

**Занять своё место в классе.
О праве школьника быть
собой.**



Александр Григорьев

Александр Григорьев

**Занять своё место в классе. О
праве школьника быть собой.**

«Автор»

2026

Григорьев А. В.

Занять своё место в классе. О праве школьника быть собой. /
А. В. Григорьев — «Автор», 2026

Школьный класс — это целый мир. В нём есть свои короли и королевы, свои шуты, свои невидимки и свои изгои. В нём действуют неписанные законы, которые никто не объясняет, но все почему-то должны их соблюдать. И найти своё место в этой сложной системе порой труднее, чем выучить все параграфы учебника. Эта книга — не учебник по манипуляции и не пособие о том, как стать самым популярным любой ценой. Она о другом. О том, как перестать бояться чужого мнения и услышать собственный голос. О том, как защищать свои границы без агрессии и без заискивания. О том, почему молчание свидетелей травли — это не нейтралитет, и что можно сделать, если ты видишь несправедливость. О том, как говорить с родителями и учителями так, чтобы тебя действительно услышали. И о том, где найти точку опоры, когда кажется, что весь мир против тебя. . Каждая глава помогает сделать шаг к пониманию себя и к тому, чтобы твоё место в классе наконец стало по-настоящему твоим.

© Григорьев А. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие для родителей и учителей.	6
Введение.	7
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Александр Григорьев

Занять своё место в классе. О праве школьника быть собой.

Оглавление

Предисловие для родителей и учителей.

Введение.

Глава 1. Точка отсчёта, кто ты сейчас?

Глава 2. Невидимая сеть. Законы, по которым живёт класс.

Глава 3. Когда ты новенький, первые три недели.

Глава 4. Язык тела: о чём ты молчишь.

Глава 5. Границы. Где заканчиваюсь Я и начинаются другие.

Глава 6. Слово как щит, что отвечать, когда больно.

Глава 7. Искусство быть на виду: не громко, но заметно.

Глава 8. Дружба и одиночество. Перестать бояться тишины.

Глава 9. Право на ошибку - как перестать быть удобным.

Глава 10. Когда слова заканчиваются, что делать с буллингом?

Глава 11. Цифровая жизнь - ты и твой аватар.

Глава 12. Родители и школа, как говорить, чтобы тебя услышали.

Глава 13. Если ты свидетель, а не жертва.

Глава 14. Точка опоры, что держит тебя на плаву.

Заключение.

Послесловие. Письмо тебе через десять лет.

Приложение. Дневник читателя.

Предисловие для родителей и учителей.

Уважаемые взрослые!

Я знаю, вы взяли эту книгу, возможно, с тревогой. Название звучит вызывающе: «Занять своё место в классе». Оно может насторожить, напомнить о школьных интригах, о жестокой конкуренции, о мире, из которого мы, повзрослев, давно ушли, но который до сих пор снится в кошмарах — невыученный урок, экзамен без подготовки, смех за спиной. Мы помним, как там было непросто. И мы боимся за наших детей.

Я прошу вас отложить тревогу и прочитать хотя бы несколько страниц. Эта книга не учит манипуляции, не пропагандирует буллинг и не рассказывает, как растоптать соперников по пути к вершине классной иерархии. Напротив. Она говорит с подростком о вещах, о которых мы, взрослые, часто забываем поговорить: о чувстве собственного достоинства, об умении выстраивать границы без агрессии, о праве быть собой, даже если ты не вписываешься в стандарты школьной «стаи».

Ваш ребёнок, читая эту книгу, возможно, впервые задумается о том, какую роль он играет в классе. Возможно, впервые честно скажет себе, что ему больно, одиноко или страшно. А возможно — впервые поверит, что с ним всё в порядке, что дело не в его «неправильности», а в сложных законах группы, которые можно понять и перестать быть их слепой жертвой.

Я прошу вас о малом. Не запрещайте. Даже если какие-то главы покажутся вам слишком откровенными или провокационными. Подростковый мир — это не уменьшенная копия взрослого, это отдельная вселенная со своими правилами. И отмахнуться от неё фразой «потом пройдёт» — значит оставить ребёнка одного в тот момент, когда ему больше всего нужен союзник.

Читайте вместе, если он позволит. Обсуждайте. Спрашивайте: «что из прочитанного тебя задело?». Делитесь своим опытом — честно, без прикрас. Расскажите, как вы сами искали своё место за школьной партой, как ошибались, боялись, справлялись или не справлялись. Это доверие стоит больше любых нотаций.

Эта книга — мост между миром подростка и миром взрослого. Перейти по нему может только сам ребёнок. Но с нашей стороны моста мы можем стоять и ждать с распростёртыми объятиями, а не с указательным пальцем. Давайте попробуем.

Введение.

Знаешь это странное чувство, когда заходишь в школьную столовую с подносом в руках, оглядываешь ряды столов и понимаешь, что не знаешь, куда сесть? Вроде бы места полно, одноклассники галдят, смеются, жуют свои булочки, а ты стоишь в проходе и мучительно соображаешь, примут ли тебя за «своим» столом или придется делать вид, что тебе срочно нужно за шкафчик. Это чувство знакомо почти каждому, даже тем, кто сейчас кажется тебе королем или королевой класса.

Школьный класс — это не просто помещение с партами и доской. Это настоящий маленький мир со своими негласными законами, границами, вождями и изгоями. В этом мире, как ни странно, почти никто не чувствует себя в полной безопасности. Лидер боится потерять авторитет, тихоня мечтает, чтобы его наконец заметили, а дерзкий задира прячет за криком свою неуверенность. Каждый день здесь идет тонкая, незаметная глазу игра, ставки в которой — твоё настроение, желание идти утром в школу и ощущение собственной ценности.

Я написал эту книгу не для того, чтобы научить тебя манипулировать людьми, подлизываться или становиться тем, кем ты не являешься. Попытки влезть в чужую шкуру всегда заканчиваются провалом: маска рано или поздно сползает, а быть разоблаченным еще больнее, чем быть незамеченным. Эта книга — о том, как разобраться в правилах игры, которая уже идет вокруг тебя, и перестать быть пешкой. О том, как понять, кто ты есть на самом деле, чего ты стоишь, и как сделать так, чтобы твоя истинная личность вызывала не насмешки, а уважение. Или, как минимум, спокойное принятие.

Мы вместе пройдем этот путь: от честного взгляда на то, какую роль ты играешь сейчас, до понимания, как заставить свой голос звучать увереннее, а взгляд стать прямее. Я расскажу тебе, почему «серые мыши» часто оказываются самыми стойкими, почему зубоскальство — это оружие слабых, и как однажды найти тот самый стол в столовой, где тебе будут искренне рады, потому что ты — это ты.

Глава 1. Точка отсчёта, кто ты сейчас?

Любое путешествие начинается не с мечты о пункте назначения, а с честного взгляда на карту. Ты стоишь в точке «А», и пока ты не поставишь здесь жирный крестик, все разговоры о переменах останутся просто словами. Смешная и немного грустная правда заключается в том, что большинство из нас живет в классе с зажмуренными глазами. Мы играем роль, которую нам когда-то выдали, как костюм в гардеробе, и со временем забываем, что способны переодеться.

Остановись на мгновение и попробуй посмотреть на свой класс со стороны, словно ты включаешь документальный фильм о дикой природе. Вот стайка у подоконника — они громко смеются, и кажется, что им всегда весело. Вот человек пять за первой партой, которые, не поднимая головы, строчат в тетрадах. Вот тот самый мальчик, который вечно сидит один, уткнувшись в телефон. Где в этой живой и бурлящей системе находишься ты?

Скорее всего, ты уже интуитивно знаешь свою нишу, но называть её вслух неприятно или неловко. Кто-то гордо носит звание заводилы, но смертельно боится, что завтра найдется кто-то громче и остроумнее. Кто-то привык быть незаметным помощником, вечно дающим списать, и думает, что это дружба, хотя на самом деле это просто использование. А кто-то с ужасом ждет каждого понедельника, потому что стал громоотводом для чужого раздражения и жестоких шуток.

В этой главе нет оценок. Я не буду говорить тебе, что быть тихоней — плохо, а лидером — хорошо. В каждой роли есть своя сила, свой яд и своя ловушка.

Подумай о «шутках». Со стороны кажется, что это баловни судьбы, всегда в центре внимания. Но попробуй представить, каково это — быть обязанным смешить, даже когда на душе

кошки скребут. Каково это, когда твоя главная ценность — это удачная шутка, и стоит тебе один раз промолчать, как толпа разочарованно отворачивается? Это клетка из смеха, часто очень тесная.

Или «серые мыши» — люди-невидимки, которых не замечают даже в списке присутствующих. Многие считают их неудачниками. Но кто еще так виртуозно умеет наблюдать и замечать то, что скрыто от глаз шумного большинства? Их незаметность — это слабость, пока они сами так думают. Но она же может стать сверхспособностью, если научиться выходить из тени по собственному желанию, а не прятаться там от страха.

Твоя задача прямо сейчас — не корить себя за то место, которое ты занимаешь, а взять лист бумаги и впервые честно записать ответ на вопрос: «Какую функцию я выполняю в стае?». Запиши не то, что ты чувствуешь внутри, а то, как тебя воспринимают снаружи. Спроси себя: за что тебя ценят? Просто так? За списанную дома? За то, что ты даешь телефон поиграть? За то, что терпишь насмешки и не даешь сдачи, поддерживая иллюзию чужого превосходства?

Это упражнение — как включение света в темной комнате. Сначала будет больно и захочется зажмуриться. Но пока ты не признаешь, что стоишь в углу в шутовском колпаке или в серой мантии невидимки, ты не сможешь осознанно сменить костюм. Это твоя точка «А», твой личный крестик на карте. Посмотри на него без страха. Дальше мы будем двигаться только вперед.

Пример первый. Миша — тот самый парень, который на каждой перемене травит анекдоты, кривляется, изображает учителей. Все хохочут, хлопают его по плечу. Но однажды на физкультуре он подвернул ногу и сидел на скамейке молча, не в настроении шутить. К нему подошли двое, постояли, спросили: «Ты чего скис?» — и, не дождавшись шутки, ушли. Весь урок Миша просидел один. Вечером он понял: его любят не за него, а за функцию. Стоит функции сломаться — и он пустое место.

Пример второй. Аня привыкла быть «серой мышью». Её не замечали в списках, не звали на дни рождения, не спрашивали домашку. Она думала, что с ней что-то не так. Но однажды, когда классный руководитель попросила всех написать на листочке имена трёх человек, с кем хотелось бы сидеть, ни один человек не написал имя Ани. И ни один не написал имя Леры — самой популярной девочки, которую на самом деле тихо ненавидели. Аня вдруг увидела: популярность и уважение — разные вещи. Она не была пустым местом, она была просто невидимкой в системе, где все кричат. Это стало её точкой отсчёта.

Глава 2. Невидимая сеть. Законы, по которым живёт класс.

Представь себе, что ты попал в чужую страну. Ты вроде бы знаешь язык, но постоянно попадаешь впросак: говоришь «да», а местные обижаются, улыбаешься другу — а он воспринимает это как вызов на драку. Примерно так чувствует себя человек, который не понимает невидимых законов класса. Эти законы нигде не записаны, их не диктуют учителя на первом уроке, но нарушать их себе дороже.

Первый и самый древний закон любой группы — это иерархия. Как бы нам ни хотелось верить в равенство и дружбу, в любом закрытом коллективе, будь то стая волков или восьмой «Б», всегда выстраивается лестница. На верхних ступенях находятся те, кто задаёт тон. Их шутки всегда смешны, даже если они плоские, их мнение о новом фильме становится общим, их пренебрежительный взгляд способен уничтожить любую репутацию. На нижних ступенях — те, кого можно не приглашать на день рождения, чьё имя можно коверкать, а вещи — брать без спроса.

В чём здесь главная ловушка? Мы часто думаем, что эта лестница неподвижна, словно высечена из гранита. Что если ты однажды оказался внизу, то это навсегда. Но на самом деле иерархия класса — штука удивительно зыбкая. Она держится не на физической силе и даже не на красоте, как принято считать. Она держится на молчаливом согласии большинства. Лидер

остаётся лидером только до тех пор, пока остальные соглашаются слушать его больше, чем других. Изгой остаётся изгоем, пока он сам стыдливо молчит в ответ на плевки и верит, что заслужил такое отношение.

Второй закон — это закон «мы и они». Классу всегда нужно кого-то объединять против чего-то. Это может быть злая учительница, параллельный класс, а может быть и конкретный человек внутри коллектива. Общая «жертва» или общий «враг» создают сладкое и опасное чувство единства. Если ты вдруг понял, что класс невероятно дружно смеётся над одним и тем же человеком, знай: это не потому, что он действительно смешнее всех. Просто на его фоне все остальные чувствуют себя немного успешнее, немного выше и немного в большей безопасности. Сегодня мишень — он, а значит, не я.

Третий закон, о котором мало говорят, — это закон ресурса. В каждом классе есть своя негласная валюта. Иногда это красивая внешность, иногда — наглость, иногда — дорогой телефон или доступ к закрытой информации. Часто валютой становятся оценки: «ботаник» может занимать странное положение, когда его вроде бы презирают за усердие, но при этом отчаянно нуждаются в нём перед контрольной. Это положение «нужного изгоя» — опасная ловушка. Ты думаешь, что востребован, а на самом деле тебя просто используют, как справочное бюро.

Понимание этих законов может расстроить. Кажется, что мир школы циничен и жесток. Но вспомни: человек, который знает правила игры, перестаёт быть слепой фигурой на доске. Он становится игроком. Осознать, что иерархия существует — значит перестать верить в свою врождённую «второсортность». Осознать, что «жертва» нужна для сплочения — значит не принимать травлю на свой личный счёт. Осознать закон ресурса — значит перестать продавать свою доброту по дешёвке и начать накапливать настоящую, неподдельную ценность.

Прямо сейчас, пока ты читаешь эту главу, в твоём классе работают все три закона. Попробуй завтра понаблюдать за происходящим как исследователь, а не как участник. Кто кому уступает дорогу? Чьи слова перебивают, а чьи слушают? На чьей неудаче сегодня объединились остальные? И самое главное — какую валюту ты сам пытаешься тратить, и не фальшивая ли она? Ответы на эти вопросы станут нашим компасом для самого важного шага, который тебе предстоит сделать.

Пример первый. Серёжа был отличником. У него списывала вся параллель. Но когда он однажды забыл тетрадь и сам попросил списать у соседа, тот скривился: «Ты ж ботаник, у тебя всё должно быть». И отвернулся. Серёжа понял: он — ресурс, а не друг. Его ценность — только в домашке, а сам по себе он никому не нужен.

Пример второй. Когда в класс пришла новенькая Кристина, её первые дни все обходили стороной. Но как только выяснилось, что её отец — владелец сети кофеен, и она может договориться о бесплатной площадке для выпускного, вокруг неё мгновенно образовалась свита. Кристина не стала популярной — она стала полезной. Разница оказалась огромной, и она почувствовала это на вкус: сладкий снаружи, горький внутри...

Глава 3. Когда ты новенький, первые три недели.

Есть особый вид страха, который трудно с чем-то спутать. Ты стоишь перед дверью класса, за которой галдят незнакомые голоса, сжимаешь в руке листок с расписанием и чувствуешь себя так, будто тебя голым вытолкнули на сцену перед полным залом. Все взгляды, которые через мгновение обратятся на тебя, кажутся рентгеновскими лучами. Они просветят тебя насквозь и увидят: ты чужак, ты не знаешь правил, ты уязвим. Это момент, который переживал почти каждый, кто хоть раз менял школу, переезжал в другой город или просто попал в новый коллектив.

Почему быть новеньким так тяжело? Дело не в тебе, не в твоей внешности и не в твоём характере. Дело в том, что ты попадаешь в систему, которая сформировалась задолго до твоего прихода. У класса уже есть история: свои герои, свои изгои, свои внутренние шутки, свой язык намёков. Ты стоишь перед этой крепостью, не зная ни пароля, ни расположения комнат. И

самое странное — тебе кажется, что ты должен штурмовать её немедленно, доказать с порога, что ты достоин, показать товар лицом. Это ошибка. Штурм почти всегда заканчивается провалом. Никто не любит, когда чужак врывается в устоявшийся мир и начинает качать права. Но есть другая стратегия, и она работает почти безотказно.

Назовём её стратегией исследователя. Представь, что ты не на экзамене, а в экспедиции. Ты пришёл не завоевывать, а изучать. Твоя задача в первые дни — не говорить, а смотреть. Не заявлять о себе, а впитывать информацию. Кто с кем сидит? К кому подходят на переменах, а кого обходят стороной? Чьи шутки вызывают самый громкий смех? Кто молчит, но к нему прислушиваются? Кто говорит громче всех, но его никто не воспринимает всерьёз? Вся эта информация — золото. Она даст тебе карту местности, на которую ты попал, и уберёт от неверных шагов.

Первая неделя — время молчаливого наблюдения. Это не значит, что нужно сидеть мышью и ни с кем не разговаривать. На простые вопросы отвечай, в разговоры вступай, но не спеши. Не пытайся в первые же дни записаться в чью-то компанию. Не рассказывай всю свою биографию. Не критикуй старые порядки и не сравнивай вслух новую школу со старой. Фраза «а вот у нас в прежней школе было круче» — это верный способ восстановить против себя всех. Ты ещё не заработал права судить этот мир, и тебе этого права пока никто не давал.

Вторая неделя — время первых осторожных шагов. Ты уже примерно понимаешь, кто есть кто. Теперь обрати внимание на тех, кто сам держится особняком. Это не обязательно изгой. Часто это просто люди, которые не вписываются в основную тусовку, но могут оказаться интересными и близкими тебе. Одинокие фигуры у окна — это твоя потенциальная ниша. К ним проще подойти, с ними легче начать разговор, они, как правило, не откажутся от общения с новым человеком. Не бойся заговорить первым. Простое «Привет, я тут новенький, ещё не всё понимаю. Не подскажешь, где тут столовая?» может стать началом чего-то важного. Люди любят помогать, это даёт им чувство значимости. Дай им эту возможность.

Третья неделя — время обозначить свои интересы. Ты уже присмотрелся, возможно, нашёл одного-двух приятелей. Теперь важно не раствориться в роли «просто новенького», а показать, из чего ты состоишь. Если ты рисуешь — носи скетчбук с собой. Если играешь на гитаре — однажды оброни в разговоре. Если разбираешься в какой-то игре или сериале — вставь реплику, когда услышишь обсуждение. Не надо кричать о своих талантах и размахивать ими как флагом. Достаточно просто не прятать их. Интересные люди притягиваются на интерес. Твоё хобби — это крючок, на который клюнут именно те, кто тебе потенциально близок.

И самое главное: не бойся ошибок. В первые недели ты неизбежно скажешь что-то невпопад, не так поймёшь местную шутку, растеряешься в столовой с подносом. Это нормально. Новеньким прощают многое, если они не ведут себя вызывающе. Твоя естественность и доброжелательность сейчас гораздо важнее, чем безупречность. Ты не пришёл покорять этот класс — ты пришёл в нём жить. А жизнь не начинается с победного марша. Она начинается с первого спокойного вдоха в новом пространстве, с первого «привет», с первого честного вопроса. Дай себе время. Три недели — это не срок капитуляции, это срок акклиматизации. А за ней приходит весна.

Пример первый. Алина перешла в новую школу в середине восьмого класса. В первый день она сделала то, что казалось логичным: на большой перемене подошла к шумной компании девочек и бодро сказала: «Привет, я Алина, можно с вами?» Девочки замолчали, переглянулись, одна хмыкнула, другая пожала плечами. Повисла неловкая пауза, после которой разговор продолжился так, будто Алины не существовало. Она отошла с пылающими щеками и до конца дня просидела в телефоне. Ошибка Алины была не в том, что она подошла, а в том, что она подошла слишком рано и слишком прямо, не изучив расстановку сил. Если бы она провела первую неделю, просто наблюдая и улыбаясь, она бы заметила, что в классе есть три

девочки, которые держатся особняком, много читают и обсуждают аниме — её любимую тему. Путь к ним был бы гораздо короче и естественнее.

Пример второй. Паши с первого дня начал: «У нас в прежней школе спортзал был в три раза больше, а учителя вообще не орал». К концу недели с ним никто не разговаривал. Он искренне не понимал, в чём дело — он же просто делился. Но одноклассники услышали: «Ваш мир хуже моего». И закрылись.

Глава 4. Язык тела: о чём ты молчишь.

Ты можешь выучить сотню остроумных фраз и заготовить десяток уверенных ответов, но всё это окажется бесполезным, если твоё тело говорит громче твоих слов. Задолго до того, как ты откроешь рот, одноклассники уже прочитали твоё послание. И если твои плечи говорят «я боюсь», а глаза — «пожалуйста, не трогайте меня», можешь сколько угодно пытаться шутить или демонстрировать равнодушие. Тело тебя выдаст.

Вспомни, как входит в класс человек, которого все уважают. Он не обязательно высокий, не обязательно громкий. Но он занимает пространство. Он не вжимается в дверной косяк, не просачивается к своей парте боком, извиняясь за сам факт своего существования. Он идёт спокойно, в своём темпе, и кажется, что ему есть куда идти. Это не наглость, это чувство собственного права находиться здесь. А теперь вспомни, как ходит по школе человек, над которым постоянно подшучивают. Его походка словно говорит: «Я знаю, что я лишний, и прошу прощения за то, что дышу». Он носит своё тело как тяжелый рюкзак, от которого хотел бы избавиться.

Самое интересное, что это работает и в обратную сторону. Мы привыкли думать, что тело выражает наше внутреннее состояние: мне страшно, поэтому я сутулюсь. Но связь эта двусторонняя. Если ты начнёшь сознательно расправлять плечи, даже когда тебе страшно, твой мозг получит сигнал: «Я веду себя как уверенный человек, значит, я уверен». И уровень гормонов стресса действительно начнёт снижаться. Это не магия, это чистая физиология.

Попробуй маленький эксперимент прямо сейчас. Сядь так, как ты обычно сидишь на скучном уроке. Отметим про себя: куда направлены твои плечи, где находятся руки, как стоит голова. Скорее всего, ты скручен в позу креветки: спина колесом, шея втянута в плечи, руки перекрещены или спрятаны. Со стороны это читается однозначно: «Я хочу спрятаться, я закрыт для контакта». А теперь сделай простую вещь: поставь обе стопы на пол, выпрями спину, но не по-солдатски, а естественно, расправь грудь и положи руки перед собой открыто. Почувствуй разницу. Ты буквально за несколько секунд увеличил своё присутствие в пространстве.

Есть ещё один коварный момент — улыбка. Точнее, её подделка. Мы часто улыбаемся, когда нам неловко или страшно. Это древний инстинкт: показать агрессору, что мы не опасны, что мы сдаёмся. В мире дикой природы это спасает жизнь. В мире школьных коридоров это работает иначе. Заискивающая, нервная улыбка в ответ на грубость не умиротворяет обидчика, а сигнализирует: «Можно продолжать, я стерплю». Есть огромная разница между искренней, открытой улыбкой другу и вежливым оскалом жертвы. Первая притягивает людей, второй — отталкивает тех, кто уважает силу, и приманивает тех, кто ищет слабость.

И, пожалуй, самое важное оружие, которое у тебя есть — это взгляд. Наверняка ты замечал, как трудно смотреть в глаза, когда смущаешься или боишься. Глаза тут же утыкаются в пол, в телефон, в тетрадку. Это понятно: прямой зрительный контакт — это акт доверия и одновременно вызов. Но если ты постоянно прячешь глаза, люди подсознательно перестают тебя учитывать. Ты становишься предметом интерьера. Попробуй начать с малого: когда ты просишь у соседа по парте ручку или отвечаешь на вопрос учителя, задержи взгляд на себе-седнике хотя бы на секунду дольше обычного. Не сверли, не играй в гляделки, просто не убегай взглядом первым. Ты заметишь удивительную вещь: к тебе начнут относиться немного иначе, даже если ты пока не сказал ни одного умного слова.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.