

# Буллер – кто это?

- Ребёнок становится буллером не просто так — за этим всегда стоят определённые психологические, семейные и социальные факторы. Важно понимать, что буллинг — это симптом, а не причина.

- **1. Семейные причины**

**Жестокость в семье.** Если ребёнок сам подвергается физическому или эмоциональному насилию (от родителей, старших братьев, сестер), он может перенять этот стиль общения.

**Авторитарное воспитание,** когда в семье жёсткие правила и ребёнок не чувствует контроля над своей жизнью, он может пытаться получить его, подавляя других.

**Безразличие родителей**

**Отсутствие внимания,** любви и поддержки может привести к тому, что ребёнок будет искать признание через доминирование над сверстниками.

**Поощрение агрессии.** Если родители поддерживают идеи вроде «сильный тот, кто нападает первым» или «если тебя ударили, бей в ответ», это закрепляет агрессивные модели поведения.

## **2. Личностные и психологические факторы.**

**Низкая самооценка.** Буллер часто не уверен в себе, но маскирует это демонстрацией силы. Унижая других, он временно чувствует себя лучше.

**Неумение справляться с эмоциями.** Ребёнок может не уметь выражать злость, обиду или страх иначе, кроме как через агрессию.

**Отсутствие эмпатии.** Если ребёнок не понимает, какие чувства испытывает другой человек, он может не осознавать, что делает кому-то больно.

### 3. Социальные факторы.

- Давление окружения. Если в классе или группе есть культ силы и доминирования, ребёнок может буллить, чтобы быть принятым.
- Популярность насилия в медиакультуре. Агрессивные ролевые модели (в соцсетях, фильмах, играх) формируют у детей представление, что агрессия — это норма и способ достижения успеха.
- Отсутствие последствий. Если ребёнок не сталкивается с реальными последствиями своих действий, он продолжает буллить.

#### **4. Командные задачи и игры.**

Работа в малых группах, где каждый отвечает за что-то.

Совместные креативные проекты (сценки, газеты, презентации).

Игры на сплочение («Комплимент по кругу», «Найди общего с соседом»).

#### **5. Публичное поощрение добрых поступков.**

Можно ввести «Доску добрых дел», где отмечаются примеры поддержки. Важно замечать и хвалить учеников, которые помогают другим.

**6. Чёткая позиция против буллинга.** Объяснить детям, что молчание — это поддержка агрессора. Разбирать конкретные ситуации: «Что можно было сделать иначе?». Дать понять, что учитель всегда открыт для разговора и реагирует на конфликты.

**7. Вовлечение родителей.** Родители должны знать, что в классе важна атмосфера уважения. Можно проводить встречи на тему дружелюбия и эмпатии. Главное — не просто запретить агрессию, а показать детям, как можно взаимодействовать иначе. Если в классе царит уважение, буллинг теряет смысл.

Формирование культуры поддержки и дружелюбия в классе — это системная работа, которая требует последовательных шагов со стороны учителя. Главное — создать среду, где у детей нет необходимости буллить, а уважение и забота о других становятся естественными.

1. **Личный пример учителя.** Дети копируют поведение взрослых, поэтому важно:

- ✓ Говорить уважительно даже с «трудными» учениками.
- ✓ Проявлять эмпатию, интересоваться делами детей.
- ✓ Не допускать сарказма, обесценивания, публичного стыда — если учитель высмеивает, дети будут делать то же самое.
- ✓ Уважение между коллегами. Уважительное отношение к предметам.

2. **Введение общих правил общения.**

Создайте кодекс класса, в котором будут простые, но важные принципы:

- В нашем классе мы поддерживаем друг друга. Мы не позволяем никому унижать других. Каждый имеет право на своё мнение.

Важно:

- не просто написать, а обсуждать с детьми, что эти правила означают на практике. Делегирование обязанностей

3. **Развитие эмпатии.**

Ролевые игры («Как ты себя почувствуешь, если...?»).

Обсуждение историй (фильмы, книги о дружбе и буллинге).

Письма поддержки (предложить детям написать «анонимные» письма с добрыми словами одноклассникам).

Стремление к власти и контролю. Некоторые дети становятся буллерами, потому что чувствуют удовольствие от власти над другими. Им важно видеть страх, зависимость жертвы. Это особенно проявляется, если:

В семье их подавляют, и они компенсируют это за счёт слабых. Они ощущают себя незначительными в других сферах жизни.

**Буллер — это навсегда?**

Нет, ребёнок не рождается агрессором. Если понять причины его поведения и работать с ними (через эмпатию, обучение эмоциональному интеллекту, смену окружения), буллинг можно остановить.