

18+

Наталья Баранова

Буллерша



Наталия Баранова

**Буллерша. Огонь,
который не гаснет**

«Издательские решения»

Баранова Н.

Буллерша. Огонь, который не гаснет / Н. Баранова —
«Издательские решения»,

Эта книга написана опытным психологом, которая неоднократно сталкивалась с проблемой травли в школе. В книге автор доступно объясняет сложные психологические концепции. Помогает юным читателям понять себя, свои эмоции и выстроить здоровые отношения со сверстниками, предлагая практические советы для уверенности в себе и гармонии в школьной жизни.

© Баранова Н.
© Издательские решения

Содержание

«Буллерша»: огонь, который не гаснет	6
ЗАМЕТКА ОТ АВТОРА №2	9
ЗАМЕТКА ОТ АВТОРА №1	10
ЗАМЕТКА ОТ АВТОРА №3	12
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Буллерша Огонь, который не гаснет

Наталия Баранова

© Наталия Баранова, 2026

ISBN 978-5-0071-1967-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

«Буллерша»: огонь, который не гаснет

Буллинг не начинается с удара. Он начинается со взгляда. Со смешка за спиной. С сообщения в чате. С чувства, что ты вдруг стал «не таким». А потом приходит одиночество. И самое страшное — человек начинает верить, что заслужил это. Но это неправда.

Именно поэтому появилась эта книга.

«Буллерша: огонь, который не гаснет» — не просто история о школьной травле. Это история о боли, страхе, выборе, взрослении и невероятной силе человека, который однажды решает больше не позволять чужой жестокости определять его жизнь.

Мы живем в мире, где технологии стирают расстояния, но порой делают жестокость еще ближе. Сегодня буллинг не заканчивается после школьного звонка. Он продолжается в социальных сетях, мессенджерах и комментариях, преследуя человека днем и ночью. Каждый день тысячи подростков боятся идти в школу, открывать телефон или просто быть собой. И очень часто они остаются с этой болью один на один.

Я решила написать эту книгу, чтобы дать голос тем, кто молчит. Тем, кто устал делать вид, что все хорошо. Тем, кто хоть раз чувствовал себя отвергнутым, ненужным или сломленным.

Это книга не только о жертве. Она и о тех, кто становится свидетелем травли, о тех, кто боится вмешаться, о взрослых, которые не всегда замечают происходящее, и даже о тех, кто сам становится агрессором, потому что когда-то не справился со своей собственной болью.

Главная героиня, Ася, проходит непростой путь. Она сталкивается с предательством, унижением и отчаянием. Иногда ей кажется, что выхода нет. Но именно в самые темные моменты героиня находит свой внутренний огонь — яркое пламя, озаряющее путь и наполняющее сердце мощной энергией. Этот огонь становится ее источником силы и вдохновения, помогая не только преодолевать собственные трудности, но и зажигать свет надежды в сердцах других.

Возможно, в Асе вы узнаете себя. Или своего ребенка. Одноклассника. Друга. А может быть, впервые посмотрите на проблему буллинга совсем другими глазами.

Я не хочу обещать вам, что после этой книги мир станет идеальным. Буллинг, к сожалению, существует. Он бывает в школе, во дворе, в интернете, в спортивной секции, в компании друзей. Иногда его замечают взрослые. Иногда — нет. Временами появляются мысли, что никто не сможет помочь.

Но я хочу показать вам другое. Даже если сегодня кажется, что вы совершенно одни, это не так. Выход есть. И люди, готовые поддержать вас, тоже есть.

Как психолог, я знаю, что последствия травли могут сопровождать человека долгие годы. Я видела, как буллинг меняет жизни. Видела, как уверенные в себе ребята переставали улыбаться. Как сильные начинали считать себя слабыми. Как те, кто каждый день слышали унижения, однажды начинали верить, что действительно ничего не стоят. Но я видела и другое. Наблюдала, как дети заново учились доверять. Снова улыбались, находили друзей, переставали бояться, начинали верить в себя.

Мне хочется, чтобы после прочтения осталось не только сильное впечатление, но и понимание: что делать, если травля уже вошла в вашу жизнь, как поддержать того, кто оказался в беде, и почему молчание никогда не должно быть единственным выходом.

Пусть эта книга станет для кого-то поддержкой. Для кого-то — ответом или первым шагом к разговору, который давно откладывался. А для кого-то — тем самым маяком, который поможет выбраться из темноты.

И если после последней страницы хотя бы один подросток перестанет считать себя виноватым, хотя бы один свидетель буллинга решится защитить другого, хотя бы один взрослый наконец услышит своего ребенка — значит, эта книга была написана не зря.

А сейчас я хочу попросить вас только об одном. Не спешите. Проживите эту историю вместе с Асей. Иногда вам будет страшно. Местами — больно. Иногда вы, возможно, разозлитесь. А может захотите закрыть книгу и просто подумать. Это нормально.

Потому что эта история — не только про Асю. Возможно, в ней есть и частичка вашей собственной жизни.

И помните...

Вы не виноваты.

Никогда.

Чужая жестокость не определяет вашу ценность. Насмешки не говорят правду о вас. Страх не будет длиться вечно. Внутри каждого человека есть огонь, который способен пережить даже самую темную ночь.

И этот огонь внутри вас намного сильнее, чем кажется. Не позволяйте никому его погасить.

«Новенькая в школе...» — звучит как начало какого-то интересного сериала: новая жизнь, новые друзья, красивые коридоры, музыка на фоне и обязательно какой-нибудь парень, который случайно врежется в тебя возле кабинета литературы. На деле это совсем не так классно, как показывают на экранах или пишут в книгах.

Смотрели фильмы о катастрофах? По типу тех, где человека уносит в открытое море, и он пытается выжить всеми возможными способами? Вот моя история скорее относится к такому жанру. И еще непонятно, что страшнее: оказаться в одиночку в бушующем океане или школе, где кругом одни незнакомцы.

Как по мне, второй вариант звучит более жутко.

С одной стороны, переезд — довольно интересно: новый город, новые люди, что-то другое. Кажется, будто начинается следующая глава жизни. Но на другую чашу весов ложится тысяча страхов: «А вдруг меня не примут?», «С кем я буду дружить?», «Что, если все уже поделились на компании, а я останусь одна?», «Какие там учителя?», «Как вообще выглядит эта школа?». И, конечно, эта сторона сильно перевешивает другую.

Все эти мысли просто не дают покоя. Они крутятся в голове с самого утра. Уверена, вы сейчас подумаете: «Ася, ты преувеличиваешь. Все это не так страшно, как кажется».

Вот именно. Все это не так страшно, как кажется. На самом деле все гораздо страшнее. Иногда люди бывают невероятно жестокими. Особенно тогда, когда уверены, что им ничего за это не будет.

Я знаю, о чем говорю. За свою жизнь я успела побывать новенькой не один раз. И каждый раз это было страшно по-своему. Фразу «Ася, папу переводят в другой город. Нам придется переехать» я впервые услышала в девять лет.

Я помню тот вечер до мелочей. На кухне пахло горячим чаем с мятой и яблочным пирогом. За окном медленно падал снег, а я сидела за столом и машинально рисовала в тетради сердечки. Тогда я еще не понимала, что такое «новый коллектив» и как сильно чужие слова могут ломать изнутри. Не думала, что однажды обычная школа станет для меня местом, куда страшно просыпаться по утрам. И не знала, что именно с этого момента моя жизнь разделится на «до» и «после».

Когда ты учишься в третьем классе мир кажется маленьким и понятным. Ты знаешь, где в школе скрипит пол, кто сидит за какой партой, у кого можно попросить цветной карандаш, а кто обязательно поделится шоколадкой на перемене. Моя старая школа была именно таким местом — теплым, привычным, почти домашним. Там у меня были друзья, любимая учительница и чувство безопасности. А потом все это пришлось оставить.

Когда мы собирали вещи, я долго стояла в своей комнате и смотрела на пустые полки. Было странное ощущение, будто вместе с коробками куда-то упаковывали и меня саму. Мою прежнюю жизнь. Мое спокойствие. Но, несмотря на страх, внутри меня жила надежда.

Я всегда была человеком, который легко находил общий язык с другими. Любила знакомиться, любила смеяться, придумывать что-то необычное. Училась хорошо, ходила на тренировки, выступала на школьных праздниках. Мне казалось, что люди обязательно увидят во мне что-то хорошее. Я искренне верила: если относиться к миру по-доброму, то и мир ответит тем же. Наивная...

Первый день в новой школе я помню так отчетливо, словно это было вчера. Я надела свою любимую счастливую кофточку, заплела аккуратные косички. В очередной раз прорепетировала у зеркала свою речь перед классом и шагнула в новую жизнь.

Школа встретила меня серыми стенами коридоров, чужими голосами, запахом столовой и мокрых курток. Я стояла возле двери кабинета и так крепко сжимала лямку рюкзака, что пальцы побелели.

— Проходи, — сказала учительница. — Ребята, это ваша новая одноклассница. Ее зовут Ася.

Весь класс обернулся на меня одновременно.

Именно тогда я впервые почувствовала этот взгляд толпы — тяжелый, оценивающий, колющий. Будто я не человек, а какой-то странный предмет, который неожиданно поставили посреди комнаты.

— Новенькая, — тихо хмыкнул кто-то с задних парт.

Кто-то засмеялся. Но я не поняла, что этот смешок станет началом моего кошмара.

В классе были три девочки. Они учились на год старше, но почему-то постоянно крутились возле нашего кабинета. Их знала вся школа. Они громко разговаривали, командовали другими детьми и смотрели на окружающих так, будто им принадлежала вся школа. Они считали себя ее королевами.

Сначала все выглядело почти безобидно.

— Ой, смотрите, чужая пришла.

— А у вас в деревне все так одеваются?

— Ты чего такая тихая? Боишься нас?

Они смеялись, а остальные молчали. И это молчание почему-то ранило даже сильнее самих насмешек.

ЗАМЕТКА ОТ АВТОРА №2

Буллинг — это не только про агрессию. Это еще и про страх окружающих оказаться следующими.

На переменах я все чаще сидела одна. Иногда делала вид, что читаю учебник, хотя буквы расплывались перед глазами от слез. Моя соседка по парте однажды тихо сказала:

— А ты просто ударь их. Тогда отстанут.

Я настолько отчаялась, что приняла этот совет за ту последнюю единственную соломинку, за которую еще можно было уцепиться и выплыть к свету. Мне так хотелось хотя бы раз почувствовать себя не слабой и поверить, что это сработает.

Поэтому однажды я попыталась дать отпор. Это произошло в шумном коридоре на перемене. Позади слышались знакомые шаги и в тот же миг чья-то рука дернула меня за косу. Я развернулась и впервые толкнула одну из девочек в ответ.

На пару секунд повисла тишина, но потом эта девочка медленно улыбнулась. Так улыбаются люди, которые нашли новый повод для жестокости. И я не ошиблась. После этой ситуации их нападки стали еще страшнее. Теперь во мне они видели не просто «новенькую», но и врага.

Мое отчаяние, которое, казалось, достигло пика, пробило потолок и устремилось дальше ввысь. Оно постепенно заполняло меня, хотело овладеть мной полностью, выметая все другие чувства. Сначала исчез смех. Потом мне перестало хотеться разговаривать. А затем — вообще выходить из комнаты. Я бросила тренировки, перестала рисовать. Музыка, фильмы, прогулки — все потеряло смысл. Внутри была только пустота. А вслед за ней пришла бессонница.

По ночам я лежала и прокручивала в голове один и тот же вопрос: «Что со мной не так?»

ЗАМЕТКА ОТ АВТОРА №1

Буллинг редко начинается сразу с жестокости. Сначала это «шутки», колкости, унижительные комментарии, которые окружающие не воспринимают всерьез. Но именно в этот момент формируется опасное чувство безнаказанности

Я пыталась не обращать внимания. Правда пыталась.

Делала вид, что мне все равно. Улыбалась. Продолжала отвечать на уроках. Но внутри меня будто медленно натягивалась тонкая струна. Каждый день становился проверкой на прочность.

Однажды я открыла портфель и увидела внутри смятый листок.

«Уезжай обратно».

Буквы были написаны красным фломастером. Неровно, с сильным нажимом, будто человек специально давил на бумагу от злости. Я тогда долго смотрела на этот листок, не понимая, почему у кого-то может быть столько ненависти к человеку, которого он даже не знает.

Со временем ситуация ухудшалась. Меня толкали в коридорах. Дергали за волосы. Прятали мои вещи. А однажды испортили мой рисунок для конкурса, над которым я сидела весь вечер. Но самое страшное происходило не тогда, когда они издевались. Оно наступало потом. Когда я приходила домой и понимала, что никому не могу в полной мере объяснить, как мне больно.

Ночами я лежала под одеялом и смотрела в потолок. Я надеялась, что утром у меня поднимется температура, начнется снегопад, случится что угодно — лишь бы не идти в школу.

Но так или иначе утро всегда наступало. Мама заходила в комнату:

— Ася, вставай, а то опоздаешь.

И я вставала. Натягивала форму. Заплетала косы. И снова шла туда, где меня ненавидели.

Постепенно школа перестала быть местом учебы. Она превратилась в территорию выживания. Я начала сидеть тише, реже поднимать руку, старалась занимать как можно меньше места в этом мире. Иногда мне казалось, если я стану маленькой тенью, от меня отстанут.

Не отстали. Наоборот. Ведь люди, которые издеваются над другими, очень хорошо чувствуют чужой страх. Для них это как запах крови для хищника. Еще они редко выбирают самых громких. Чаще всего их целью становится тот, кто молчит.

Особенно тяжело мне было в столовой. Там невозможно спрятаться. Шум, смех, разговоры — и я среди этого чужого мира сижу в сторонке, стараясь быстрее доесть обед и уйти.

Однажды я сидела именно так — молча ковыряла вилкой еду и надеялась, что этот день пройдет спокойно. Но рядом вдруг остановился высокий старшеклассник. Он громко рассмеялся, привлекая внимание окружающих, и начал выкрикивать насмешливые фразочки:

— Смотрите, какая маленькая и тощая! Может, тебе еще молока налить?

Он оглянулся на своих друзей, ожидая поддержки.

— А что, приедем добавки не дают? Ха-ха!

Кто-то рядом тоже засмеялся.

— Может, тебе билет в обратный конец купить? Мымра...

Смех стал громче.

В тот момент мне хотелось исчезнуть. Не убежать или заплакать, а именно исчезнуть. Я вскочила и выбежала из столовой. Слезы текли сами собой, а внутри будто разрасталась огромная черная дыра, без понимания того, как унять щемящую боль и справиться с чувством беспомощности и одиночества.

Я пыталась рассказать о проблемах родителям, но взрослые часто не понимают, насколько разрушительной может быть детская жестокость.

— Не обращай внимания. Они просто завидуют, — успокаивала мама.

— Будь сильнее. Научись давать отпор, — пытался поддержать папа.

Я знаю: родители хотели помочь. Но мне казалось, будто меня просто не слышат. Особенно больно было после разговора с учительницей. Я долго собиралась с духом, прежде чем подойти к ней после уроков.

— Меня обижают... — произнесла я. Голос дрожал так сильно, что слова я почти прошептала.

Она устало поправила очки и ответила:

— Я поговорю с девочками.

И все. Никаких вопросов. Никакой поддержки. Никакого: «Ты как?».

После этого разговора стало только хуже.

— Побежала жаловаться? — усмехнулась одна из них возле раздевалки на следующий день.

И я осознала страшную вещь: теперь я окончательно одна. Даже ребята, которые раньше хорошо ко мне относились, начали меня избегать. Они боялись.

ЗАМЕТКА ОТ АВТОРА №3

Это один из самых опасных вопросов, который задает себе жертва буллинга. Потому что проблема никогда не в жертве. Но ребенок, которого травят, почти всегда начинает винить именно себя.

В какой-то момент я поняла: если ничего не изменится, я просто сломаюсь. От бессилия я пошла к школьному психологу. Честно говоря, пошла без особой веры, что это поможет.

Кабинет был маленьким, он показался мне уютным. На подоконнике стояли цветы, а на стене висели рисунки других детей. Помню, как я сидела на краешке стула и не могла начать говорить. А потом вдруг расплакалась. Сильно. Взахлеб.

И рассказала все: про записки, про страх, про бессонные ночи, про то, как мне страшно заходить в класс. И впервые за долгое время меня не перебили, не сказали: «Не преувеличивай», не посоветовали «быть сильнее».

Женщина просто внимательно слушала, и мне становилось легче. Казалось, с каждым словом я сбрасывала с себя тяжелый груз, который долго копился внутри. Я поняла, что порой не нужно мгновенное решение проблемы, намного важнее понять, что кто-то действительно понимает тебя и признает: «Да, тебе действительно больно».

Не подумайте, что после одной беседы моя жизнь наладилась. Нет. Однако постепенно что-то начало меняться.

После моего визита в этот уютный светлый кабинет с цветами на подоконнике психолог начала работать не только со мной, но и с моими обидчицами, с учителями, с родителями. Она объяснила взрослым, что буллинг — это не «детские шалости», а настоящая психологическая травма. А мне помогла вернуть ощущение опоры внутри себя. Маленькими шагами. День за днем.

Женщина научила меня простым упражнениям, которые помогали справляться с тревогой. Научила не растворяться в чужом мнении. Научила замечать людей, которые относились ко мне по-доброму, а не только тех, кто причинял боль.

Я снова вернулась на тренировки. Вспомнила, что такое смех и каково ощущать себя живой. У меня появились друзья. Настоящие. Те, рядом с кем не нужно было бояться каждого слова. И однажды я поймала себя на мысли, что впервые за долгое время иду в школу без ужаса внутри.

Тогда я поняла важную вещь: я не обязана быть вечной жертвой, а чужая жестокость не определяет мою ценность. Жизнь понемногу возвращалась ко мне. А вместе с ней возвращалась и я. Та Ася, которая умела смеяться, мечтать и доверять людям. Конечно, шрамы остались. Такие вещи не исчезают полностью. Но со временем я научилась жить так, чтобы прошлое больше не управляло мной.

Казалось, самое страшное осталось позади. Четыре года я училась жить заново. А потом наступил тот август. Воздух пах горячим асфальтом, черешней и летней пылью. Солнце золотило окна домов, а мир выглядел удивительно спокойным. Настолько спокойным, что я почти поверила: теперь все будет хорошо.

И именно в этот момент родители сказали:

— Ася, мы снова переезжаем.

У меня внутри будто что-то оборвалось. Мир, который я с трепетом начала выстраивать, качнулся и треснул. «Снова». Это слово ударило сильнее любого крика. Перед глазами мгновенно вспыхнули воспоминания: школьные коридоры, насмешки, холодный страх, чувство одиночества. Я снова увидела ту маленькую девочку, которая молча плакала под одеялом и боялась нового дня.

Но вместе с этим пришло другое чувство и осознание: «та девочка выжила. Она не сломалась. Да, ей было страшно и больно, но она смогла пройти через это. Значит, справлюсь и я».

Впервые в жизни я посмотрела на себя не с жалостью, а с уважением. Я решила, что больше не позволю прошлому управлять моей жизнью. Переезд больше не казался концом света. Да, мне по-прежнему было страшно, но теперь вместе со страхом внутри меня жила сила. Во мне таилась надежда, что во второй раз все будет иначе. Ведь это было бы нечестно — снова заставлять меня проходить через все это. Ведь я права?..

Так началась моя новая история. История уже не маленькой испуганной девочки, а подростка, который только учится быть сильным — не для других, а для самого себя.

Моя история не о боли, она о том, как человек вопреки всему может заново собрать себя по кусочкам и однажды перестать быть жертвой собственного страха.

Мне четырнадцать. Возраст странный, будто я стою где-то между двумя мирами. С одной стороны — я уже не ребенок. Я больше не ношусь с криками по двору до темноты и не смеюсь без причины, как раньше. А с другой — до взрослого человека, принимающего серьезные решения, мне еще бесконечно далеко.

Внутри меня будто постоянно бушует море эмоций. Порой я чувствую себя невероятно счастливой — настолько, что хочется обнять весь мир. А иногда накрывает такая тоска, что даже вставать с кровати тяжело. Утром я могу смотреть на себя в зеркало и думать: «Я красивая». А уже через час — придираюсь к собственному отражению из-за чьего-то случайного смешка. Все слишком остро: обиды, радость, злость, симпатия, одиночество. Каждое чувство выкручено на максимум.

Я стала замечать вещи, которые раньше ускользали от моего внимания: чужие взгляды, интонации, полуулыбки, тон голоса. Все чаще анализирую себя: что я сказала не так, как выгляжу со стороны, почему люди ведут себя определенным образом.

Наверное, именно так и выглядит взросление.

Мир вокруг кажется огромным, ярким и пугающе интересным одновременно. Мне хочется жить по-настоящему — чувствовать, пробовать, ошибаться, влюбляться, узнавать себя. Хочется верить, что впереди меня ждет что-то хорошее.

Меняется не только мой внутренний мир. Меняюсь и я сама. Становлюсь выше, стройнее, женственнее. В зеркале постепенно появляется совсем другая девочка — уже не та маленькая Ася из младшей школы. Иногда я ловлю на себе взгляды мальчиков и тут же отвожу глаза, потому что внутри все начинает странно дрожать. Мне одновременно неловко, приятно и страшно.

Я похожа на цветок, который только начинает раскрываться навстречу солнцу. Во мне так много надежд, мечтаний и наивной уверенности, что впереди обязательно будет счастье. Мне кажется, я готова ко всему. Но, как говорится, это только кажется.

Новая школа встречает меня высоким светлым фасадом. Солнце отражается в огромных окнах, а рядом шумит сад — зеленый, живой, утопающий в цветущих яблонях и вишне.

Лепестки кружатся в воздухе от ветра, и на секунду мне кажется, будто я попала не в школу, а в красивый фильм про идеальную подростковую жизнь.

Сердце бьется быстрее обычного. Мне страшно. Но одновременно внутри теплится надежда: «Может, здесь все будет иначе».

Мама поправляет воротник моей рубашки и улыбается:

— Все будет хорошо, Ась.

Я тоже улыбаюсь. Потому что не хочу ее расстраивать. Но внутри уже знакомо шевелится страх, и не утихает предчувствие, что все это — очередная проверка на прочность. Я отгоняю эти мысли, прощаюсь с мамой и захожу в школу.

Полы блестят после уборки. В коридоре пахнет бумагой, духами старшеклассниц и чем-то сладким из столовой. Повсюду чужие голоса. Они сливаются в один сплошной шум, от которого начинает кружиться голова. В этих стенах я чувствую себя маленькой рыбкой, которую внезапно выбрасывают в огромный океан. Все незнакомое: стены, лица, голоса, даже запах воздуха.

Я нахожу директора. Его вид кажется строгим, но глаза — добрыми. Он говорит спокойно и уверенно, и от этого мне становится чуть легче. А моя новая классная руководительница — Ирина Ивановна — улыбается так мягко, будто пытается сказать без слов: «Не бойся. Здесь тебе рады». И я почти верю ей. Учительница ведет меня в класс, а я плетусь за ней на ватных ногах. Ближе к кабинету волнение нарастает, я чувствую, как сердце колотится где-то в горле. Ладони влажные от волнения. Кажется, даже колени дрожат. Я не знаю, что ждет меня за дверью, не представляю, как пройдет знакомство и каким окажется мой новый мир. «Только бы все прошло нормально» — думаю я, делаю вдох и захожу внутрь.

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.