

**Как пройти
школу без
буллинга.
Путь от 1 до 11
класса!**

Александр Григорьев

Александр Григорьев

Как пройти школу без буллинга. Путь от 1 до 11 класса!

<https://litres.ru/73943458>

SelfPub; 2026

Аннотация

Буллинг — это не «школа жизни» и не «закалка характера». Это системное насилие, которое ломает самооценку и мешает учиться. Но большинство советов бесполезны: «не обращай внимания» и «дай сдачи» только усугубляют ситуацию.

Эта книга — не сборник абстрактных рекомендаций, а система защиты, учитывающая главное: буллинг по-разному проявляется в первом классе и в девятом. Стратегии тоже должны различаться.

Вы пройдете путь от первого звонка до выпускного: начальная школа — как заложить фундамент уверенности; средняя — как выжить в жесткой иерархии и противостоять кибербуллингу; старшая — как выйти с минимальными потерями.

Внутри: скрипты фраз, чек-листы для родителей, образцы заявлений, техники уверенного поведения и четкий план действий, когда счет идет на дни.

Школа — это лишь этап. У вас есть план. Вы справитесь.

Содержание

Введение	4
Мифы о буллинге: «Главные заблуждения, которые разрушают жизни»	9
Почему эта книга — не просто советы, а система.	14
Как пользоваться этой книгой.	20
Часть 1. Фундамент, что нужно знать до того, как началась травля.	27
Глава 1. Анатомия буллинга.	35
Глава 2. Кто есть кто, роли в системе буллинга.	47
Конец ознакомительного фрагмента.	60

Александр Григорьев

Как пройти школу без буллинга. Путь от 1 до 11 класса!

Введение

«Это не «школа жизни». Это война, которой здесь не должно быть».

Представьте себе первоклассника, который утром не бежит в школу с рюкзаком за спиной, а прячется в ванной, делая вид, что у него болит живот. Представьте восьмиклассника, который просит родителей перевести его на домашнее обучение, потому что каждое утро начинается с проверки, не написали ли о нем очередной гадости в анонимном чате. Представьте одиннадцатиклассника, который мечтает не о выпускном бале, а о том дне, когда он сможет вычеркнуть из жизни всех, с кем проучился одиннадцать лет.

Если вы узнали в этих историях себя, своего ребенка или своего ученика — эта книга для вас.

Почему эта книга необходима?

Вокруг буллинга существует множество мифов. Нам с

детства говорят: «Не обращай внимания», «Дай сдачи», «Это просто дети — сами разберутся», «Школа закаляет характер». Но правда в том, что травля — это не «школа жизни». Это системное насилие. И если его не остановить, оно не закаляет характер, а ломает его.

Согласно статистике, более 60% детей в разное время своего обучения сталкиваются с травлей. Из них лишь малая часть получает реальную помощь. Остальные либо пытаются выжить в одиночку, либо уходят в глубокую оборону, теряя веру в себя и в людей.

Я написал эту книгу не как сухой учебник по психологии. Я написал её как дорожную карту. Потому что буллинг в первом классе и буллинг в девятом — это две разные вселенные. То, что работает с обидчиком-второклассником, приведет к катастрофе, если применить это в компании старшеклассников.

Для кого эта книга?

Это многослойная инструкция. Она разделена на три уровня, и каждый найдет в ней свое:

- **Для учеников.** Вы найдете здесь не призывы «быть сильнее», а конкретные скрипты фраз, техники уверенного поведения и четкий алгоритм: «Что делать прямо сейчас, если травля началась». Здесь нет слов «ты сам виноват». Есть только инструменты защиты.

- **Для родителей.** Вы получите систему раннего распознавания проблемы (потому что дети часто молчат), понят-

ный план переговоров со школой и четкое понимание: где заканчивается «педагогическая этика» и начинается необходимость обращаться в полицию или суд.

· **Для педагогов и психологов.** Книга поможет понять природу буллинга с точки зрения всех участников (агрессора, жертвы, наблюдателей) и предложит безопасные методы вмешательства, которые не разрушат карьеру учителя и не усугубят травлю.

Как устроен «Путь»

Название книги говорит само за себя. Это путь от первого шага в школе до последнего звонка. Поэтому структура построена по классам.

Часть 1 — это фундамент. Мы разберем, что такое буллинг на самом деле, и поймем главное правило: легче остановить травлю в зародыше, чем вылечить ее последствия.

Части 2, 3 и 4 — это возрастные этапы. В начальной школе мы учимся не быть «легкой мишенью» и правильно выстраивать отношения с учителем. В средней школе, в самом эпицентре буллинга, мы осваиваем цифровую безопасность и юридическую грамотность. В старших классах мы переключаем фокус с выживания на стратегический выход и строительство своего будущего.

Часть 5 — это ваша шпаргалка. Чек-листы, скрипты разговоров, образцы заявлений и список ресурсов, где можно получить помощь 24/7.

О чем мы не будем молчать.

В этой книге мы откровенно поговорим о том, о чем обычно умалчивают в школе:

- О том, что учителя иногда боятся вмешиваться так же сильно, как и ученики.

- О том, что кибербуллинг — это уголовное преступление, а не «шутка».

- О том, что иногда лучший выход — это смена школы, и это не поражение, а стратегическое решение.

- О том, что буллинг имеет последствия для всех: и для жертвы, и для агрессора, и для молчаливых наблюдателей.

Важное обещание.

Эта книга не обещает, что после ее прочтения вы станете самым популярным человеком в классе. Она не учит нравиться всем. Она учит гораздо более важному - сохранять себя.

Ваша ценность не определяется тем, сколько лайков вам поставили в школьном чате или как к вам относятся одноклассники. Школа — это лишь этап. И моя задача — помочь вам или вашему ребенку пройти этот этап с минимальными потерями для психики, самооценки и веры в людей.

Мы пройдем этот путь вместе. От первого класса до выпускного. От беспомощности — к уверенности. От изоляции — к опоре на себя и своих людей.

Давайте начнем.

P.S. Если вы сейчас чувствуете боль, страх или одиночество — знайте: вы не одни. И это состояние не вечно. Всё,

что вам нужно для начала, — это перевернуть страницу.

Вопросы по изложенному материалу направляйте по адресу: grigreproject@gmail.com

*Организация онлайн/офлайн встреч по адресу:
grigreproject@gmail.com*

С уважением, консультант Александр Григорьев.

Мифы о буллинге: «Главные заблуждения, которые разрушают жизни»

Прежде чем мы начнем наш путь по классам, мы должны расчистить поле. В сознании многих родителей, учителей, а иногда и самих детей прочно укоренились три мифа. Это не просто «неправильные мнения». Это яды. Именно они мешают вовремя остановить травлю, заставляют жертву чувствовать себя виноватой, а агрессора — чувствовать безнаказанность.

Разберем каждый из них под микроскопом.

Миф №1: «Сам виноват»

«А ты попробуй быть проще», «Ты сам провоцируешь», «Посмотри на себя», «Не будь белой вороной».

Как это звучит для жертвы.

Ребёнок, который уже унижен и избит, слышит от значимого взрослого (или родителя): «То, что к тебе так относятся — твоя вина». Это двойной удар. Сначала его ломает класс, потом его добивает взрослый.

Почему это ложь?

Буллинг — это выбор агрессора. Не существует «правильного» поведения, которое гарантированно защитит от травли.

Ошибочная причина. Жертву часто ищут не за «недостатки», а за отличие. Отличаться можно чем угодно: носить очки, быть отличником, быть тихим, быть слишком активным, быть новеньким, быть бедным, быть богатым, иметь хобби. Агрессору не нужна объективная причина, ему нужен повод.

Смена фокуса. Если бы проблема была в «вине» жертвы, то смена жертвы (а в буллинге агрессор часто переключается на другого) означала бы, что предыдущая жертва «исправилась». Но нет. Меняется только объект нападков.

Итог. Возлагая вину на пострадавшего, мы снимаем ответственность с агрессора и с системы, которая допустила насилие. Ребёнок, которого травят, нуждается в защите, а не в аудите его недостатков.

Правда. Ответственность за буллинг всегда лежит на том, кто его совершает. Ни одна особенность человека — будь то внешность, национальность, болезнь или увлечение — не является оправданием для насилия.

Миф №2: «Это закаляет характер»

«Ничего, вырастет — спасибо скажет», «В жизни будет тяжелее», «Пусть учится давать сдачи».

Как это звучит для жертвы.

«Мои страдания — это полезная тренировка. Если мне плохо, значит, это идет мне на пользу. Я не имею права жаловаться». Ребёнок зажимает боль внутри, что ведет к психосоматике, депрессии и ПТСР (посттравматическому стрессу).

совому расстройству).

Почему это ложь?

Характер закаляют преодолимые трудности с последующей поддержкой, а не систематическое уничтожение личности.

Разница между трудностью и травлей. Спортивное соревнование, сложная контрольная, поход в горы — это трудности. Они имеют конец, правила и награду. Буллинг не имеет правил, не имеет конца и награды. Это не «школа жизни», это «военные действия» без перемирия.

Результаты «закалки». Исследования психологов (например, Дэна Олвеуса, пионера изучения буллинга) показывают, что длительная травля не делает человека сильнее. Она делает его:

Тревожным (постоянное ожидание удара);

Недоверчивым (невозможность строить близкие отношения);

Агрессивным (усвоенная модель поведения: «бей первым, чтобы не били тебя»);

Или, наоборот, сломленным (выученная беспомощность).

Правда. Характер закаляется не через насилие, а через преодоление трудностей в безопасной среде. Буллинг не делает человека сильнее — он делает его травмированным. Сильными становятся те, кого вовремя поддержали, а не те, кого уничтожали.

Миф №3: «Просто не обращай внимания»

«Игнорируй, и они отстанут», «Не показывай, что тебе больно», «Плюнь и забудь».

Как это звучит для жертвы.

Это самая коварная фраза. Она перекладывает всю работу по остановке насилия на жертву, требуя от нее невозможного — отключить свои эмоции.

Почему это ложь?

Совет «игнорировать» работает только на самых ранних стадиях, при случайных и несистемных дразнилках. В ситуации сформировавшегося буллинга он приводит к катастрофе.

1. Игнорирование как сигнал к эскалации. Если агрессор хочет реакции (крика, слез), игнорирование может сработать. Но в большинстве случаев буллинг — это борьба за власть. Когда жертва «игнорирует» (то есть терпит), агрессор видит, что наказания нет, а жертва беззащитна. Он начинает усиливать давление, чтобы пробить эту броню. «Не обращаешь внимания, когда я обзываюсь? А если я толкну? А если разобью телефон? А если ударю?»

2. Невозможность игнорировать боль. Физическую боль, порчу имущества, распространение сплетен, исключение из чатов — невозможно игнорировать. Это объективные потери и страдания.

3. Эффект «внутренней атомной бомбы». Когда Ребёнок годами следует совету «не обращать внимания», он учится

подавлять свои эмоции. Это не защита. Это разрушение себя изнутри. Рано или поздно подавленная агрессия либо вырывается наружу в виде взрыва (стрельба в школах, жестокое избиение обидчика — классические примеры), либо разрушает психику изнутри, приводя к аутоагрессии (селфхарм, суицидальные мысли).

Правда. Игнорирование — это пассивная позиция. Буллинг останавливается только активными действиями, четкой границей («мне это неприятно, прекрати»), привлечением свидетелей, подключением авторитетного взрослого или системными мерами (жалобами, сменой среды). Терпеть — значит проигрывать.

Эти три мифа держатся на одной идее: проблема — в жертве, и жертва сама должна ее решить.

В этой книге мы будем исходить из другого принципа.

Жертва не виновата. Жертва нуждается в защите и инструментах. Ответственность за прекращение насилия лежит на всех: на взрослых, на свидетелях и, в конечном счете, на системе, но не на том, кого бьют.

Если вы родитель — никогда не произносите этих трех фраз своему ребенку. Если вы учитель — не давайте этих советов в кабинете директора. Если вы подросток — прочитайте этот раздел еще раз, чтобы понять: ваша боль — это не то, что вы «заслужили» или что вам нужно «терпеть ради закалки».

Почему эта книга — не просто советы, а система.

В интернете существуют сотни статей на тему буллинга. Большинство из них дают одни и те же рекомендации: «будь увереннее», «скажи обидчику "нет"», «обратись к взрослым», «не реагируй». Сами по себе эти советы не плохи. Но они не работают в отрыве от контекста. Или работают, но лишь в 10% случаев — когда травля еще не началась или когда у ребенка уже есть мощная внутренняя опора.

Почему так происходит? Потому что буллинг — это не случайная ссора двух учеников. Это система. Это сложная структура отношений, которая живет по своим законам, вовлекает десятки людей (агрессоров, жертв, наблюдателей, спасателей, учителей, родителей) и меняется по мере взросления ребенка.

Бороться с системой разрозненными советами — все равно что пытаться потушить лесной пожар чайной ложкой.
Нужна система противодействия.

Вот пять принципов, которые делают эту книгу системой, а не просто сборником советов.

1. Учет возраста: «Разные классы — разные правила»

Большинство статей написаны универсально: «если тебя травят...». Но то, что спасет первоклассника, убьет старше-

классника.

· В 7 лет авторитет учителя непререкаем. Ребенку достаточно сказать: «Иван Иванович, меня обзывают», и проблема часто решается за одну беседу.

· В 13 лет учитель уже не авторитет, а «фраер», если он вмешивается. Жалоба ему может привести к эскалации травли. Здесь нужны другие рычаги: работа с группой, привлечение родителей агрессоров, юридическая грамотность.

· В 16 лет буллинг часто уходит в киберпространство и психологическое давление. Здесь важны цифровая гигиена, знание законов и стратегия выхода (переход в другой класс/колледж, фокус на будущем).

Системный подход — это книга, построенная как дорожная карта по классам. Вы открываете тот раздел, который соответствует вашему возрасту, и получаете инструменты, работающие именно здесь и сейчас.

2. Вовлечение всех участников: «Треугольник изменений»

Нельзя решить проблему буллинга, воздействуя только на жертву. Система работает только тогда, когда мы охватываем всех действующих лиц.

В этой книге мы выделяем три ключевые роли, и каждой посвящены отдельные главы:

1. Для ученика (жертвы или наблюдателя). Как перестать быть «легкой мишенью»? Как набрать силу? Как не превратиться из жертвы в агрессора? (Часть 2–4).

2. Для родителей. Как распознать беду, если Ребёнок молчит? Как разговаривать, чтобы не потерять доверие? Как вести переговоры со школой, когда школа «закрывает глаза»? (Глава 11).

3. Для педагогов (или для понимания учителей). Почему учителя часто бездействуют? Как попросить у них помощи так, чтобы они не «защищались», а помогли? (Глава 12).

Системный подход — это понимание, что жертва не одна. Изменение должно происходить на всех уровнях: личном, семейном и школьном.

3. Принцип «от профилактики до экстренной помощи»

Советы обычно дают на один случай: «что делать, если уже бьют». Но система предполагает работу на разных стадиях проблемы.

Книга разделена на уровни вмешательства:

- Профилактика (1–4 классы). Как с первого дня выстроить отношения в классе так, чтобы не стать мишенью? Как развивать эмоциональный интеллект?

- Раннее вмешательство (5–7 классы). Как остановить дразнилки, пока они не превратились в избиения? Как использовать позицию «наблюдателя»?

- Кризисное вмешательство (8–9 классы). Что делать, если буллинг в разгаре? Алгоритм «красной кнопки». Юридическая защита. Смена среды.

- Реабилитация и выход (10–11 классы). Как вернуть са-

мооценку после травли? Как строить будущее, если школьный опыт был кошмаром?

Системный подход — это понимание, что нельзя лечить только «пожар», игнорируя профилактику, и нельзя ограничиваться профилактикой, если пожар уже бушует.

4. Инструментальность: «Не просто знание, а действие»

Многие книги объясняют почему происходит буллинг, но не дают понятного плана что делать. Система отличается наличием конкретных, пошаговых инструкций.

В этой книге вы найдете не просто рассуждения, а инструменты:

- Скрипты фраз. Готовые слова, которые можно произнести обидчику («Мне это неприятно. Прекрати»), учителю («Я хочу учиться в безопасности. Мне нужна ваша помощь»), родителю («Мама, у меня проблема. Я не знаю, как ее решить, но мне страшно»).

- Чек-листы: «Что делать при кибербуллинге» (скриншот → не отвечать → заблокировать → сохранить доказательства → обратиться к взрослому).

- Алгоритмы. Пошаговая инструкция, если школа бездействует (разговор с классным руководителем → заявление директору → жалоба в Департамент образования → заявление в полицию).

- Образцы документов. Как написать заявление на имя директора или в полицию грамотно и юридически значимо.

Системный подход — это когда теория подкреплена практическими инструментами, которые можно взять и использовать прямо сейчас.

5. Динамика: «Система меняется, меняется и защита»

Главная ошибка линейных советов в том, что они статичны. Они предполагают, что ситуация буллинга застыла. Но буллинг — это динамичный процесс.

· Если вы начали давать сдачи — травля может перейти в физическую плоскость.

· Если вы пожаловались учителю, а учитель сказал «сами разбирайтесь» — травля может усилиться («стукач»).

· Если родители пришли в школу с криком — администрация может занять глухую оборону.

Система в этой книге строится с учетом обратной связи. Я не даю один совет. Мы разберём ветвление сценариев:

«Если на ваш "стоп" обидчик прекратил — отлично, вы решили проблему. Если он усилил давление — переходите к следующему шагу: привлечите свидетеля. Если свидетель (учитель) не помог — переходите к подключению родителей. Если родители не помогли — вот алгоритм юридических действий».

Системный подход — это не одна волшебная таблетка, а аптечка с разными средствами на разные случаи, с пониманием того, как средства взаимодействуют друг с другом.

Чем система отличается от набора советов?

Признак	Набор советов	Система
Учет возраста	Универсально для всех	Отдельно для 1–4, 5–8, 9–11 классов
Кто задействован	Только жертва	Жертва, родители, педагоги, наблюдатели
Стадия проблемы	Только "пожар"	Профилактика → раннее вмешательство → кризис → реабилитация
Формат	Рассуждения	Скрипты, чек-листы, алгоритмы, образцы документов
Реакция на изменения	Один совет	Ветвление сценариев: "если А, то Б; если В, то Г"

Итог. Эта книга не говорит: «Будь увереннее, и все пройдет». Она говорит:

«Вот как построена система буллинга в твоём возрасте. Вот твоё место в этой системе. Вот инструменты, которые работают на твоём этапе. Вот что делать, если первый инструмент не сработал. Вот как подключить родителей и учителей, чтобы они стали частью решения, а не частью проблемы. И вот как выйти из этой системы с минимальными потерями для себя».

Именно поэтому это не просто советы. Это система выживания, защиты и возвращения к себе на всем пути от первого до одиннадцатого класса.

Как пользоваться этой книгой.

Эта книга устроена не так, как обычное чтение «от корки до корки». Вы можете читать её последовательно, если хотите получить полную картину. Но у вас может не быть времени или сил на это — особенно если травля уже началась и счет идёт на дни.

Поэтому я создал систему навигации. В зависимости от вашей ситуации, возраста и роли, вы можете выбрать свой маршрут.

Три способа читать эту книгу.

Способ 1. Последовательно (для профилактики).

Если вы хотите понять проблему глубоко, вооружиться знаниями заранее и помочь себе или ребенку пройти школьный путь без травли — читайте книгу по порядку.

1. Часть 1 «Фундамент» — дает общее понимание: что такое буллинг, как он работает, кто участники, почему важна профилактика.

2. Части 2–4 (по классам) — ведут вас по возрастам, показывая, как меняется природа травли и стратегии защиты.

3. Часть 5 «Инструментарий» — собирает всё в удобные чек-листы и скрипты, которые можно использовать как шпаргалки.

Этот маршрут подходит:

- Родителям первоклассников (чтобы подготовиться);
- Педагогам (для системного понимания);
- Ученикам, которые хотят понять, как выстроить безопасную траекторию на годы вперед.

Способ 2. По возрасту (для целевой помощи).

Когда вы знаете в каком классе учится Ребёнок (или это вы сами), и хотите получить инструменты, работающие именно на этом этапе — сразу переходите к нужному разделу.

Ваш класс	Откройте
1–4 классы	Часть 2. Начальная школа — как формируется позиция, роль учителя, техники вербальной самообороны.
5–8 классы	Часть 3. Средняя школа — иерархия, группировки, кибербуллинг, юридическая грамотность.
9–11 классы	Часть 4. Старшая школа — стратегия выхода, смена школы, фокус на будущее, восстановление после травли.

Этот маршрут подходит:

- Родителям, которые заметили тревожные звоночки;
- Подросткам, которые хотят решить проблему здесь и сейчас;
- Классным руководителям, работающим с определенной параллелью.

Способ 3. По роли (для экстренной ситуации)

Если травля уже идёт, вам не до теории. Вы хотите знать, что делать прямо сейчас. В этом случае используйте навига-

цию по ролям.

Если вы ученик, которого травят.

1. Срочно! Откройте Главу 10 «Красная кнопка» — пошаговый алгоритм на случай, если травля происходит в данный момент.

2. Затем. Вернитесь к части, соответствующей вашему классу, чтобы понять специфику.

3. Для защиты в интернете. Сразу перейдите к разделу о кибербуллинге (в средней школе) и чек-листу по сбору доказательств.

Если вы родитель

1. Срочно! Откройте Главу 11 «Как не навредить» — здесь, как распознать буллинг по косвенным признакам, как разговаривать с ребенком, чтобы он не замкнулся, и главные ошибки (никогда не говорите «не обращай внимания»).

2. Для действий. Перейдите к алгоритму взаимодействия со школой (Глава 11) — пошаговый план от разговора с классным руководителем до обращения в полицию.

3. Для понимания. Прочитайте часть про возраст вашего ребенка (Часть 2, 3 или 4).

Если вы педагог или психолог.

1. Откройте Главу 12 «Для педагогов» — почему учителя закрывают глаза, как безопасно вмешаться, не усугубив ситуацию.

2. Используйте Приложения для проведения классных часов и работы с группой.

3. Обратитесь к разделам по возрастам, чтобы понимать динамику в вашей параллели.

Если вы наблюдатель (вы не жертва, но видите, что травят другого)

1. Откройте раздел «Позиция наблюдателя» в соответствующей возрастной части.

2. Найдите скрипты фраз, как поддержать жертву, не став мишенью самому.

3. Узнайте, как превратить класс из «толпы наблюдателей» в сообщество, где буллинг невозможен.

Структура каждой главы, как читать эффективно.

Каждая глава, посвященная определенному возрасту или роли, построена по единому принципу:

1. «Что происходит в этом возрасте» — краткая характеристика как меняется психика, иерархия, отношение к учителям.

2. «Красные флаги» — на что обратить внимание. Признаки того, что травля начинается или уже идет.

3. «Стратегии» — конкретные действия. Разбиты по уровню сложности:

- Зеленый уровень (профилактика)
- Желтый уровень (раннее вмешательство)
- Красный уровень (кризисная ситуация)

4. «Скрипты и чек-листы» — готовые фразы и списки действий, которые можно использовать немедленно.









5. «Кейс» — реальная ситуация (на основе практики) и

разбор, как сработала система.

Если у вас мало времени — читайте только скрипты и чек-листы.

Важные элементы навигации.

В книге вы найдете специальные значки и рубрики, которые помогут быстро ориентироваться:

Значок	Что означает
 «Щит»	Техники самозащиты (вербальные, психологические, физические)
 «Чек-лист»	Список действий, которые нужно выполнить
 «Скрипт»	Готовые фразы для разговора (можно использовать дословно)
 «Красный уровень»	Ситуация высокой опасности — действовать немедленно
 «Для родителей»	Специальные заметки для мам и пап (даже если основная глава написана для ученика)
 «Для педагогов»	Специальные заметки для учителей и психологов
 «Цифровая безопасность»	Разделы, посвященные кибербуллингу и защите в сети
 «Юридический блок»	Информация о законах, правах, ответственности, образцы заявлений

Для кого какой маршрут – шпаргалка.

Я — ученик начальной школы (1–4 класс)

→ Читаю Часть 2. Прошу родителей прочитать вместе со мной главы про учителя и про «ябеда vs заступник».

Я — ученик 5–8 класса

→ Читаю Часть 3. Сразу ищу раздел про кибербуллинг (даже если меня пока не травят в сети) и про «позицию на-

блюдателя».

Я — ученик 9–11 класса

→ Читаю Часть 4. Если травля уже есть — начинаю с Главы 10 «Красная кнопка». Потом — разделы про смену школы и юридическую защиту.

Я — родитель

→ Начинаю с Главы 11. Потом читаю возрастной раздел моего ребенка. Если школа бездействует — сразу к юридическому блоку и образцам заявлений.

Я — педагог

→ Начинаю с Главы 12. Затем изучаю возрастные разделы параллели, с которой работаю. Использую Приложения для классных часов.

Я — психолог

→ Читаю всю книгу последовательно. Особое внимание — системному подходу и восстановительным практикам.

Последняя рекомендация.

Эта книга — не роман. Её не нужно «одолеть» любой ценой.

- Если у вас есть время — читайте последовательно, делайте заметки, обсуждайте с близкими.
- Если времени нет — используйте как справочник. Открывайте нужный раздел в момент, когда возникает вопрос или проблема.
- Если вы в кризисной ситуации — сразу к Главе 10 «Красная кнопка» или к чек-листам в конце книги.

Главное, что вы должны вынести из этой книги, — это не сумма знаний, а чувство, что у вас есть план. А когда есть план, страх отступает.

Теперь вы знаете, как пользоваться этой книгой. Выберите свой маршрут и сделайте первый шаг.

Часть 1. Фундамент, что нужно знать до того, как началась травля.

Зачем нужна эта часть.

Прежде чем учиться защищаться, нужно понять, от чего именно вы защищаетесь. Большинство ошибок в борьбе с буллингом происходит именно на этапе «входных данных», люди путают буллинг с конфликтом, не видят его структуры, не понимают ролей и начинают действовать вслепую.

Часть 1 — это линза, через которую мы будем смотреть на все дальнейшие ситуации. Она отвечает на три главных вопроса:

1. Что это вообще такое? (Анатомия буллинга)
2. Кто в этом участвует? (Роли и их динамика)
3. Что работает, а что нет? (Принципы профилактики)

Без этого фундамента любые советы будут разрозненными и часто бесполезными. С этим фундаментом вся книга становится единой системой.

Глава 1. Анатомия буллинга.

О чем глава?

Здесь мы даем четкое определение буллинга и отсекаем то, что буллингом не является. Это критически важно, потому что родители часто принимают за травлю обычный конфликт (и начинают гиперопекать), а учителя, наоборот, на-

зывают буллинг «мелким конфликтом» (и спускают на тормозах).

Ключевые тезисы.

Три признака буллинга:

1. Систематичность — это не разовая ссора, а повторяющиеся действия.
2. Неравенство сил — физическое, социальное или психологическое превосходство агрессора.
3. Намеренность — агрессор действует осознанно, чтобы причинить боль.

Виды буллинга:

- Физический (толчки, удары, порча вещей)
- Вербальный (обзывания, угрозы, насмешки)
- Социальный (игнорирование, исключение из группы, сплетни)
- Кибербуллинг (травля в интернете, анонимные аккаунты, рассылки)

Почему буллинг отличается от конфликта?

Конфликт — это столкновение равных, у которого есть начало и конец. Буллинг — это система угнетения, которая может длиться годами.

Роль в системе.

Эта глава создает общий язык. Когда мы говорим «буллинг», все участники (ученик, родитель, педагог) должны понимать одно и то же. Это первый шаг к тому, чтобы перестать спорить о терминах и начать действовать.

Глава 2. Кто есть кто. Роли в системе буллинга.

О чем глава?

Буллинг — это не дуэль между «жертвой» и «агрессором». Это театр, в котором у каждого есть своя роль. И самая многочисленная и самая влиятельная группа — это наблюдатели. Именно от них чаще всего зависит, продолжится травля или прекратится.

Ключевые роли:

Агрессор (инициатор)

Мотивы: потребность во власти, внимание, семейные паттерны, желание самоутвердиться. Важно понять, агрессор — не «монстр», это Ребёнок с глубокими внутренними проблемами. Но это не отменяет необходимости его остановить.

Жертва (мишень)

Тот, на кого направлена травля. Важнейший тезис, который проходит через всю книгу - жертва не выбирает быть жертвой. Она становится мишенью не из-за «недостатков», а из-за доступности и отсутствия защиты.

Наблюдатели (самая большая группа):

- Последователи — присоединяются к агрессору, чтобы не стать жертвой самим.
- Пассивные наблюдатели — видят, но молчат (из страха, безразличия или непонимания, как вмешаться).
- Защитники — те, кто пытается помочь жертве. Их меньшинство, но именно они способны переломить ситуацию.

Спасатели (опасная роль)

Взрослые (родители, учителя), которые вмешиваются хаотично, без системы, часто делая только хуже. Например, мама, которая приходит в класс с криком, или учитель, который стыдит агрессора при всех.

Роль в системе.

Понимание ролей позволяет:

- Жертве перестать чувствовать себя одинокой (она видит, что проблема не в ней, а в структуре);
- Наблюдателю осознать свою силу (именно он может изменить баланс);
- Родителям и педагогам перестать играть роль «неэффективных спасателей» и начать действовать системно.

Глава 3. Почему дети молчат. Барьеры на пути к помощи.

О чем глава?

Самый страшный аспект буллинга — его скрытость. Взрослые часто узнают о травле, когда она уже зашла слишком далеко. Дети не обращаются за помощью. Почему?

Ключевые барьеры:

- Стыд и страх показаться слабым — «я сам должен справиться».
- Страх усугубления — «если я скажу, будет еще хуже» (и это часто правда, если взрослые вмешиваются неправильно).
- Недоверие к взрослым — предыдущий опыт, когда на жалобу ответили «сами разбирайтесь».
- Давление «кодекса молчания» — негласное правило класса: «не стучи».

· Непонимание, что это буллинг — Ребёнок думает, что «так все живут», и не знает, что имеет право на защиту.

Роль в системе.

Эта глава — мост к родителям и педагогам. Она объясняет, что если ребёнок молчит, это не значит, что проблемы нет. Это значит, что барьеры слишком высоки. Задача взрослых — не ждать, пока Ребёнок придет с жалобой, а научиться распознавать признаки и создавать безопасное пространство, где говорить можно.

Глава 4. Общая профилактика. Навыки антибуллинговой устойчивости.

О чем глава?

Профилактика — это не «как защититься от агрессора». Это фундаментальные навыки, которые делают человека менее уязвимым для травли до того, как она началась. Это не гарантия, но мощная защита.

Ключевые навыки:

Эмоциональный интеллект.

Умение распознавать свои эмоции (я злюсь, мне страшно, мне грустно) и управлять ими. Агрессор ищет реакцию. Ребёнок, который не «взрывается» и не «рушится», — менее привлекательная мишень.

Язык тела: осанка, взгляд, голос.

Агрессоры (часто бессознательно) выбирают тех, кто выглядит как жертва: опущенные плечи, взгляд в пол, тихий голос. Это не «виктимблейминг», это факт. Обучение уве-

ренному языку тела — одна из самых эффективных профилактических мер.

Ассертивность (уверенное поведение).

Золотая середина между агрессией и пассивностью. Умение говорить «нет», устанавливать границы, отстаивать себя без крика и драк.

Социальная сеть: друзья в разных кругах.

Самая надежная защита от буллинга — наличие союзников. Ребёнок, у которого есть друзья не только в классе, но и в секции, во дворе, в кружке, психологически устойчивее. Он знает: «меня есть кому поддержать».

Роль в системе.

Эта глава — ответ на вопрос «что я могу сделать сейчас, чтобы травля никогда не началась?». Это инвестиция в безопасность, которая окупается на всем школьном пути. Но важно подчеркнуть: даже если этих навыков нет, жертва не виновата в буллинге. Эти навыки — инструменты, а не «условия безопасности».

Как Часть 1 связана с остальной книгой.

Раздел Части 1	Связь с дальнейшими главами.
Анатомия буллинга	В каждой возрастной части мы будем смотреть, как именно проявляются эти виды буллинга в конкретном классе.
Роли в системе	В средней школе мы глубже разберем позицию наблюдателя — самую мощную силу для остановки травли.
Почему дети молчат	Глава 11 (для родителей) целиком построена на этом: как распознать скрытую травлю.
Навыки профилактики	В начальной школе (Часть 2) эти навыки закладываются. В средней — оттачиваются. В старшей — становятся основой для выхода.

После прочтения Части 1 читатель (ученик, родитель, педагог) получает:

1. Четкое понимание, что такое буллинг и как он отличается от обычных детских ссор.
2. Системное видение — буллинг не про «плохого агрессора и бедную жертву», а про сложную структуру с множеством участников.
3. Осознание своей роли — каждый, даже наблюдатель, может влиять на ситуацию.
4. Набор базовых навыков для профилактики, которые работают на любом возрасте.
5. Главный принцип всей книги: буллинг можно и нужно останавливать, и для этого есть система, а не только надежда на чудо.

Часть 1 — это фундамент. На нем строится всё остальное.

Без него техники из следующих глав будут работать как пластырь на гнойную рану. С ним — как хирургическая операция, которая лечит причину, а не следствие.

Глава 1. Анатомия буллинга.

Прежде чем мы начнем говорить о защите, профилактике и стратегиях, давайте договоримся о том, от чего именно мы защищаемся.

Слово «буллинг» сегодня используют повсеместно. Им называют и тяжелую систематическую травлю, и разовую ссору на перемене, и даже просто невежливый комментарий в интернете. Такая размытость понятий приводит к двум противоположным ошибкам:

1. Гипердиагностика. Родитель слышит, что ребенка обозвали, и кричит «у нас буллинг!», требуя наказать обидчика. В результате дети не учатся разрешать конфликты самостоятельно, а школа занимает оборонительную позицию.

2. Игнорирование. Учитель или родитель говорит: «да это просто дети ссорятся, пройдет», не замечая, что происходит систематическое уничтожение личности.

В этой главе мы наведем порядок в понятиях. Мы разберем:

- Что такое буллинг и каковы его точные признаки;
- Чем буллинг отличается от конфликта, ссоры или просто грубого поведения;
- Какие виды буллинга существуют;
- Как буллинг развивается во времени.

Цель главы, чтобы после её прочтения вы могли с уверен-

ностью сказать: «это буллинг» или «это не буллинг, а другая ситуация, и действовать нужно иначе».

Определение буллинга: три кита.

Буллинг (от англ. bullying — травля, запугивание) — это не просто «кто-то кого-то обижает». Это систематическое агрессивное поведение, которое обладает тремя обязательными признаками. Если хотя бы одного признака нет — перед нами не буллинг, а другая форма взаимодействия.

Признак 1. Систематичность (повторяемость)

Буллинг — это не разовое событие. Это повторяющиеся действия, которые происходят регулярно: каждый день, несколько раз в неделю, на протяжении недель, месяцев, а иногда и лет.

Важно! Даже однократный эпизод может быть очень жестоким (например, избиение), но если он не повторяется, это не буллинг в строгом смысле слова. Это акт насилия. Он требует не менее серьезного вмешательства, но механизмы его прекращения могут быть другими.

Пример:

- Не буллинг: два мальчика подрались на перемене из-за мяча. На следующий день они помирились.
- Буллинг: один мальчик каждый день толкает другого в коридоре, обзывает его, прячет его вещи. Это продолжается уже второй месяц.

Признак 2. Неравенство сил (дисбаланс власти)

Агрессор обладает властью над жертвой. Эта власть может

быть:

- Физической: агрессор сильнее, крупнее, он умеет драться, у него есть «группа поддержки».
- Социальной. Агрессор популярен, у него высокий статус в классе, он может влиять на мнение других, исключать жертву из компании.
- Психологической. Агрессор уверен в себе, умеет манипулировать, жертва же застенчива, тревожна, не умеет отстаивать границы.
- Цифровой. Агрессор владеет информацией, может создавать фейковые аккаунты, имеет доступ к чатам, где травит жертву.

Ключевой момент: жертва не может дать асимметричный ответ. Она не может защитить себя сама. Именно это делает буллинг таким разрушительным — жертва оказывается в ловушке.

Пример.

- Не буллинг: два одноклассника равной физической силы и социального статуса спорят, потом один толкает другого. Оба могут ответить.
- Буллинг: над новеньким, у которого нет друзей, насмехается вся компания популярных ребят. Он один против группы, у него нет союзников.

Признак 3. Намеренность (умысел)

Агрессор действует осознанно, с целью причинить боль, унижить, запугать или исключить жертву. Это не случай-

ность, не неловкая шутка, не «просто пошутили».

Важно! Даже если агрессор говорит «я пошутил», «не хотел обидеть», «это просто прикол», — если действие повторяется систематически и причиняет боль, это буллинг. Намеренность определяется не словами агрессора, а объективным характером действий.

Пример.

· Не буллинг: ученик неудачно пошутил про внешность одноклассника, не подумав, увидел, что тот расстроился, извинился и больше так не делал.

· Буллинг: ученик каждый день придумывает новые оскорбления про внешность жертвы, публикует их в общем чате, смеется над реакцией, не прекращает, даже видя слезы.

Итог по определению.

***Буллинг** — это систематическое, намеренное агрессивное поведение, при котором одна сторона (или группа) обладает властью над другой, неспособной эффективно защититься.*

Если хотя бы одного из трех признаков нет, ситуация требует другого подхода. В конце главы мы дадим таблицу для быстрой диагностики.

Чем буллинг не является (различие с конфликтом и другими явлениями)

Самая распространенная ошибка — путать буллинг с конфликтом. Это принципиально разные явления, и подходы к их решению тоже разные.

Признак	Конфликт	Буллинг
Стороны	Равные по силе и статусу	Неравные: агрессор сильнее, жертва слабее
Цель	Достичь чего-то (ресурс, внимание, решение)	Причинить боль, унижить, утвердить власть
Длительность	Эпизодический, имеет начало и конец	Систематический, длительный
Эмоции сторон	Обе стороны испытывают дискомфорт	Жертва страдает, агрессор часто чувствует удовольствие или безразличие
Решение	Переговоры, компромисс, медиация	Прекращение насилия, защита жертвы, работа с агрессором и системой

Почему это важно?

Конфликт — это нормальная часть жизни. Детей нужно учить выходить из конфликтов конструктивно.

Буллинг — это патология системы. Его нельзя «урегулировать» медиацией между жертвой и агрессором, пока не прекращено насилие. Медиация в ситуации неравенства сил часто только усугубляет травлю.

Виды буллинга.

Буллинг редко ограничивается одной формой. Чаще всего он сочетает несколько видов, которые усиливают друг друга.

Физический буллинг.

Самый очевидный вид. Включает:

- Толчки, удары, пинки;
- Порчу личных вещей (рвут тетради, ломают телефон,

прячут рюкзак);

- Принуждение к действиям (заставляют стоять на коленях, отдавать деньги);
- Сексуализированное насилие (щипки, прикосновения, раздевание).

Особенности:

- Чаще встречается у мальчиков, но не исключительно.
- Оставляет видимые следы, поэтому раньше обнаруживается.
- Часто является «вершиной айсберга» — когда другие виды буллинга уже не дают агрессору нужной реакции.

Вербальный буллинг.

Словесная агрессия. Часто воспринимается взрослыми как «мелочь», но именно она наносит самые глубокие психологические раны.

- Обзывания (по внешности, успеваемости, национальности, семейному положению);
- Насмешки, издевки, унижительные комментарии;
- Угрозы («я тебя достану», «тебе не жить»);
- Постоянная критика и обесценивание.

Особенности:

- Может быть скрытым от учителей (тихие комментарии на ухо).
- Жертве сложно доказать факт травли («он просто слова сказал»).
- Именно вербальный буллинг чаще всего приводит к де-

прессии и суицидальным мыслям.

Социальный буллинг (реляционная агрессия).

Самый коварный вид, потому что он не оставляет видимых следов, но разрушает социальную жизнь жертвы.

- Игнорирование (с жертвой перестают разговаривать, не садятся с ней за одну парту);
- Исключение из группы (не зовут на дни рождения, в ча-ты, на мероприятия);
- Сплетни и слухи (распространяют ложную информацию, компрометирующие истории);
- Манипуляция отношениями («если ты с ней дружишь, мы с тобой не дружим»);
- Публичное унижение (высмеивание перед всем классом).

Особенности:

- Чаще встречается у девочек, особенно в средней школе.
- Самый трудный для выявления взрослыми.
- Для жертвы часто является самым болезненным, потому что лишает ее главной опоры — социальных связей.

Кибербуллинг.

Травля с использованием цифровых технологий. Особенность в том, что она не ограничена школой и временем — жертва не может спрятаться даже дома.

- Оскорбительные сообщения в мессенджерах;
- Создание фейковых аккаунтов от имени жертвы;
- Распространение личной информации, фото, видео (в

том числе отредактированных);

- Исключение из чатов и групп;
- Публичные голосования «кто тут самый страшный» и т.д.;

· Доксинг (публикация личных данных: адрес, телефон, информация о родителях).

Особенности:

- Анонимность усиливает жестокость.
- Доказательства можно сохранить (скриншоты), что является преимуществом для защиты.
- Распространяется мгновенно и охватывает большую аудиторию.

Динамика буллинга. Как это развивается.

Буллинг редко начинается сразу с избиений. У него есть своя динамика. Понимание стадий помогает вовремя вмешаться.

Стадия 1. Формирование мишени.

Агрессор (или группа) присматривается к окружению и выбирает потенциальную жертву. Критерии — не «недостатки», а доступность и отсутствие защиты. На этой стадии происходят «проверочные» действия: легкая насмешка, маленькая провокация.

Цель проверки: посмотреть, как жертва отреагирует. Если реакция слабая (плачет, терпит, не дает отпор, не обращается за помощью) — процесс запускается. Если реакция уверенная (четкое «стоп», обращение к учителю, поддержка

друзей) — агрессор часто переключается на другого.

Стадия 2. Закрепление ролей.

Травля становится систематической. Класс делится на роли:

- Агрессор (один или группа лидеров);
- Последователи (присоединяются, чтобы не стать жертвами);
- Пассивные наблюдатели (видят, но молчат);
- Жертва;
- Защитники (редкость, но есть).

На этой стадии буллинг становится частью «нормы» класса. Жертва часто начинает верить, что она действительно «заслужила» такое отношение.

Стадия 3. Эскалация.

Если вмешательства не происходит, травля усиливается. Способы становятся более жестокими:

- От вербального переходят к физическому;
- От социального — к кибербуллингу;
- Жертва изолируется полностью.

На этой стадии жертва может:

- Начать пропускать школу (физически или психологически);
- Пытаться дать отпор (иногда агрессивно, что ведет к исключению ее из школы);
- Впасть в тяжелую депрессию;
- В редких случаях — совершить суицид или нападение

на школу.

Стадия 4. Затухание или трансформация.

Буллинг может прекратиться, если:

- Вмешивается эффективная внешняя сила (родители, школа, полиция);
- Жертва уходит (переводится в другую школу);
- Агрессор переключается на другую жертву;
- Класс «перерастает» ситуацию (редко без вмешательства).

Важно! Буллинг редко затухает сам. Без вмешательства он либо продолжается годами, либо трансформируется в другую форму.

Мифы о буллинге, связанные с анатомией.

В этой главе мы уже можем развенчать несколько мифов, которые напрямую вытекают из непонимания анатомии буллинга.

Миф	Реальность
«Буллинг — это когда бьют»	Буллинг бывает физическим, вербальным, социальным и цифровым. Социальная изоляция часто больше ударов.
«Это просто дети ссорятся»	Ссора предполагает равенство сил. Буллинг — это систематическое угнетение слабого сильным.
«Если один раз обидели — это уже буллинг»	Нет. Буллинг — это систематичность. Но однократное насилие тоже требует вмешательства.
«Буллинг бывает только в школе»	Буллинг продолжается в интернете, во дворе, в секциях. Кибербуллинг не знает школьных границ.
«Жертва сама провоцирует»	Жертва становится мишенью из-за доступности и отсутствия защиты, а не из-за «провокаций».

Диагностическая таблица: буллинг или не буллинг?

В конце главы мы даем читателю инструмент для быстрой оценки ситуации.

Вопрос	Да	Нет
Действия повторяются регулярно (не разово)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
У обидчика есть власть над жертвой (сила, статус, группа)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Жертва не может эффективно защитить себя сама?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Действия направлены на причинение боли, унижение?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Жертва испытывает страх, тревогу, страдания?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Если на большинство вопросов ответ «Да» — это буллинг.

Если на большинство вопросов ответ «Нет» — это другая ситуация (конфликт, разовое насилие, непонимание).

Итоговые знания по главе:

1. Буллинг — это не любая обида, а системное явление с тремя признаками: систематичность, неравенство сил, намеренность.

2. Буллинг бывает разных видов: физический, вербальный, социальный, кибер. Часто они сочетаются.

3. Буллинг — это не конфликт. Конфликт можно решать переговорами. Буллинг требует остановки насилия и защиты жертвы.

4. У буллинга есть динамика. Чем раньше заметить и вмешаться, тем легче остановить.

5. Понимание анатомии — это первый шаг к действию. Теперь мы знаем, с чем имеем дело, и можем двигаться дальше: к ролям, к профилактике, к конкретным стратегиям по возрастам.

Глава 2. Кто есть кто, роли в системе буллинга.

Одна из самых опасных ошибок в восприятии буллинга — видеть его как дуэль между двумя людьми: «злым агрессором» и «бедной жертвой». Такое упрощение ведет к двум провалам:

1. Мы упускаем главную силу. В буллинге всегда есть третья сторона — наблюдатели. Их большинство. Именно от них чаще всего зависит, продолжится травля или прекратится. Но наблюдатели обычно остаются за кадром.

2. Мы не видим систему. Буллинг — это не личная проблема двух учеников. Это проблема всего класса, а часто и всей школы. Пока мы лечим только «агрессора» и «жертву», система воспроизводит насилие снова и снова.

В этой главе мы:

- Разберем шесть ключевых ролей в системе буллинга;
- Увидим, как эти роли связаны между собой;
- Поймем, почему наблюдатели — это ключ к остановке травли;
- Узнаем, как каждая роль может изменить свое поведение, чтобы разрушить систему насилия.

Главный тезис главы - буллинг существует не потому, что есть один агрессор, а потому, что вся система (класс, школа, родители) молчаливо или явно поддерживает его. Изменить

ситуацию можно только изменив систему, а не просто наказав одного «плохого» ученика.

Почему важно видеть систему, а не только двух участников.

Представьте себе театр. Если вы смотрите только на двух актеров на сцене, вы не видите, что происходит за кулисами, кто пишет сценарий, кто освещает сцену, кто сидит в зрительном зале и аплодирует.

Буллинг — это театр. Агрессор и жертва — главные актеры, но они играют по сценарию, который пишет вся система.

Что происходит, когда мы фокусируемся только на агрессоре и жертве:

- Мы наказываем агрессора — он становится более скрытным или находит новую жертву.

- Мы «лечим» жертву — учим ее быть увереннее, но она возвращается в тот же класс, где ничего не изменилось.

- Мы не трогаем наблюдателей — а именно они своим молчанием дают агрессору разрешение продолжать.

Что происходит, когда мы видим систему:

- Мы понимаем, что остановить буллинг можно, изменив поведение наблюдателей.

- Мы видим, что учителя и родители тоже часть системы — и они могут стать либо «спасателями, которые делают хуже», либо эффективными помощниками.

- Мы понимаем, что буллинг прекращается только тогда, когда меняется климат в классе, а не когда «пойман и нака-

зан» один агрессор.

Шесть ролей в системе буллинга.

В классической модели шведского психолога Дана Олвеуса, а также в современных исследованиях выделяется несколько ролей. Мы разберем каждую подробно.

Роль 1. Агрессор (инициатор, обидчик).

Кто это: тот, кто инициирует и/или поддерживает травлю. Может действовать в одиночку или быть лидером группы.

Портрет:

- Часто обладает высоким социальным статусом в классе (но не всегда);
- Может быть физически сильным или иметь «свиту»;
- Часто имеет завышенную самооценку, которая маскирует внутреннюю неуверенность;
- Может иметь опыт насилия в семье (но это не обязательный признак);
- Получает удовольствие от чувства власти и контроля.

Мотивы агрессора (важно для понимания, но не для оправдания):

- Потребность во власти: буллинг — это способ утвердить свое доминирование.
- Внимание, агрессор получает внимание сверстников и даже учителей (даже если оно негативное).
- Семейные паттерны: если в семье насилие — норма, Ребёнок воспроизводит эту модель.
- Страх самому стать жертвой: нападая первым, агрессор

обеспечивает свою безопасность.

- Отсутствие эмпатии: неспособность или нежелание понимать чувства другого.

Что не нужно делать:

- Не стоит клеймить агрессора «монстром» — это только укрепляет его защитную позицию.

- Нельзя оставлять без последствий — безнаказанность ведет к эскалации.

Что нужно делать:

- Четкие, недвусмысленные последствия (не наказание ради наказания, а ответственность за действия).

- Работа с причинами агрессии (психолог, работа с семьей).

- Отделение поведения от личности: «ты поступил плохо, но ты не плохой человек».

Роль 2. Жертва (мишень)

Кто это? Тот, на кого направлена травля. Тот, кто не может эффективно защитить себя в сложившихся условиях.

Важнейшее уточнение - жертва не выбирает быть жертвой. Она становится мишенью не из-за «недостатков» (очки, вес, национальность, характер), а из-за того, что в данной системе она оказалась доступной и уязвимой.

Портрет (вариативен):

- Может быть тревожным, застенчивым, неуверенным;
- А может быть ярким, талантливым, непохожим на других;

- Часто (но не всегда) имеет мало друзей в классе;
- Может иметь особенности развития (СДВГ, РАС, дислексия и др.);
- Часто не обращается за помощью из страха, стыда или недоверия.

Что переживает жертва:

- Стыд («я сам виноват»);
- Страх (особенно перед походом в школу);
- Одиночество («никто не поможет»);
- Тревогу, депрессию, психосоматику (головные боли, боли в животе);
- В тяжелых случаях — суицидальные мысли.

Что не нужно делать (по отношению к жертве):

- Не говорить «не обращай внимания» — это перекладывает ответственность на жертву.
- Не искать «недостатки» («а может, ты сам провоцируешь?»).
- Не требовать «дать сдачи», если Ребёнок к этому не готов.

Что нужно делать:

- Поверить жертве и занять ее сторону безоговорочно (на первом этапе).
- Обеспечить безопасность (физическую и психологическую).
- Восстанавливать самооценку и социальные связи.
- Учить уверенному поведению, но не требовать его

немедленно.

Роль 3. Последователи (приспешники, помощники агрессора)

Кто это? Те, кто активно присоединяется к агрессору. Они не всегда инициируют травлю, но подхватывают насмешки, участвуют в изоляции жертвы, распространяют сплетни.

Почему они это делают:

- Страх - если не присоединиться, агрессор может переключиться на них.
- Желание быть «своими». Принадлежность к группе важнее, чем справедливость.
- Вторичная выгода. Повышение собственного статуса за счет жертвы.
- Отсутствие рефлексии. Многие не осознают, что их действия — часть травли.

Особенность. Последователи часто не являются «злыми» людьми. В другой среде, с другим лидером, они могли бы быть нейтральными или даже защитниками. Именно эта группа наиболее восприимчива к изменению поведения, если изменится климат в классе.

Что нужно делать:

- Работать с группой, а не только с лидером.
- Показывать последователям, что они тоже несут ответственность.
- Создавать условия, в которых быть «защитником» становится статуснее, чем быть «приспешником».

Роль 4. Пассивные наблюдатели (молчаливое большинство)

Кто это? Те, кто видит травлю, но не вмешивается. Не поддерживают агрессора, но и не помогают жертве. Это самая многочисленная группа.

Почему они молчат:

- Страх. Боятся, что агрессор переключится на них.
- Растерянность. Не знают, как вмешаться, боятся сделать хуже.
- Обесценивание. Думают, что «это не мое дело», «она сама виновата», «это просто шутки».
- Эффект свидетеля. Чем больше людей видят происходящее, тем меньше каждый чувствует личную ответственность («кто-то другой поможет»).

Почему наблюдатели — ключ к остановке буллинга:

- Их большинство. Если они начнут действовать, баланс сил меняется.
- Агрессор нуждается в аудитории. Если аудитория перестает аплодировать (или, тем более, начинает осуждать), буллинг теряет смысл.
- Исследования показывают. Буллинг прекращается в 57% случаев, когда наблюдатель вмешивается (даже просто встает рядом с жертвой).

Что нужно делать:

- Разрушать миф о том, что «это не мое дело».
- Давать простые, безопасные способы вмешательства (не

нужно героизировать — можно подойти к жертве после, можно позвать взрослого, можно просто сказать «это не смешно»).

· Создавать культуру, где молчание — это тоже выбор, и у этого выбора есть последствия.

Роль 5. Защитники (помощники жертвы)

Кто это? Те, кто активно поддерживает жертву. Встают на ее сторону, сообщают взрослым, уводят жертву от агрессора, публично осуждают травлю.

Особенность. Защитников обычно мало. В классе из 25 человек их может быть 1–3. Но их влияние огромно. Исследования показывают, что наличие хотя бы одного защитника значительно снижает психологический ущерб для жертвы.

Почему защитников мало:

- Страх стать следующей мишенью.
- Социальная изоляция. Защитники часто теряют статус, когда встают на сторону жертвы.
- Отсутствие навыков. Дети не знают, как эффективно защищать.

Как увеличивать число защитников:

- Учить детей безопасным способам поддержки (не обязательно идти против агрессора лицом к лицу).
- Публично поддерживать защитников, делать их поведение «статусным».
- Работать с классом над развитием эмпатии.

Роль 6. Взрослые: «Спасатели», которые часто де-

лают хуже.

Взрослые (родители и учителя) — это отдельная, очень важная роль. Они находятся вне детской иерархии, но их действия критически влияют на систему.

К сожалению, взрослые часто занимают позицию «спасателя» — вмешиваются хаотично, эмоционально, без понимания системной динамики. Это приводит к тому, что:

- Жертве становится хуже («стукач», родители «наехали» на школу);
- Агрессор уходит в подполье или становится более жестоким;
- Учителя занимают оборонительную позицию;
- Система не меняется.

Эффективный взрослый — это не «спасатель», а «системный координатор»:

- Он не решает проблему за детей, а создает условия, в которых проблема решается.
- Он действует спокойно, методично, опираясь на факты.
- Он работает со всеми ролями одновременно, а не только с агрессором и жертвой.

(Подробно роли взрослых разбираются в Главе 11 для родителей и Главе 12 для педагогов.)

Как роли связаны между собой. Динамика системы.

Роли в буллинге — не статичны. Они могут меняться:

- Наблюдатель может стать последователем, если давление группы слишком велико.

- Последователь может стать защитником, если кто-то покажет пример.

- Жертва может стать агрессором (феномен «булли-жертвы» — тот, кого травят дома или в школе, начинает травить более слабых).

- Агрессор может изменить поведение, если система перестанет его поддерживать.

Важнейший принцип - буллинг существует не потому, что есть один «плохой» агрессор, а потому, что все остальные роли (наблюдатели, последователи, пассивные взрослые) своим поведением создают среду, в которой травля возможна.

Если убрать агрессора, но оставить среду прежней — появится новый агрессор.

Если изменить среду (поведение наблюдателей, позицию взрослых), буллинг прекращается даже без «удаления» агрессора.

Феномен «булли-жертвы»: когда жертва становится агрессором.

Это важный феномен, который часто упускают.

Кто это? Ребёнок, который сам подвергается травле (дома, в школе, в другом коллективе), но при этом травит других — обычно более слабых.

Почему это происходит:

- Механизм компенсации - «меня унижают, но я могу унижать другого — значит, я не на самом дне».

- Воспроизведение модели насилия. Ребёнок усвоил, что

насилие — это нормальный способ взаимодействия.

- Отсутствие других способов справиться с болью и бес-силием.

Почему это важно:

- Таких детей часто воспринимают только как агрессоров и наказывают, не видя их собственной травмы.

- Без помощи такому ребенку, без работы с его собствен-ной уязвимостью, его агрессивное поведение не прекратит-ся.

Что меняется, если видеть систему: пример.

Ситуация (без системного видения). В классе травят де-вочку Лену. Классный руководитель вызывает маму агрессора — Саши. Мама Саши ругает сына. Саша на неделю зати-хает, а потом начинает травить Лену еще жестче, но скрыт-но. Лена плачет, хочет перевестись из школы.

Ситуация (с системным видением):

Классный руководитель понимает, что проблема не в «плохом Саше», а в том, что:

- 15 наблюдателей молчат;
- 5 последователей поддерживают Сашу;
- Никто из взрослых не замечал травли раньше.

Он проводит классный час, где:

- Открыто называет ситуацию буллингом (без поиска ви-новатых);

- Говорит о роли наблюдателей: «Ваше молчание — это разрешение»;

· Дает ученикам безопасные способы поддержки (можно подойти к Лене после урока, можно написать ей поддержку в чате, можно сказать «это не смешно»);

· Организует встречу с родителями всех учеников (не только агрессора), чтобы создать единую позицию;

· Подключает школьного психолога для работы с классом.

Через месяц травля прекращается. Саша остается в классе, но его поведение меняется, потому что изменилась среда.

Роль в системе, что важно запомнить каждому.

Если вы...	Ваша ключевая задача
Агрессор	Осознать, что ваше поведение — это не «сила», а уязвимость. Получить помощь, чтобы научиться выстраивать отношения без насилия.
Жертва	Перестать верить, что проблема в вас. Найти хотя бы одного союзника. Получить защиту, а не советы «быть сильнее».
Последователь	Понять, что ваше участие делает вас соучастником. Перестать бояться агрессора — он теряет власть, когда группа перестает его поддерживать.
Наблюдатель	Осознать: молчание — это тоже выбор. Ваше вмешательство (даже маленькое) может изменить всё.
Защитник	Знать - вы делаете важное дело. Искать способы поддержки, которые безопасны для вас.
Взрослый	Перестать быть хаотичным «спасателем». Стать системным координатором, который работает со всеми ролями одновременно.

Итоговые знания по главе:

1. Буллинг — это система, а не дуэль двух людей. В нем участвуют минимум 6 ролей, и каждая влияет на возмож-

ность остановить травлю.

2. Самая многочисленная и самая важная группа — наблюдатели. Их молчание — главный ресурс агрессора. Их активность — главный инструмент остановки буллинга.

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.