



ШКОЛА

ВЫПУСК 83
февраль 2026

БЕЗ ОПАСНОСТИ

Тема номера: «Ребёнок-буллер: призыв о помощи?»

Буллинг – это сложное и многогранное явление, которое глубоко травмирует всех его участников: жертв, свидетелей, агрессоров. Решение проблемы буллинга часто видится в подборе подходящего наказания для агрессора, однако буллерам требуется внимание и поддержка. Проявляющий агрессию ребёнок – это не просто «плохой» мальчик/девочка, это ребёнок, который отчаянно нуждается в помощи, чтобы справиться с собственными, часто невысказанными проблемами. Но прежде чем говорить о помощи, важно понять, что толкает на путь агрессии. Причины могут быть разными, часто переплетающимися между собой.

«Школа... Один вид здания до сих пор вызывает у меня странные чувства. С одной стороны, воспоминания о друзьях, уроках, смешных моментах. А с другой... тяжёлый груз вины, который я несу до сих пор. Я был буллером. Да, тем парнем, от которого «тряслись» одноклассники. Особенно доставалось тем, кто казался слабее, тише, просто «не таким».

Почему я это делал? Долгое время я и сам не понимал. Просто казалось, что так надо. Наверное, это был какой-то глупый способ самоутвердиться. Дома меня считали неудачником, вечно сравнивали со старшим братом, который был отличником и спортсменом. А в школе я хотел быть крутым, чтобы меня уважали.

Всё начиналось с мелочей: подшучивание, безобидные прозвища. Потом нужно было придумывать что-то всё более изощрённое, чтобы поддерживать свой «авторитет». Жертвой чаще становился Антон. Он был тихим, застенчивым, носил очки и одевался не модно. Лёгкая мишень.

Я издевался над его одеждой, увлечениями, его робким голосом. Меня поддерживали другие ребята – кто-то активно участвовал в травле, кто-то просто стоял

в стороне и посмеивался. Главное, что в центре внимания был я.

Но однажды я увидел, как Антон сидит в библиотеке и плачет. Я незаметно подошёл ближе и услышал, как он шепчет: «Я больше не могу, не хочу жить». В этот момент что-то надломилось во мне, я увидел не жертву, а человека, которому я причинял боль. Человека, у которого, как и у меня, есть чувства. Мне стало стыдно и страшно.

Я начал понимать, что моя «крутость» построена на чужой боли. И что никакой авторитет не стоит ущерба, причинённого другому человеку. Но как остановиться,



если все привыкли, что я держу ребят в узде? Тогда я решил не показывать, что мне больно и стыдно. Лучше выглядеть сильным и безразличным к чужим чувствам. Я стал мастером маскировки – показывал всем, что я всех контролирую, даже если внутри у меня всё сотрясилось...

...Я стал взрослым. У меня семья, работа. Я учу своих детей быть добрыми и уважать окружающих. Но та история из прошлого – это постоянное ощущение жгучего стыда. А ещё жаль, что никто не смог разглядеть за моей маской «крутого» парня обычного человек, который, как и все, нуждался в понимании и любви.

Часто за грубой маской агрессии скрывается невероятная потребность в тепле и признании. Современные исследования подтверждают: буллинг часто маскирует низкую самооценку, нарциссические черты или тревогу и даже депрессию. Агрессор ищет внимания к своей боли, при этом контролируя других, чтобы чувствовать себя в безопасности. Одиноким и отвергнутым одними, он требует подтверждения своего превосходства над другими.

Буллинг является результатом социального научения, влияния группы сверстников, травматического опыта или недостатка социальных навыков. Заметив проблему, взрослым важно не отталкивать ребёнка-буллера, а протянуть ему руку помощи, выразить искреннее участие и терпение. Забота и способность услышать ребёнка, понять, что кроется за его поступками, о чём он хочет нам «сказать», поможет ему почувствовать, что его не осудят и не отвергнут, а примут и попытаются помочь. Поддержка буллера должна быть направлена не только на прекращение агрессивного поведения, но и на улучшение его психического здоровья и формирование у него конструктивных стратегий общения и решения конфликтов. И при этом, конечно, ни в коем случае нельзя забывать о защите жертвы и её потребностях.

Поддержка школьника, проявляющего агрессию, – это сложный и длительный процесс, требующий терпения и веры в возможность перемен, эмпатии и профессиональной помощи. Конечно, ответственность за агрессивное поведение лежит на самом ребёнке, но учителя и классный руководитель играют ключевую роль в выявлении и решении проблемы буллинга. Они находятся в постоянном контакте с детьми и могут вовремя заметить изменения в их поведении. Конечно, в некоторых случаях целесообразна консультация специалиста – психолога или психотерапевта. Профессионал может помочь раскрыть причины агрессивного поведения, предложить индивидуальные методики и поддерживать как ребёнка, так и его окружение.

Не ждите быстрых результатов, будьте готовы к неудачам и продолжайте поддерживать ребёнка на пути к изменениям. Некоторые действия взрослых могут усугублять проблему буллинга и усиливать внутреннее напряжение у ребёнка-агрессора, что создаёт условия для эскалации насилия. Например, такие действия, как чрезмерное наказание, публичные унижения, игнорирование эмоциональных аспектов.

Вместо этого важно применять подходы, основанные на взаимном уважении, понимании и поддержке, чтобы помочь детям преодолеть

внутренние трудности и формировать позитивные модели поведения. Это ключ к тому, чтобы разрушить порочный круг боли и перевести детей на путь позитивных изменений.

Именно эти основополагающие ценности положены в основу «Стратегии противодействия буллингу в образовательной среде: изменения к лучшему возможны». Стратегия служит объединению усилий для эффективной деятельности по преодолению и предупреждению различных видов насилия и буллинга в образовательных сообществах, а также по формированию устойчивых ценностей мирного взаимодействия участников образовательного процесса в системе образования города Рязани.

Семинары-практикумы для педагогов, классные часы, родительские встречи в рамках реализации Стратегии в школах помогают внедрять в образовательную практику эффективные технологии реагирования на ситуацию буллинга, которые укрепляют ценности и навыки ненасильственного взаимодействия у всех вовлечённых в ситуацию лиц и служат предупреждению рецидивов травли, распространению продуктивных способов взаимной помощи



и поддержки в образовательных сообществах.

Проявляющий агрессию ребёнок – это не приговор, это призыв о помощи. С поддержкой учителей и родителей, пониманием и профессиональной помощью он может научиться справляться со своими проблемами. Задача взрослых – помочь детям найти выход из этого болезненного лабиринта. Только объединение усилий родителей, учителей и учеников может создать в школе безопасную и поддерживающую среду.

Выпуск подготовили:

Любовь Боронникова и Елена Кесслер

Предложения, вопросы, пожелания
присылайте по адресу: psiora@gmail.com