

Как не стать «мальчиком для битья» Принципы превентивного поведения

Евгений Олегович Пятаков

*Чтобы быть пацифистом, нужно
быть очень сильным человеком.*
Гюстав Лебон¹

¹ «Отец» социальной психологии и автор легендарной книги «Психология толпы»

В предыдущей статье авторы показали, как можно и нужно корректировать агрессивное поведение младших школьников. Но, к сожалению, часто хорошо воспитанные подростки не знают, как вести себя, если подвергаются нападкам со стороны бойких одноклассников.

Неумение постоять за себя в подростковом возрасте — одна из опаснейших проблем. Ведь в эту пору никто не станет даже слушать сверстника, которого можно забавы ради и совершенно безнаказанно пнуть и унижить. А значит, почти любые переговорные технологии для него бесполезны. Чтобы его начали слушать, его должны воспринимать всерьёз. И именно на это, в конечном счёте, направлены все приёмы, описанные в данной статье.

- подростковая агрессия ● жертва агрессии
- «мышечное мышление» ● реакция на обиду

Однажды на специализированном интернет-форуме о «проблемных» детях я наткнулся на любопытную дискуссию. Началась она с истории, рассказанной обычным мужчиной — не педагогом: в классе, где учится его племянник-подросток, появился «типа крутой разрядник-каратист». Используя свои навыки, он начал безжалостно тренировать весь класс, включая самого племянника. Что сделал рассказчик: потратив пару вечеров, он «поставил» племяннику несколько простых, но эффективных боксёрских ударов. Итог: «...с тех пор этот «разрядник» выкрикивает свои оскорбления издали. Ближе подходить не решается».

Естественно, на рассказчика посыпались упрёки: «Вы совершенно не правы, теперь ваш племянник будет думать, что все проблемы можно решить кулаками. Он не научится нормально общаться, договариваться и т.д.».

«Какой бред! — подумал я тогда, и тема была забыта, а потом вдруг «всплыла» в виде предельно конкретного вопроса «Что делать?», заданного напрямую мне.

ТЕХНОЛОГИЯ И ПРАКТИКА

Дело было так: я давал в 6-м классе урок на тему «Психологическая боль и как мы неосознанно причиняем её друг другу». После лекции ко мне подошли два ученика и сказали: «Ну ладно. Как определить, причиняешь ли ты другому боль — мы поняли. А что делать, если тебе самому причиняют боль? Как это прекратить?»

Да, я мог бы попробовать отделаться общими умными словами о необходимости достойной встречи жизненных испытаний, мог бы попытаться пригласить для беседы обидчиков, учителей, родителей всех вовлечённых сторон, провести групповую беседу, тренинг толерантности... Но этот вариант показался мне очень долгим и, главное, малоэффективным. Ведь можно уговорить конкретных хулиганов оставить моих подопечных в покое. Но если последние, сами того не понимая, будут и дальше выставлять себя жертвами (я это предположил и оказался прав), то новые обидчики найдутся всегда.

К сожалению, большинство признанных педагогов и психологов-гуманистов не дают чёткого ответа: что конкретно можно сделать в такой ситуации (разве что Макаренко, чьи приёмы не всегда можно воспроизвести, и Виктор Франкл с его опытом выживания в Освенциме). Хуже того, в тот момент мне отчётливо вспомнился жестокий, но справедливый упрёк, высказанный некогда в адрес Януша Корчака — одного из величайших педагогов-гуманистов XX века. Упрёк был таков: «Януш Корчак сделал всё, чтобы облегчить участь своим подопечным-сиротам, защитить их от жестокости и несправедливости жизни. Но не научил их одному: *бороться с жестокостью и несправедливостью жизни...*»

Поэтому я обратился к опыту других людей — порой настоящих «монстров», с точки зрения некоторых наивных гуманистов. Среди них были как здравствующие, так и почившие не один век назад: Николо Макиавелли (книга «Государь»), Конрад Лоренц (книга «Агрессия»), Александр Гуров (книга «Красная мафия»), Юрий Антонян (книга «Психология убийства»), Михаил Литвак (книга «Психологический вампиризм»), Александр Шлахер (книга «Человек-оружие»), Игорь Губерман (книга «Прогулки вокруг барака») и т. д. Всех их я знал благодаря маленькому невинному хобби — интересу к криминальной, военной, манипулятивной психологии.

Но именно эти «неприличные» интересы и воспоминания о собственном подростковом опыте помогли мне дать действительно ценные советы двум обычным пацанам. А ещё через неделю услышать от них: «Спасибо! Больше не «достают» — сами дружить предлагают».

Как мне удалось добиться подобного результата и как его можно повторить — об этом предлагаемая статья.

Е.О. Пятаков. Как не стать «мальчиком для битья»

Льва — и спящего обходят. Зайца — походя все бьют...

...У сильного всегда бессильный виноват...

Иван Андреевич Крылов, басня «Волк и ягнёнок»

Но сперва о том, как была разрешена проблема двух мальчишек 12 лет. Описание персонажей: физическое развитие — нормальное для их возраста. Интеллект — выше среднего. Характер — бойкий, но несколько робкий. Проблема — к ним иногда грубо приставали и задевали сверстники — обычная история двух «ботаников».

Для начала я попросил привести конкретные примеры типичных «наездов». Первый из ребят сказал: «Стою, читаю книжку, никого не трогаю. Но почти всегда кто-нибудь подскочит и выбьет книжку из рук...»

Я попросил парня показать, как он обычно стоит. Он показал. Картина оказалась — как и ожидалось. Второй из ребят подтвердил: «Да, человека, читающего в такой позе, так и хочется пнуть». Первый не понял. Тогда я щёлкнул его на камеру мобильного телефона и показал фотографию. Вопросы тут же отпали. На фотографии, неуверенно ссутулившись над книжкой, стоял мальчишка и всем своим видом как бы говорил: «Пожалуйста, не бейте меня. Я маленький и слабый.»

После этого я задал ребятам такие вопросы: что выражает данная поза? Какие желания она пробуждает у любителя подраться? Почему? Что должны выражать поза и поведение человека, чтобы желание подраться с ним не возникало? Как такая поза может выглядеть?

Далее я сам взял книжку и продемонстрировал позу, которая показывает готовность к отпору, помогает легко держать в поле зрения происходящее вокруг (выпрямил спину, прислонился к стене обеими лопатками, поместил книгу чуть ниже уровня глаз — поверх страниц было отлично видно всё, что происходит вокруг).

После этого мы перешли к обсуждению проблемы, как, в принципе, выглядит и ведёт себя типичная жертва и как — «крутой парень». Чем первый персонаж привлекает, а второй — отпугивает потенциальных агрессоров, даже если у него всего лишь средняя физическая подготовка.

Потом началось обсуждение других типичных проблем. Для начала рассмотрели ситуацию, когда «в шутку» пристают, хватают за руки. В роли хулигана выступил я: взял одного из ребят за руку и попросил показать, как он будет вырываться, если его также станет хватать кто-то из ровесников. Как и ожидалось, мой подопечный начал выдёргивать руку — довольно вяло и неуверенно. Словно говоря: «Ну не надо! Ну отстань, пожалуйста...»

Тогда я предложил взять за руку меня. Он взял. Коротким и жёстким рывком я выдернул руку. Парень даже ойкнул от неожиданности. «Ну, что? Возникает желание дальше испытывать меня на проч-

ТЕХНОЛОГИЯ И ПРАКТИКА

ность?» — спросил я. Ответ был очевиден. После этого я объяснил ребятам, как правильно делать такие освобождающие рывки (не требующие особой физической силы), и они немного потренировались друг на друге. Также показал, как, выкрутив собственную напряжённую руку под неудобным для противника углом, можно вырвать её из захвата. И ещё продемонстрировал ребятам, как лучше смотреть на хулигана сразу после освобождения от его захвата — взглядом уверенного в себе человека, готового дать отпор (угрюмым, колючим, исподлобья).

Примечание: алгоритм упомянутого рывка примерно повторяет алгоритм классического хлесткого удара кулаком во многих восточных единоборствах. Сперва рука полностью расслабляется и провисает как плеть. Затем делается рывок с одновременным предельным напряжением всех мышц руки. Сила рывка при этом становится очень высокой.

От простого перешли к сложному. К классическим грубым захватам, которые резвящиеся подростки часто применяют друг к другу. Наиболее типичный — обхватывание жертвы руками сзади поперёк туловища.

Примечание. Просто поразительно, сколь зажатым бывает «мышечное мышление» типичных тихонь в таких ситуациях. Они словно забывают, что человеческое тело — сложнейшая, гибкая машина, а не примитивная шарнирная кукла типа «палка-палка-огуречик». На этом и играют хулиганы — хватают такого «ботаника» сзади и смеются над его вялыми и неумелыми попытками вырваться самыми примитивными и неэффективными способами. А ведь для того, чтобы вырваться — не нужны никакие особые приёмы. Хватает простой «гибкости мышечного мышления». Приведу пример из личной биографии: благодаря регулярной «борьбе без правил» с отцом где-то до 12 лет, моё «мышечное мышление» было развито весьма неплохо и регулярно ставило в тупик ровесников — классических борцов того же дзюдо. Я «дрался неправильно». Например, получив подсечку, не падал «как положено» — словно бревно. Напротив — уже в полёте или при падении инстинктивно изворачивался, цеплялся в расслабившегося противника всеми конечностями и, используя вес собственного тела и инерцию движения, тянул противника вслед за собой. Неожиданно для себя он оказывался на полу. Нередко пого мной, обалдевший и возмущённый (как это?..).

Это «мышление» я и попытался пробудить в ребятах. Поскольку физически они были примерно равны, я попросил одного применить ко второму один из типичных захватов (вполсилы), а второго — попробовать освободиться привычным для него способом. Затем предложил несколько очевидных для меня, но неожиданных для них способов высвобождения. Принципиальное отличие этих способов заключалось в том, что все они имели не пассивно-сопротивляющийся характер, а активно — атакующий. Затем я предложил ребятам придумать свои способы по тому же принципу.

Е.О. Пятаков. Как не стать «мальчиком для битья»

Пример. Первый участник упражнения, стоя сзади, зажимает шею второго в «удущающий замок». Второй, схватившись руками за руки соперника, гавящую ему под горло, пытается оттянуть её вниз и разорвать кольцо их рук. Бесполезно. Слишком удобно — чисто физически — положение нападающего, и слишком неудобно — жертвы. Что реально может сделать последний? Сразу же — не раздумывая — наклонить голову вперёд и с силой втянуть её в плечи (защита горла). Затем «вспомнить» несколько простых очевидных вещей.

Во-первых, одна рука — как минимум — свободна. И этой руке доступно множество слабых мест на теле противника: лицо, волосы, уши и т.д. — гля удара локтем.

Во-вторых, резким рывком положение тела тоже можно изменить на более выгодное — развернуться внутри удушающего кольца из рук и оказаться лицом к лицу с «душителем». И тогда, помимо прежнего «поля деятельности», открываются новые. Не надо сразу бить сильно. В конце концов, это же не бой на выживание. Есть и более гуманные, но не менее «доходчивые» типы ударов. Например тычки под ребра костяшками полусогнутых пальцев.

В-третьих, руки даже самого сильного сверстника не выдержат долго вес тела — твоего или его собственного. Так подогни ноги и повисни в его захвате. А потом резко встань и снова повисни. А потом наклонись, чтобы он лёг тебе на спину и потерял опору под ногами. Затем помотайся из стороны в сторону. Важно помнить, что ты на сопротивление тратишь гораздо меньше сил, чем соперник на твоё удержание. Ведь ты задействуешь мышцы и вес всего туловища, он же противостоит тебе только мышцами рук.

Я подробно объяснил, что те знания и навыки, которые ребята сегодня получили, можно применять только для самообороны и предупреждения насилия со стороны одноклассников. Что эти знания и навыки, по большому счёту, очень поверхностны и примитивны, и помогают только в мелких стычках с обычными сверстниками и мелкими хулиганами — не матерыми драчунами, привыкшими к жёстким потасовкам. Если ребята хотят научиться драться по-настоящему, нужно идти в специальную секцию.

Не знаю, что именно и в каком количестве усвоили мои «ученики», но уходили они прямо-таки полыхая отвагой и боевым азартом. Через неделю сообщили, что все проблемы с «наездами» решены наилучшим образом. Потом я и сам стал замечать, как они с удовольствием, на равных участвуют в беззлобных «пацанских разборках» со своими одноклассниками. А поскольку от учителей не поступало жалоб на бывших тихонь, принцип «не навреди» был соблюден.

Перед началом следующей части особо отмечу: предложенные формы и способы поведения рассчитаны на те классы, в которых нет устойчивых про-криминальных и криминальных межличностных от-

ТЕХНОЛОГИЯ И ПРАКТИКА

ношений, т.е. проявления взаимного насилия и унижения не носят постоянного, сложившегося и сознательного характера. И поэтому бывает достаточно изменить некоторые особенности своего поведения, чтобы перестать быть объектом регулярных провокаций со стороны одноклассников.

Почему ангелы по земле не ходят...

Тактика — ботва! Главное — настрой!

Огородник Копатыч из мультсериала «Смешарики»

То, что сейчас будет сказано, может не понравиться многим людям, уверенным, что человек изначально добр, совершенен и т.д. А также тем, кто думает, что всегда и со всеми можно договориться сразу без помощи кулаков или хотя бы без предварительной ненавязчивой демонстрации силы.

В действительности, к сожалению, факты доказывают обратное. А именно, люди, стоящие по тем или иным причинам на низкой ступени нравственного и социального развития, очень часто для достижения своих целей сперва пробуют насилие в той или иной форме. И только осознав его невыгодность для себя (наткнувшись на жёсткий отпор), переходят к переговорам или оставляют человека в покое.

Пример исторический. Многие племена, находящиеся на уровне первобытно-общинного строя (так называемые «дикари») при первых встречах с европейцами вели себя, мягко говоря, недружелюбно. Чаще всего, осыпали градом копий и стрел из засады — даже не попробовав заговорить (это потом подобные «первые контакты» были романтизированы в художественной литературе о путешествиях вглубь дикой Африки, Америки и т.д.). Что касается тех же индейцев во времена их «активных трений» с европейцами, то для их поведения было типично следующее: едут молодые воины по прерии. Видят — вдалеке движется караван. Объективно — он им ни к чему. Но субъективно — хочется «повеселиться», показать свою «крутизну». Разворачиваются и с гиканьем-свистом несутся в атаку. Стреляют из луков, мечут копья и томагавки — убивают всех. Затем хватают что попало из имущества убитых — остальное бросают. Если же ситуация складывается иначе (с караваном едут несколько хороших стрелков с дальнобойными ружьями), то, потеряв несколько человек убитыми и ранеными, brave ребята-индейцы разворачиваются, отъезжают на безопасное расстояние, а затем — мирно и спокойно направляются обратно к каравану со словами вроде: «Ребята, мы всё поняли — без обид. Давайте мирно торговать. У нас есть на обмен то-то, а у вас что?»

Но вернёмся к нашей теме. Как же помочь ученику, которого регулярно третируют в классе? Чаще всего, за исключением особенно тяжёлых случаев, достаточно честно и откровенно обсудить с ним не-

Е.О. Пятаков. Как не стать «мальчиком для битья»

сколько ключевых вопросов: зачем обижают? Кого обижают? Как выбирают постоянную жертву? Почему становятся жертвой? Как ею не стать. Как выйти из этой роли? Ещё важно обсудить цену, которую нужно заплатить, чтобы не превратиться в жертву, и что лично ты сделал, чтобы стать или не стать жертвой.

Большая часть вопросов имеет простой и конкретный ответ, к которому подростка нужно подвести. Попробуем их дать.

Зачем обижают?

Чтобы получить удовольствие от реакции на оскорбление, провокацию и т.д. Или доставить удовольствие людям, в чьих глазах хотят возвыситься.

Рекомендации:

— Вспомни, что в твоей реакции на обиду доставляет удовольствие обидчикам.

— Подумай, почему таким же образом не обижают твоих товарищей — порой даже более слабых физически.

— Почему именно тебя, именно такой тип «наезда» так глубоко задевает. (Подумай, как перестать реагировать на такие «наезды»).

— Подумай, как можно изменить свою реакцию, чтобы она больше не доставляла удовольствия обидчикам. А ещё лучше — отбила охоту провоцировать твою реакцию.

Кого обижают?

Того, от кого не ожидают жёсткого физического и психологического отпора. Считают слабаком или неспособным «припомнить зло».

Рекомендации:

— Оцени своё реальное физическое состояние. Ответ себе честно, позволяет ли оно объективно, если ты вдруг перестанешь бояться, давать жёсткий отпор попыткам одноклассников на тебя «в шутку наехать». Если нет, то тебе стоит заняться своей физической формой, чтобы поднять её хотя бы до среднего уровня. Твоя физическая слабость — не неразрешимая трагедия, а лишь рабочая задача, имеющая вполне конкретные способы решения.

— Подумай, что в твоём поведении, внешнем виде, выставляет тебя слабаком, даже если физически ты нормально развит.

Как выбирают постоянную жертву?

Как правило, жертву ищут путём осознанного или неосознанного поэтапного «прощупывания» всех имеющихся кандидатов на эту роль. Очень явно это происходит во вновь образовавшихся детских группах. Для этого любитель подавлять других начинает понемногу «подшучивать» надо всеми. Особенно теми, чей вид вызывает подозрение в физической и/или психологической слабости. С теми, кто

ТЕХНОЛОГИЯ И ПРАКТИКА

сразу жёстко «огрызается» и «показывает зубы», больше не шутит. Тот, кто показывает слабинку (обижается, плачет, бесится и неумело машет кулаками) берётся «на заметку». Над ним хулиган продолжает «шутить» — с каждым разом всё жёстче и жёстче. К хулигану вскоре присоединяются другие любители «повеселиться».

Рекомендации:

— Вспомни, не «прощупывали» ли тебя самого. Когда? Как? В чём при этом была твоя ошибка?

— Подумай, не «прощупывают» ли тебя в настоящее время.

— Вспомни, как на такие попытки «прощупывания» реагировали ребята, которых быстро оставили в покое.

— Подумай, что помешало тебе реагировать также.

Пример из личной биографии. В моём классе несколько лет учился физически крепкий грачун. За эти годы он успел избить ни одного человека. Меня — физически более слабого — не трогал, хотя изредка и пытался приставать. Причина — я был «вырубалистый». В отличие от других, «проглатывающих» мелкие «шуточные» затрещины и толчки, я начинал злиться, жёстко отпихивал «шутников», «злобно-агрессивно выражался». В общем, «обламывал кайф весёлым ребятам» и делал шутки надо мной неприятными для самих шутников.

Почему становятся жертвой? Как ею не стать? Как выйти из этой роли?

Жертвой становятся не только потому, что упускают момент «прощупывания», но и потому, что упорно верят в «сказки». Например, такие: «хорошие мальчики не грубят и кулаками не машут», «попристаёт-попристаёт, и отстанет, надо только потерпеть», «не трогай других, и тебя не тронут». По крайней мере, в подростковом возрасте с его тягой «проверять на прочность» всё и вся — это действительно «сказки». Ещё одна причина — необоснованные страхи и заблуждения, когда хулигану приписывается какое-то особое могущество.

Чтобы не стать жертвой, нужно выглядеть и вести себя не как жертва. А если уже стал — резко и радикально изменить своё поведение, свои реакции на провокации. Вполне возможно, подготовиться морально и физически, а затем дать один или несколько «показательных боёв» одному или нескольким наиболее ярким обидчикам. Возможно, это кончится синяками и «фонарями» под глазом. Главное — доказать, что издевательство над тобой перестало быть безопасным развлечением. И ни в коем случае не сдаваться. Ведь, как показывает практика, жёстче всех издеваются даже не над теми, кто сразу сдался, а над теми, кто сдался чуть-чуть посопровтивлявшись.

Е.О. Пятаков. Как не стать «мальчиком для битья»

Рекомендации:

— Посмотри на себя со стороны. Обрати внимание на свою осанку, походку, манеру движения (не суетливы ли), выражение лица, типичные реакции на провокации. Измени ситуацию. Например, запишись в секцию. Поверь, когда твои мышцы окрепнут, ты почувствуешь себя совсем иначе — и физически, и психологически. Правильная осанка, походка, уверенность в себе — придут без труда.

Пример. Однажды я встретил парня, который, сам того не ведая, вылечил меня от одного застарелого комплекса. Просто своим внешним видом. Предыстория такова: я долгое время считал своё телосложение слишком астеничным и хрупким. Стеснялся. Но однажды встретил его — до чьей природной астеничности мне было далеко. С этим парнем природа вроде бы сделала всё, чтобы он выглядел тощей хилой оглоблей, шатающейся на ветру и вызывающей соответствующее отношение. Но — ничего подобного. Стоя в группе откровенно накачанных приятелей, он общался с ними абсолютно на равных, и совершенно не выглядел слабее их. Причина — уверенное поведение и великолепная военно-спортивная — читай офицерская — выправка. Впрочем, он и был спортсменом, что отражалось не столько на толщине его мускулов, сколько на фигуре и поведении в целом. Я сделал вывод.

— Подумай, а почему, собственно, ты так боишься быть «плохим мальчиком» в критических ситуациях. Почему боишься хулиганов? Переоцени свои страхи. Поверь: хулиган — тоже человек, и тоже боится «нарваться». Так дай ему возможность «нарваться» на твой неожиданный отпор. Для этого, в частности, научись быстро переводить свой страх не в панику и ступор, а... в ярость. Она часто служит неплохим заменителем смелости — на первое время.

Цена, которую нужно заплатить, чтобы не стать жертвой

Она — очень «страшная». Во-первых, нужно преодолеть свой страх и лень. Сесть и подумать: почему же тебя обижают? А затем — поговорить честно и откровенно с теми, кому доверяешь и кто может оценить тебя со стороны. Ведь вполне возможно, что это не обижающие тебя ребята плохие, а ты сам — «не очень»: эгоист, сплетник, сеятель раздоров, трус (хотя и называешь это иначе). Таких били всегда и везде с начала времён. И выход тут один — перестать быть таким. И тогда, вполне возможно, твои враги станут твоими друзьями (кстати, присмотришься повнимательнее, а действительно ли в них нет ничего хорошего? Действительно ли они такие «конченные негодяи»).

Во-вторых — начни работать над собой. Это трудно, но нужно. Причём не для того, чтобы решить мелкую проблему сейчас, а чтобы вся твоя жизнь не пошла наперекосяк. Ведь сами собой такие проблемы не решаются — только усугубляются. И если сейчас тебя изредка «шпыняют» одноклассники, то потом уже другие люди начнут «да-

ТЕХНОЛОГИЯ И ПРАКТИКА

вить» по-настоящему. Например, урезать зарплату, нарушать твои гражданские права, не давать строить карьеру и т.д.

В-третьих. Не бойся, что на первое время тебя будут называть «бешеным», «вырубалистым». Это, как правило, недолговечно, зато отбивает охоту проверять, действительно ли ты такой. А значит — и задевать тебя по пустякам. Главное, не злоупотребляй своей новой способностью давать отпор.

Что лично ты сделал, чтобы стать или не стать жертвой

Данный вопрос обсуждается на основе большого объёма информации, полученной от конкретного подростка. А поскольку случай каждого уникален, то давать подробные рекомендации я затрудняюсь. Единственное, на чём советую заострить особое внимание, это на детальном и исчерпывающем обсуждении вопросов: «Чего конкретно ты боишься? Что тебе мешает? С чего ты это взял?». Для подтверждения того, что изменения к лучшему возможны, лучше всего прибегать к реальным историям из жизни или историческим примерам. Причём особо подчёркивая, что их персонажи такие же простые люди, как и пришедший за помощью подросток (кем изначально были, например, великий русский полководец Александр Васильевич Суворов или актёр-культурист Арнольд Шварценеггер? Тощими и хилыми подростками-задохликами, на которых и внимания-то никто не обращал. Пока они сами собой не занялись).