

Часто в школьных коридорах можно услышать, что травля — это просто «приколы», «проверка на прочность» или способ показать, кто здесь главный. Но как психолог, я хочу предложить вам посмотреть на это с другой стороны, без нотаций и скучных лекций.

Давайте честно: **буллинг — это не про крутость.**

Когда кто-то самоутверждается за счет другого, это не признак силы. Наоборот, это самый простой и дешевый способ скрыть собственную неуверенность. Настоящая сила — это не умение унижить того, кто слабее или просто «другой». Настоящая сила — это умение оставаться собой, не поддаваясь стадному чувству, и иметь смелость сказать: «Эй, это не смешно».

Почему быть буллером — это тупиковый путь?

1. **Это «замораживает» развитие.** Пока ты тратишь энергию на то, чтобы кого-то задеть, ты стоишь на месте. Ты не учишься договариваться, не развиваешь эмпатию, не строишь реальные, здоровые отношения. Ты просто учишься быть агрессором.
2. **Это разрушает твою репутацию.** В долгосрочной перспективе люди тянутся не к тем, кто сеет страх, а к тем, с кем безопасно и интересно. Быть «токсичным» — это клеймо, которое очень сложно смыть, когда школа закончится.
3. **Это скучно.** Травля — это всегда один и тот же сценарий. В этом нет креатива, нет интеллекта, нет личности. Это просто повторение чужих шаблонов.

Что делать, если ты чувствуешь, что втягиваешься в это?

- **Остановись и спроси себя:** «Зачем я это делаю? Мне правда смешно или я просто хочу, чтобы меня не трогали?»
- **Попробуй сменить фокус.** Потрать эту энергию на что-то, что реально делает тебя крутым: спорт, музыку, программирование, волонтерство. Там ты получишь настоящее признание, а не фальшивое уважение, основанное на страхе других.
- **Не бойся быть «не как все».** Самые интересные люди в истории часто были «белыми воронами». Быть собой — это гораздо сложнее и круче, чем быть частью толпы, которая кого-то травит.

Школа — это место, где мы учимся не только формулам и датам, но и тому, как быть людьми. Давайте сделаем так, чтобы наше пространство было местом, где каждый может чувствовать себя в безопасности.

Если тебе сложно справиться с эмоциями, если ты чувствуешь, что агрессия берет верх, или если ты сам стал жертвой — мой кабинет всегда открыт. Мы можем поговорить без осуждения.

Быть человеком — это и есть настоящая крутость.