# Буллинг: невидимая война в школьных коридорах






**Роман П.** | Магистр психол. наук
Дата: 18.02.2026

Буллинг (школьная травля) не всегда проявляется в открытой форме агрессии (физической или вербальной). Так иногда молчание и игнорирование наносят больше вреда психическому здоровью детей, которые «слишком» выделяются. Поэтому жертвами буллинга чаще всего выступают дети, которые отличаются от других, как в хорошую, так и в отрицательную стороны: слишком умный, слишком глупый, бедный, богатый, ребенок с особенностями в развитии, слишком красивый или слишком некрасивый, полный, слишком высокий и т.д. Поскольку всегда «слишком выделяющиеся» люди привлекают внимание, и других детей с явно гипертимными чертами характера это раздражает. За счет агрессии в адрес менее приспособленных детей (жертв) они способны возвыситься в глазах окружающих, как более статусные или сильные.

## Психология буллинга: почему «сговор молчания» страшнее открытой агрессии?

Ребенок или подросток, подвергающийся остракизму и отвержению со стороны группы, чаще других находится в состоянии депрессии, страдает дисморфофобией, нарушениями в пищевом поведении. Такие дети могут плакать и просить родителей, чтобы их не отпускали в школу. Поскольку они знают, что, придя в класс они снова окажутся в касте «непринятых».

Такое отношение группы к одному ребенку формирует у него психологическую травму и разрушает самооценку.

## Реакция жертвы на травлю

В нашей практике мы встречались с разной формой реагирования на буллинг. Кто-то активно защищался, оскорбляя группу в ответ. Кто-то лез в драку с агрессором. А некоторые просто предпочитали молчать и тихо слушать учителя. Так или иначе такие дети остаются в одиночестве, сидят одни за партой, в перерыве не выходят из класса, могут брать книгу и читать, отговариваясь и

отшучиваясь, что лучше они книгу почитают, чем будут бегать в коридоре. Однако внутри они понимают, что они не признаны и не приняты в общество других детей.

Реакция может отличаться в зависимости от физических параметров такого ребенка, его умственных способностей и самое главное от акцентуаций характера. Если интроверты будут молчать (и молчание ребенка в таком формате вовсе не значит, что ему не больно, а это говорит о его способе защиты), а демонстративные вступят в активную перепалку.

## Анатомия травли: Роли и Сценарии

**Как правило выделяют несколько ключевых ролей:**

1) Агрессор;

2) Жертва;

3) Наблюдатели.

Как правило **агрессоров** много не бывает, обычно это 1 или 2 других ребенка, которые физически сильнее и нередко обладают социопатическими чертами характера.

**Жертва,** как мы поняли это часто ребенок, который слишком отличается. Так агрессоры могут подначить игнорировать класс одного мальчика, который умен, но не дает списывать. А в другом случае, агрессор, если видит, что перед ним очень красивый мальчик может начать его обвинять в другой ориентации или вовсе избить. Так или иначе жертва остается уязвимой из-за своих отличительных особенностей.

**Наблюдатели** – это пассивные зрители, которые не хотят вмешиваться, так как агрессор может начать и их буллить. Проблема заключается в том, что с их пассивного молчания агрессор получает картбланш на насилие.

## Цифровой буллинг (кибербуллинг).

В силу развития информационных систем люди разного возраста, начиная от детей и заканчивая молодыми взрослыми могут столкнуться с агрессией и хейтом в соцсетях. Здесь работает тот же самый принцип – чем больше ты выделяешься и не в состоянии постоять за себя, тем в более уязвимом положении ты находишься.

У детей травля не заканчивается звонком в школе, а может продолжаться на перерыве или даже дома, когда ребенку никто из класса не отвечает или явно демонстрируют пренебрежение в соцсетях. И дело даже не только в одноклассниках. А в целом, ребенок может столкнуться с агрессивными комментариями под своими роликами или вовсе подвергаться нападкам и обвинениям. Все это создает неблагоприятный эмоциональный фон, который мешает учиться, и портит в целом социализацию ребенка.

## Как предотвратить буллинг

Для противодействия буллингу педагоги-психологи в школах проводят разного рода мероприятия (начиная от тестирования, например социометрии и изучения климата в классе и заканчивая занятиями с элементами тренинга). К сожалению, практика работы в школе не дает в полной мере психологу работать с детьми в силу временных ресурсов, и поэтому важно чтобы классные руководители обращали внимание на детей, которые «слишком» выделяются из общей массы. Вовремя реагировать и разговаривать с родителями, таки учащихся. В целом важно интересоваться психологическим состоянием ребенка.

Таким образом, **буллинг – это системный сбой группы, где молчаливые свидетели – это «топливо» для агрессора.** Такое групповое давление **направлено на лишение социального статуса человека.** Ключевое отличие от обычного конфликта заключается в том, что **конфликт можно решить словами, а буллинг – только если вмешаться в группу и целенаправленно менять климат в классе.**

## Практический инструментарий. Как Psy-Academy помогает остановить

## «невидимую войну»?

Цифровая диагностика — это единственный способ сделать «рентген» класса, когда дети молчат из страха.

3 шага для школы:

1. Раннее обнаружение (Анонимность): С помощью анонимных тестов на «Психологический климат» и «Уровень агрессии» (которые уже есть в системе), педагог-психолог видит рост напряжения в конкретном классе еще до первого синяка.

2. Карта Социометрии: Наша система позволяет строить социальные графы. Если ребенок на графике оказывается «изолированной точкой» (оверштаг), это сигнал SOS для классного руководителя.

3. Объективность данных: Цифровой отчет — это документ для разговора с родителями агрессора. Цифры не врут и не имеют «субъективного отношения».

*Пройдите свой первый тест у нас на сайте или зарегистрируйтесь, чтобы получить возможность самостоятельно проводить собственные исследования.*

Тест Самочувствие. Активность. Настроение.

Полная интерактивная версия с тестами доступна по ссылке: Посмотреть на сайте