

Три основных особенностей буллинга:

- Повторяемость,
- Намеренность действий обидчика
- Неравенство сил.

Если в этом описании вы увидели что-то знакомое, то это уже сигнал о возможной угрозе.

Когда пора бить тревогу?

Буллинг в школе и не только там может проявляться в разной степени. Рассмотрим его стадии:

1. **Инаковость.** Кто-то просто отличается от других внешностью, акцентом и прочим.
2. **Конфликт.** Обычно это разовые ссоры, после которых всё встаёт на свои места.
3. **Вражда.** Конфликты имеют некоторую периодичность, появляется «сильная» и «слабая» стороны.
4. **Самозащита.** На этой стадии жертва начинает бояться буллера, избегать его и сильно не проявлять себя (чтобы не нарываться на конфликт).
5. **Злоупотребление.** «Сильная» сторона регулярно и преднамеренно нападает на «слабую» сторону.
6. **Растущая неуверенность жертвы.** Жертва боится рассказывать о травле и винит в происходящем себя.
7. **Изоляция жертвы.** Травля становится менее явной, жертва – более замкнутой, а окружающим всё сложнее увидеть буллинг.
8. **Длительный стресс.** Несмотря на внешнее спокойствие, у жертвы развивается хронический стресс.
9. **Исключение жертвы из сообщества.** Буллеры хотят лишь убрать жертву из своего общества (например, одноклассника из класса).
10. **Болезнь жертвы.** Стресс перерастает в болезнь: жертва жалуется на головную боль, проблемы со сном, кошмарные сны, постоянную усталость. У жертвы даже могут быть мысли о суициде.

Если дело дошло до пятой стадии, то без сторонней помощи уже не обойтись.

