



ЭНДРЮ МЭТЬЮЗ

КАК ОСТАНОВИТЬ ТРАВЛЮ?

ПОМОГИТЕ РЕБЕНКУ
СПРАВИТЬСЯ С ОБИДЧИКАМИ
В ИНТЕРНЕТЕ И ШКОЛЕ

БОМБОРАTM

Москва 2020

УДК 159.922.7
ББК 88.8
М97

Andrew Matthews
STOP THE BULLYING!

Copyright © 2011 by Julie and Andrew Matthews
and Seashell Publishers. All rights reserved.

Мэтьюз, Эндрю.

М97 Как остановить травлю? Помогите ребенку справиться с обидчиками в интернете и школе / Эндрю Мэтьюз ; [перевод с английского Д. А. Куликова]. — Москва : Эксмо, 2020. — 272 с. : ил.

ISBN 978-5-04-102322-5

Эта книга адресована подросткам и их родителям. Проблема, которой она посвящена, может испугать и шокировать, однако ее невозможно обойти стороной. Это проблема издевательств, унижений и оскорблений в подростковой среде, которые приводят порой к роковым последствиям. Зачастую родители даже не догадываются, что происходит с их детьми за стенами дома, а дети, в свою очередь, стесняются или не решаются делиться проблемами.

В книге подробно рассказывается, что нужно делать подросткам и их родителям в разных ситуациях – от «невинных» обид до угрожающих жизни и здоровью ребенка преследований. Книга учит детей и взрослых доверять друг другу, учиться вместе решать проблемы и в конечном счете останавливать любое зло. Как всегда – великолепные рисунки, легкий язык и никакого морализаторства, только откровенный разговор о том, что волнует всех.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

© Куликов Д.А.,
перевод на русский язык, 2012
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2020

ISBN 978-5-04-102322-5

ОТЗЫВЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

Я в восторге! Исключительно полезная книга и очень легко читается. В ней приводятся многочисленные примеры и рассказывается, какие методы применимы, а какие нет. Еще мне очень понравилось, что вы привели примеры вероятных диалогов между агрессором и жертвой. Мне бы эту книгу в руки лет этак двадцать с хвостиком назад! Эх, я б тогда совсем по-другому разбиралась со своими мучителями! В книге абсолютно всё — в яблочко!

Доктор Донна Робинсон, Пенсильвания, США

Когда читаешь эту книгу, на глаза наворачиваются слезы. Это сигнал, что нам пора очнуться от сна и начать предпринимать какие-то позитивные действия. Лучшая из всех прочитанных мною книг на тему подростковых издевательств. Обязательна к прочтению и «жертвами», и их мучителями, и сторонними наблюдателями, и родителями подростков.

*Шахрин Камалуддин, исполнительный директор
«Personal Empowerment Training & Consulting», Малайзия*

Свежо... вы добираетесь до фундаментальных причин издевательств в подростковой среде. Вы демонстрируете полный спектр факторов, присущих явлению подростковых издевательств. Дело не только в самооценке и использовании грубой силы, но еще и в состоянии нашей культуры, методиках воспитания и уровнях самоуважения и уважения в отношении окружающих. Я вот уже на протяжении 20 лет рекомендую ваши книги не только своим пациентам, но и членам их семей.

Уолтер Кирис, психолог, Сидней, Австралия

Я педиатр, у меня трое детей — 5, 6 и 11 лет. Я была самой младшей и самой мелкой в своем классе и поэтому получила свою дозу школьных издевательств. Прочитав вашу книгу, я поклялась больше не быть пассивным наблюдателем. Все, что я почерпнула из вашей книги, будет для меня особенно полезно в свете того, что мои дети тоже могут стать жертвами психологического насилия со стороны сверстников.

Джоселин Иллайя, врач, Филиппины

ОТЗЫВЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

Джулия и Эндрю, спасибо вам! Именно благодаря вашей книге я смогла лучше понять, насколько реальна и насущна эта проблема. Эту книгу должны прочитать все родители независимо от того, имеет она, по их мнению, отношение к жизни их детей или нет. А в школьных коллективах все дети должны понять, как важна их роль в деле прекращения издевательств одних подростков над другими.

Янита Скеннар, Австралия

Я находился в полной темноте, но ваши книги стали для меня лучом света. Они изменили и меня самого, и мои взгляды на жизнь. Теперь ваши книги стали для меня своеобразной библией... Я хочу выразить вам свою ИСТИННУЮ, ГЛУБОЧАЙШУЮ БЛАГОДАРНОСТЬ за все, что вы в них стараетесь до нас донести.

Мунсан Цой, Корея

Благодаря вашим книгам я стал более уверенным в своих силах, более умным, более спокойным, более мотивированным на достижения, и список этих «более» можно продолжать и продолжать. Самое искреннее вам спасибо, Эндрю Мэтьюз!

Предраг Иванович, Сербия

Ваши книги творят чудеса. Я ненавижу себя за то, что постоянно проваливал экзамены. Я с огромным трудом сходил с людьми и находил друзей. Теперь моя жизнь поменялась, и счастье свое я не могу выразить никакими словами. Спасибо вам.

Нгуен Дук Ан Хань, Вьетнам

Эндрю, ничего лучше ваших книг я не читал в своей жизни!!! Мало того, я снова и снова не устаю перечитывать их, и каждый раз благодаря им чувствую себя просто чудесно!!!

Майлз Олдхэм, Куба

КАК РОДИЛАСЬ ЭТА КНИГА

В 2009-м моя жена (и одновременно мой издатель Джулия) услышала истории Аллема Халкича и Ричарда Плоткина и сказала мне: «Эндрю, надо что-то делать. Надо написать книгу, которая помогла бы положить всем этим издевательствам конец». С этого мгновения Джулия стала главной движущей силой сего проекта. Ради его удачного завершения она вела исследования, не слезала с телефона, прыгала на самолет и летела брать интервью у людей, упоминаемых в этой книге... конечно, и писали мы эту книгу, одну фразу за другой, тоже вместе.

Дорогая моя Джулия, спасибо тебе еще раз. Ты — истинное вдохновение. Ты — моя муза.

Эндрю Мэтьюз

БЛАГОДАРНОСТИ

Спасибо полицейскому департаменту штата Виктория за поддержку и разрешение рассказать в этой книге историю Ричарда Плоткина. Спасибо отделу по расследованию поджогов и преступлений, совершенных с использованием взрывчатых веществ, и лично его руководителю сержанту Скотту Барнсу. Сержант Барнс и его сотрудники сделали все возможное, чтобы собрать улики и наказать виновных в нападении на Ричарда Плоткина.

Спасибо Викки Вассилопулос из полицейского департамента штата Виктория за неустанную помощь, профессионализм и готовность ответить на все наши вопросы.

Спасибо Леону О'Брайену и Салли Гибсон из управления общественной адвокатуры за то, что вы не пожалели времени и предоставили нам важнейшую информацию о деле Ричарда Плоткина.

Спасибо Джулии Скембри из «Schembri & Co».

Дина и Али Халкич, спасибо вам за долгие часы, проведенные с нами. Вы вдохновляли нас своей любовью, целеустремленностью и отвагой.

Спасибо Гордону Кину за открытый и искренний рассказ о себе.

Спасибо Тори Мэтьюз-Осман за рассказ о пережитых страданиях.

Спасибо Мишель Стрит за помощь в сборе данных и редактуре.

За большой вклад в работу над этой книгой мы благодарим Стэна Дэвиса, Мишель Эллиот, Кэти Джарвис, Хелен Пелев, а также Мэриджейн и Карло Кьяротто. Спасибо за советы и душевную щедрость. Спасибо, что вы

быстро отвечали на письма и телефонные звонки, когда нам требовалась ваша помощь. Джейн Томас, мы еще и еще раз благодарим тебя за помощь.

Спасибо за поддержку и содействие ответственному секретарю журнала «Who Magazine» и ведущей брисбенского радио «97.3FM» Робин Бейли.

Спасибо всем, кто прислал нам истории из своей жизни. Они нас очень многому научили. В книге просто не хватило места, чтобы использовать их все! А еще мы хотим поблагодарить наших читателей. Спасибо вам за 20 лет постоянной поддержки и за ежедневные письма, вдохновляющие нас на новые свершения.

Джулия М. Мэтьюз, издатель

ОТЕЦ



СТАРШИЙ БРАТ



МЛАДШИЙ БРАТ



РОККИ



ANDREW MATTHEWS

ЕГО ДОВЕЛИ ДО САМОУБИЙСТВА	13	НО КАК ЖЕ МНЕ СЕБЯ ПОЛЮБИТЬ?	123
		Люби себя.	
ИЗДЕВАТЕЛЬСТВА В ШКОЛЕ	31	НЕТ, МОЙ РЕБЕНОК НА ЭТО НЕ СПОСОБЕН!	143
Почему дети не рассказывают об издевательствах своим родителям. Киберпреследования. Как мыслят подростки.		НЕВИННЫХ НАБЛЮДАТЕЛЕЙ НЕ БЫВАЕТ	159
ДОМАШНЕЕ НАСИЛИЕ	67	ОДИНОЧЕСТВО В СРЕДЕ НАШИХ ПОДРОСТКОВ	181
ПОЧЕМУ МУЧИТЕЛИ ДЕЛАЮТ ЭТО	75	ВОПРОСЫ ВОСПИТАНИЯ	189
Является ли мучителем ваш ребенок?		Четыре краеугольных камня дисциплины.	
ИЗДЕВАТЕЛЬСТВА СРЕДИ ДЕВОЧЕК	97	КТО ЗДЕСЬ ГЛАВНЫЙ?	213
		Мозг подростка.	
СОВЕТЫ ЖЕРТВАМ ИЗДЕВАТЕЛЬСТВ	105	ДЕТИ ДОЛЖНЫ ВИДЕТЬ И ЧУВСТВОВАТЬ ВАШУ ЛЮБОВЬ	229
Твоей вины в этом нет. Сообщи об издевательствах другим людям.		ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ	247
		ДОБРОТА	269



Киберпреследование: Дина и Али Халкич рассказывают историю своего сына Аллема

В среду, 4 февраля 2009 года, все было, как всегда. Наш сын Аллем поужинал с нами, а потом со своим другом Тханем пошел к их общей подруге Монике. Весь вечер они просидели у нее, учили ее младших сестер играть в карты.

Аллем вернулся домой в пол-одиннадцатого вечера и спросил у моей жены Дины:

— А что у нас завтра на обед?

— Все готово и уже в холодильнике, — ответила Дина.

Аллем был весел и безмятежен. Он, как обычно, схватил пакет чипсов и банку колы и закрылся у себя в комнате.

В полночь мы слышали, что он еще сидит за компьютером. В какой-то момент я уже был готов пойти к нему и сказать, что «пора все выключать, потому что тебе завтра в школу», но у него все вроде затихло, и мы с Диной спокойно заснули.

На следующее утро мы проснулись в полседьмого и увидели, что дверь его комнаты открыта. В ком-

нате никого не было, но на кровати лежала записка, из которой следовало, что Аллем отправился на Вестгейтский мост.

Сбитые с толку, перепуганные и ошарашенные, мы обзвонили всех его друзей и приятелей. Никто ничего не знал. Тогда мы позвонили в полицию.

Из полиции перезвонили в 7.15. Они спросили, не было ли у Аллема с собой инсулиновой помпы... и какого она была у него цвета. Мы сразу поняли, что случилось что-то недоброе.

В 7.30 к нашему дому подъехала полицейская машина, но сидящие в ней офицеры долго не выходили. Было ясно, что они пытаются оттянуть момент разговора с нами. Мы стояли у входной двери. Дина вцепилась в меня мертвой хваткой.

— Наш сын жив? — спросил я у полицейских.

— Нам очень жаль, мистер Халкич, — сказали они, — но он погиб.

Тело Аллема нашли у моста. Не могу описать, что я чувствовал в это мгновение. Было такое ощущение, что во мне умерла какая-то часть души.

Аллем был нашим единственным ребенком, мы не могли на него радоваться. Это был умный, эмоциональный, необыкновенно сострадательный парень. У него было очень много друзей, и он часто приводил их к нам домой — перекусить, послушать музыку, а то и просто отдохнуть и поболтать.

Мы задали себе вопрос: «Неужели в его жизни происходило что-то такое, о чем мы не имели ни малейшего представления?»

Аллен любил «Металику», не выпускал из рук свой ненаглядный айпод, неплохо владел гитарой и с удовольствием играл в покер. Он обожал, когда Дина готовила свои фирменные картофельные драники.

Мы были очень крепкой и абсолютно счастливой семьей. Вся наша жизнь вращалась вокруг Аллема и его друзей... мы думали, что знаем о его жизни почти все и участвуем в ней, насколько только могут родители.

Но после этой непонятной и совершенно непостижимой для нас трагедии мы задались вопросом: «Неужели в его жизни происходило что-то такое, о чем мы не имели ни малейшего представления?»

Аллемом в киберпространстве

Аллемом обожал сидеть за ноутбуком и болтать в чатах с друзьями. Нередко на связи с ним одновременно было по 10–15 человек, и из комнаты то и дело доносились сопровождающие полученные сообщения звуковые сигналы. Как-то я зашел к нему и спросил:

— Аллем, а что это за окошки все время выскакивают у тебя на экране?

— Это все мои друзья, — объяснил он.

— Как же тебе удастся разговаривать с таким количеством людей сразу? — спросил я.

— Да мы все так делаем, — улыбнулся он, пожав плечами.