослую жизнь человека?

– Если говорить о дальнейших проблемах, то школьная травля может вылиться в самоповреждающее поведение, низкую самооценку, неумение адаптироваться к новым коллективам. Есть вероятность, что жертва буллинга попытается уйти от реальности, например, с помощью социальных сетей, это тоже не прибавляет позитива. Травля может вылиться в комплексы, которые будут незаметны со стороны, но однозначно повлиять на общение с близкими. Также результатом буллинга могут стать психосоматические заболевания, которые будут утихать, то обостряться. В общем, может случиться всё что угодно.

– А благоприятный исход возможен? – Всё зависит от того, как разрешилась ситуация. Если человеку была оказана адекватная, квалифицированная помощь, то проблеме ему удастся преодолеть. Это всё может стать определённым опытом, который будет помогать в дальнейшем. Дорожка пройдена, человек уже знает, что делать, если история повторится во взрослой жизни: он чувствует свои личные границы, умеет договариваться, решать вопросы. Но, к сожалению, так бывает далеко не всегда. Поверьте мне, буллинг также сказывается и на тех, кто травит, и на тех, кто является молчаливым наблюдателем. Для них это тоже травма, которая может повлиять на них.

– Существует мнение, что роль жертвы – это навсегда. Так ли это? – На самом деле, в теории треугольника **Стивена Кармана**, на неё похожих, агрессор, спасатель и жертва – это не постоянные позиции, роли участников могут периодически меняться. Жертва с лёгкостью может стать агрессором и наоборот. Если ребёнок переходит в другую школу, и его проблема не решена, он может с лёгкостью перейти в статус того, кто травит.

Юлия ШАМРО, 21 год, факультет журналистики УрФУ

#Двойки, сменная обувь и линейка

«СверхНовая Эра» узнала, что известные уральцы не любили в школе

Школьные годы – одни из лучших в жизни человека. Но помимо положительных впечатлений о школе многие помнят и занудную учительницу, ставившую двойки, или невкусные обеды в столовой. Накануне Дня знаний мы попросили известных уральцев рассказать, что они больше всего не любили в школе.



Сергей КАРЯКИН, автогонщик:

– Больше всего не любил рано вставать в школьные будни. Как сейчас помню, как мама усердно будила меня по утрам, и я, полусонный, собирался и шёл на уроки. При этом любил, когда меня поднимала именно мама, так как была возможность полениться и ещё немного поваляться. Но сам я всё же не просыпал: понимал, что учиться нужно.



Виктор КОКШАРОВ, ректор УрФУ:

– Больше всего я не любил, когда занятия проходили во вторую смену. Учиться приходилось во второй половине дня и график был разорван, а вечером практически не оставалось времени для других дел. К сожалению, это особенность многих школ, как и моей родной 35-й школы Красногорского района Каменска-Уральского, которую, кстати, я вспоминаю с большой теплотой. Для меня и моих друзей это был уютный дом, куда мы с удовольствием приходили, получали новые знания, общались, дружили. Во многом это заслуга нашего классного руководителя, учителя физики **Валентины Владимировны Овчинниковой**.



Ольга ВУТИРАС, оперная певица:

– Мне нравилось учиться в школе, но первые три класса пришлось обучаться в нелюбимой свердловской десятилетке, объединявшей общеобразовательную и музыкальную школы. Она находилась очень далеко от дома, поэтому мне каждый день приходилось по часу добираться до неё, что я просто ненавижу. Особенно не нравилось ходить на уроки фортепиано, где учительница шлёпала меня линейкой по пальцам.

если я играла не то, что положено, и не так. А про зачёты и контрольные там до сих пор с дрожью вспоминаю.



Арина ВЕРИНА, мисс Екатеринбург-2018:

– Точные науки – не мой конёк. С математикой, алгеброй, геометрией я не дружила, зато младших классов любила выступать на сцене. Талант декламации стихов открыл во мне мой первый учитель. Я принимала участие во всех крупных школьных праздниках. Уже в старших классах учитель литературы готовил меня к городским конкурсам, где я неоднократно занимала призовые места. В старшей же школе участвовала в театральной постановке, читая отрывок из пьесы «Женитьба Бальзамина».



Андрей РОЖКОВ, директор творческого объединения «Уральские пельмени»:

– Почти все мои воспоминания о школе только положительные, но я помню, как мне не нравилась строгая проверка сменной обуви у нас. Поэтому в 10-м классе мы с одноклассниками придумали своеобразную акцию и пришли на уроки в домашних тапочках с бантиками и рюшами. Было очень весело, но учителя восприняли это как вызов школьной системе и долго хмурились на нас.



Элеонора РАСУЛОВА, генеральный директор «Четвёртого канала»:

– Как ни странно, я не любила субботы. Вроде бы конец учебной недели, но, с другой стороны, нет возможности находиться с друзьями. В мои школьные годы, проходившие в период перестройки, дети чаще были предоставлены сами себе, наши родители много работали, а тем временем

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

мы много времени проводили в школе и во дворе. В субботу же уклад жизни менялся на семейный.



Елена ЧЕЧУНОВА, депутат Законодательного собрания Свердловской области:

– В школе не нравилось только одно – уходить из неё. У меня было много друзей, с которыми мы старались как можно позднее возвращаться домой, посещая после уроков различные кружки, спортивные секции, вокально-инструментальный ансамбль, занимались школьным музеем. И даже путь из школы занимал много времени, потому что не хотелось прерывать общение.



Игорь БУЛЬШИН, солист балета Екатеринбургского театра оперы и балета:

– Так как я творческий человек, мне трудно давались серьёзные и точные предметы, особенно русский язык и математика: всегда был троечником с натяжкой. Особенно не любил школьные сочинения, поскольку не мог отразить свои размышления меньше чем на восьми-десяти страницах, а учительница постоянно ругалась на море ошибок в моих работах, ставила двойки и тройки. Но со временем понял, что выразить мысль в трёх словах – высшее искусство.



Рузанна ШАХАЗАРЯН, автор и ведущая программы «Национальное измерение» на ОТВ:

– Не нравилось, пожалуй, естественные науки в школе. С детства было понятно, что я – типичный гуманитарий, но так сложилось, что я училась в лицее, где пять дней в неделю были математика, химия и биология. Приходилось учиться то, что в жизни так и не пригодилось, но я всё равно была круглой отличницей. В целом в школе мне очень нравилось, поэтому больше хороших воспоминаний.

Наталья ДЮРЯГИНА, 21 год, факультет журналистики УрФУ

В СЕТИ

#Топ образовательных пабликов

Для тех, кто считает, что учиться – это скучно

На первый взгляд может показаться, что прозябание в социальных сетях – это пустая трата времени. «СверхНовая» в корне с этим несогласна, поэтому мы собрали для вас самые интересные образовательные паблики во ВКонтакте. Пора полюбить учиться.

ARZAMAS

Вообще, Arzamas – это отдельный сайт, на котором можно найти циклы лекций, посвящённых литературе, искусству, истории и антропологии. Страницу во ВКонтакте проект использует как одну из площадок для общения с аудиторией, специальный контент команда Arzamas для неё не создаёт, но зато там можно найти ссылки на самые интересные материалы с основного ресурса, ну и, конечно, обсудить их в комментариях с другими пользователями.

LIBRARYUM

На этой публичной странице можно найти море информации об искусстве, музыке, философии, литературе. Здесь есть и лекции (как в видео-, так и в аудиоформате), подборки культурных музыкальных произведений, книги, фотографии... Нельзя сказать, что он очень часто обновляется, но зато материалы тут действительно на вес золота: большинство из них трудно обнаружить в сети самостоятельно.

КИБЕРЛЕНИНКА

Это электронная библиотека, в которой собраны различные научные исследования. Создатели проекта утверждают, что в своей работе придерживаются принципа Open Science (открытой науки) и поддерживают свободное распространение знаний. В постах размещаются ссылки на исследовательские работы по истории, естествознанию, механике и многому другому.

ФАКУЛЬТАТИВ ПО ИСТОРИИ

Блог ведёт историк **Ольга Андреева**, которая пишет увлекательные статьи, а также публикует выдержки из мемуаров, автобиографий и архивных документов. Часто героями материалов становятся писатели-классики, видные исторические личности, архитекторы. Несмотря на то, что страница обновляется «по настроению», контент там действительно уникальный.

НЕШОЧЁМ

Если вы не дружите с иностранны-

ми языками, но при этом хотите читать материалы из иностранных СМИ, вам сюда. В паблике собраны переводы материалов СМИ со всего мира. Жанры и темы текстов никак не регламентируются, здесь можно найти статьи как об аллергии, так и о полётах на Марс. Любопытно, что переводы представлены как в текстовом, так и в аудиоварианте.

THE BATRACHOSPERMIUM MAGAZINE

The Batrachospermium Magazine публикует авторские тексты о природе, животных, насекомых и науке. Даже если вы не дружите с биологией, всё равно во всём разберётесь, так как материалы подаются доступным и простым языком, в забавной форме. А ещё там много фотографий милых зверушек, чем не повод подписаться?

КНИГИ В АДИОФОРМЕ

Как вы могли догадаться по названию, в этом паблике выкладывают электронные книги и их аудиовersion. Коллекция, собранная на странице, довольно обширна, особенно много постов посвящено художественной литературе.

Маргарита МАХОНИНА, 21 год, факультет журналистики УрФУ

ТВОЙ ОБРАЗ

#Лайфхак

Как хорошо выглядеть в школьной форме

Несколько лет назад школьная форма стала обязательной во всех школах, но далеко не все подростки с энтузиазмом воспринимают требование придерживаться делового стиля. У многих ребят возникает вопрос: как проявлять свою индивидуальность не только в свободное от учёбы время?

Да, в фильмах и сериалах, например, в «Сплетнице», школьная форма выглядит шикарно, прямо зависть берёт. Оно и неудивительно: обычно над внешним образом актёров работает целая армия стилистов. Большинство школьников (особенно девочкам) хотелось бы, грызя гранит науки, выглядеть модно. Стилист **Наталья Семёнова** раскрыла несколько секретов того, как это сделать.

■ **Деловой стиль в рамках школы – понятие относительное.** Учебное заведение либо устанавливает чёткий внутренний регламент, в котором присутствуют требования к цвету, деталям одежды, силуэту, либо высказывает общие пожелания: аккуратная опрятная одежда, белая блуза, юбка или брюки. Если у вас в школе второй вариант требований к внешнему виду, то можно использовать casual, например, выбрать рубашку с принтом, в полосу, клетку или цветочек для девочек.



Сегодня в магазинах можно найти школьную форму на любой вкус. Но тем не менее многие подростки всё равно от неё не в восторге. Возможно, всё дело в сдержанности и консервативности моделей

■ **Индивидуальности образу помогут добавить аксессуары:** рюкзаки, сумки, обувь, часы, очки, шарфы, резинки, брошки, серьги, платочки в кармане у мальчиков. Больше деталей и не нужно.

■ **Во всём нужно знать меру, проявлять индивидуальность в школе следует в небольшом количестве.** Почему в небольшом? Если каждый будет чрезмерно выделяться, то образовательный процесс пострадает, поэтому необходимо чувствовать грань, сохранять баланс, ведь главное – учёба.

■ **Стоит ли при выборе одежды равняться на героев любимых фильмов, мультяшек, историй?** Эталон создаёт шаблон, в рамках которого вы будете находиться. Нужно соотносить свой характер с характером персонажа, если есть совпадения, то можно что-то позаимствовать из его образа в небольшом количестве. Эталонный подход предполагает, что равняясь на героя, вы будете проживать его судьбу. Но жизнь каждого человека уникальна, необходимо сохранить это.

■ **Стиль заканчивается на одежде, а не начинается с неё: он рождается из каких-то внутренних аспектов и только потом приобретает внешнюю форму.** Можно, конечно, попытаться сформировать визуальную историю и подстроиться, но стоит ли? Стиль должен появляться изнутри и подкрепляться с помощью родителей и других наставников, которые тебя окружают.

Есть и плюсы

Даже если вам не нравится ваша школьная форма, попробуйте найти в ней положительные стороны:

1. Не нужно каждый день думать, что надеть
2. Форма воспитывает дух равенства: судить в коллективе о вас будут не по внешнему виду, а по поступкам
3. Аксессуары на фоне сдержанной одежды выглядят действительно стильно
4. Форма может стать отличительным знаком вашего класса или школы
5. Скрамность действительно украшает

Софья БЕЛЯЕВА, 18 лет, факультет журналистики УрФУ