

18+

РОКСАНА СИМБИРСКАЯ

# Буллинг: как мы одержали победу

НА ОСНОВЕ РЕАЛЬНЫХ ИСТОРИЙ



Роксана Симбирская

**Буллинг: как мы одержали победу.  
На основе реальных историй**

«Издательские решения»

## **Симбирская Р.**

Буллинг: как мы одержали победу. На основе реальных историй /  
Р. Симбирская — «Издательские решения»,

Эта книга не про готовые решения от экспертов и не про официальные меры. В ней истории тех, кто сам нашёл способ остановить травлю в школе, семье или на работе. Пусть ситуации не бывают одинаковыми, чужой опыт всё равно помогает: он показывает, что выход возможен, и подсказывает, как можно действовать.

## Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| От автора                         | 6  |
| Мой сын организовал травлю        | 7  |
| Травля как трамплин к красоте     | 9  |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 11 |

# **Буллинг: как мы одержали победу На основе реальных историй**

**Роксана Симбирская**

*Иллюстрация на обложке <https://www.craiyon.com/>*

© Роксана Симбирская, 2026

ISBN 978-5-0070-6395-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## От автора

Эта книга не про готовые решения от экспертов и не про официальные меры. В ней истории тех, кто сам нашёл способ остановить буллинг<sup>1</sup> в школе, семье или на работе. Пусть ситуации не бывают одинаковыми, но чужой опыт всё равно помогает: он показывает, что выход возможен, и подсказывает, как можно действовать.

---

<sup>1</sup> Буллинг: Преднамеренные враждебные действия (угроза, насмешка, малозначительные противоправные действия в отношении человека), которые способны напугать, унижить, иным образом негативно воздействовать на человека, нанося ему психологический и (иногда) материальный ущерб.

## Мой сын организовал травлю

Скажу сразу: моя история настолько уникальна, что вряд ли сыщется кто-то с похожей. Это случай из ряда вон выходящий, один на миллион. Мой сын организовал травлю собственного близкого друга. И то, как мы, родители, разрешили эту ситуацию, не смог бы повторить ни классный руководитель, ни психолог, ни какие-либо социальные службы!

У меня есть близкая подруга детства, Марина, практически сестра. Мы дружим с шестисемью лет, уже и не припомню точно. Жили в соседних подъездах, вместе ходили на кружки, в институт, даже рожали практически одновременно. Стоит ли говорить, когда у нас появились дети — и у обеих родились сыновья — мы стали ещё ближе. Уже обзаведясь собственными семьями, мы встречали вместе Дни Рождения и Новый год, работали друг у друга няньками. Дети тоже достаточно тесно общались до двенадцати лет, все жили в хороших, тёплых отношениях.

Родителям в средней школе пора направлять ребёнка в учёбе, готовить к профессии морально, исходя из их способностей! Наши сыновья были склонны к точным наукам, и когда появилась возможность попасть в платную школу с математическим уклоном, мы, не раздумывая, отдали их туда. Мальчишкам всё нравилось.

Но на рубеже шестого и седьмого классов, посещая лагерь для будущих программистов в новой школе, они поссорились. Сперва просто стали меньше общаться. Нельзя сказать, что общение вовсе исчезло, нет. И я, и подруга с семьями до сих пор живём в тех же квартирах, где выросли, а значит, пересекаемся так же часто, как и раньше. У моего сына появилось два новых друга, у сына же подруги — подруга, этакая первая любовь без любви, дружба. Та девочка тоже живёт неподалёку: они вместе гуляют, ходят в кино, вместе записались на танцы. Мой же сын изъявил желание ходить на бокс. Перейдя в седьмой класс, оказалось, что эта девочка будет учиться вместе с нашими мальчиками, её перевели туда родители. Девочка очень красивая, интересная, учится хорошо. Мой сын начал подтрунивать над сыном подруги на каких-то домашних посиделках, и впервые в жизни мой ребёнок не позвал приятеля на собственный День Рождения.

Мы не придавали серьёзного значения их разладу до тех пор, пока сын подруги не стал приходить с синяками. Очень и очень часто. Парень молчал: говорил, что упал на физкультуре, свалился на лестнице или неудачно открыл дверь. Так продолжалось около полугода, пока в этой самой платной школе нам не показали видеозаписи: мой сын запирает мальчишку в туалете, лупит его тряпками, бросается предметами. Сказать, что я была в ужасе, это ничего не сказать. Это было жутко для меня. Мой муж и муж подруги в тот день уединились и о чём-то долго-долго говорили в машине.

На следующее утро муж Марины зашёл к нам и велел моему ребёнку собираться. Мой муж молчал, лишь сказал: «Так нужно, всё в порядке!». Владик — так зовут моего сына — совсем не хотел никуда идти. Может быть, думал, что его тоже будут лупить, раз он обижал мальчишку. Но муж Марины сказал, что это необходимо и важно, и что они просто заедут на дачу за инвентарём для школы. Так как у нас своей дачи нет, то лыжи, сменные шины, коньки и старую мебель мы храним в пристройке к летнему дому Марины. Сына не привезли до вечера. Я начала волноваться и звонить подруге. И тут она рассказала мне, что придумали наши мужья.

Оказывается, в самом детстве, ещё до нашего с ней знакомства, похожая ситуация была с братом Марины. Его обижал их двоюродный брат, и родители ничего лучше не придумали, кроме как запереть детей на даче на несколько суток, оставив еду, и протопив дом, чтобы дать возможность поговорить. Дети были добрыми, и всё разрешилось по законам здравого смысла: конфликтная ситуация невозможна, когда речь идёт о вопросе выживания. Её родители хитро придумали: закрыть их можно под предлогом необходимости побыть в доме, так как будут

проверять дом какие-то службы и им просто обязательно нужно их дождаться. За те несколько дней пацаны примирились и дружат до сих пор. Этот же способ решили применить к нашим детям.

И да, всё получилось ровно так, как с братом Марины. Я не сильно волновалась: дом оборудован камерами видеонаблюдения, и посмотреть, что там происходит, мы всё-таки могли. Парни нашли бутылку вина, которую мы забыли в холодильнике при выезде в сентябре. Стоит ли говорить, что в тринадцать лет ребёнок, обнаружив дома такое, может попробовать, если нет ограничивающих факторов в виде родителей рядом? Они пили вино, разговаривали, даже чистили снег вокруг дома, хотя это не было обязательным: на территории коттеджного посёлка есть специальная служба, которая приходит раз в три дня, очищает крыльцо и периметр дома, а также кормит животных, если таковые есть. Но парни справлялись сами. Первые полтора суток они находились в разных комнатах. Муж Марины привёз их туда в субботу, и только к понедельнику ребятам пришлось начать коммуницировать, потому что готовить умел только мой сын. Телефоны забрали, книг и компьютера на даче пока не было: делали всё лето ремонт, телевизор стоял на кухне, где готовить всё-таки пришлось.

Я рада, что всё разрешилось именно так. Нельзя сказать, что дружба сейчас такая же, как в детстве: мой сын, оказывается, был влюблён в ту девочку, с которой до сих пор общается сын Марины, и конфликт был из-за ревности... Такая вот история. Не знаю, рискнула бы я использовать этот метод, если бы наши дети изначально не дружили так близко и не знали друг друга с пелёнок. Но у нас всё получилось без психологов, без вмешательства учителей, и практически бескровно, если не считать нескольких порванных рубашек и пары разбитых носов.

## Травля как трамплин к красоте

Моя история начинается в семье, где правила диктовала не логика, не забота о ребёнке, а религия: строгое, ортодоксальное христианство, которое в некоторых странах даже классифицируют как секту. Я не буду перечислять все ограничения, которые существовали в нашем доме, потому что их было так много, что хватило бы на целую книгу. Но одно из самых тяжёлых ограничений — питание. Я была ограничена в еде настолько, что мой вес держался значительно ниже нормы. Я была маленькой, хрупкой, почти прозрачной девочкой, как будто тело само пыталось сбежать из той реальности, в которой я жила.

Постоянные посты, бесконечные молитвы, строжайшая закрытая одежда даже в сорокаградусную жару — это лишь верхушка айсберга. Я не могла носить то, что хотела, есть то, что хотела, говорить то, что думала. Вся моя жизнь была подчинена чужим, навязанным правилам, которые я не выбирала. И, конечно, это не могло остаться незамеченным в школе!

В младших классах меня уже дразнили. За странную одежду, за слишком бледную кожу, за то, что я не участвовала в общих праздниках, не ела школьные обеды. Но настоящий ад начался в шестом классе. К нам в класс попал хулиган, второгодник. Он был крупнее и сильнее всех детей, и он выбрал меня своей мишенью. Маленькую, беззащитную девочку он бил каждый день. Это были не просто щипки или толчки, это были настоящие удары! Каждый день я шла в школу, зная, что в какой-то момент меня встретит его кулак.

Невыносимо тогда я страдала. Дома пыталась найти поддержку, но родители были глухи к моей боли. Мне говорили: «Если ударили в правую щеку, подставь левую!». Их «религия» учила смирению, и они искренне считали, что молитва решит все проблемы. Но мои молитвы не работали. Я стояла на коленях каждый вечер, каждое утро, просила Бога остановить этот кошмар, но кошмар продолжался. Мой обидчик становился только злее. Он прятал мои тетради и учебники, однажды он выбросил мой пенал в унитаз в мужском туалете. И вот маленькая девочка просто стояла в коридоре и плакала, пока звонок не позвал на следующий урок.

Учителям не жаловалась, меня учили, что жаловаться грех, «грех роптать». Но они и без жалоб всё видели. Меня били прямо на их глазах, на уроках, на переменах. Мальчишка ни в чём себе не отказывал. Он чувствовал свою безнаказанность и пользовался ею на полную катушку. Каждый школьный день превращался в испытание, в персональный ад, из которого не было выхода. Я мечтала только об одном: чтобы это закончилось.

Сейчас, оглядываясь назад, я понимаю, что, возможно, дала ему повод. Не сознательно, конечно. Но от меня исходил запах. Сильный, неприятный запах немытого тела и несвежей одежды. У нас в семье, по религиозным соображениям, мыться разрешалось всего несколько раз в месяц. Стирка тоже проводилась редко. Мы, дети, носили одну и ту же одежду неделями. Одноклассники за эти годы как-то привыкли, смирились, может быть, просто перестали замечать. Но этот хулиган терпеть не стал. Он бил меня, унижал, насмехался, и я сейчас ясно, что одной из причин его агрессии было отвращение к моему внешнему виду и запаху. Он видел меня как грязную, странную, «не такую» девочку, которую можно безнаказанно мучить.

Освобождение пришло неожиданно и со стороны, откуда я его совсем не ждала. Зимой, перед новогодними праздниками, к нам приехала бабушка (мама моей мамы). Она жила далеко и редко нас навещала, но в этот раз что-то её встревожило, и она приехала надолго. Увидев, в каком плачевном состоянии находятся внуки — худые, бледные, в грязной одежде, с затравленными глазами, она приняла решение. Она осталась жить с нами, не спрашивала разрешения у родителей. Она просто осталась и начала менять нашу жизнь.

И случилось чудо. Бабушка, несмотря на нежелание родителей что-либо переделывать и их гнев, ввела новые, простые и человеческие правила. Первое: ежедневная стирка. Второе: ежедневный душ для детей. Каждый вечер горячая вода смывала с меня не только грязь, но

и часть того тяжелого груза, который я носила. И третье, самое прекрасное: новые вещи. Не обноски соседей, не перешитые старые платья, а настоящие, новые, красивые вещи! Я впервые почувствовала, что могу выглядеть как обычная девочка, а не как изгой, впервые посмотрела в зеркало и увидела там не жертву, а человека.

И буллинг прекратился. Почти мгновенно. Буквально на следующий день после того, как я пришла в школу чистая, с вымытыми волосами и в новой одежде. Хулиган, который ещё вчера бил меня, прошел мимо и даже не взглянул в мою сторону. Он потерял ко мне интерес. Я перестала быть мишенью. И это было самое шокирующее открытие: оказывается, травля была не про меня, а про то, как я выглядела и чем пахла.

## **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.