



Луцький район
Луцька міська територіальна громада

Департамент освіти Луцької міської ради
Центр професійного розвитку педагогічних
працівників Луцької міської ради

Комунальний заклад загальної середньої освіти
«Луцька гімназія №20 Луцької міської ради»

БУЛІНГ. МИ УСІ МОЖЕМО ЦЕ ЗУПИНИТИ

Методичні рекомендації

Гловацька Оксана Анатоліївна

Луцьк – 2025

Булінг. Ми усі можемо це зупинити: методичні рекомендації / уклад. О. А. Гловацька. Луцьк, 2025. 95с.

Укладач:

Гловацька Оксана Анатоліївна, соціальний педагог комунального закладу загальної середньої освіти «Луцька гімназія №20 Луцької міської ради».

Рецензенти:

Томчик Людмила Євгенівна, заступник директора з виховної роботи комунального закладу загальної середньої освіти «Луцька гімназія №20 Луцької міської ради»

Іванашко Оксана Євгенівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогічної і вікової психології ВНУ імені Лесі Українки

Методичні рекомендації адресовано вчителям, соціальним педагогам, психологам і батькам, а також тим, кому не байдужа проблема булінгу, хто хоче навчитись розпізнавати булінг, його види та форми, аби зупинити цькування, якому піддаються діти у школах. У роботі вміщено опис видів і форм булінгу, причин такої поведінки.

Розроблені і надані методи діагностики булінгу (із досвіду роботи). Описана робота соціального педагога з усіма учасниками цього явища (потерпілим, кривдником, свідками). Продемонстровано розбір випадку булінгу в закладі освіти.

*Розглянуто і схвалено на засіданні ради методичного кабінету
КЗЗСО «Луцька гімназія №20 Луцької міської ради»
(протокол №3 від 30.12.2024 р.).*

ЗМІСТ

<i>Вступ</i>	4
<i>Розділ 1. Поняття та види булінгу, його учасники.</i>	5
1.1. Дослідження про сутність поняття булінгу.....	5
1.2. Різниця між булінгом та конфліктом	7
1.3. Шкільне насильство	9
1.4. Види та форми булінгу. Причини.	11
1.5. Соціально-психологічний портрет дитини-агресора та його спільників	26
1.6. Дитини жертва булінгу, яка вона?.....	29
<i>Розділ 2. Скажемо «СТОП БУЛІНГ!»</i>	32
2.1. Методи і форми профілактики булінгу.....	32
2.2. Дослідження булінгу в учнівських колективах.....	34
<i>Розділ 3. Випадок булінгу</i>	36
3.1. Порядок подання та розгляду (з дотриманням конфіденційності) заяв про випадки булінгу (цькування) в закладі освіти	36
3.2. Робота комісії.....	37
3.3. Порядок реагування на доведені випадки булінгу (цькування) в закладі освіти та відповідальність осіб, причетних до булінгу (цькування)	38
3.4. Робота з потерпілим	43
3.5. Робота з кривдником	43
3.6. Робота зі свідками	44
3.7. Залучення батьків до запобігання та вирішення булінгу	45
<i>Розділ 4. Рекомендації для профілактики булінгу</i>	47
4.1. Пам'ятка школяру.....	47
4.2. Рекомендації учням щодо уникнення булінгу.....	49
4.3. Пам'ятка для жертв булінгу	50
4.4. Пам'ятка для батьків	51
<i>Розділ 5. Практична робота з учасниками освітнього процесу щодо профілактики булінгу</i>	54
5.1. Тренінг для учнів.....	54
5.2. Тренінг для педагогів	60
5.3. Тренінг для батьків	66
Додатки	74

Вступ

Забезпечення для всіх дітей сприятливих умов життя, розвитку, виховання і одержання освіти поряд з їх захистом від насильства і жорстокого поводження є однією з головних задач соціальної політики для будь-якої держави. Ніяке насильство по відношенню до дітей не має виправдання, і будь-яке насильство може бути попереджене. Однак діти в усьому світі стикаються з насильством в сім'ї, в місцевому соціумі і в освітніх закладах.

Складна і хвороблива за характером, ця проблема до недавнього часу широко не обговорювалася світовою громадськістю.

Чи існувала ця проблема раніше або ж виникла як побічний ефект від глобалізації? Насильство в сім'ї, цькування в школі, агресія в соціальних мережах – теми, які люди воліють оминати під час розмови за філіжанкою кави. Утім, проблема від цього аж ніяк не зменшується, і все частіше ми спостерігаємо невтішні наслідки ігнорування насильства у суспільстві.

У 2016 році стартувала інформаційна кампанія Посла доброї волі UNICEF Девіда Бекхема під назвою EndViolence. Зокрема, у рамках цієї кампанії були проведені глобальні опитування U-Report серед майже 200 000 людей у 22 країнах світу, які підтвердили існування негативної тенденції щодо насильства над дітьми і молоддю у світі. За результатами опитувань 67% респондентів відповідають ствердно на питання «Чи траплялись з Вами чи Вашими друзями випадки насильства?». Між тим, третина з них (33%) заявляють про те, що найчастіше джерелом насильства в їхньому житті є правоохоронні органи, ще третина (29%) потерпає від знущання однолітків і приблизно стільки ж опитаних (28%) говорять про насильство з боку батьків або піклувальників. За даними UNICEF, кожні 5 хвилин від насильства у світі помирає одна дитина, кожна десята дівчина у віці до 20 років стає жертвою сексуального насильства, а кожен третій учень віком 13-15 років систематично страждає від цькувань.

Булінг все більше поширюється і в Україні, і в усьому світі. Обумовлено це насамперед тим, що набуває популярності насильницька модель поведінки. У свідомості деяких громадян саме вона стає найбільш привабливою, бо в їхній свідомості постає як найбільш ефективна. Вони бачать, що таким чином досягають результатів політики, рейдери, люди на вулицях.

Розділ 1

Поняття про види булінгу, його учасники.

1.1. Дослідження про сутність поняття булінгу

Практично в кожному класі є діти, які стають «не такі» для окремих учнів, а іноді й більшості класу. Однак саме в останні 30 років психологи й педагоги б'ють тривогу – настільки частим, жорстоким, цинічним стає це явище, що призводить до важких психологічних наслідків. В дослідженні, яке проводилось декілька років тому було опитано 1420 підлітків, їхніх батьків та опікунів щодо цькування на їхню адресу. Через 20 років медичне обстеження показало, що ті, хто раніше був жертвами переслідувань, частіше страждають на депресії, тривожні розлади, панічні атаки та агорафобії. Ініціатори переслідувань також увійшли у групу ризику, до того ж за чинником суїцидальних намірів.

Це свідчить про те, що від булінгу страждають усі...

Перша згадка про насилля в дитячому колективі сягає ще XVI століття, а перша наукова публікація про булінг з'явилася понад сто років тому – 1905 року. Феномен булінгу, як самостійний об'єкт наукового дослідження вперше з'явився в наукових працях скандинавських учених, що присвячені вивченню цькування, опису видів, форм і циклу насильства, а також розробленню комплексу заходів із запобігання та зниження рівня його поширення. Термін «булінг» походить від англійського дієслова «*tobully*». Відповідно до визначення Кембриджського словника англійської мови, дієслово «*tobully*» має таке значення: «ображати або залякувати когось, хто є меншим або менш впливовим, ніж ви, досить часто примушування такої особи до небажаних дій». Оксфордський словник визначає дієслово «*to bully*» як «прагнути завдати шкоду, залякати або примусити до небажаної дії вразливу особу або особу, яка сприймається як така». Українською мовою цей термін перекладають як «залякування», «цькування». Відмітною ознакою булінгу є систематичні акти знущання з боку однієї особи чи групи осіб з індивіда, який не може себе захистити.

Булінг є явищем інтернаціональним, його досліджують учені різних країн: США, Великої Британії, Канади, Норвегії, Фінляндії тощо. Науковці стверджують, що протягом останніх 20 років «булінг» став міжнародним соціально-психологічним і педагогічним терміном, який позначає складну сукупність соціальних, психологічних, кримінологічних і правових проблем. Однак в Україні проблему булінгу лише починають вивчати. Вітчизняні дослідження здійснюють у напрямі педагогіки та психології, вони ґрунтуються на закордонних розробках теорії булінгу. У науковій літературі, присвяченій питанням булінгу, представлено чимало визначень цього явища. Х. Лейманн (Шведський учений) тлумачить булінг як «соціальну взаємодію, через яку одна людина (іноді декілька) зазнають нападів іншої людини (іноді декількох, але переважно не більше ніж чотирьох) майже щодня впродовж тривалого періоду (декількох місяців), що формує в жертви стан безпомічності й виключення з

групи». Д. А. Лейн визначив поняття булінгу, як тривале фізичне або психічне насильство з боку одного індивіда або групи щодо іншого індивіда, який не здатний захистити себе в певній ситуації. Норвезький психолог Д. Ольвеус 1993 року опублікував визначення булінгу в середовищі дітей і підлітків, яке стало загальноприйнятим: це навмисна, систематично повторювана агресивна поведінка, що ґрунтується на нерівності соціальної влади або фізичної сил. Л. Кішлі вважає, що основними характеристиками булінгу є емоційне приниження, образа почуттів людини, що призводить до виключення її з групи. Дослідниця зазначає, що булінг – це агресивна поведінка, яка спрямована на приниження почуттів, висловлювання негативних емоцій і принизливих оцінок щодо іншої людини.

Водночас булінг не є порушенням закону, адже законодавство переважно не встановлює відповідальність за таку поведінку. На думку А. Король, усі дії, які є булінгом, попри їх різноманіття, мають спільні риси: 1) дисбаланс влади, тобто кривдник і жертва обов'язково різні за соціальним статусом, фізичною чи психологічною адаптованістю до середовища, різної статі, раси, релігії, сексуальної орієнтації тощо; 2) намір нашкодити, тобто кривдник навмисно завдає емоційного чи фізичного болю потерпілому, насолоджується, спостерігаючи це; 3) погроза подальшої агресії, тобто кривдник і жертва розуміють, що це не перший і не останній випадок знущання.

Майже всі дослідники визначають булінг як довготривалу та систематичну агресію, але, окрім цього, дане явище розглядають як "підтип агресії", який може приймати багато форм, і фізичних і словесних. Тож не кожне здійснюване насильство є булінгом. Серйозність і тривалість цього процесу безпосередньо пов'язані з реакцією жертви на словесну, фізичну або психологічну агресію. Тому необхідно окреслити основні показники та характеристики, які вказують на можливість існування даного явища. По-перше, необхідно спостерігати за взаємодією тих учнів, у яких при спілкуванні виникає та проявляється фізична чи психологічна агресія і при цьому постійно один із учасників такої взаємодії є домінантним та сам провокує ситуації прояву агресії. Під його впливом жертва відчуває страх, невпевненість, демонструє зміни у поведінці та настрої, погіршення успішності в навчанні або втрату ентузіазму й інтересу до школи. По-друге, необхідно спостерігати за змінами в поведінці учня, який піддається неодноразовим нападам агресії. Може спостерігатися дистанційованість від учителів та однолітків, негативізм при обговоренні теми агресивності, напруженість при появі ровесників, образливість. В окремих випадках ці ознаки і симптоми необов'язково вказують на те, що учень піддається цькуванню. Проте, якщо ці ознаки спостерігаються комплексно або повторюються, необхідне подальше дослідження з метою визначення причин, що впливають таким чином на учня.

Специфічність булінгу на відміну від інших форм агресії полягає у відсутності причин для конфлікту, приховуваній від оточуючих ситуації, що відбувається, у витончених засобах цькування.

На порталі MSN (Microsoft Network), що є великим інтернет-провайдером та популярною західною пошуковою системою, булінг згадується більше мільйона разів, що говорить про важливість і актуальність даної проблеми в сучасному суспільстві. Явищу булінгу цілком присвячено кілька великих національних і міжнародних серверів. Існують національні громадські організації по боротьбі з булінгом, спеціально звернені до дітей, педагогів і батьків.

1.2. Різниця між булінгом та конфліктом

Булінг та конфлікт – це різні явища, які мають свої особливості. Основна різниця між ними полягає у характері дій, намірах сторін і їхньому впливі на учасників.

Основні відмінності між булінгом і конфліктом відображено в таблиці.

<i>Критерій</i>	<i>Булінг</i>	<i>Конфлікт</i>
Природа	Одностороннє цькування, агресор навмисно шкодить жертві	Двостороннє протистояння, у якому обидві сторони мають претензії одна до одної.
Намір	Цілеспрямована агресія з метою приниження або контролю жертви.	Взаємне незадоволення, що виникає через суперечності.
Систематичність	Має регулярний, тривалий характер.	Може бути разовим або тимчасовим явищем.
Нерівність сил	Спостерігається нерівність сил: агресор сильніший за жертву (фізично, соціально або психологічно).	Учасники перебувають в більш менш рівних умовах.
Емоційний вплив	Жертва відчуває страх, приниження, безсилля.	Обидві сторони можуть переживати тимчасові негативні емоції (злість, розчарування).
Підтримка оточення	Агресор часто отримує підтримку від сторонніх осіб (свідків), що сприяє продовженню цькування.	Інші люди, зазвичай, залишаються нейтральними або намагаються допомогти вирішити проблему.
Приклади	Кібербулінг, словесні образи, фізичне цькування	Суперечки через різні погляди, інтереси чи розподіл ресурсів.

Важливість розмежування

Розуміння різниці між булінгом і конфліктом дозволяє обирати правильні методи вирішення ситуації:

-У разі конфлікту: важливо навчити сторони домовлятися, висловлювати свої емоції та знаходити компроміси.

-У разі булінгу: необхідно припинити агресію, забезпечити захист жертви, притягнути агресора до відповідальності та працювати з усіма учасниками (включаючи свідків).

Ознаки, за якими булінг (цькування) відрізняється від сварки або конфлікту між дітьми

 МІНІСТЕРСТВО ЮСТИЦІЇ	 Я МАЮ ПРАВО	 БЕЗОПЛАТНА ПРАВОВА ДОПОМОГА	 Ukraine NOW
Чим конфлікт відрізняється від булінгу?			
Конфлікт		VS	Булінг
• Одноразовий, неповторюваний акт • Незгода, розбіжність думок • Рівність сил здатність кожної зі сторін впливати на процес конфлікту			• Тривалі, повторювані дії • Агресивна поведінка з метою завдати шкоду та принизити • Нерівність сил різниця у фізичному стані, рівні соціально-психологічної адаптованості, стані здоров'я

Не кожен конфлікт є булінгом.

Ситуація, коли одна дитина штовхнула іншу без наміру завдати шкоду - **не є булінгом**.

Ситуація, коли дитина навмисно фотографує однокласників в роздягальнях та шантажує або поширює ці фото з метою приниження - **є булінгом**.

	МІНІСТЕРСТВО ЮСТИЦІЇ			
Булінг		НЕ Булінг		
ознаки:				
	Сторони мають чіткі ролі: агресор і постраждала сторона		Ролі учасників не розподілені	
	Повторюваність, з метою приниження		Поодинокі випадки, без мети завдати шкоди	
	Нерівність сил		Вільне вираження думок кожної сторони	

Для того, щоб зрозуміти, чи є булінгом той чи інший випадок, потрібно проаналізувати ролі сторін, мету їхніх дій та наслідки.

Булінг	НЕ Булінг
- фізичний (штовхання, підніжки, бійки, ляпаси, нанесення тілесних ушкоджень) - психологічний (поширення образливих чуток, ізоляція, ігнорування, погрози, образливі жарти) - економічний (крадіжки, пошкодження чи знищення одягу та інших особистих речей, вимагання грошей) - сексуальний (прізвиська та образи сексуального характеру, погрози) - кібербулінг (цькування за допомогою мобільних телефонів або в інтернеті)	- фізичні ушкодження, спричинені випадково (під час змагань, гри, тощо) - необразливі жарти, емоційна спроба вирішити конфлікт, гучні суперечки - випадкове псування речей - залицання (знаки уваги, смикання за косички, прийнятні стосунки хлопчиків та дівчат) - спори, словесні перепалки, поодинокі образливі коментарі в соціальних мережах
Булінг має систематичний характер та спрямований на приниження жертви.	

1.3. Шкільне насильство

Насилля в школі завжди було однією з найважливіших проблем освітнього середовища.

Шкільне насильство - це форма агресивної та антисоціальної поведінки, яка відбувається в межах освітнього середовища. Воно може проявлятися у фізичних, психологічних або соціальних діях, спрямованих на приниження, заподіяння шкоди чи обмеження прав іншої особи.

Насильство в освітніх установах має різну природу і характер, проявляється як у формі одноразових насильницьких дій, так і у вигляді постійних знущань, принижень і систематичної цькування (булінг). Насильство може бути фізичним і словесним, виражатися в насильницьких діях і висловлюваннях сексуального характеру, мати явно або неявно виражену гендерну направленість, переслідувати матеріальну вигоду (вимагання та відбирання речей і грошей), але практично завжди воно завдає психологічну травму всім залученим сторонам.

Багато випадків насильства складно виявити. Як правило, учні - ініціатори насильства (кривдники) діють в умовах відсутності контролю і спостереження з боку дорослих. Саме тому нерідко дорослі помічають захисну реакцію потерпілого (яка виглядає як порушення дисципліни), а не дії кривдника. Крім того, потерпілі часто вважають за краще не повідомляти вчителів або батькам про спрямовану на них агресію, боячись її посилення або не бажаючи виглядати в очах оточуючих «стукачем» або «слабаком».

Особливу небезпеку становить систематичне насильство - цькування або булінг. Піддавати учня цькуванню може як один учень так і група осіб.

З підвищенням доступності інтернету цькування стало здійснюватися у віртуальному просторі - по мобільному зв'язку, електронній пошті і в соціальних мережах поширюються принизливі фотографії, образливі повідомлення і загрози (кібербулінг).

В Україні відповідно до проведеного, в чотирьох областях, дослідженням, від 24% до 37% опитаних учнів щодня або кілька разів на місяць піддавалися в школі насильству, при цьому ще близько 65% опитаних відзначили, що з насильством стикалися їх друзі. Найчастіше учні піддавалися образам, побиттю і обзиванню (74%, 70% і 68% опитаних відповідно). Дівчата більшою мірою піддаються психологічному насильству, в той час як хлопчики практично однаково стикаються і з психологічним, і з фізичним насильством.

Насильство в освітніх установах - глобальна проблема, яка поширена повсюди і має серйозні наслідки.

Більшість випадків насильства в освітніх установах ніяк не реєструється і часто залишається непоміченим.

Причини шкільного насильства:

1. Особистісні причини:
 - Низький рівень самоконтролю у дітей.
 - Прагнення домінувати чи самоствердитися за рахунок інших.
 - Емоційні проблеми, пов'язані з низькою самооцінкою чи сімейними конфліктами.
2. Сімейні причини:
 - Виховання в умовах жорстокості чи байдужості.
 - Недостатня увага з боку батьків до емоційного стану дитини.
 - Насильство чи конфлікти в сім'ї як модель поведінки.
3. Соціальні причини:
 - Відсутність культури ненасильницького вирішення конфліктів.
 - Стереотипи, які сприяють агресивній поведінці.
 - Недостатній контроль з боку педагогів або адміністрації школи.
4. Шкільні фактори:
 - Неправильна організація освітнього середовища (відсутність дисципліни, слабе реагування на конфлікти).
 - Тиск з боку однолітків чи груповий вплив.

Шляхи запобігання шкільному насильству:

1. Робота з учнями:
 - Формування навичок ненасильницького спілкування.
 - Психологічна підтримка та виховання емпатії.
 - Проведення занять з протидії булінгу.
2. Робота з педагогами:
 - Навчання вчителів розпізнавати ознаки насильства та реагувати на них.
 - Вдосконалення комунікативних навичок.
3. Робота з батьками:
 - Інформування про ознаки насильства та методи підтримки дітей.
 - Виховання культури взаємоповаги в сім'ї.

4. Створення безпечного середовища:

-Запровадження антибулінгових програм.

-Чіткі правила та санкції для тих, хто здійснює насильство.

Шкільне насильство є складним феноменом, що потребує міждисциплінарного підходу для його розуміння та подолання. Ефективна боротьба з ним можлива лише за умов спільної роботи школи, сім'ї та суспільства.

1.4. Види та форми булінгу. Причини.

Булінг у школі – одна з найактуальніших проблем у дитячих колективах, яка часто призводить до зниження успішності, емоційних розладів і навіть суїцидальних думок. Це цькування одного з дітей з боку однолітків, що проявляється у вигляді залякування, знущань та інших форм агресії. Виникає зазвичай через соціальну нерівність, інакший зовнішній вигляд, фізичні або психологічні особливості дитини та ін. Мотивацією для буллера часто стає прагнення завоювати авторитет в очах однолітків, самоствердитися тощо.

Булінг, як систематичне цькування, має різні види та форми, які залежать від способу прояву агресії та контексту, в якому вона виникає.

Види булінгу

1. Фізичний булінг

Фізичний булінг – це форма цькування, яка проявляється через завдання фізичної шкоди жертві. Він є однією з найпомітніших форм насильства, що легко розпізнається, але часто ігнорується через стереотипи або недостатню увагу до проблеми.

Ознаки фізичного булінгу

• Безпосередні дії агресора:

-Удари, поштовхи, штовхання.

-Ляпаси, нанесення ран або травм.

-Викручування рук.

• Дії з майном жертви:

-Псування особистих речей (зошитів, одягу).

-Крадіжка особистих речей.

• Наслідки для жертви:

-Сліди травм (синці, подряпини).

-Постійна тривога, страх перед певними однолітками.

Причини фізичного булінгу

1. Особисті причини:

-Низька самооцінка агресора, бажання домінувати.

-Неподолані емоції, такі як гнів або заздрість.

2. Сімейні фактори:

-Насильство в родині як норма поведінки.

-Відсутність емоційної підтримки від батьків.

3. Соціальний тиск:

-Групове схвалення агресивної поведінки.

-Статус жертви як "відмінника", "новачка" або "неформала".

Наслідки фізичного булінгу

Для жертви:

-Фізичні наслідки: травми, проблеми зі здоров'ям.

-Психологічні наслідки: стрес, тривожність, депресія.

-Соціальні наслідки: ізоляція, уникання школи, погіршення успішності.

Для агресора:

-Формування антисоціальної поведінки.

-Звикання до насильства як способу вирішення проблем.

-Можливі конфлікти із законом у майбутньому.

Для колективу:

-Погіршення психологічного клімату.

-Зниження довіри до педагогів.

-Зростання рівня агресії серед учнів.

Приклади ситуацій фізичного булінгу

1. Щоденні поштовхи: група учнів штовхає молодшого школяра під час перерви.

2. Псування майна: однокласники розривають зошити чи псують портфель.

3. Фізичний примус: учень змушує іншого виконувати його завдання під загрозою побиття.

Фізичний булінг у школі є серйозною проблемою, яка впливає на розвиток дитини, її психологічний комфорт і соціалізацію. Ефективна профілактика вимагає комплексного підходу, включаючи роботу з учнями, педагогами та батьками. Вчасне втручання може запобігти довгостроковим наслідкам для жертв і агресорів.

2.Психологічний булінг

Психологічний булінг — це форма цькування, яка спрямована на завдання емоційної шкоди через маніпуляції, приниження або ізоляцію жертви. Цей вид булінгу менш помітний, ніж фізичний, але має глибокі наслідки для психічного здоров'я дитини.

Ознаки та прояви психологічного булінгу

1. Словесні дії:

-Образи, принизливі коментарі, висміювання.

-Розповсюдження пліток або брехні.

-Глузування над зовнішністю, здібностями чи поведінкою.

2. Соціальні дії:

-Ігнорування чи виключення з групової діяльності.

-Навмисне ізолювання жертви від однолітків.

-Формування негативної думки про особу серед інших.

3. Маніпуляції:

-Шантаж, залякування.

-Використання довіри для отримання контролю над жертвою.

4. Невербальні прояви:

-Глузливі жести, погляди.

-Іронічний тон, сарказм.

Причини психологічного булінгу

1. Особистісні причини:

-Бажання агресора самоствердитися за рахунок приниження інших.

-Заздрість до жертви через її успіхи, зовнішність чи статус.

-Невміння керувати власними емоціями.

2. Сімейні причини:

-Виховання в атмосфері байдужості або агресії.

-Недостатня емоційна підтримка.

3. Соціальні причини:

-Культ домінування та знецінення інших у колективі.

-Стереотипи, що підтримують дискримінацію за певними ознаками (зовнішність, статус, стать).

Наслідки психологічного булінгу

Для жертви:

• Емоційні наслідки:

Тривожність, депресія, емоційне виснаження.

Зниження самооцінки, відчуття безпорадності.

• Соціальні наслідки:

Відсутність довіри до людей, ізоляція.

Проблеми в побудові стосунків з однолітками.

• Навчальні наслідки:

Зниження успішності, небажання відвідувати школу.

Для агресора:

Формування антисоціальної поведінки.

Звикання до маніпуляцій та контролю як основи взаємодії.

Для колективу:

Погіршення загального клімату в класі.

Розвиток атмосфери страху та недовіри.

Приклади психологічного булінгу

1. Соціальна ізоляція:

Група учнів вирішує не спілкуватися з певною дитиною, ігнорує її присутність.

2. Розповсюдження чуток:

Один з учнів постійно поширює неправдиву інформацію про іншу дитину.

3. Публічне приниження:

Висміювання помилок чи зовнішності жертви перед класом.

4. Психологічний тиск:

Постійні погрози виключення з групи чи відмови в підтримці.

Психологічний булінг у школі є складною проблемою, яка вимагає комплексного підходу для її вирішення. Запобігання цьому виду цькування

залежить від злагодженої роботи усіх учасників освітнього процесу, а також від створення в школі середовища довіри, поваги та підтримки.

3. Вербальний булінг

Вербальний булінг — це форма цькування, яка реалізується через словесні образи, приниження або насмішки. Він є однією з найпоширеніших форм булінгу в школі, оскільки не потребує фізичного впливу та часто приховується під виглядом «жартів».

Ознаки та прояви вербального булінгу

1. Словесні образи:
 - Використання принизливих прізвиськ, ярликів.
 - Коментарі, спрямовані на висміювання зовнішності, здібностей, національності, статі чи релігії.
2. Глузування та сарказм:
 - Постійні іронічні коментарі, які викликають у жертви почуття меншовартості.
3. Публічне приниження:
 - Образливі коментарі в присутності інших учнів.
 - Навмисне приниження під час уроків чи позашкільних заходів.
4. Розповсюдження чуток:
 - Поширення неправдивої або принизливої інформації про жертву.
5. Погрози:
 - Словесні залякування, які викликають у жертви страх перед можливими діями агресора.

Причини вербального булінгу

1. Особистісні причини:
 - Низька самооцінка агресора, бажання привернути увагу або самоствердитися.
 - Відсутність навичок конструктивного спілкування.
2. Соціальні причини:
 - Культура домінування та знецінення інших.
 - Сприйняття словесного цькування як допустимого способу вираження емоцій.
3. Сімейні фактори:
 - Приклад вербальної агресії у родині.
 - Відсутність емоційної підтримки або розуміння в сім'ї.

Наслідки вербального булінгу

Для жертви:

1. Емоційні наслідки:
 - Тривожність, депресія, зниження самооцінки.
 - Постійне відчуття сорому чи страху.
2. Соціальні наслідки:
 - Втрата довіри до людей.
 - Уникання спілкування, ізоляція від колективу.

3. Навчальні наслідки:

- Зниження успішності, небажання відвідувати школу.

Для агресора:

- Формування агресивної поведінки.

- Нездатність будувати здорові стосунки в майбутньому.

Для колективу:

- Поширення атмосфери страху та напруги.

- Формування негативного емоційного клімату.

Приклади вербального булінгу

1. Образливі прізвиська:

- Називання дитини принизливим ім'ям, яке асоціюється з її зовнішністю чи поведінкою.

2. Глузування над навчанням:

- Насмішки над успіхами або помилками дитини в навчанні.

3. Залякування через слова:

- «Якщо ти щось скажеш, тобі буде гірше».

4. Саркастичні коментарі:

- «Ти завжди такий розумний, аж смішно».

Вербальний булінг у школі є серйозною проблемою, яка впливає на емоційний стан та самооцінку дітей. Важливо не лише вчасно виявляти випадки словесного цькування, але й створювати сприятливе середовище, де кожна дитина почуватиметься безпечно.

4.Кібербулінг

Кібербулінг — це форма цькування, яка здійснюється через використання сучасних технологій: соціальних мереж, месенджерів, електронної пошти чи інших інтернет-платформ. Особливість кібербулінгу полягає у його анонімності, широкому охопленні аудиторії та постійній доступності, оскільки жертва не може «сховатися» навіть вдома.

Ознаки та прояви кібербулінгу

1. Образливі повідомлення:

- Надсилання принизливих, агресивних текстів, фото чи відео.

- Використання погрозливих фраз.

2. Публічне приниження:

- Розміщення негативної інформації, фото чи відео про жертву в соцмережах.

- Створення образливих мемів або фотомонтажів.

3. Фейкові акаунти:

- Створення фальшивих профілів від імені жертви для поширення негативної інформації.

4. Онлайн-ізоляція:

- Виключення жертви з групових чатів або спільнот.

- Ігнорування повідомлень, але публічне висміювання дій.

5. Докинг (doxing):

-Розповсюдження особистої інформації (адреса, телефон, фото) без дозволу жертви.

6. Флуд або спам:

-Постійне засипання жертви повідомленнями, що заважають її комфорту.

Причини кібербулінгу

1. Анонімність в інтернеті:

-Відчуття безкарності через використання фальшивих акаунтів.

2. Проблеми в реальному житті:

-Низька самооцінка агресора, бажання самоствердитися.

-Помста або заздрість до успіхів жертви.

3. Груповий тиск:

-Бажання агресора отримати схвалення оточуючих.

4. Недостатній контроль:

-Відсутність знань про безпечне користування інтернетом у дітей та дорослих.

Наслідки кібербулінгу

Для жертви:

1. Психологічні наслідки:

-Тривожність, депресія, почуття страху.

-Психологічне виснаження через постійний стрес.

2. Соціальні наслідки:

-Ізоляція, уникання соціальних контактів.

-Відчуття самотності.

3. Навчальні наслідки:

-Зниження успішності через страх і небажання взаємодіяти з однокласниками.

4. Фізичні наслідки:

-Порушення сну, апетиту, погіршення здоров'я.

Для агресора:

-Формування залежності від агресивної поведінки.

-Можливі конфлікти з законом.

-Руйнування власної репутації.

Для колективу:

-Атмосфера недовіри серед учнів.

-Небажання співпрацювати та підтримувати однокласників.

Приклади кібербулінгу

1. Образливий пост:

-У соціальній мережі публікується фото жертви з принизливим підписом, яке збирає багато негативних коментарів.

2. Фейковий профіль:

-Агресор створює акаунт від імені жертви та публікує інформацію, яка її дискредитує.

3. Поширення особистих даних:

-Відкриття доступу до особистих фото чи номерів телефону без дозволу.

4. Публічне висміювання:
 - Агресор висміює жертву в груповому чаті, залучаючи інших учасників.
Що робити, якщо дитина стала жертвою кібербулінгу?
 - 1. Не мовчати:
 - Звернутися до батьків, учителів чи шкільного психолога.
 - 2. Блокування агресора:
 - Заблокувати акаунт, з якого надходять образи чи погрози.
 - 3. Збереження доказів:
 - Зробити скріншоти повідомлень чи публікацій для підтвердження факту булінгу.
 - 4. Повідомлення про проблему:
 - Звернутися до адміністрації платформи чи правоохоронних органів у разі серйозної загрози.

КІБЕРБЕЗПЕКА

ЩО РОБИТИ, КОЛИ ПОСТРАЖДАЛА ВІД ДІЙ
В ЦИФРОВОМУ ПРОСТОРІ?



НАЙГОЛОВНІШЕ:
НЕ ЗВИНУВАЧУВАТИ
СЕБЕ!

ЯК ЗАВЕРШИТИ
НЕБАЖАНЕ СПІЛКУВАННЯ

- ІГНОРУВАТИ
- ЗАБЛОКУВАТИ
- ЗБЕРІГТИ СКРІНШОТИ
- ЗМІНИТИ СВІЙ НІК
- НАЛАШТУВАННЯ – ЩОБ ІНШІ НЕ БАЧИЛИ, КОЛИ ВИ БУЛИ В МЕРЕЖІ
- ПОДІЛИТИСЯ З ДРУЗЬМИ/БАТЬКАМИ



ЯКЩО ВАШІ ФОТО З'ЯВИЛИСЬ
В МЕРЕЖІ



- ✓ ЗВЕРНУТИСЯ ДО СОЦІАЛЬНОЇ МЕРЕЖІ З ПРОХАННЯМ ЗАБЛОКУВАТИ
- ✓ ПОВІДОМИТИ ЧЕРЕЗ <http://stop-sexting.in.ua/>

ЯКЩО ХТОСЬ ПОГРОЖУЄ/
ШАНТАЖУЄ



- ✓ ПРИПИНИТИ ЛИСТУВАННЯ
- ✓ НЕ НАДСИЛАТИ ГРОШІ/ФОТО
- ✓ НЕ ЗУСТРІЧАТИСЯ З НЕЗНАЙОМИМИ
- ✓ ЗБЕРІГТИ КОПІЮ ЛИСТУВАННЯ
- ✓ ЗВЕРНУТИСЯ ДО БАТЬКІВ / ІНШИХ ДОРОСЛИХ, ЯКИМ ДОВІРЯЄТЕ
- ✓ ЗВЕРНУТИСЯ ДО ПОЛІЦІЇ

ЯКЩО ЦЕ ОДНОЛІТОК / ОДНОКЛАСНИК

- ✓ ПОПРОСИТИ ВИДАЛИТИ ФОТО/ВІДЕО
- ✓ МОЖНА ЧЕРЕЗ ЙОГО БАТЬКІВ / ШКОЛУ

КУДИ МОЖНА ЗВЕРНУТИСЯ

- ПОЛІЦІЯ
- TELEGRAM @StopSextingBot
- [YOUTUBE.COM/StopSextingUkraine](https://www.youtube.com/StopSextingUkraine)
- #Бийсяякдівчина @flg-ua
- portal.uwf.org.ua
- ЮРФЕМ
- 0-800-213103
БЕЗКОШТОВНА
ПРАВОВА ДОПОМОГА



1545, потім 3
АНОНІМНО,
БЕЗКОШТОВНО



ПРЯМУЄМО
РАЗОМ



STOP
SEXTING



UNFPA

СУБЕРПЕОПЛЕ

UN WOMEN



STEM
2FEM

Jenja Poluektova
@jeniasnotes

Кібербулінг у школі є сучасною формою цькування, яка потребує підвищеної уваги та швидкого реагування. Ефективна профілактика включає навчання учнів, батьків і педагогів основам безпеки в інтернеті, створення культури взаємоповаги та підтримки. Вчасна допомога може захистити жертву від серйозних наслідків і зупинити подальше насильство.

5. Соціальний булінг (соціальна ізоляція)

Соціальний булінг — це форма цькування, що полягає в соціальній ізоляції жертви, її приниженні або розповсюдженні негативних чуток про неї в колективі. На відміну від фізичного або вербального булінгу, соціальний булінг не завжди має прямі прояви агресії, але його наслідки можуть бути дуже травматичними.

Ознаки та прояви соціального булінгу

1. Ізоляція:
 - Вигнання жертви з групи, уникання спілкування з нею.
 - Відмова запрошувати на групові заходи чи у компанію.
2. Плітки та чутки:
 - Розповсюдження неправдивої або принизливої інформації про жертву.
 - Використання чуток для формування негативного іміджу.
3. Маніпуляції:
 - Використання друзів жертви для тиску на неї.
 - Підштовхування інших учнів до негативної поведінки щодо жертви.
4. Глузування:
 - Непрямі насмішки чи саркастичні коментарі, які завдають емоційної шкоди.
 - Висміювання інтересів або зовнішності жертви.
5. Емоційний тиск:
 - Створення атмосфери страху або невпевненості.
 - Підтримка негативних стереотипів про жертву в колективі.

Причини соціального булінгу

1. Психологічні фактори:
 - Бажання агресора підвищити свою соціальну статусність за рахунок приниження інших.
 - Низька самооцінка агресора та прагнення до визнання в колективі.
2. Соціальні динаміки:
 - Груповий тиск, де учні підтримують агресора для підвищення свого статусу.
 - Відсутність дружби або підтримки у жертви.
3. Культурні фактори:
 - Нормалізація негативного ставлення до певних груп (за ознаками раси, статі, релігії).
 - Вплив медіа, що формує негативні стереотипи.
4. Виховання:
 - Приклади агресивної поведінки в сім'ї або оточенні.
 - Невміння вирішувати конфлікти конструктивно.

Наслідки соціального булінгу

Для жертви:

1. Психологічні наслідки:
 - Відчуття ізоляції, тривожності та депресії.
 - Зниження самооцінки і почуття глибокої самотності.

2. Соціальні наслідки:

- Проблеми в побудові стосунків з однолітками.
- Уникання соціальних ситуацій через страх відторгнення.

3. Навчальні наслідки:

- Погіршення успішності через емоційний стрес.
- Зменшення мотивації до навчання.

Для агресора:

- Формування антисоціальної поведінки та проблем у стосунках.
- Можливі юридичні наслідки в разі серйозних проявів агресії.

Для колективу:

- Погіршення загального клімату в класі.
- Створення атмосфери страху та недовіри.

Приклади соціального булінгу

1. Вигнання з групи:

- Один з учнів постійно ігнорує іншу дитину, не запрошуючи її на спільні заходи.

2. Розповсюдження пліток:

- Учні поширюють неправдиву інформацію про іншу дитину, створюючи негативний імідж.

3. Глузування з інтересів:

- Насмішки над захопленнями або хобі жертви, що призводить до її емоційного дискомфорту.

4. Використання інших для тиску:

- Агресор підштовхує друзів жертви до відмови спілкування з нею, змушуючи відчувати себе самотньою.

Соціальний булінг у школі є серйозною проблемою, яка може мати довготривалі наслідки для всіх учасників процесу. Важливо вчасно виявляти та реагувати на випадки цькування, створюючи безпечне середовище для всіх учнів.

6.Економічний булінг

Економічний булінг — це форма цькування, що відбувається через зловживання економічними ресурсами або фінансовими можливостями для впливу на жертву. У школах це може проявлятися через примус до фінансових витрат, використання матеріальних ресурсів або погрози, пов'язані з фінансовими наслідками.

Ознаки та прояви економічного булінгу

1. Примус до фінансових витрат:

- Змушування жертви купувати подарунки, їжу або інші речі для агресора чи його друзів.

- Вимога сплати за участь у заходах, які не є обов'язковими.

2. Використання матеріальних ресурсів:

- Забирання особистих речей або грошей без дозволу.

-Залякування, що жертва повинна «заплатити» за спілкування чи прийняття у колектив.

3. Залякування через погрози:

-Погрози щодо фінансових наслідків, якщо жертва не виконає вимоги агресора.

-Маніпуляції з грошима, наприклад, обіцянки позики, які призводять до негативних наслідків.

4. Зловживання інформацією:

-Використання знань про фінансові труднощі жертви для тиску на неї.

-Поширення неправдивої інформації про фінансовий стан жертви, що шкодить її репутації.

Причини економічного булінгу

1. Соціально-економічні фактори:

-Нерівність у фінансових можливостях серед учнів.

-Вплив матеріального статку батьків на статус учнів у колективі.

2. Психологічні причини:

-Низька самооцінка агресора, бажання проявити владу через контроль над ресурсами.

-Використання матеріальних ресурсів як інструменту для встановлення статусу.

3. Виховання:

-Неправильні моделі поведінки в сім'ї, де економічна експлуатація є нормою.

-Відсутність розуміння цінності грошей і матеріальних речей.

4. Груповий тиск:

-Бажання приєднатися до групи, що домінує, шляхом демонстрації фінансової переваги.

-Створення штучних стандартів, які примушують витратити більше.

Наслідки економічного булінгу

Для жертви:

1. Психологічні наслідки:

-Відчуття безпорадності, тривожності та стресу.

-Зниження самооцінки через фінансову залежність.

2. Соціальні наслідки:

-Ізоляція від однолітків через фінансові труднощі.

-Уникання соціальних ситуацій, де є необхідність витрат.

3. Фінансові наслідки:

-Залишення без коштів, які могли б бути використані для особистих потреб.

-Довгострокова залежність від агресора.

Для агресора:

-Формування антисоціальної поведінки і норм, що заважають встановленню здорових стосунків.

-Можлива відповідальність за свої вчинки.

Для колективу:

- Погіршення загального клімату в класі.
- Втрата довіри та підтримки серед учнів.

Приклади економічного булінгу

1. Примус до покупки:

-Учні змушують однокласника купити їжу або напої для всіх, погрожуючи йому насмішками, якщо він відмовиться.

2. Вимога матеріальних подарунків:

-Один з учнів вимагає подарунків на свій день народження від друзів, погрожуючи ізоляцією, якщо не отримає.

3. Залякування фінансовими наслідками:

-Учень погрожує іншому, що якщо той не дасть грошей, то розповість про його проблеми вдома.

4. Використання фінансових знань:

-Знання про фінансові труднощі жертви використовуються для маніпуляцій та тиску.

Економічний булінг у школі є серйозною проблемою, що потребує уваги з боку учнів, педагогів і батьків. Важливо створити атмосферу довіри, підтримки та взаємоповаги, де кожен учень може почуватися в безпеці, незалежно від своїх фінансових можливостей. Запобігання економічному булінгу вимагає спільних зусиль та розвитку культури співпраці і підтримки в шкільному середовищі.

7.Сексуальний булінг

Сексуальний булінг — це цькування, що включає в себе дії, пов'язані з сексуальним насильством або домаганнями. Цей тип булінгу може проявлятися як через вербальні коментарі, так і через фізичні дії, що принижують гідність жертви.

Ознаки та прояви сексуального булінгу

1. Вербальні домагання:

- Непристойні коментарі, жарти або насмішки на сексуальні теми.
- Використання образливих термінів або прізвиськ, пов'язаних із статевою приналежністю.

2. Непридатна фізична поведінка:

- Неправомірні дотики, обійми або інші фізичні контакти, які не є прийнятними.
- Залякування або переслідування.

3. Використання технологій:

- Надсилання непристойних повідомлень або фото через месенджери, електронну пошту або соціальні мережі.
- Розповсюдження чуток або неправдивої інформації про сексуальне життя жертви.

4. Сексуалізація особи:

- Участь в діяльності, що стосується сексуального контексту, без згоди жертви (наприклад, примушування до участі в обговореннях на інтимні теми).
- Висміювання зовнішності жертви з сексуальним підтекстом.

Причини сексуального булінгу

1. Соціально-культурні фактори:
 - Нормалізація агресивної та сексуалізованої поведінки в суспільстві та медіа.
 - Вплив культурних стереотипів щодо статі та ролі жінок і чоловіків.
2. Психологічні причини:
 - Низька самооцінка агресора, який намагається підвищити свій статус через приниження інших.
 - Використання сексуального булінгу як інструменту контролю над жертвою.
3. Виховання:
 - Неправильні моделі поведінки в сім'ї, де прояви агресії чи домагань вважаються нормою.
 - Відсутність розуміння меж особистого простору.
4. Груповий тиск:
 - Підтримка або заохочення агресивної поведінки серед однокласників.
 - Створення умов, у яких жертва відчуває страх перед групою.

Наслідки сексуального булінгу

Для жертви:

1. Психологічні наслідки:
 - Тривога, депресія, почуття безсилля і самотності.
 - Психологічні травми, які можуть призводити до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

2. Соціальні наслідки:

- Ізоляція від однолітків і друзів через страх і незручність.
- Проблеми у побудові довірливих стосунків.

3. Навчальні наслідки:

- Зниження успішності через емоційний стрес.
- Уникання шкільних заходів і занять через страх перед агресором.

Для агресора:

- Формування антисоціальної поведінки та зниження можливостей для здорових стосунків у майбутньому.

- Відповідальність за свої дії.

Для колективу:

- Погіршення загального клімату в класі, атмосфера страху і недовіри.
- Втрата довіри та підтримки серед учнів.

Приклади сексуального булінгу

1. Непристойні коментарі:
 - Учень систематично робить образливі коментарі щодо зовнішності однокласниці на сексуальну тематику.
2. Неправомірні дії:

-Один з учнів тримає жертву за руку без її згоди або робить інші фізичні дії, що викликають дискомфорт.

3. Використання технологій:

-Надсилання жертві неприйнятних повідомлень або фотографій через соціальні мережі.

4. Поширення чуток:

-Розповсюдження неправдивої інформації про сексуальне життя жертви серед однокласників.

Сексуальний булінг у школі є серйозною проблемою, яка потребує уваги з боку усіх учасників освітнього процесу. Важливо створити атмосферу безпеки, довіри та підтримки, де кожен учень може почуватися вільно і комфортно. Запобігання сексуальному булінгу вимагає спільних зусиль та розвитку культури взаємоповаги і підтримки в шкільному середовищі.

Форми булінгу

Словесні образи, глузування, обзивання, погрози

Образливі жести або дії, наприклад плювки.

Залякування за допомогою слів, загрозливих інтонацій, щоб змусити жертву щось зробити чи не зробити.

Ігнорування, відмова від спілкування, виключення з гри, бойкот.

Вимагання грошей, їжі, речей, умисне пошкодження
особистого майна жертви.

Фізичне насилля (удари, щипки, штовхання, підніжки,
викручування рук, будь які інші дії, які завдають болю, і
навіть тілесні ушкодження).

Прийиження за допомогою мобільних телефонів та інтернету
(смс-повідомлення, електронні листи, образливі репліки і
коментарі в чатах тощо), поширення чуток і пліток.

Особливості форм булінгу

Індивідуальний булінг: цькування однієї людини іншою.

Груповий булінг: коли група осіб об'єднується для цькування однієї або кількох жертв.

Вертикальний булінг: коли агресія походить від людини з вищим соціальним або фізичним статусом.

Горизонтальний булінг: між рівноправними учасниками, наприклад, між однокласниками.

Складові булінгу

1. Агресор (булер)

Особа, яка вчиняє акти агресії або цькування. Агресори можуть мати різні мотиви: бажання влади, бажання отримати соціальний статус, або ж власні психологічні проблеми.

2. Жертва (ціль булера)

Особа, яка піддається агресії. Жертви часто відчувають страх, ізоляцію, тривогу та депресію. Вони можуть стати мішенню через різні характеристики, такі як фізична зовнішність, соціальний статус, поведінка або інтереси.

3. Свідки

Особа, які спостерігають за актами булінгу, але не беруть участі в них. Свідки можуть реагувати по-різному: підтримувати агресора, залишатися байдужими або намагатися допомогти жертві. Реакція свідків може суттєво вплинути на динаміку булінгу.

Різні види та форми булінгу потребують відповідних методів боротьби та профілактики. Важливо вчасно розпізнавати тип цькування, щоб мінімізувати його наслідки для жертви та попередити розвиток агресивної поведінки у соціумі.

1.5. Соціально-психологічний портрет дитини-агресора

Як зазначає П. Роналд: «Є очевидним, що жодна дитина не народжується з якимось особливим геном булінгу, який чекає на сприятливі обставини, щоб розпочати свою руйнівну дію». Більшість розуміє, що людина, яка поводить себе подібним способом є продуктом складних соціальних процесів, які через недосконале навчання і виховання, створюють антисоціальну особистість, схильну до агресивного маніпулювання іншими людьми, як правило, слабшими. До тих пір, поки моделі соціалізації будуть недосконалими, невідповідними розвитку сучасного суспільства, будуть виховуватися люди, які ставатимуть ініціаторами булінгу у школі, на роботі, в сім'ї.

Приблизно 50% шкільних агресорів самі є жертвами катування. Вони піддаються жорстокому поводженню у власній родині. Хлопців, яких б'ють батьки, бачать, як батько знущається над матір'ю, прийшовши в школу, будуть відіграватися на слабших. Домашнє насильство може виступати і в образі турботи про майбутнє. Якщо мати або батько проходу не дають дитині через оцінки, кричать на неї і ображають за погані результати, позбавляють прогулянок і смаколиків, створюють жорсткий режим дня, дитина буде вести себе в школі так само. Але її агресія спрямована більше на суперників. Втім, більш слабких учнів такі діти просто зневажають. Також спільною рисою всіх булерів є такі риси:

1. *неврівноваженість, самозакоханість*. Будь-які стимули, які можуть знизити думку про себе, сприймаються як особиста загроза і вимагають негайної дії. Авторитет піднімається не за рахунок особистих досягнень, а шляхом приниження інших. Дівчата частіше діють нишком, розповсюджуючи плітки. Іноді булінг для них — це інструмент для боротьби з «суперницями».

2. *надмірна злість, ворожість, бажання «почесати кулаки»*. Нападник — завжди шанувальник культу сили, насильства та «закону джунглів». Соціальні норми і правила розмиті й необов'язкові до виконання. Відчуває презирство до слабших. Фізичний розвиток в нормі або вище норми. Всі питання вирішує за допомогою конфліктів, крику, шантажу, фізичних погроз і побоїв. Часто бреше. Присутні садистські нахили.

3. *підвищений статус у суспільстві*. Такі булери мають високий соціальний авторитет. Вони впевнені в своїй зовнішності й ніколи не відчували себе нещасними через те, що у них чогось немає. Батьки потурають всім примхам і часто в присутності дитини висловлюють презирство до оточуючих. Ставлення до світу меркантильне, до людей — споживацьке. Такі діти ні в чому не знають відмови, на всі їхні витівки батьки «закривають очі», вважаючи за краще відкупитися грошима ніж проводити час разом. Дитина звикає, що все купується і продається.

Ініціаторами цькування також можуть бути такі діти, які:

1. Лідери групи (домінуючі агресори)

• Характеристики:

- Висока впевненість у собі, прагнення до влади.
- Схильність до маніпуляцій та контролю над іншими.

• Мотиви:

- Бажання зберегти чи посилити свій соціальний статус.
- Прагнення бути в центрі уваги та домінувати в групі.

• Поводження:

- Активно провокують інших до агресії.
- Використовують силу або залякування для підкорення

2. Наслідувачі (пасивні агресори)

• Характеристики:

- Схильність слідувати за сильнішими та впливовішими однолітками.
- Брак лідерських якостей, але бажання бути прийнятими в групу.

• Мотиви:

- Страх стати наступною жертвою.
- Бажання здобути визнання від домінуючих осіб у групі.

• Поводження:

- Мовчазно підтримують або беруть участь у цькуванні, виконуючи вказівки лідера.

3. Провокатори

• Характеристики:

- Відсутність емоційного контролю.
- Імпульсивність, схильність до різких реакцій.

• Мотиви:

- Провокують агресію для створення хаосу чи отримання емоційної вигоди.

• Поводження:

- Підбурюють інших, сприяють ескалації конфліктів.

4. Діти з агресивним вихованням

• Характеристики:

- Переживали насильство вдома (фізичне або емоційне).
- Засвоїли агресію як норму поведінки.

• Мотиви:

- Проекція власних негативних емоцій та травм на інших.

• Поводження:

- Постійно демонструють агресію до слабших, відображаючи моделі поведінки, засвоєні в сім'ї.

5. Діти із завищеною самооцінкою

• Характеристики:

- Надмірна впевненість у собі, схильність до самозвеличення.
- Неповага до інших, вважають їх меншовартісними.

• Мотиви:

- Прагнення показати свою перевагу.
 - Зневага до тих, хто не відповідає їхнім стандартам.
 - Поводження:
 - Висміюють, принижують інших, щоб затвердити свою позицію.
6. Діти з низькою емоційною чутливістю
- Характеристики:
 - Брак емпатії, байдужість до почуттів інших.
 - Інколи мають риси, пов'язані з соціопатією.
 - Мотиви:
 - Отримання задоволення від маніпуляції чи болю інших.
 - Поводження:
 - Холодна, продумана агресія з метою контролю чи знищення морального стану жертви.
7. Діти, які самі були жертвами
- Характеристики:
 - Колишні жертви булінгу, які перейняли роль агресора.
 - Мають накопичену злість і бажання помсти.
 - Мотиви:
 - Компенсація минулих страждань через завдання болю іншим.
 - Поводження:
 - Можуть проявляти агресію вибірково, копіюючи поведінку їхніх кривдників.
8. Діти з невирішеними емоційними проблемами
- Характеристики:
 - Схильність до тривожності, дратівливості.
 - Можливі проблеми зі спілкуванням та емоційним контролем.
 - Мотиви:
 - Вираження своїх негативних емоцій через цькування інших.
 - Поводження:
 - Агресія може бути несвідомим способом впоратися зі стресом.
- У навчальному закладі в булінгу найчастіше бере участь ціла група учнів. Якщо лідер групи – буллі, то інші наслідують його поведінку і беруть участь у цькуванні однокласників. Це дає групі внутрішній імпульс, з одного боку, створює ефект причетності, згуртування. Інший результат спільного цькування – послаблення почуття відповідальності за свої дії. «Там був не тільки я», – кажуть, щоб виправдати себе. Коли усвідомлення особистісна відповідальність слабшає, гальмують і стримуючі механізми.
- «Спільники» булерів — це діти, які не є основними ініціаторами цькування, але активно підтримують агресора. Їхня роль у булінгу суттєва, оскільки вони підсилюють вплив агресора і допомагають створювати атмосферу цькування. Найчастіше вони мають такі риси та особливості:
- схильність до конформізму;
 - брак самостійності;
 - прагнення бути «на боці сили»;

- відсутність емпатії;
- страх перед агресором;
- прагнення уваги;
- невпевненість у собі;
- потреба в розвагах;
- негативний вплив сім'ї чи середовища.

1.6. Дитина жертва булінгу, яка вона?

Втягування дитини у роль жертви відбувається шляхом провокації. Провокуючі буллі (переслідувач) робить якусь дію по відношенню до іншої дитини, щоб викликати її реакцію, звинуватити її у чому-небудь, скоєному раніше або тому, що здійснюється зараз. Інший спосіб – негативні висловлювання, що вказують на недоліки жертви, наприклад, щодо суджень, поведінки, зовнішності або одягу. В обох випадках провокатор шукає щось негативне і хапається за це. Ще один прийом, щоб викликати у людини невдоволення – фізичний вплив або перешкоджання її діяльності, для того, щоб потім використовувати негативну реакцію. Головне – знайти привід для звинувачення. У будь-якому випадку людина потрапляє в ситуацію, коли вона змушена реагувати. Умілий провокатор постарается інтерпретувати негативно будь-яку реакцію. Якщо жертва залишиться пасивною, то буде звинувачена в небажанні відповідати. Якщо жертва відповість, то відповідь буде перекинуто і оголошено хамством або брехнею. Таким чином, створюється привід для нового обвинувачення. Наступного разу, під час зустрічі з жертвою, провокатор використовує привід знову, і жертва опиняється у пастці. Отже, механізмом втягування є провокація, особливо, якщо йдеться про фізичну форму цькування і вербальних переслідувань. Цей прийом може використовуватись і для обґрунтування ізоляції людини.

Ще один елемент всіх основних форм булінгу – погрози. Нерідко черговий епізод цькування закінчується тим, що переслідувачі обіцяють жертві і один одному, що «обов'язково повернуться». Переслідувачі можуть просто погрожувати жертві або передавати свої погрози через інших, що є одним з елементів залякування.

Жертвою булінгу може стати будь-хто. Досить просто опинитися в слабкішій позиції або перейти комусь дорогу. Але найбільш часто в розряд жертв потрапляють діти, які чимось відрізняються від своїх ровесників: фізичними даними, успіхами в навчанні, матеріальними можливостями, навіть просто характером. Для того, щоб стати жертвами більш старших дітей, не потрібно і цього.

На думку психолога Дана Ольвеуса найчастіше жертвами булінгу стають діти, які:

- тривожні, нещасні, з низькою самооцінкою, невпевнені в собі;
- не мають жодного близького друга серед дітей, і вважають за краще спілкування з дорослими людьми;
- лякливі, чутливі, замкнуті й сором'язливі;

- схильні до депресії і меланхолії;
- фізично слабші хлопчики, ніж ровесники.

Також жертвами булінгу можуть стати діти, які:

- вірять, що заслуговують ролі жертви, і пасивно очікують насильства від переслідувачів;
- страждають від самотності;
- мають негативний досвід життя;
- походять із соціально-неблагополучних сімей;
- зазнають фізичного насильства вдома;
- страждають від комплексу неповноцінності;
- не вірять, що педагоги їх захистять;
- віддають перевагу замовчуванню про насильство і цькування;
- не вважають себе значущою частиною свого колективу;
- змирилися з цим насильством, як зі своєю долею;
- вірять, що заслуговують ролі жертви, і пасивно очікують знущань.

Особливості дітей, які можуть провокувати до цькування, поведінка яких викликає роздратування у однокласників і вчителів:

- гіперактивність і підвищена збудливість;
 - погана успішність;
 - більш матеріально забезпечені;
 - мають синдром дефіциту уваги;
 - улюбленці вчителів, «ябеди»;
 - знаходяться під гіперопікою або гіпоопікою батьків;
 - мають підвищене почуття власної гідності;
 - «білі ворони» у зовнішності (наприклад, заяча губа, незвичайна форма вух, сколіоз, шрами, окуляри, нервові тики, косоокість, ...)
 - неохайно одягнені або ж одягнені занадто яскраво;
 - обдаровані, вундеркінди;
 - ті, що хваляться досягненнями своїх батьків;
 - не мають електронних новинок або ж мають найдорожчі з них, не доступні іншим дітям;
 - інтроверти з утрудненою комунікацією;
 - часто хворіють і пропускають через це уроки в навчальному закладі;
 - мають незвичайну манеру мови або щось інше «незвичайне» з точки зору його товаришів по навчанню (а це може бути що завгодно);
 - діти, які не вміють захистити власні інтереси через свою делікатність або психологічні особливості;
 - діти іншої національності.
- Діти, які стали жертвами булінгу, проявляють такі (у тому числі патологічні) особливості поведінки:
- прикидаються хворими, щоб уникнути відвідування занять;
 - просять проводити їх на уроки, запізнюються;
 - поведінка і темперамент кардинально змінюються;

- наявні симптоми страху, що полягають у порушеннях сну й апетиту, нервовому тику, відлюдкуватості і скритності;
- наявність рваного верхнього одягу або пошкоджених речей;
- часті прохання дати кошти, злочинство;
- зниження якості навчання, втрата інтересу до улюблених занять;
- постійні забої, синці та інші травми;
- замкнутість, небажання йти на розмову;
- як прояв крайнього ступеня: суїцид.

Розділ 2

Скажемо «СТОП БУЛІНГ!»

2.1. Методи і форми профілактики булінгу



Ефективна профілактика булінгу в школі включає комплексний підхід, який спрямований на формування безпечного та підтримуючого середовища для учнів. Методи та форми профілактики мають залучати всіх учасників освітнього процесу: учнів, вчителів, батьків.

1. Освітні методи

Інформування та просвіта

- Проведення лекцій, тренінгів, семінарів для учнів, вчителів та батьків на теми:

- Що таке булінг, його види, причини та наслідки.
- Як розпізнати булінг та запобігти йому.
- Відповідальність за булінг згідно з законодавством.

- Показ документальних фільмів або презентацій, які ілюструють наслідки цькування.

- Проведення уроків з громадянської освіти, етики або соціальних дисциплін з акцентом на толерантність, емпатію, вирішення конфліктів і повагу до інших.

Розповсюдження інформаційних матеріалів

- Плакати, брошури, пам'ятки про булінг і способи його попередження.
- Використання соціальних мереж для поширення освітніх повідомлень серед школярів.

2. Формування позитивного шкільного середовища

Запровадження правил поведінки

- Створення чітких правил, які забороняють булінг, із зазначенням відповідальності за порушення.

- Розробка «Кодексу честі» для учнів із принципами толерантності та взаємоповаги.

Підтримка дружніх стосунків

- Організація групових заходів (тімбілдингів), спрямованих на згуртування колективу.

- Підтримка дружніх стосунків між учнями через інтерактивні ігри, спільні проекти.

Робота з учнями-лідерами

- Ідентифікація позитивних лідерів у класі та залучення їх до профілактичної роботи.

- Навчання лідерів тому, як підтримувати однокласників, зупиняти булінг і заохочувати повагу.

3. Соціально-психологічні методи

Робота з психологом

- Проведення індивідуальних та групових консультацій із дітьми, які зазнають булінгу, є його ініціаторами або спільниками.

- Створення груп підтримки для дітей, які відчують ізоляцію чи страх.

Соціальні тренінги

- Тренінги з розвитку емоційного інтелекту, емпатії, вирішення конфліктів.

- Тренінги асертивної поведінки для вміння постояти за себе без агресії.

Медіація конфліктів

- Впровадження шкільної медіації, де конфлікти вирішуються за участю нейтральної сторони (медіатора).

- Залучення старших учнів як медіаторів для допомоги у вирішенні конфліктів між молодшими.

4. Робота з батьками

Підвищення обізнаності

- Проведення батьківських зборів із роз'ясненням сутності булінгу, його ознак та впливу.

- Надання рекомендацій, як помітити ознаки булінгу у своїх дітей та реагувати на них.

Залучення батьків до шкільного життя

- Організація спільних заходів (свят, спортивних днів), які зміцнюють зв'язок між учнями, батьками та школою.

- Проведення майстер-класів для батьків із виховання толерантності у дітей.

5. Використання цифрових інструментів

Моніторинг кібербулінгу

- Навчання учнів безпечному використанню соціальних мереж.

- Створення анонімних платформ або чат-ботів для повідомлень про випадки булінгу.

Просування позитивного онлайн-контенту

- Розміщення відеороликів, постів, мемів, які популяризують дружелюбність і повагу.

6. Адміністративні заходи

Впровадження антикризових програм

- Створення комісії для реагування на випадки булінгу (до складу входять вчителі, психологи, соціальні педагоги).

- Запровадження механізмів конфіденційного повідомлення про випадки цькування.

Чіткий алгоритм реагування

- Розробка плану дій для учнів, вчителів і батьків у разі виявлення булінгу.

- Притягнення винних до відповідальності згідно закону.

7. *Альтернативні заходи*

Волонтерські ініціативи

- Залучення школярів до волонтерської діяльності для формування позитивних цінностей.

- Проведення акцій «День доброти» або тижнів протидії булінгу.

Ігрові форми навчання

- Використання рольових ігор для моделювання ситуацій булінгу та пошуку шляхів їх вирішення.

- Настільні ігри, спрямовані на розвиток співпраці та довіри між учнями.

Профілактика булінгу потребує систематичної та багаторівневої роботи з учасниками освітнього процесу. Основою успіху є формування позитивного середовища, де діти почуваються захищеними та прийнятими. Лише спільні зусилля школи, батьків і громади можуть забезпечити ефективне попередження цькування.

2.2. Дослідження булінгу в учнівських колективах

Попри наявність чітких критеріїв, діагностика та виявлення булінгу досі залишається значною проблемою в усьому світі. Активно ведуться наукові і медійні дискусії щодо найкращого методу для оцінювання булінгу і віктимізації (жертвності). Більшість дослідників погоджуються, що методи оцінювання недостатньо розроблені. Комплексне оцінювання за допомогою опитування свідків, батьків і вчителів завдяки впливу безлічі факторів не може бути взірцем точності оцінювання булінгу. Тому в більшості випадків покладаються на дані самозвітів жертв та булерів, незважаючи на ймовірність їх упередженості, що пов'язана з фактором соціальної самопрезентації або страхом помсти.

В силу різних причин багато учні не повідомляють про пережите насильство або булінг. Тому важливу роль у виявленні фактів насильства грає спостережливість педагогів та інших співробітників освітньої установи, їх уважне ставлення до учнів і здатність вчасно помітити симптоми неблагополуччя в їх поведінці і настрої.

Раннього виявлення ознак насильства в школі або класі (групі) сприяють соціометричне дослідження - діагностика міжособистісних і міжгрупових відносин, вивчення психологічного клімату, за результатами яких можна виявити проблемні взаємини, конфліктні ситуації на самому початку їх формування та своєчасно їх вирішити.

Крім того, періодичне вивчення соціально-психологічного клімату (проведене при обов'язковому дотриманні принципів добровільності,

конфіденційності та анонімності) дозволяє оцінювати ефективність профілактики та заходів реагування на випадки насильства.

В дослідженні можна використовувати наступні діагностичні інструменти:

- спостереження;
- метод соціометрії;
- глибинні інтерв'ю;
- проективний тест «Кактус» М.А. Панфілової;
- анкета для учнів «Булінг та його прояви в підлітковому віці»;
- діагностика Тривожності Філіпса;
- діагностика соціально-психологічної адаптації (К.Роджерс, Р.Даймонд);
- діагностична методика «Повітряні кульки»;
- опитувальник OLWEUS для здійснення моніторингу в закладі освіти;
- тест Басса-Даркі (оцінка агресивності).

Розділ 3. Випадок булінгу

3.1. Порядок подання та розгляду (з дотриманням конфіденційності) заяв про випадки булінгу (цькування) в закладі освіти

Загальні положення

1. Цей Порядок розроблено відповідно до Закону України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)».

2. Цей Порядок визначає процедуру подання та розгляду заяв про випадки булінгу (цькуванню).

3. Заявниками можуть бути здобувачі освіти, їх батьки/законні представники, працівники та педагогічні працівники закладу та інші особи.

4. Заявник забезпечує достовірність та повноту наданої інформації.

Подання заяви про випадки булінгу (цькуванню)

1. Здобувачі освіти, працівники та педагогічні працівники, батьки та інші учасники освітнього процесу, яким стало відомо про випадки булінгу (цькування), учасниками або свідками якого стали, або підозрюють його вчинення по відношенню до інших осіб за зовнішніми ознаками, або про які отримали достовірну інформацію від інших осіб зобов'язані повідомляти керівника закладу, подати заяву.

2. Заяву про випадки булінгу у закладі освіти має право подати будь-який учасник освітнього процесу.

3. Заява подається керівнику закладу освіти - директору відповідно до Закону України «Про звернення громадян».

4. У заяві має бути зазначене прізвище, ім'я, по батькові, місце проживання громадянина, викладена суть порушеного питання.

5. Заява може бути усною (викладеною громадянином і записаною посадовою особою), письмовою або надісланою поштою чи на електронну пошту закладу освіти.

6. Заяви, що надійшли на електронну пошту закладу отримує секретар, яка зобов'язана терміново повідомити керівника закладу та відповідальну особу. 7. Відповідно до поданих заявниками заяв про випадки булінгу здійснюється розгляд та неупереджене з'ясування обставин, випадків булінгу.

8. Датою подання заяв є дата їх прийняття.

9. Заяви реєструються в окремому «Журналі реєстрації заяв про випадки булінгу (цькування)».

10. Розгляд Заяв здійснює керівник закладу та відповідальна особа з дотриманням конфіденційності.

11. Відповідальною особою для своєчасного реагування на випадки булінгу наказом директора призначено практичного психолога закладу

12. З метою з'ясування обставин, причин виявлених фактів булінгу комплексного реагування та здійснення невідкладних заходів для надання медичної, психологічної або іншої допомоги постраждалому.

13. Якщо випадок цькування був одноразовим, питання з налагодження мікроклімату в дитячому середовищі та розв'язання конфлікту вирішується у межах закладу освіти учасниками освітнього процесу.

14. Якщо команда визначила, що це був булінг (цькування), а не одноразовий конфлікт чи сварка, тобто відповідні дії носять систематичний характер, то керівник закладу освіти повідомляє управління превентивної діяльності та службу у справах дітей.

3.2.Робота комісії

Порядок роботи комісії

1. Метою діяльності комісії є припинення випадку булінгу в закладі освіти; відновлення та нормалізація стосунків, створення сприятливих умов для подальшого здобуття освіти; оцінка потреб сторін булінгу.

2. Діяльність комісії здійснюється на принципах: законності, верховенства права, поваги та дотримання прав і свобод людини, неупередженого ставлення до сторін булінгу (цькування), відкритості та прозорості, конфіденційності та захисту персональних даних, невідкладного реагування, комплексного підходу до розгляду випадку булінгу (цькування), нетерпимості до булінгу (цькування) та визначення його суспільної небезпеки.

Комісія у своїй діяльності забезпечує дотримання вимог Законів України «Про інформацію», «Про захист персональних даних»

1. До завдань комісії належать:

-збір інформації щодо обставин випадку булінгу;

-розгляд та аналіз зібраних матеріалів;

-у разі прийняття рішення комісією про наявність обставин, що обґрунтовують інформацію, зазначену у заяві, до завдань комісії також належать: оцінка потреб сторін булінгу (цькування) в отриманні соціальних та психолого-педагогічних послуг та забезпечення таких послуг, в тому числі із залученням фахівців служби у справах дітей та центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді; визначення причин булінгу (цькування) та необхідних заходів для усунення таких причин; визначення заходів виховного впливу щодо сторін булінгу; моніторинг ефективності соціальних та психолого-педагогічних послуг, заходів з усунення причин булінгу, заходів виховного впливу та корегування;

-надання рекомендацій для педагогічних працівників закладу освіти надання рекомендацій для педагогічних працівників закладу освіти щодо доцільних методів здійснення освітнього процесу та інших заходів з малолітніми чи неповнолітніми сторонами булінгу (цькування), їхніми батьками або іншими законними представниками; надання рекомендацій для батьків або інших законних представників малолітньої чи неповнолітньої особи, яка стала стороною булінгу (цькування).

2. Формою роботи комісії є засідання, які проводяться у разі потреби. Дату, час і місце проведення засідання комісії визначає її голова.

3. Засідання комісії є правоможним у разі участі в ньому не менше як двох третин її складу.

4. Секретар комісії не пізніше вісімнадцятої години дня, що передує дню засідання комісії, повідомляє членів комісії, а також заявника та інших заінтересованих осіб про порядок денний запланованого засідання, дату, час і місце його проведення, а також надає/надсилає членам комісії та зазначеним особам необхідні матеріали в електронному або паперовому вигляді.

5. Рішення з питань, що розглядаються на засіданні комісії, приймаються шляхом відкритого голосування більшістю голосів від затвердженого складу комісії. У разі рівного розподілу голосів голос голови комісії є вирішальним.

6. Під час проведення засідання комісії секретар комісії веде протокол засідання комісії за формою згідно з додатком до цього Порядку, що оформлюється наказом керівника закладу освіти.

7. Особи, залучені до участі в засіданні комісії, зобов'язані дотримуватись принципів діяльності комісії, зокрема не розголошувати стороннім особам відомості, що стали їм відомі у зв'язку з участю у роботі комісії, і не використовувати їх у своїх інтересах або інтересах третіх осіб.

Особи, залучені до участі в засіданні комісії, під час засідання комісії мають право:

- ознайомлюватися з матеріалами, поданими на розгляд комісії;
- ставити питання по суті розгляду; • подавати пропозиції, висловлювати власну думку з питань, що розглядаються.

8. Голова комісії доводить до відома учасників освітнього процесу рішення комісії згідно з протоколом засідання та здійснює контроль за їхнім виконанням.

9. Строк розгляду комісією заяви або повідомлення про випадок булінгу (цькування) в закладі освіти та виконання нею своїх завдань не має перевищувати десяти робочих днів із дня отримання заяви або повідомлення керівником закладу освіти.

Принагідно інформуємо, що відповідно до наказу Міністерства внутрішніх справ України «Про затвердження Змін до Інструкції з організації роботи підрозділів ювенальної превенції Національної поліції України» від 25.06.2020 № 488, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 03 серпня 2020 року № 738/35021, дитина, яка вчинила булінг (цькування) учасника освітнього процесу підлягає взяттю на профілактичний облік з метою здійснення заходів індивідуальної профілактики поліцейськими підрозділами ювенальної превенції.

3.3. Порядок реагування на доведені випадки булінгу (цькування) в закладі освіти та відповідальність осіб, причетних до булінгу (цькування)

1. Загальні положення

1. Цей порядок визначає механізм реагування на випадки булінгу (цькування) в закладі освіти.

2. Підставою для реагування в закладі освіти на випадки булінгу

(цькування) с заява або повідомлення, про випадок та/або підозру його вчинення стосовно неповнолітньої особи та/або такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, отриманої суб'єктами реагування на випадки булінгу (цькування) в закладі освіти. Повідомлення можуть бути в усній та/або письмовій формі, в тому числі із застосуванням засобів електронної комунікації (телефон, соціальні мережі, електронна пошта, електронні месенджери, офіційні веб ресурси та ін.).

3. До булінгу (цькування) в закладі освіти належать випадки, які відбуваються безпосередньо в приміщенні закладу та на прилеглих територіях (включно з навчальними приміщеннями, приміщеннями для занять спортом, проведення заходів, коридорами, роздягальнями, вбиральнями, їдальнею тощо), або за межами закладу освіти під час заходів, передбачених планом роботи закладу освіти, в тому числі дорогою до (із) закладу освіти.

4. Ознаками булінгу (цькування) с систематичне вчинення учасниками освітнього процесу діянь стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи та (або) такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, в тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, а саме: умисне позбавлення їжі, одягу, коштів, документів, іншого майна або можливості користуватися ними, перешкоджання в отриманні освітніх послуг, примушування до праці та інші правопорушення економічного характеру; словесні образи, погрози, у тому числі щодо третіх осіб, приниження, переслідування, залякування, інші діяння, спрямовані на обмеження волевиявлення особи; будь-яка форма небажаної вербальної, невербальної чи фізичної поведінки сексуального характеру, зокрема принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, прізвиська, образи, жарти, погрози, поширення образливих чуток; будь-яка форма небажаної фізичної поведінки, зокрема ляпаси, стусани, штовхання, щипання, шмагання, кусання, завдання ударів; інші правопорушення насильницького характеру.

5. Суб'єкти реагування на випадки булінгу (цькування) в закладі освіти діють в межах повноважень, передбачених законодавством та цим Порядком.

6. Суб'єкти реагування здійснюють заходи, спрямовані на запобігання та протидію булінгу (цькуванню) в закладі освіти згідно з Планом заходів, спрямованих на запобігання та протидію булінгу (цькуванню) в закладі освіти, затвердженим наказом директора школи.

7. Педагогічні працівники закладу освіти у разі, якщо вони виявляють булінг (цькування), зобов'язані:

вжити невідкладних заходів для припинення небезпечного впливу;
за потреби надати домедичну допомогу та викликати бригаду екстреної (швидкої) медичної допомоги для надання екстреної медичної допомоги;

повідомити керівника закладу освіти (директора школи) та принаймні одного з батьків або інших законних представників малолітньої чи неповнолітньої особи, яка стала стороною булінгу (цькування).

8. Учасники освітнього процесу можуть повідомити про випадок булінгу (цькування), стороною якого вони стали або підозрюють про його вчинення стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи та (або) такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу або про який отримали достовірну інформацію, керівника закладу освіти або інших суб'єктів реагування на випадки булінгу (цькування) в закладах освіти.

9. Керівник закладу освіти у разі отримання заяви або повідомлення про випадок булінгу (цькування):

а) скликає засідання комісії з розгляду випадку булінгу (цькування) (далі - комісія) не пізніше ніж упродовж трьох робочих днів з дня отримання заяви або повідомлення.

б) невідкладно у строк, що не перевищує однієї доби, повідомляє територіальний орган (підрозділ) Національної поліції України, принаймні одного з батьків або інших законних представників малолітньої чи неповнолітньої особи, яка стала стороною булінгу (цькування);

За потреби викликає бригаду екстреної (швидкої) медичної допомоги для надання екстреної медичної допомоги;

в) повідомляє службу у справах дітей з метою вирішення питання щодо-соціального захисту малолітньої чи неповнолітньої особи, яка стала стороною булінгу (цькування), з'ясування причин, які призвели до випадку булінгу (цькування) та вжиття заходів для усунення таких причин;

г) повідомляє центр соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді з метою здійснення оцінки потреб сторін булінгу (цькування), визначення соціальних послуг та методів соціальної роботи, забезпечення психологічної підтримки та надання соціальних послуг.

II. Діяльність комісії закладу освіти з розгляду випадків булінгу.

1. Склад комісії затверджує наказом керівник закладу освіти (директор школи). Комісія виконує свої обов'язки на постійній основі.

2. Склад комісії формується з урахуванням основним завдань комісії.

Комісія складається з голови, заступника голови, секретаря та дев'яти її членів, (педагоги, психолог, соціальний педагог, педагог-організатор, представник від батьківської громадськості, учнівської ради).

3. Головою комісії є директор школи

Голова комісії організовує її роботу і відповідає за виконання покладених на комісію завдань, голову на її засіданнях та визначає перелік питань, що підлягають розгляду, визначає функціональні обов'язки кожного члена комісії.

4. Секретар комісії забезпечує підготовку проведення засідань комісії та матеріалів, що підлягають розгляду на засіданнях комісії, ведення протоколу засідань комісії.

5. Члени комісії мають право:

ознайомлюватися з матеріалами, що стосуються випадку булінгу (цькування), брати участь у їх перевірці;

подавати пропозиції, висловлювати власну думку з питань, що розглядаються;

брати участь у прийнятті рішення шляхом голосування;

висловлювати окрему думку усно або письмово;

вносити пропозицій до порядку денного засідання комісії.

6. Члени комісії зобов'язані:

особисто брати участь у роботі комісії;

не розголошувати стороннім особам відомості, що стали йому відомі у зв'язку з участю у роботі комісії, і не використовувати їх у своїх інтересах або інтересах третіх осіб;

виконувати в межах, передбачених законодавством та посадовими обов'язками, доручення голови комісії;

брати участь у голосуванні.

7. Метою діяльності комісії є припинення випадку булінгу (цькування) в закладі освіти; відновлення та нормалізація стосунків, створення сприятливих

умов для подальшого здобуття освіти у групі (класі), де стався випадок булінгу

(цькування); з'ясування причин, які призвели до випадку булінгу (цькування), та вжиття заходів для усунення таких причин; оцінка потреб сторін булінгу (цькування) в соціальних та психолого-педагогічних послугах та забезпечення таких послуг.

8. Діяльність комісії здійснюється на принципах:

законності;

верховенства права;

поваги та дотримання прав і свобод людини;

неупередженого ставлення до сторін булінгу (цькування);

відкритості та прозорості;

конфіденційності та захисту персональних даних;

невідкладного реагування:

комплексного підходу до розгляду випадку булінгу (цькування);

нетерпимості до булінгу (цькування) та визнання його суспільної небезпеки.

Комісія у своїй діяльності забезпечує дотримання вимог Законів України «Про інформацію», «Про захист персональних даних.

9. До повноважень комісії належать: розгляд та аналіз матеріалів за результатами проведеного розслідування щодо з'ясування обставин на підставі заяви про булінг (цькування);

визначення сторін булінгу (цькування), можливих причин та необхідних заходів для їх усунення;

планування заходів стабілізації психологічного клімату у колективі, формування емпатії між сторонами булінгу (цькування) та надання соціальних

та психолого-педагогічних послуг сторонам булінгу (цькування), в тому числі із залученням необхідних фахівців з надання правової, соціальної та іншої допомоги тощо;

формування рекомендацій для педагогічних працівників закладу освіти щодо доцільних методів навчання та організації роботи з неповнолітніми сторонами булінгу (цькування) та їхніми батьками або законними представниками;

формування рекомендацій для батьків неповнолітньої особи, яка стала стороною булінгу (цькування).

10. Строк розгляду комісією заяви або повідомлення про випадок булінгу (цькування) в закладі освіти та виконання нею своїх завдань не має перевищувати десяти робочих днів із дня отримання заяви або повідомлення керівником закладу освіти.

За підсумками комісії складається протокол.

11. Для відновлення та нормалізації відносин між учасниками освітнього процесу після випадку булінгу (цькування) з метою створення сприятливого для навчання та роботи освітнього середовища застосовуються заходи виховного впливу.

12. Заходи виховного впливу реалізуються педагогічними працівниками закладу освіти із залученням необхідних фахівців із надання правової, психологічної, соціальної та іншої допомоги.

13. Практичний психолог та соціальний педагог у межах своїх посадових обов'язків;

діагностують стан психологічного клімату в колективі, в якому відбувся булінг (цькування);

за результатами діагностики розробляють план корекційної роботи з кривдником і свідками із залученням батьків або законних представників;

розробляють та реалізують програму індивідуальної реабілітації для потерпілого;

розробляють профілактичні заходи для колективу, в якому зафіксовано випадок булінгу (цькування); для батьків або законних представників;

здійснюють супровід педагогічних працівників, які забезпечують освітній процес для колективу, в якому зафіксовано випадок булінгу (цькування);

забезпечують надання психологічного супроводу здобувачів освіти, які постраждали від булінгу (цькування), стали його свідками або вчинили булінг (цькування).

14. Педагогічні працівники, які забезпечують освітній процес для колективу, в якому зафіксовано випадок булінгу (цькування):

виконують рекомендації комісії з розгляду випадків булінгу (цькування) в закладі освіти щодо доцільних методів навчання та організації роботи з неповнолітніми сторонами булінгу (цькування) та їхніми батьками або законними представниками:

забезпечують інтеграцію антибулінгового компоненту в освітній процес, який визначається правилами поведінки учасників освітнього процесу в закладі освіти, статутом закладу освіти, законодавством;

виробляють спільно з здобувачами освіти правила взаємодії групи під час освітнього процесу.

3.4.Робота з потерпілим

У першу чергу, допомога і підтримка потрібна учню, який постраждав від насильства. Одразу ж після інциденту психолог (в його відсутність іншої вчитель) повинен поговорити з постраждалим, заспокоїти його, запевнити в повній підтримці, позначити свою (і освітнього закладу в цілому) позицію по неприйняттю насильства і домовитися про час бесіди, якщо обставини дозволяють, то бесіда може відбутися відразу ж. Проходити вона повинна без сторонніх осіб і без поспіху, щоб потерпілий міг виговоритися.

Учитель повинен бути готовий до емоційних реакцій потерпілого (почуття сорому, образи, гніву, провини) і постаратися з'ясувати обставини і суть події. Потерпілий може соромитися тих принижень і знущань, які йому довелося зазнати, і звинувачувати себе за те, що трапилося. щоб не сприяти появі або посилення почуття провини, у потерпілого не можна питати, за що його образили, що він зробив кривдникові, щоб спровокувати насильство.

Дуже часто діти, що стали жертвою насильства, починають звинувачувати себе в те, що трапилося і навіть виправдовувати кривдників. Позбутися від комплексу провини дитині допоможе відчуття безумовної підтримки і прийняття з боку педагогів. Важливо також пояснити учню, який розповів про знущання над собою, що він не «зрадник», не «стукач», що це нормально - звертатися за допомогою, коли немає можливості впоратися з ситуацією самостійно.

Якщо в навчальному закладі є психолог, потрібно, щоб він поговорив з потерпілим для повернення його до нормального життя:

1. Відновлення самооцінки

- Заняття, спрямовані на підвищення впевненості в собі (позитивна візуалізація, вправи на розвиток сильних сторін).
- Підтримка інтересів і талантів дитини.

2. Емоційна регуляція

- Навчання способам подолання стресу (техніки релаксації, дихальні вправи).
- Робота з негативними емоціями через арт-терапію, музикотерапію чи ігрову терапію.

3. Формування навичок самозахисту

- Розвиток комунікативних навичок для впевненого спілкування.
- Навчання технік асертивної поведінки (як відмовляти, як уникати конфліктів).

3.5.Робота з кривдником

Після розмови з потерпілим слід поговорити з кривдником. Якщо їх кілька, то необхідно поговорити з кожним по черзі так, щоб вони не мали

можливості спілкуватися один з одним і вибудувати групову захист. Після цього потрібно поговорити з усіма кривдниками разом.

Дуже важливо утриматися від спонтанних звинувачень і погроз до того, як кривдник викладе своє бачення ситуації. В іншому випадку він може відмовитися що-небудь говорити або почне агресивно захищатися, звинувачуючи у всьому потерпілого та інші обставини. Якщо кривдник не спійманий в момент скоєння насильницьких дій або знущань, він може не зізнаватися у скоєному. Щоб уникнути сперечань, вчителю слід спокійно, але впевнено заявити, що факт його участі встановлений і не викликає сумніви, що є досить очевидців серед співробітників освітньої установи (посилатися на повідомлення інших учнів небажано).

Завдання вчителя при першій бесіді з кривдником - дізнатися, як він сприймає інцидент, як описує і пояснює свою поведінку і його мотиви. Під час бесіди важливо підтримувати зоровий контакт і уважно стежити за реакціями кривдника. Це допоможе зрозуміти, які цілі насправді переслідує кривдник, щоб відповідним чином вибудувати подальшу роботу з ним.

Розмова не повинен скотитися в з'ясування того, хто винен. неупередженість і неупередженість вчителя допоможуть кривдникові переконатися, що предмет обговорення - не пошук винного, а дії, пов'язані з насильством, і саме ці дії можуть спричинити застосування до нього виховних і дисциплінарних заходів.

Якщо кривдник або кривдники визнають неадекватність своїх дій і виявляють готовність до співпраці, то розмова може завершитися їх обіцянкою припинити цькування і присікати подібні дії з боку інших учнів. Слід обговорити, як кривдники пояснять своїм друзям, іншим учням зміна своєї поведінки і при цьому «збережуть обличчя». Учитель повинен попередити, що батьки кривдників будуть проінформовані про те, що трапилося, а самі кривдники будуть перебувати під пильною увагою дорослих.

3.6.Робота зі свідками

Часто насильство відбувається саме при свідках. Кривднику потрібні глядачі, щоб показати себе, закріпити свій статус головного в групі. Тому завдання класного керівника або психолога - змінити ставлення до насильства свідків - тих, хто з азартом (або страхом опинитися на місці потерпілого) спостерігає над знущаннями, підтримує кривдника або вдає, що нічого не відбувається. Багато дітей не сприймають свої власні дії чи дії інших щодо потерпілого як насильство. Коли вони спостерігають за тим, як хтось обзиває, штовхає, трясє, притискає до стінки іншого учня або відбирає у нього речі і починає їх кидати по колу, штовхати або ховати, вони мають повідомити дорослих.

Так само як і постраждалим від насильства, так і кривдникам може знадобитися допомога психолога.

Завдання вчителя - чітко, категорично, без моралі і безвідносно до особистості того, кого ображають позначити, що такі дії є знущаннями і

цькуванням і що вони неприпустимі. Передбачаючи або у відповідь на виправдання свідків, вчитель може сказати, що особистісні особливості (фізичні недоліки, невисокі інтелектуальні здібності, поганий характер, «нікому не подобається», «до всіх пристає», «через нього програли в грі» та інші) НЕ можуть бути причиною і виправданням знущань і цькування. Спроби шукати винуватого повинні бути припинені, оскільки завдання вчителя і всіх учасників насильства, це його припинення і відновлення нормальних здорових відносин в класі.

Учитель може попросити свідків уявити себе на місці людини (але не конкретного кого ображають, якого, швидше за все, в класі (недолюблюють), який піддається знущанням, і попросити описати, які почуття вони при цьому відчують. Після того, як всі підтвердять, що їм б не хотілося опинитися в ролі того, кого ображають, учитель може запропонувати закріпити це підписанням правил класу (групи), що стосуються неприпустимість насильства.

Методи роботи зі свідками:

1. Освітні заходи

- Класні години. Теми про булінг, дружбу, толерантність, взаємоповагу.
- Тренінги з емпатії. Рольові ігри, в яких діти можуть відчувати, що переживає жертва.
- Інтерактивні лекції. Використання відеороликів або прикладів із життя, які демонструють, як свідки можуть вплинути на ситуацію.

2. Групові тренінги

- Тренінги з асертивної поведінки. Як правильно висловлювати незгоду з булінгом, не наражаючи себе на ризик.
- Командоутворюючі вправи. Спрямовані на об'єднання учнів і створення підтримуючого середовища.

3. Індивідуальна робота

- Бесіди з дітьми, які були пасивними свідками, щоб зрозуміти їхні почуття та переконання.
- Допомога у подоланні страху втручатися в конфлікт.

3.7. Залучення батьків до запобігання та вирішення булінгу.

Одним з найважливіших напрямків роботи психологічної служби школи з подолання проявів булінгу є робота з батьками учнів, що стали жертвами булінгу, які у переважній більшості випадків не вміють правильно поводитись у ситуації, що склалась навколо їхньої дитини.

Тому практичному психологу та соціальному педагогу варто дати поради батькам:

ЯКЩО ВАША ДИТИНА СТАЛА ЖЕРТВОЮ БУЛІНГУ?

- Подайте керівнику закладу освіти заяву про випадки булінгу (цькування) щодо вашої дитини;

– Поясніть дитині, до кого вона може звернутися за допомогою у разі цькування (вчителі, керівництво школи, психолог, старші учні, батьки інших дітей, охорона).

ЯКЩО ВАША ДИТИНА АГРЕСОР?

– Відверто поговоріть з дитиною про те, що відбувається, з'ясуйте мотивацію її поведінки;

- Запитайте у дитини, що він збирається робити, щоб виправити ситуацію, і через деякий час поцікавтеся, як йому це вдалося;

- Запропонуйте дитині вибачитися перед тим, кого він скривдив, поясніть, що це ознака сили, а не слабкості;

– Поясніть дитині, що за вчинення булінгу (цькування) наступає адміністративна відповідальність;

– Чітко і наполегливо попросіть дитину припинити таку поведінку; повідомте їй, що будете спостерігати за її поведінкою;

– Зверніться до шкільного психолога і проконсультуйтеся щодо поведінки своєї дитини під час занять;

– Дотримуйтесь рекомендацій комісії з розгляду випадків булінгу, якщо щодо вашої дитини Пам'ятайте, дитина-агресор не зміниться відразу! Це тривалий процес, який потребує витримки і терпіння!

Розділ 4

Рекомендації

4.1. Пам'ятка школяру

Привіт, Друже!

Чи знаєш ти, як захистити себе і своїх друзів?

Як ти можеш захиститися від булінгу?

За що несеш відповідальність перед Законом?

Ознайомся з цією пам'яткою, дізнайся про свої права і обов'язки вже сьогодні!

Від самого народження ти маєш право:

на життя: ніхто не може позбавити тебе життя і здоров'я, життя і здоров'я інших людей від протиправних посягань;

на охорону здоров'я: ти можеш звернутися за безкоштовною кваліфікованою правовою або медичною допомогою до закладів охорони здоров'я;

на свободу та особисту недоторканість: тебе ніхто не може заарештувати або тримати під вартою інакше як за рішенням суду. Однак, якщо тобі вже виповнилося 14 років і має місце тяжкий злочин, відносно тебе може застосовуватися утримання під вартою як тимчасовий запобіжний захід. Якщо протягом 3 діб з моменту затримання тобі не вручено рішення суду про тримання під вартою, тебе повинні негайно звільнити;

на освіту: ти маєш право безкоштовно отримувати освіту у дошкільному, загальноосвітньому, професійно-технічному, вищих навчальних закладах державної і комунальної форм власності, а також на отримання державної стипендії;

на майно: майно, яке тобі придбали батьки для навчання, виховання (одяг, іграшки, книги, музичні інструменти, спортивне обладнання тощо), є твоєю власністю. Якщо тобі від 10 до 14 років, належним тобі майном управляють батьки. Якщо тобі від 14 до 18 років, ти маєш право вчиняти будь-які угоди, навіть купівлі-продажу транспортного засобу і нерухомого майна, але за письмовою нотаріально посвідченою згодою батьків або з дозволу органу опіки і піклування;

на працю: якщо тобі вже виповнилось 14 років, ти за згодою одного з батьків можеш працювати у вільний від навчання час (наприклад на канікулах), але лише після попереднього медичного огляду. Якщо тобі вже виповнилось 15 років та коли ти маєш згоду одного із батьків, тебе також можуть прийняти на роботу. Самостійно ти можеш влаштуватись на роботу, якщо тобі уже виповнилось 16 років. Ти маєш право на належні, безпечні і здорові умови праці, на заробітну плату, не нижчу від визначеної законом;

на відпочинок: ти маєш можливість у вільний від навчання або роботи (якщо ти вже працюєш) час відпочивати, тобто займатись своїми улюбленими справами (грати в футбол, ходити в кіно). Якщо ти вже працюєш, тобі повинна

бути надана щорічна відпустка в літній час або за твоїм бажанням у будь-яку іншу пору року;

на повагу до своєї гідності та захист від усіх форм насильства: будь-яка людина, ким би вона не була (одним із твоїх батьків, однолітків, вчителів, сусідів) не має права поводитись з тобою жорстоко, принижувати твою гідність, експлуатувати, включаючи сексуальні зловживання, втягнення у злочинну діяльність, залучення до вживання алкоголю, наркотичних засобів і психотропних речовин; використання для створення та розповсюдження порнографічних матеріалів, примушування до проституції, жебрацтва, бродяжництва, втягнення до азартних ігор тощо. Стаття 16 Конвенції ООН про права дитини визначає, що жодна дитина не може бути об'єктом незаконного посягання на її честь і гідність.

Захист прав дитини – це, перш за все, завдання держави!

У разі, якщо до тебе вчинено насильство, ти маєш право звернутись до державних органів за допомогою! Дитина має право на захист від втручання або посягання.

Ти – людина!

Ніхто і нічим не може виправдати жорстоке поводження з тобою, наприклад, побиття, знущання. Навіть якщо таким чином тебе виховують батьки, вчителі чи старші діти. Жорстоке, нелюдське, таке, що принижує твою гідність, поводження чи покарання – це порушення твоїх прав. Статтями 28 та 52 Конституції України встановлено, що ніхто не може бути підданий катуванню, жорстокому, нелюдському або такому, що принижує його гідність поводженню чи покаранню.

Ти маєш право на свободу, особисту недоторканність: стаття 10 Закону України «Про охорону дитинства» гарантує кожній дитині право на свободу, особисту недоторканність та захист гідності. Дисципліна і порядок у сім'ї, навчальних та інших дитячих закладах мають забезпечуватися на принципах, що ґрунтуються на взаємоповазі, справедливості і виключають приниження честі та гідності дитини.

Ти можеш вільно виражати свої думки та погляди, не боячись бути покараним за це. Разом з тим, ти маєш пам'ятати, що твої відносини з батьками, вчителями, однолітками мають ґрунтуватися на взаємоповазі і справедливості, виключаючи приниження честі та гідності.

Держава зобов'язана захищати твої права:

Якщо хтось (учні, вчителі або навіть батьки) вчиняє над тобою будь-яке насильство, принижує тебе чи ображає, ти повинен звернутися зі скаргою про порушення твоїх прав до органу опіки і піклування; служби у справах дітей; центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді; закладів охорони здоров'я; органів та установ освіти; відділів поліції, а також через представників – до суду. Статтею 10 Закону України «Про охорону дитинства» встановлено, що діти мають право особисто звернутися до органу опіки та піклування, служби у справах дітей, центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, інших

уповноважених органів за захистом своїх прав, свобод і законних інтересів та зі скаргами про їх порушення.

За твою безпеку в школі відповідає директор:

Якщо директор школи не забезпечить безпечні та нешкідливі умови для навчання, праці та виховання учнів у навчальному закладі, то він нестиме за це відповідальність відповідно до чинного законодавства. Статтею 26 Закону України «Про освіту» встановлено, що забезпечення безпечних і нешкідливих умов навчання, праці та виховання у навчальних закладах покладається на їх власника або уповноважений ним орган, керівника навчального закладу.

Вчителі зобов'язані поважати і захищати тебе:

Вчителі та інші працівники школи повинні з повагою ставитись до тебе і не повинні вдаватись до покарань, що принижують твою гідність, зокрема таких, як словесні приниження, ставлення учня в куток, побиття тощо. Також вони повинні захищати тебе від погроз та фізичного насильства з боку інших осіб, в тому числі твоїх однолітків і батьків, і запобігати вживанню дітьми алкоголю, наркотиків, іншим шкідливим звичкам. Стаття 56 Закону України «Про освіту» зобов'язує педагогічних та науково-педагогічних працівників дотримуватися педагогічної етики, моралі, поважати гідність дитини, учня, студента; захищати дітей, молодь від будь-яких форм фізичного або психічного насильства, запобігати вживанню ними алкоголю, наркотиків, іншим шкідливим звичкам.

За ненадання тобі допомоги вчитель відповідатиме перед законом

Вчителі та керівництво школи несуть відповідальність перед законом, якщо вони порушують твої права. Якщо ти звернувся до вчителя для того, щоб захиститись від фізичного та психічного насильства, а він залишив це без уваги – за це його може бути притягнуто до відповідальності. Статтею 47 Закону України «Про загальну середню освіту» встановлено, що посадові особи і громадяни, винні у порушенні законодавства про загальну середню освіту, несуть відповідальність і порядку, встановленому законами України.

Пам'ятай про свою відповідальність перед законом!

До 14 років ти не несеш відповідальності за заподіяну матеріальну або фізичну шкоду – її несуть твої батьки або інші особи, під наглядом яких ти знаходишся. Саме вони мають відшкодувати шкоду, яку ти завдав іншій людині. Якщо ти завдав шкоди спільно з однолітком, її відшкодування покладається на ваших батьків у відповідних частках.

З 14 років ти відповідаєш за завдану шкоду самостійно у повному обсязі! Також по досягненні 14 років ти несеш кримінальну відповідальність за тяжкі злочини.

Якщо тобі 16 років, тебе можуть притягнути до адміністративної та кримінальної відповідальності!

4.2. Рекомендації учням щодо уникнення булінгу:

Намагайся підтримувати стосунки з усіма учасниками колективу. Не розпускай плітки, а почувши плітку, не переказуй її іншим. Відстоюй свою

думку, не дозволяй принижувати себе. Підтримуй традиції колективу. Бери участь у спільних колективних заходах. Якщо виникають проблеми у стосунках з однолітками або вчителями, звернися до дорослих яким и довіряєш (до класного керівника, психолога, соціального педагога).

Поради дітям

Ось кілька стратегій, які можуть допомогти тобі покращити ситуацію і своє самопочуття, зумовлене тим, що відбувається:

- Уникай агресора та перебувай у товаристві друзів. Не заходь у туалет, якщо булер знаходиться там, не ходи в роздягалку, коли немає нікого поруч. Постійно перебувай у товаристві приятеля, щоб не залишатись наодинці з недругом. Перебувай в оточенні приятелів у коридорах або на перерві – скрізь, де можна зустріти булера, по дорозі додому, у транспорті,. Запропонуй те ж саме своєму другу.

- Стримуй гнів. Розхвилюватись у зв'язку зі знущанням природно, але саме цього й домагаються булери. Це дає їм змогу відчувати себе сильнішими. Намагайся не реагувати плачем, не червоній і не переймайся. Це вимагає великої кількості тренувань, але це корисна навичка дати відсіч агресору. Іноді корисно практикувати стратегію приведення себе в повну рівновагу, наприклад, рахувати до десяти, записувати свої гнівні слова на аркуші паперу, робити глибокий вдих або просто уходити. Іноді треба навчитися робити непроникний вираз обличчя, поки ти не позбудишся небезпеки (посмішка або сміх можуть провокувати агресора на нові третирування).

- Дій хоробро, ухोдь та ігноруй агресора. Твердо й чітко скажи йому, щоб він припинив, а потім розвернись та піди. Намагайся ігнорувати образливі зауваження, наприклад, демонструй байдужість чи вдавай, що ти захоплений бесідою по мобільному телефону. Ігноруючи булера, ти показуєш, що він тобі байдужий. Зрештою, він, імовірно, утомиться діставати тебе.

- Усунь провокаційні фактори. Якщо булер вимагає від тебе грошей на обід, принось обід із собою, кажи, що батьки не дають тобі грошей. Якщо він намагається відібрати твій музичний плеєр, айфон, планшет - не бери його до школи.

- Розкажи дорослим про знущання. Учителі, психолог, соціальний педагог, класний керівник, директор школи, батьки допоможуть припинити знущання, а в разі її систематичного характеру – звернуться до компетентних органів захисту прав дитини.

- Поговори з кимось, кому ти довіряєш: із працівниками школи, братом, сестрою або другом. Вони можуть запропонувати деякі корисні поради та виправити ситуацію, також це допоможе тобі відчувати себе менш самотнім.

4.3.Пам'ятка для жертви булінгу

1. Не протиставляй себе колективу. Намагайся бути доброзичливою людиною, навіть із агресивно налаштованими до тебе членами колективу.

2. Не принижуй інших: не обзивайся, не дерись, не погрожуй.

3. Захищайся: твердо, не переходячи в атаку, не дозволяй принижувати себе, показуй, що можеш постояти за себе.
4. Наберись терпіння: те, що відбулося, не триватиме довго.
5. Розбирайся у причинах, але не займайся самоедством, самознищенням, не звинувачуй себе ні в чому.
6. Говори впевнено, але тактовно, коли розмовляєш із булером, стій прямо, поведься спокійно, не бійся, не кричи та тим більше не счиняй бійку.
7. Кажі «НІ» і не почувай себе винним.
8. Шукай підтримки у працівників школи, друзів, батьків. Вони допоможуть тобі вистояти.
9. Не мовчи! Розповідай про знущання та насильство над собою. Це допоможе швидше припинити протиправні дії.
10. Звертайся до компетентних органів, що мають захищати твої права, отримуй інформацію щодо власного захисту.

4.4.Пам'ятка для батьків

Як батьки можуть допомогти дітям?

1. Якщо дитина розповідає вам про бешкетника, зосередьте увагу на комфорті та підтримці, не показуючи, наскільки ви засмучені. Діти часто не хочуть розповідати дорослим про залякування, тому що відчують себе ображеними та приниженими або турбуються про те, що батьки будуть дуже перейматись і хвилюватись.

2. Іноді діти думають, ніби це їх власна провина, що, якби вони виглядали або вели себе по-іншому, то цього б не сталося. Іноді вони бояться, що, якщо розбишака дізнається, що вони комусь усе розповіли, то буде ще гірше. Інші побоюються, що їхні батьки не повірять їм чи не робитимуть жодних дій у цьому напрямі. Або ж діти хвилюються, що батьки змусять їх дати відсіч бешкетнику, якого вони бояться. Хваліть дитину за те, що вона набралася сміливості порозмовляти про це. Переконайте її, що вона не самотня – багато людей отримують свою порцію знущань у певний момент. Підкресліть, що погано робить бешкетник, а не сама дитина. Переконайте сина чи доньку в тому, що ви придумаєте, як правильно вчинити в цій ситуації, разом врахуєте всі тонкощі.

3. Іноді старший брат, сестра або друг можуть допомогти впоратися із ситуацією. Вашій дитині може бути корисно почути, як її старшу сестру, яку вона обожає, дражнили через її зубні брекети і як вона впоралася з цим. Старший брат або друг може також дати деяке уявлення про те, що відбувається у школі або там, де трапляються знущання, і допоможе придумати краще рішення.

4. Сприймайте серйозно побоювання дитини, що знущання будуть ще гіршими, якщо задирака дізнається, що ваша дитина розповіла про них. В першу чергу варто зв'язатися з класним керівником та шкільним психологом. Іноді корисно звернутися до батьків агресора. В інших випадках Якщо ви вже

випробували ці методи і все ще хочете порозмовляти з батьками дитини-булера, краще зробити це в офіційних умовах, наприклад, у присутності адміністрації школи.

5. У нашій країні є закони і правила, що захищають від знущань насильства. Кривдники або їхні батьки несуть відповідальність за скоєні порушення. У деяких випадках, якщо у вас є серйозні побоювання із приводу безпеки вашої дитини, вам буде потрібно звернутись до органів поліції.

6. Удома ви можете знизити негативний вплив знущань. Навчайте дітей спілкуватися з такими друзями, які допомагають розвивати їх упевненість у собі. Допоможіть їм знайомитися з іншими дітьми, відвідуючи різні гуртки чи спортивні секції. І знайдіть такі заняття для дітей, які допоможуть їм почуватись упевненими й сильними. Можливо, це буде секція самооборони, карате або тренажерний зал.

7. Під впливом емоцій у дорослих може виникнути пропозиція дитині дати відсіч агресору. Зрештою, ви гніваєтеся, що ваша дитина страждає, і, можливо, у дитинстві ваші батьки радили вам «постояти за себе», що ви успішно зробили. І ви переймаєтеся, що ваша дитина все ще потерпає від рук розбишаки. Але важливо порадити дітям не відповідати на знущання бійкою або відповідними знущаннями. Це може швидко перерости в насильство, помсту, травмувати когось із них. Замість цього найкраще відсторонитися від ситуації, поспілкуватися з іншими дітьми й розповісти про все дорослим. І пам'ятайте: якими б прикрими не були знущання для вас і вашої родини, є багато фахівців і способів, які допоможуть вам вирішити цю проблему.

Дії батьків при вербальному булінгу: перш за все, вчіть своїх дітей поваги. На прикладі власної моделі поведінки зміцнюйте їхню думку про те, що кожний заслуговує доброго ставлення: дякуйте вчителям, хваліть дитину та її друзів, виявляйте добре ставлення до працівників магазинів, бібліотек, транспорту, будь-яких закладів. Розвивайте самоповагу дітей і вчіть їх цінувати свої сильні сторони. Найкращий захист, який можуть запропонувати батьки, – це зміцнення почуття власної гідності й незалежності своєї дитини та її готовності вжити заходи в разі потреби. Обговорюйте і практикуйте безпечні, конструктивні способи реагування вашої дитини на слова або дії булера. Разом придумуйте основні фрази, які дитина може сказати своєму кривднику переконливим, але не ворожим тоном, наприклад: «Твої слова неприємні», «Дай мені спокій» або «Відчепись», «Ти робиш мені боляче, я можу зробити тобі так само», «Я не буду терпіти знущання».

Дії батьків при фізичному булінгу: якщо ви підозрюєте, що вашу дитину піддають фізичному насильству, почніть випадкову розмову – спитайте, як справи у школі, що відбувалось під час обіду чи на перерві, по дорозі додому. На основі відповідей з'ясуйте в дитини, чи вів хто-небудь себе образливо у ставленні до неї. Намагайтеся стримувати емоції. Підкресліть важливість відкритого, постійного зв'язку дитини з вами, вчителями або шкільним психологом. Документуйте дати й час інцидентів, пов'язаних зі знущаннями,

відповідну реакцію залучених осіб та їх дії. Не звертайтеся до батьків розбишак, щоб розв'язати проблему самотійно. Якщо фізичне насильство над вашою дитиною продовжується й вам потрібна додаткова допомога за межами школи, зверніться до місцевих правоохоронних органів. Існують закони про боротьбу із залякуванням і домаганнями, які передбачають оперативні коригувальні дії.

Дії батьків при примусовій ізоляції дитини: тактика ізоляції припускає, що когось навмисно не допускають до участі в роботі групи або класу, участі у грі, заняттях спортом чи позаурочній діяльності. Використовуйте вечірній час, щоби порозмовляти з дітьми про те, як пройшов їхній день. Допомагайте їм у всьому шукати позитивні моменти, звертайте увагу на позитивні якості дітей і переконайтеся, що вони знають, що є люди, які їх люблять і завжди готові подбати про них. Зосередьтеся на розвитку їхніх талантів та інтересів до музики, мистецтва, спорту, читання й позашкільних заходів, щоб ваші діти могли будувати взаємини поза школою.

Дії батьків при кібербулінгу: повідомлення образливого характеру можуть поширюватись анонімно і швидко, що призводить до цілодобового кіберзалякування, тому спочатку встановіть домашні правила користування Інтернетом. Домовтеся з дитиною про тимчасові обмеження, що відповідають її віку. Будьте обізнаними щодо популярних і потенційно образливих сайтів, додатків і цифрових пристроїв, перш ніж ваша дитина почне використовувати їх. Дайте дитині знати, що ви маєте намір відстежувати її діяльність в Інтернеті. Скажіть їй про те, що коли вона піддається кіберзалякуванню, то не повинна втягуватись, реагувати або провокувати кривдника. Замість цього їй необхідно повідомити про все вам, щоб ви змогли роздрукувати провокаційні повідомлення, включаючи дати та час їх отримання. Повідомте про це у школу та Інтернет-провайдера. Якщо кіберзалякування загострюється й містить погрози та повідомлення явного сексуального характеру, зверніться до правоохоронних органів.

Якщо дитина повідомляє вам, що вона або ще хтось піддається знущанням, булінгу, підтримайте її, похваліть за те, що вона набралася сміливості й розповіла вам про це, зберіть інформацію (при цьому не варто сердитись і звинувачувати саму дитину). Підкресліть різницю між доносом з метою просто завдати комусь неприємностей та відвертою розмовою з дорослою людиною, яка може допомогти. Завжди вживайте заходи проти знущань, булінгу, особливо якщо насильство набуває важкі форми або постійний характер, зв'яжіться з учителем, соціальним педагогом, психологом або директором школи вашої дитини, щоб контролювати ситуацію доти, доки вона не припиниться.

Розділ 5
Практична робота з учасниками освітнього процесу щодо
профілактики булінгу

5.1.Тренінг для учнів

Тема: ПРОФІЛАКТИКА БУЛІНГУ В УЧНІВСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Мета: ознайомити учнів з поняттям, формами та структурою булінгу; виховувати почуття емпатії та переживання до дитини, яка зазнає насильства; розвивати вміння пошуку шляхів виходу зі складної ситуації; формувати навички відповідальної та безпечної поведінки.

Структура тренінгу

№ з/п	Вид роботи	Час, хв	Ресурсне забезпечення
1.	Привітання учасників	3 хв.	
2.	Вправа «Знайомство»	10 хв.	
3.	Вправа «Правила роботи»	5 хв.	Плакат «Правила роботи»
4.	Вправа «Мої очікування»	5 хв.	Плакат "Дерево", липучі стікери у формі яблук, ручки
5.	Інформаційне повідомлення "Що таке булінг"	7 хв.	Мультимедійна презентація
6.	Вправа «Відгадай хто»	10 хв.	Ілюстративні картки, ватмани, маркери
7.	Вправа «Тягар емоцій»	10 хв.	Камінці, мушлі, капронові носки
8.	Гра-розминка «Хто зайвий»	5 хв.	Атласні стрічки 3 кольорів
9.	Вправа «Чому так стається»	15 хв.	Картки з зображенням стріли, мішені та ока для поділу учасників на 3 групи, ватмани, маркери
10.	Вправа «Скринька безпеки»	15 хв.	Відкривні стікери, скринька, фломастери або ручки, загальні рекомендації
11.	Вправа «Я зможу допомогти»	За наявністю часу	Картки з ситуаціями, ватмани, фломастери
12.	Підведення підсумків	5 хв.	

Хід заняття:

1. Привітання учасників.

Мета: повідомлення теми заняття, установка на роботу.

Тренер. Доброго дня, шановні учасники тренінгу. Сьогодні ми з вами тут для того, щоб обговорити важливу тему - тему насильства та жорстокості серед учнів.

Кожному з нас, хоча б раз у житті доводилося зіткнутися з насильством. Воно могло застосовуватися проти вас самих, ви могли бути свідком, або самі ставали тими, хто ображає. Ми поговоримо про насильство та жорстокість, які направлена на одну дитину. Це явище називають булінгом. Сьогодні ми спробуємо зрозуміти почуття жертви булінгу, та поведінку агресора. І найголовніше, разом знайдемо шляхи допомоги постраждалій дитині та спробуємо убезпечити себе, щоб не зіграти одну з ролей у булінгу.

Сподіваюся, вам буде цікаво та пізнавально і ви з користю проведете час.

2. Вправа "Знайомство"

Мета: підвищити рівень згуртованості групи, допомогти учасникам тренінгу краще пізнати один одного, створити сприятливу атмосферу.

Тренер. Пропоную познайомитися в такий спосіб. Кожен по черзі називає своє ім'я та одну позитивну рису характеру, яка вас найкраще презентує. Рису має бути названа на будь-яку букву з вашого імені.

3. Вправа "Правила роботи"

Мета: організація групи та створення можливості ефективної роботи.

Тренер. Для того, щоб наша робота була ефективною пропоную прийняти наступні правила, яких ми будемо дотримуватися впродовж нашого заняття.

ПРАВИЛА РОБОТИ:

1. Говорити від свого імені
2. Бути доброзичливими і активними
3. "Піднята рука"
4. Один говорить - усі слухають
5. "Тут і тепер"
6. Обговорювати дію, а не особу.
7. "Вільна нога"
8. Конфіденційність.

Запитання до групи:

1. Чи згодні ви з правилами?
2. Чи маєте ще якісь пропозиції?

4. Вправа "Мої очікування"

Мета: формування власної мети діяльності, мотивація та усвідомлення власної відповідальності за досягнення певних результатів.

Тренер. Наша наступна вправа так і називається. Пропоную вам на яблучках, які ви знайдете у себе на спинках стільців, написати, а потім озвучити, що ви чекаєте від нашої зустрічі і прикріпити їх до нашого дерева.

5. Інформаційне повідомлення "Що таке булінг"

Мета: ознайомити учасників з поняттям булінгу, соціальними ролями у булінгу та стилями їх поведінки.

Тренер. Сьогодні серед учнівської молоді надзвичайно загострилася проблема насильства, здійснюваного самими дітьми один до одного.

Останніми роками визнано поширення такого явища, як шкільний булінг. Отже, що це таке: булінг у перекладі з англійської - хуліганити, грубіянити, визначається, як утиск, цькування, дискримінація. Це тривалий процес свідомого жорстокого ставлення (фізичного і психічного) з боку дитини або групи дітей до іншої дитини або дітей.

4 головні компоненти булінгу:

- агресивна і негативна поведінка;
- здійснюється регулярно;
- відбувається у відносинах, учасники яких мають неоднакову владу;
- така поведінка є навмисною.

Форми шкільного булінгу:

фізичний (умисні штовхання, удари, стусани, побої, нанесення інших тілесних ушкоджень та ін.);

психологічний (наси́льство, пов'язане з дією на психіку, що завдає психологічну травму шляхом словесних образ або погроз, переслідування, залякування, якими навмисно заподіюється емоційна невпевненість)

Соціальна структура булінгу:

переслідувач (кривдник, агресор);

постраждала дитина (жертва);

спостерігач.

Зараз ми можемо пригадати, що можливо кожен з нас мав якусь свою роль у булінгу. Наприклад був спостерігачем, але при цьому не задумувався, що є безпосереднім його учасником.

Як розпізнати жертву:

діти, які не можуть захистити себе, фізично слабші за своїх однолітків;

невпевнені в собі діти, замкнуті, мовчазні;

діти, які мають руде волосся, повні чи худі;

діти, які уникають певних місць у школі (наприклад, на перерві сидять у класі);

діти, які часто не мають ні одного близького друга, краще спілкуються з дорослими ніж з однолітками.

Як розпізнати агресора:

якщо це хлопчики, вони зазвичай фізично сильніші за інших;

виділяються зовнішністю, манерою поведінки, одягом;

вони часто зухвалі та агресивні в ставленні до дітей та дорослих;

не дуже гарно вчаться;

мають досить велике коло друзів або однодумців та ін.

Як розпізнати спостерігача:

діти з кола кривдника;

однокласники;

випадкові учні або ін..

Наслідки булінгу можуть бути різноманітні. Їх жертви зазнають чимало страждань. Це і зниження самооцінки, поганий сон та апетит, тривожність, вживання алкоголю, паління, думки про самогубство та інші.

Отже, як бачимо явище булінгу є поширеним, але в наших силах його зупинити і не лишатися осторонь. Адже слід пам'ятати, що сьогодні ти - спостерігач, а завтра -- жертва.

6. Вправа "Відгадай хто"

Мета: навчити учасників тренінгу розпізнавати соціальні ролі булінгу.

Тренер. Зараз ми з вами об'єднаємося у 3 групи.

Завдання для кожної групи однакове. Ви отримаєте однакову кількість картинок і спробуєте серед них віднайти жертв булінгу, агресорів та спостерігачів. Кожна група представить свої напрацювання і пояснить, чому вона так думає.

7. Вправа "Тягар емоцій"

Мета: надати можливість учасникам відчувати переживання, які виникають у жертви булінгу, виховувати почуття емпатії.

Тренер. Перед вами камінці та мушлі. Виберіть з них те, з чим у вас асоціюється негативна емоція.

Зараз кожен з вас назве ту емоцію, про яку подумав, і кине камінець чи мушлю у шкарпетку.

Питання для обговорення:

1. Чи важко було виконувати вправу?
2. Як ви думаєте, емоції кого ми називали?
3. Що ви при цьому відчували?

8. Гра-розминка "Хто зайвий"

Мета: активізувати учасників, зняти неприємні емоції від попередньої вправи, підготувати до подальшої роботи.

Тренер. Зараз я забираю один стілець. Всі ви, за моєю командою, будете рухатися по колу. По команді: "СТОП" ви повинні знайти собі місце для того, щоб сісти. Це не обов'язково має бути ваш стілець. Той, хто залишиться стояти - вибуває з гри.

Після гри. Чи звернув хтось увагу на стрічки, які висять на 3 стільцях? Ці стрічки означають певну соціальну роль у булінгу. Звертаю вашу увагу на те, що дехто з вас, несподівано, встиг побувати у певних ролях. Так, може трапитися з вами і у житті: "Ви не очікуєте, а опиняєтеся у ролі жертви чи можливо агресора".

9. Вправа "Чому так стається"

Мета: з'ясувати причини поведінки учасників булінгу.

Тренер. Ви всі бачите у мене різних кольорів та розмірів картки. Зараз кожен з вас вибере картку. З іншої сторони тає є зображення, але ви не можете дивитися самі, що там і показувати скомусь з учасників. Картки відкриваєте за моєю командою. Прошу об'єднатися у групи за малюнками, які є на картках. Дякую. А тепер, як ви думаєте, що означає "стріла?" (агресор), "око" (спостерігач), "мішень" (жертва). Ви знову, мимоволі отримали ролі. А зараз кожна група буде мати своє завдання.

Група "агресорів" спробує написати причини, які спонукають кривдника себе так поводити.

Група "жертв" спробує написати причини, чому діти стають легкими мішенями для кривдників.

Група "спостерігачів" пише причини, чому спостерігачі часто не вмішуються у процес булінгу.

10. Вправа "Скринька безпеки"

Мета: формувати в учнів навички відповідальної та безпечної поведінки, спонукати підлітків до пошуку шляхів захисту у небезпечних для них ситуаціях.

Тренер. Завдання вправи полягає у тому, що кожен з вас повинен подумати і написати:

1. Як захистити себе від булінгу.
 2. Що повинна робити дитина у ситуації булінгу.
- Озвучивши свої рекомендації, кинути їх у спільну "скриньку безпеки".

Тренер записує на ватмані всі, запропоновані дітьми, варіанти.

Рекомендації:

1. Зберігай спокій, дій хоробро та обійди ситуацію.
2. Стримуй гнів.
3. Говори спокійно і впевнено - дай агресору можливість зупинитися.
4. Звернися по допомогу до дорослого, якому довіряєш (це може бути вчитель, психолог чи соціальний педагог).
5. Повідом про булінг когось із дорослих анонімно.
6. Поговори про це з своїм братом, сестрою, знайомими.
7. Відійди в сторону. Це не ознака слабкості!
8. Усунь провокативні фактори.

ПАМ'ЯТАЙТЕ!

- Ви маєте право відмовитися робити те, до чого вас примушують силою або образливими, злими словами.
- Ваша власність належить тільки вам.
- Ви маєте право на допомогу.
- Кожна дитина має право жити вільно, у безпеці, відчуючи тепло і любов!

11. Вправа "Я зможу допомогти"

Мета: вироблення навичок безпечної поведінки у конкретній ситуації, пошук шляхів захисту у ситуації булінгу.

Тренер. Ви залишаєтеся працювати у підгрупах. Кожна підгрупа отримає певну ситуацію, де здійснюється насильство. Ваше завдання полягає у тому, щоб допомогти жертві та знайти для неї шляхи захисту та безпечної поведінки. Допомогою вам можуть бути наша "Скринька безпеки" та рекомендації, про які ми говорили у попередній вправі.

Ситуація 1.

Вона як завжди сиділа за партою, хоча всі її однолітки метушилися та галасували під час перерви. Світлана спостерігала щодня одну й ту саму картину: дівчатка весело сміються, жартують та кокетливо поглядають на хлопців. Звичайно, адже вони не носять цих потворних окулярів та брекетів на зубах. Через них вона терпіла стільки знущань та насмішок серед

однокласників..! Тільки вдома вона могла насолодитися любов'ю та теплом, яке дарували їй її батьки.

Порожній клас. За партою самотньо сидить Світлана. До неї підходять двоє дівчат. Це її однокласниці. Починають насміхатися з дівчинки: забирають окуляри, кидають на підлогу зошити та книжки, топчуть їх. Дівчинка починає плакати.

І раптом.....СТОП!

Ситуація 2.

Кожен ранок Максима починався з того, що він чув чергову сварку батька та матері. Так сталося і цього разу. Проспавши, він похапцем одягнувся і вибіг на вулицю. Снідати не хотілось, та й ні мама, ні тато не помітять, що його вже нема. Він звик. Адже давно його у сім'ї не помічали.

До школи також не хотілося іти. Адже там старші хлопці знову почнуть знущатися з нього: чіпляти на спину образливі прізвиська, давати стусани, ставити підніжки. Було дуже важко, адже пожалітися було нікому...

Школа. Продзвенів дзвінок на перерву. Із засмученим обличчям Максим вийшов з класу.

В цей час до нього підійшли троє старшокласників. Почали знущатися, насміхатися. Один з них поплескав Максима по спині, причепивши листок з написом «Вдар мене». Хлопець про це не знав. Максима боляче штовхнули і він упав. Було дуже боляче. На очі навернулися сльози.

І раптом.....СТОП!

Ситуація 3.

Колись Саша жив у щасливій та повноцінній сім'ї. Але після розлучення батьків мати була постійно зайнята. А він так хотів уваги та тепла. Адже він також важко переживав розлучення батьків, хоча і не показував цього. Через це він почав погано вчитися. Часто конфліктував з вчителями та дітьми.

Цей день у школі не був винятком. Після уроку він побився з однокласником, нагрубив вчительці, яка зробила йому зауваження і як завжди прийшов на уроки не підготовленим. Однокласники Сашка незлюбили і часто насміхалися та глузували з нього, не приймали у спільну компанію. Але він не виказував свого болю через це. Насправді йому було страшно...

Школа. Уроки давно закінчилися. Всі порозходилися. Сашкові не хотілося іти додому.

Сашко одягає свою куртку. В цей час до нього підходять двоє старшокласників, пропонують цигарку. Сашко, спочатку вагається, але потім погоджується піти з ними закурити. Виходячи з гардеробу, старшокласники починають вимагати у хлопця гроші. Сашко пояснює, що у нього немає грошей. Хлопців це обурює і вони починають його бити.

І раптом.....СТОП!

Питання для обговорення:

1. Чи були труднощі при виконанні завдання? Якщо так, то вчому саме?
2. Які емоції чи переживання ви відчували до дітей, які опинилися у складних ситуаціях?

12. Підведення підсумків.

Тренер. Наше заняття закінчилося. А зараз прошу сказати: "Що вам найбільше запам'яталося?" "Що зможете за необхідності застосувати в житті?" "Чи збулися очікування?"

Тренер після рефлексії роздає буклети.

5.2. Тренінг для педагогів

Тренінг для вчителів на тему «Що таке булінг? Профілактика булінгу в учнівському середовищі»

Мета: ознайомити педагогів з поняттям, формами та структурою булінгу; виховувати почуття емпатії та переживання до дитини, яка зазнає насильства; розвивати вміння пошуку шляхів виходу зі складної ситуації; формувати навички відповідальної та безпечної поведінки.

Аудиторія: класні керівники та класоводи

Час проведення: 55 хв.

Хід заняття:

1. Привітання учасників.

Мета: повідомлення теми заняття, установка на роботу.

Час: 2 хв.

Тренер. Доброго дня, шановні учасники тренінгу. Сьогодні ми з вами тут для того, щоб обговорити важливу тему - тему насильства та жорстокості серед учнів.

Кожному з нас, хоча б раз у житті доводилося зіткнутися з насильством. Воно могло застосовуватися проти вас самих, ви могли бути свідком, або самі ставали тими, хто ображає. Ми поговоримо про насильство та жорстокість, які направлена на одну дитину. Це явище називають булінгом. Сьогодні ми спробуємо зрозуміти почуття жертви булінгу, та поведінку агресора. І найголовніше, разом знайдемо шляхи допомоги постраждалій дитині та спробуємо убезпечити себе, щоб не зіграти одну з ролей у булінгу.

Сподіваюся, вам буде цікаво та пізнавально і ви з користю проведете час.

2. Вправа "Знайомство"

Мета: підвищити рівень згуртованості групи, допомогти учасникам тренінгу краще пізнати один одного, створити сприятливу атмосферу.

Час: 5 хв.

Тренер. Пропоную познайомитися в такий спосіб. Кожен по черзі називає своє ім'я та одну позитивну рису характеру, яка вас найкраще презентує. Рису має бути названа на будь-яку букву з вашого імені.

3. Вправа "Правила роботи"

Мета: організація групи та створення можливості ефективної роботи.

Час: 5 хв.

Тренер. Для того, щоб наша робота була ефективною пропоную прийняти наступні правила, яких ми будемо дотримуватися впродовж нашого заняття.

ПРАВИЛА РОБОТИ:

1. Говорити від свого імені

2. Бути доброзичливими і активними
3. "Піднята рука"
4. Один говорить - усі слухають
5. "Тут і тепер"
6. Обговорювати дію, а не особу.
7. Конфіденційність.

Запитання до групи:

1. Чи згодні ви з правилами?
2. Чи маєте ще якісь пропозиції?
4. Вправа "Мої очікування"

Мета: формування власної мети діяльності, мотивація та усвідомлення власної відповідальності за досягнення певних результатів.

Час: 5 хв.

Тренер. Наша наступна вправа називається «Мої очікування». Пропоную вам на листках яблуні, які ви знайдете у себе на спинках стільців, написати, а потім озвучити, що ви чекаєте від нашої зустрічі і прикріпити їх до нашого дерева.

5. Ознайомлення з поняттям булінгу та його видами

Мета: дати визначення поняттю «булінг» та розповісти про його види..

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Ведучий звертається до учасників:

Нам подобається, коли нас люблять, поведяться з нами чемно, звертаються до нас на ім'я, особливо на лагідне.

А які відчуття у вас виникають, коли вас або когось з вашого оточення називають на прізвисько, принижують?

Запитання для обговорення:

Чи спостерігали ви таку ситуацію, коли в дитячому колективі «обирають» дитину (так звану «білу ворону»), яка відрізняється від інших або зовнішнім виглядом, або розумовими здібностями, або поведінкою і цю дитину постійно зневажають та застосовують до неї прізвиська, штовхають, чіпляються, псують особисті речі та інше?

Які відчуття у вас викликає така ситуація?

Як ви вважаєте, відчуває себе дитина, яку «обрали «білою вороною»? Ведучий пояснює, що обговорена ситуація називається булінгом.

Отже, що це таке: *булінг* у перекладі з англійської - *хуліганити, грубіянити, визначається, як утиск, цькування, дискримінація*. Це тривалий процес свідомого жорстокого ставлення (фізичного і психічного) з боку дитини або групи дітей до іншої дитини або дітей.

4 головні компоненти булінгу:

- агресивна і негативна поведінка;
- здійснюється регулярно;
- відбувається у відносинах, учасники яких мають неоднакову владу;
- така поведінка є навмисною.

Форми шкільного булінгу:

- фізичний (умисні штовхання, удари, стусани, побої, нанесення інших тілесних ушкоджень та ін.);
- психологічний (наси́льство, пов'язане з дією на психіку, що завдає психологічну травму шляхом словесних образ або погроз, переслідування, залякування, якими навмисно заподіюється емоційна невпевненість)

Соціальна структура булінгу:

- переслідувач (кривдник, агресор);
- постраждала дитина (жертва);
- спостерігач.

Зараз ми можемо пригадати, що можливо кожен з нас мав якусь свою роль у булінгу. Наприклад був спостерігачем, але при цьому не задумувався, що є безпосереднім його учасником.

Як розпізнати жертву:

- діти, які не можуть захистити себе, фізично слабші за своїх однолітків;
- невпевнені в собі діти, замкнуті, мовчазні;
- діти, які мають руде волосся, повні чи худі;
- діти, які уникають певних місць у школі (наприклад, на перерві сидять у класі);
- діти, які часто не мають ні одного близького друга, краще спілкуються з дорослими ніж з однолітками.

Як розпізнати агресора:

- якщо це хлопчики, вони зазвичай фізично сильніші за інших;
- виділяються зовнішністю, манерою поведінки, одягом;
- вони часто зухвалі та агресивні в ставленні до дітей та дорослих;
- не дуже гарно вчаться;
- мають досить велике коло друзів або однодумців та ін.

Як розпізнати спостерігача:

- діти з кола кривдника;
- однокласники;
- випадкові учні або ін..

Наслідки булінгу можуть бути різноманітні. Їх жертви зазнають чимало страждань. Це і зниження самооцінки, поганий сон та апетит, тривожність, вживання алкоголю, паління, думки про самогубство та інші.

Отже, як бачимо явище булінгу є поширеним, але в наших силах його зупинити і не лишатися осторонь. Адже слід пам'ятати, що сьогодні ти - спостерігач, а завтра - жертва.

6. Практичне опрацювання історій «Булінг в дитячому середовищі»

Мета: дати визначення поняттю «булінг» та розказати про його види.

Час: 15 хв.

Хід проведення:

Ведучий звертається до учасників:

Пропонуємо вам об'єднатися в 4 групи. Кожна група отримує історію з життя дітей (за зверненнями дітей на Національну дитячу «гарячу лінію»), а вам необхідно визначити вид булінгу, хто потерпає від булінгу, хто вчиняє

булінг, наслідки булінгу для дитини, які можете дати поради виходу з ситуації насильства (для цього відводиться 10 хвилин). Потім просимо вас представити результати вашої роботи (для кожної групи по 3 хвилини).

Історії

1. – Доброго вечора! Мене звати Наталя. Я вам телефоную з Львівської області. Мені нещодавно виповнилося 14 років. Моє хобі – це спілкування в соціальних мережах. Десь місяць тому через соціальні мережі я познайомилася з чоловіком, якому 35 років. Спочатку я з ним охоче спілкувалася. Це тривало майже тиждень. Потім мені стало нудно і я відмовилася від спілкування з ним. Він цього не зрозумів і постійно мені пише, телефонує. Одного разу навіть чекав біля будинку. Це трапилось тому, що я всю особисту інформацію написала в соціальній мережі. Тепер мені дуже боязко. Що я можу зробити, аби він перестав мене переслідувати?

2. – Доброго дня! Мене звати Ярослава. Мені 12 років. Я проживаю в Києві. Мої проблеми почалися після того, як я перейшла на початку навчального року до нової школи. Всі мої однокласники утискають мене, ображають, інколи, навіть б'ють. Це все відбувається через те, що я дуже погано розмовляю, бо маю певні проблеми зі здоров'ям. Але ж я в цьому не винна. Я відчуваю, як мої однокласники стараються вижити мене з класу. Як мені знайти з ними спільну мову? Насправді, я дуже хочу з ними дружити.

3. Я навчаюся в 8 класі. Всі вчителі дуже люблять наш клас. Наші діти – дуже добрі. Правда, є два однокласника – Тарас та Славик – які постійно ображають наших дівчат, б'ють хлопчиків. Вони і мене теж били та ображали, але тепер вже ні. Все змінилося через те, що в цьому навчальному році до нашого прийшов новий хлопчик. Він перейшов з іншої школи. Його звати Вінсет. Він «не наш». Він темношкірий. У дитинстві він із мамою переїхав в Україну та зараз він живе із мамою, бабусею та дідусем. Коли Вінсет до нас перейшов, Тарас та Славик його одразу не полюбили, по-перше через інший колір шкіри. Вони постійно його ображають «негром», «рабом», «виродком». Часто б'ють його. Я не одноразово бачив, як Вінсет плакав. Я розумію, що це неправильно, але втручатися в цю ситуацію я не дуже хочу. Насправді, мені дуже шкода Вінсета. Він хороший і гарно грає у футбол. Але я з ним не спілкуюся, через те, що думаю, що Тарас та Славик будуть знову наді мною знущатися.

Завдання групам

Опрацюйте запропоновану історію та визначте:

1. Вид булінгу _____
 2. Хто вчиняє булінг _____
 3. Хто потерпає від булінгу _____
 4. Наслідки булінгу для дитини _____
4. Добрий день. Мене звати Олег. Я вирішив до Вас звернутися, через те, що у мого кращого друга є проблема. Його звати Саша. Це мій однокласник. Нам по 12 років. Останнім часом його сильно ображають однокласники. Вони постійно забирають у нього гроші, які мама дає йому та змушують кожного

дня просити ці гроші у мами. Він дуже сильно боявся мені про це розповісти, через те що старшокласники йому сказали, якщо Саша комусь про це скаже, то вони його поб'ють. Тепер ми разом не знаємо, як вирішити його проблему.

Завдання групам

Опрацюйте запропоновану історію та визначте:

1. Вид булінгу _____
2. Хто вчиняє булінг _____
3. Хто потерпає від булінгу _____
4. Наслідки булінгу для дитини _____

Ведучі приймають відповіді учасників, коментують їх та доповнюють.

7. Вправа «Книга безпеки» (10 хв.)

Мета: формування навичок відповідальної та безпечної поведінки, навчити педагогів до пошуку шляхів захисту в небезпечних для учнів ситуаціях.

Хід вправи

Учасники об'єднуються в три підгрупи (за кольорами: жовтий, зелений, синій). Кожна підгрупа повинна подумати і дати відповіді на запитання:

1. Як учень повинен захистити себе від булінгу?
2. Що повинна робити дитина у ситуації булінгу?

Після презентацій груп ведучий пропонує на підставі напрацьовань створити загальну пам'ятку «Як захистити себе від булінгу», для того щоб розмістити її в закладі для ознайомлення з нею учнів школи. Учасники озвучують напрацьовані рекомендації, ведучий записує на плакаті, який оформлений у вигляді «Книги безпеки».

Рекомендації:

1. Зберігай спокій, стримуй гнів.
3. Говори спокійно і впевнено – дай агресору можливість зупинитися.
4. Не звертай увагу на провокації. Це не ознака слабкості! Це ознака мудрості!
5. При необхідності звернися по допомогу до дорослого, якому довіряєш (це можуть бути батьки, вчитель, практичний психолог).
5. Якщо є потреба – звернися за допомогою анонімно. Для цього є Скринька довіри у школі та Телефони Довіри в інформаційному куточку.
6. Головне, не мовчи про свою ситуацію! Завжди знайдуться люди, які зможуть допомогти.

9. Обговорення «Куди/ до кого можна звернутися, якщо опинилися або стали свідками ситуації булінгу».

Мета: розказати учасникам, куди/ до кого звернутись, якщо вони опинились або стали свідками ситуації булінгу.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Давайте визначимося, до кого діти повинні звертатися, якщо з ними трапилася ситуація булінгу або вони стали її свідком.

Ведучий інформує учасників:

Якщо ви опинились або стали свідками ситуації булінгу, можете звернутися: у своєму навчальному закладі – до практичного психолога, класного керівника, вчителя, в поліції – до дільничного інспектора, працівників кримінальної поліції у справах дітей; до працівників служби у справах дітей державної адміністрації; неурядових громадських організацій; зверніться також за порадою до батьків, до людини, з якою у вас довірливі стосунки (друг або подруга, родичі, вчитель).

Якщо ви зіткнулися з ситуацією булінгу, то для отримання інформаційних, психологічних, правових консультацій ви можете безкоштовно звернутися на Національну дитячу «гарячу лінію» за номерами 0 800 500 335 або 116 123 (безкоштовно) в межах України.

10. Гра-медитація «Безпечне місце» (6 хв.)

Мета: створення умов для психологічного розвантаження, навчання методам релаксації.

Хід вправи

Ведучий пропонує учасникам загадати те місце, де вони відчували (відчувають) себе спокійно і щасливо. Це може бути реальне місце або те, про яке учасники чули чи мріяли там побувати, чи те, яке вони вигадали.

Текст для релаксації

Глибоко вдихніть декілька раз. Закрийте очі. Уявіть місце, де ви відчуваєте себе спокійно, безпечно, щасливо. Уявіть, що сидите або стоїте там. Подивіться навкруги і запам'ятайте все, що ви там бачите. Запам'ятайте всі деталі і те, що вас там оточує. Подивіться на різні кольори навкруги. Уявіть, що ви торкаєтесь предметів, які навкруги вас.

Тепер подивіться далеко вперед. Що ви там бачите? Намагайтесь побачити різні кольори, тіні. Ви зараз знаходитесь у своєму особливому місці, яке завжди можете уявити, і в яке завжди можете потрапити.

У вашому особливому місці ви відчуваєте себе спокійно і впевнено. Уявіть, що ви босоніж стоїте на землі. Запам'ятайте це відчуття. Починайте повільно йти і запам'ятовуйте, що знаходиться навкруги вас. Що ви можете чути? Можливо, легкий приємний подих вітру? Чи шум моря? Чи спів пташок? Сяє ласкаве сонечко? Відчуйте тепле сонячне проміння на своєму тілі. Які аромати ви відчуваєте? Можливо, це аромат моря? Чи квітів? Або вашої улюбленої страви?

У вашому особливому місці ви можете чути, відчувати і бачити те, що вам приємне. Ви спокійні і щасливі.

А зараз уявіть, що поряд з вами хтось особливий. Це може бути фантастичний герой, герой мультфільму, уявний друг або близька людина. Це хтось сильний і прийшов сюди, щоб допомогти. Уявіть, що ви вдвох повільно прогулюєтесь і роздивляєтесь все навкруги. Ви щасливі поряд з ним. Ця людина – ваш друг і помічник. Вона завжди може допомогти вирішити ваші проблеми. Подивіться ще раз навкруги. Запам'ятай все це. Так ви у будь-який час зможете повернутися сюди знову. Ваш помічник завжди буде тут, де б ви не були.

11. Рефлексія. Висновки до заняття.

Мета: підбити підсумки заняття та обмінятися враженнями.

Час: 5 хв.

Хід проведення:

Ведучий пропонує учасникам написати на яблучках, які лежать на столах, що нового вони дізналися на сьогоднішньому занятті та прикріпити їх на дерево на дошці, зачитуючи написане і розповідаючи про свої враження від заняття.

12. Прощання «Оплески»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття.

Час: 1 хв.

Хід проведення:

Ведучий дякує учасникам за роботу та просить учасників подякувати один одному оплесками за активну участь під час заняття.

5.3. Тренінг для батьків

Тема: Профілактика булінгу.

Мета: ознайомити батьків з поняттям, формами та структурою булінгу; виробити систему дій з метою профілактики та запобігання жорстокого поводження з дітьми; усвідомлення відповідальності за виховання дітей щодо жорстокого ставлення до оточуючого світу; розвивати вміння пошуку шляхів виходу зі складної ситуації; формувати навички відповідальної та безпечної поведінки; створення доброзичливої та відвертої атмосфери в групі.

Обладнання: картки, роздатковий матеріал, стікери, ілюстрації.

Хід тренінгу

Вступ

Шановні батьки! Вислів «Діти - наше майбутнє!» не просто красивий вислів. Усі ви маєте різні погляди на життя, різні долі, різний характер, але всіх вас об'єднує єдине бажання, щоб ваша дитина стала щасливою. Тому сьогодні ми розглянемо актуальну тему-це попередження насильства та жорстокості в сім'ї та дитячому колективі. Кожному з нас, хоча б раз у житті доводилося зіткнутися з насильством. Воно могло застосовуватися проти вас самих, ви могли бути свідком, або самі ставали тими, хто ображає. Ми поговоримо про насильство та жорстокість, які направлена на одну дитину. Це явище називають булінгом. Сьогодні ми спробуємо зрозуміти почуття жертви булінгу, та поведінку агресора. І найголовніше, разом знайдемо шляхи допомоги постраждалій дитині та спробуємо убезпечити себе, щоб не зіграти одну з ролей у булінгу.

Сподіваюся, вам буде цікаво та пізнавально і ви з користю проведете час.

1. Вправа. Знайомство.

Мета: познайомити учасників між собою, створити умови для ефективної співпраці.

Сьогоднішню зустріч розпочнемо із знайомства. Ви можете сказати, що знаєте один одного, ви живете близько один біля одного, ви просто були

знайомі раніше. Але познайомитись ще раз, дізнатися про людей більше ніколи не завадить. Розпочнемо знайомство розповіддю про себе: скажіть, як вас звати, і продовжуйте: «Я цікава(ий) тим, що ...»

Ось ми з вами і познайомились.

2.Вправа. Правила роботи.

Мета: організація групи та створення можливості ефективної роботи.

Для того, щоб наша робота була ефективною пропоную прийняти наступні правила, яких ми будемо дотримуватися впродовж нашого тренінгу.

1. Активність.
2. Толерантність.
3. Бути доброзичливими.
4. Один говорить - усі слухають.
5. "Тут і тепер".
6. Обговорювати дію, а не особу.
7. Конфіденційність.

3.Вправа. Очікування.

Мета: налаштувати учасників на роботу, сформувати завдання тренінгу.

Давайте, шановні батьки, дізнаємося ваші очікування від сьогоднішнього заняття? Перед вами лежать кружечки. Напишіть на них будь ласка свої очікування від сьогоднішнього заняття? Ці кружечки стануть символічними пісчинками, які ми розмістимо у верхній частині намальованого пісочного годинника. А пройде час і, можливо, ваші пісчинки потраплять вниз, виконавши своє призначення, і ми досягнемо мети нашого заняття.

4.Вправа «Сім'я – це....»

Мета: усвідомлення значення родинних відносин, взаєморозуміння та повага до членів сім'ї.

Виховання дитини починається з сім'ї. При побудові майбутнього будинку у якому житиме ваша дитина, треба піклуватися про якість окремих цеглин і правильність їх укладання. Не слід забувати, що виховуючи ви будете храм дитячої долі і життя. І саме від вас залежить наскільки цей храм буде наповнений світлом радості, тепла і людських цінностей, поваги, взаєморозуміння.

Шановні батьки, перед вами речення прошу його продовжити.

«Сім'я – це....»

Батьки прикріплюють за допомогою стікерів власні висловлювання на задану тему.

5.Інформаційне повідомлення про проблеми насильства та жорстоке поводження з дітьми..

Насилля у школі – проблема, про яку довгий час було не прийнято говорити. Одним із аспектів проблеми насилля є жорстоке поводження з дітьми та нехтування їхніми інтересами, та, як наслідок, насилля в стосунках між дітьми. Поведінка, спрямована на утвердження своєї влади над кимось або чимось, стає усе більш розповсюдженою.

Булінг (bullying, від англ. bully – хуліган, забіяка, грубіян, насильник) визначається як пригноблення, дискримінація, цькування. Булінг – це соціальне явище, характерне переважно для організованих дитячих колективів, у першу чергу, школі.

Булінгом називається агресія одних дітей стосовно інших, коли наявні нерівність сил агресора та жертви, агресія має тенденцію повторюватися, при цьому відповідь жертви показує, як сильно її зачепило те, що відбувається.

Булінг може виявлятися у багатьох формах. Він може бути:

- Фізичним (завдання ударів, штовхання, пошкодження або крадіжка власності),
- Словесним (обзивання, глузування),
- Соціальним (розповсюдження пліток, чуток),
- Письмовим (написання записок, образливих знаків),
- Електронним (розповсюдження образливих чуток, коментарів з використанням електронної пошти, мобільних телефонів і сайтів соціальних мереж)

Булінг може виникати як компенсація за невдачі:

- у навчанні,
- суспільному житті,
- від тиску та жорстокого поводження батьків чи інших дорослих,
- при недостатній увазі з боку дорослих;
- як крайній засіб, коли учень вичерпав всі інші можливості для задоволення своїх потреб;
- у випадках, коли учні протестують проти певних правил, виражаючи невдоволення, прагнучи зруйнувати дещо в своєму оточенні.

Окрім того, причинами булінгу може бути:

- помилкове уявлення про те, що агресивна поведінка допустима;
- бажання завоювати авторитет в очах друзів та однолітків;
- бажання привернути увагу впливових дорослих;
- нудьга, здирство;
- часто діти вважають знущання способом стати популярними, керувати та мати вплив на інших, привернути увагу, змусити інших їх боятися;
- булінг у шкільному середовищі може виникати і тоді, коли відбувається боротьба між учнями за вищий статус у групі, задоволення своїх соціальних потреб та як інструмент маніпулювання та контролю учнем свого мікросоціуму.

Батьки можуть зіграти важливу роль у запобіганні проявів булінгу. Ось кілька порад про це:

- Навчайте дітей вирішувати проблеми конструктивно, без агресивності, хваліть їх, коли в них це виходить.
- Хваліть їх, коли вони добре поведуться, це допоможе їм підняти самооцінку. Дітям потрібна впевненість у собі, щоб вони могли відстояти свою точку зору.

- Спитайте в дітей, як пройшов їх день у школі, уважно вислухайте, що вони розповідають про шкільне середовище, своїх однокласників і проблеми.

- Серйозно поставтеся до булінгу. Більшість дітей соромляться розповідати, що їх ображають. Можливо, у вас буде тільки один шанс на те, щоб допомогти дитині.

- Якщо ви бачите, що когось ображають, обов'язково заступіться за дитину, навіть якщо кривдником є ваш син чи донька.

- Закликайте дитину допомагати тим, хто цього потребує.

- Нікого не ображайте самі. Якщо дітей ображають удома, вони будуть зганяти злість на інших. Якщо ваша дитина бачить, що ви ображаєте когось іншого, глузуєте над ним або брешете про когось, вона буде чинити так само.

- Підтримуйте шкільні програми боротьби з булінгом. Якщо у школі такої програми немає, організуйте її самі разом з іншими батьками, учителями та волонтерами.

Якщо ваша дитина стала жертвою булінгу

Більшість дітей соромляться зізнатись у тому, що над ними знущаються. Вони можуть нікому про це не розповідати. Якщо ваша дитина все-таки прийшла до вас по допомогу, поставтеся до цього серйозно. Якщо дитина вперше попросила про допомогу, але до неї не поставилися серйозно, вдруге вона вже до вас не звернеться.

Якщо ваша дитина не звертається до вас по допомогу, зверніть увагу на такі ознаки, які свідчать про те, що вона стала жертвою булінгу:

- Дитина стає замкнутою.
- Утрачає друзів.
- Гірше вчиться.
- Утрачає інтерес до занять, які раніше любила.
- Її одяг порваний або забруднений.
- Вона приходить додому із синцями.
- Просить більше кишенькових грошей.

Якщо ви думаєте, що вашу дитину ображають або ж дитина сама вам про це сказала, ви можете їй допомогти. Батьки найкраще впливають на впевненість дитини в собі й можуть навчити її найкращих способів вирішення проблем.

Ось як ви можете допомогти своїй дитині:

- Порозмовляйте з учителем дитини, не варто відразу конфліктувати з батьками кривдника. Якщо вчитель нічого не зробить, зверніться до директора.

- Навчіть дитину неагресивних способів протистояти булінгу – нехай вона уникає кривдника або ухиляється від нього, переключиться на спілкування із друзями або порозмовляє з кимось, хто міг би їй допомогти.

- Допоможіть дитині діяти впевнено. Привчіть її ходити з розправленими плечима, дивитись іншим в очі, розмовляти чітко й голосно.

- Не закликайте дітей вирішувати проблеми за допомогою кулаків. Дитина може постраждати під час бійки, потрапити в неприємності й поглибити конфлікт зі своїми кривдниками.

• Залучіть дитину до позашкільних занять. Тоді в неї буде більш широке коло спілкування й більше друзів.

Якщо кривдником є ваша дитина

Кожному з батьків складно повірити в те, що їхня дитина ображає інших, але іноді це трапляється. Але якщо вона знущається над іншими зараз, це ще не означає, що вона буде так робити в майбутньому. Батьки можуть допомогти дитині змінитись і почати добре спілкуватися зі своїми однокласниками.

Ваша дитина може бути кривдником, якщо вона:

- Не співчуває іншим.
- Цінує агресивність.
- Любить командувати.
- Проявляє нахабство переможця, який не любить програвати.
- Часто свариться із братами й сестрами.
- Імпульсивна.

Що ви можете зробити, щоб допомогти дитині:

• Поставтеся до цього серйозно. Не сприймайте булінг як щось тимчасове.

• Якщо вас не хвилює, як це позначиться на вашій дитині, пригадайте про те, що страждає хтось інший.

• Порозмовляйте з дитиною, дізнайтеся, чому вона ображає інших. Дуже часто діти так поведуться, коли відчують смуток, злість, самотність або невпевненість. Іноді причиною такої поведінки стають якісь зміни вдома, у сім'ї.

• Навчіть дитину співчувати іншим, поясніть їй, як почувається той, кого ображають.

• Спитайте в учителя або шкільного психолога, чи є у вашої дитини якісь проблеми у школі. Може, вона відстає з якогось предмету або їй складно завести друзів. Спитайте в них, як ви можете допомогти дитині вирішити цю проблему.

• Спитайте себе, чи не ображають вашу дитину вдома. Дуже часто діти, які знущаються над іншими, самі стали жертвою знущання батьків або членів сім'ї.

6. Вправа « Обмеження і дозволи »

Мета: проаналізувати обмеження і дозволи у родині.

Заповніть таблицю «Заборони – заохочення», записавши:

- 1)Що вам забороняли ваші батьки і чим вони вас заохочували;
- 2)Що ви забороняєте своїм дітям і чим заохочуєте.

Порівняйте. Підкресліть пункти, які збігаються. Які ви зробили висновки?

7. Вправа. Коло ідей «Як зупинити насильство».

Мета: як уникнути ситуації насильства.

Будь ласка обговоріть дане питання і оберіть один варіант або запропонуйте власний варіант (учасники працюють у групах).

- Уникай ситуацій, які можуть призвести до насильства.

- Говори спокійно і впевнено.
- Дай агресору можливість зупинитися.
- Відійди в сторону. Це не ознака слабкості!
- Не прагни помсти ворогам. Вмій просити пробачення.
- Попроси допомоги. Це не ознака слабкості чи боягузтва!

8. Притча «Все залишає свій слід».

Жив-був один дуже запальний і нестриманий молодий чоловік. І ось одного разу його батько дав йому мішечок з цвяхами і сказав, щоб кожен раз, коли він не стримає свого гніву, вбити один цвях в стовп огорожі. У перший день в стовпі було декілька десятків цвяхів. Другого дня ще більше.. Наступного тижня він навчився стримувати свій гнів, і з кожним днем число забитих в стовп цвяхів стало зменшуватися. Хлопець зрозумів, що легше контролювати свій гнів, ніж забивати цвяхи. Нарешті прийшов день, коли він жодного разу не втратив контроль над своїми емоціями. Він розповів про це своєму батьку і той сказав, що цього разу кожен день, коли синові вдасться стриматися, він може витягнути зі стовпа по одному цвяху. Йшов час, і прийшов день, коли він міг повідомити батька про те, що в стовпі не залишилося жодного цвяха. Тоді батько взяв сина за руку, підвів до огорожі і сказав: «Ти непогано впорався, але ти бачиш, скільки в стовпі дірок? Він вже ніколи не буде таким як раніше. Коли говориш людині що-небудь зле, у нього залишається такий шрам, як і ці дірки. І неважливо, скільки разів після цього ти вибачишся - шрам залишиться».

9. Вправа «Будинок сім'ї»

Мета: усвідомлення відповідальності, усвідомлення сімейних цінностей.

На аркушах паперу записані цінності сімейного затишку. Побудуйте будинок розміщуючи дані слова у порядку значимості даних цінностей(фундамент, стіни, дах).

- Обговорення побудованої моделі «Будинку сім'ї».
- Захист роботи батьками.
- Наведення прикладів із життя.
- Побажання.

9. Заключна частина.

Настав час повернутися до кружечків, які були символічними пісчинками. Якщо ваші очікування під час тренінгу здійснилися, то перенесіть їх із верхньої частини намальованого пісочного годинника вниз.

10. Вправа. Валіза.

Мета: підвести підсумки тренінгу

Перед вами ілюстрації валізи, пральної машини, кошика для сміття.

Пропоную вам розподілити «знання і навички, що ви отримали на тренінгу», за принципом:

- якщо не отримав ніякої цінної для себе інформації або вам було було нецікаво – стікер прикріпіть до кошика для сміття;
- якщо є нові знання, але їх треба ще раз «прокрутити» - до пральної машини;

- якщо отримані знання нові та корисні – до валізи, щоб забрати з собою та

втілювати в життя.

Шановні батьки! Дозвольте закінчити нашу теплу зустріч щирим словом. Побажати добра вашим родинам і залишити на згадку «Пам'ятку для батьків».

Хай будуть ваші руки сильними, а душі гарячими та сповнені любов'ю.

Хай поруч з мамою, завжди буде тато.

Хай кожна дитина має люблячих і мудрих батьків.

Пам'ятка для батьків

1. Діти – основа сім'ї. У процесі виховання враховуйте індивідуальні особливості розвитку дитини.

2. Не ображайте, не бийте, не принижуйте дитину. Пам'ятайте, навчання – це радість (негативні емоції не сприяють засвоєнню матеріалу, вбивають бажання вчитися). Криком ви нічого не зміните.

3. Знайдіть час для бесіди з дитиною. Під час спілкування не реагуйте бурхливо, не засуджуйте, а будьте тактовними, толерантними у вираженні своїх суджень, думок. Намагайтеся контролювати режим дня дитини.

4. Пам'ятайте, що дитина – це ваше відображення (грубість породжує грубість, крик – крик, а взаєморозуміння і доброзичливість – добро і злагоду в сім'ї). Запитайте себе: «Чи хочу я, щоб моя дитина була схожа на мене?»

5. Дитина – це цілий світ, сприймайте її як цілісну особистість, дорослу людину, яка має свої права (на навчання, відпочинок тощо) і певні обов'язки (вчитися, дотримуватись правил для учнів).

6. Якщо ви помітили, що у дитини «важкий» період, тоді підтримайте її.

7. Не віддаляйте дитину від себе – знайдіть час поговорити, зрозуміти, згадати себе в її віці, допоможіть, якщо потрібно, лагідним добрим словом.

8. Не шкодуйте ніжних слів, будуючи стосунки з власною дитиною.

9. Ви дали дитині життя, тож допоможіть зорієнтуватися у бурхливому морі життєвих подій.

1. – Доброго вечора! Мене звати Наталя. Мені нещодавно виповнилося 14 років. Моє хобі – це спілкування в соціальних мережах. Десять місяців тому через соціальні мережі я познайомилася з чоловіком, якому 35 років. Спочатку я з ним охоче спілкувалася. Це тривало майже тиждень. Потім мені стало нудно і я відмовилася від спілкування з ним. Він цього не зрозумів і постійно мені пише, телефонує. Одного разу навіть чекав біля будинку. Це трапилось тому, що я всю особисту інформацію написала в соціальній мережі. Тепер мені дуже боязко. Що я можу зробити, аби він перестав мене переслідувати?

Опрацюйте запропоновану історію та визначте:

1. Вид булінгу _____

2. Хто вчиняє булінг _____

3. Хто потерпає від булінгу _____

4. Наслідки булінгу для дитини _____

2. – Доброго дня! Мене звати Ярослав. Мені 12 років. Мої проблеми почалися після того, як я перейшла на початку навчального року до нової школи. Всі мої однокласники утискають мене, ображають, інколи, навіть б'ють. Це все відбувається через те, що я дуже погано розмовляю, бо маю певні проблеми зі здоров'ям. Але ж я в цьому не винна. Я відчуваю, як мої однокласники стараються вижити мене з класу. Як мені знайти з ними спільну мову? Насправді, я дуже хочу з ними дружити.

Опрацюйте запропоновану історію та визначте:

1. Вид булінгу _____
2. Хто вчиняє булінг _____
3. Хто потерпає від булінгу _____
4. Наслідки булінгу для дитини _____

3. Я навчаюся в 8 класі. Всі вчителі дуже люблять наш клас. Наші діти – дуже добрі. Правда, є два однокласника – Тарас та Славик – які постійно ображають наших дівчат, б'ють хлопчиків. Вони і мене теж били та ображали, але тепер вже ні. Все змінилося через те, що в цьому навчальному році до нашого прийшов новий хлопчик. Він перейшов з іншої школи. Його звати Вінсет. Він «не наш». Він темношкірий. У дитинстві він із мамою переїхав в Україну та зараз він живе із мамою, бабусею та дідусем. Коли Вінсет до нас перейшов, Тарас та Славик його одразу не полюбили, по-перше через інший колір шкіри. Вони постійно його ображають «негром», «рабом», «виродком». Часто б'ють його. Я не одноразово бачив, як Вінсет плакав. Я розумію, що це неправильно, але втручатися в цю ситуацію я не дуже хочу. Насправді, мені дуже шкода Вінсета. Він хороший і гарно грає у футбол. Але я з ним не спілкуюся, через те, що думаю, що Тарас та Славик будуть знову наді мною знущатися.

Опрацюйте запропоновану історію та визначте:

1. Вид булінгу _____
2. Хто вчиняє булінг _____
3. Хто потерпає від булінгу _____
4. Наслідки булінгу для дитини _____

4. Добрий день. Мене звати Олег. Я вирішив до Вас звернутися, через те, що у мого кращого друга є проблема. Його звати Саша. Це мій однокласник. Нам по 12 років. Останнім часом його сильно ображають однокласники. Вони постійно забирають у нього гроші, які мама дає йому та змушують кожного дня просити ці гроші у мами. Він дуже сильно боявся мені про це розповісти, через те що старшокласники йому сказали, якщо Саша комусь про це скаже, то вони його поб'ють. Тепер ми разом не знаємо, як вирішити його проблему.

Опрацюйте запропоновану історію та визначте:

1. Вид булінгу _____
2. Хто вчиняє булінг _____
3. Хто потерпає від булінгу _____
4. Наслідки булінгу для дитини _____



ЗАКОН УКРАЇНИ

**«Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо
протидії булінгу (цькуванню)
(Відомості Верховної Ради (ВВР), 2019, № 5, ст.33)**

Верховна Рада України **постановляє:**

I. Внести зміни до таких законодавчих актів України:

1. У Кодексі України про адміністративні правопорушення (Відомості Верховної Ради УРСР, 1984 р., № 51, ст. 1122):

- 1) частину другу статті 13 після цифр "173" доповнити цифрами "173-4";
- 2) доповнити статтю 173-4 такого змісту:

"Стаття 173-4. Булінг (цькування) учасника освітнього процесу

Булінг (цькування), тобто діяння учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, що вчиняються стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи або такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого, -

тягне за собою накладення штрафу від п'ятдесяти до ста неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або громадські роботи на строк від двадцяти до сорока годин.

Діяння, передбачене частиною першою цієї статті, вчинене групою осіб або повторно протягом року після накладення адміністративного стягнення, -

тягне за собою накладення штрафу від ста до двохсот неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або громадські роботи на строк від сорока до шістдесяти годин.

Діяння, передбачене частиною першою цієї статті, вчинене малолітніми або неповнолітніми особами віком від чотирнадцяти до шістнадцяти років, -

тягне за собою накладення штрафу на батьків або осіб, які їх замінюють, від п'ятдесяти до ста неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або громадські роботи на строк від двадцяти до сорока годин.

Діяння, передбачене частиною другою цієї статті, вчинене малолітньою або неповнолітньою особою віком від чотирнадцяти до шістнадцяти років, -

тягне за собою накладення штрафу на батьків або осіб, які їх замінюють, від ста до двохсот неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або громадські роботи на строк від сорока до шістдесяти годин.

Неповідомлення керівником закладу освіти уповноваженим підрозділам органів Національної поліції України про випадки булінгу (цькування) учасника освітнього процесу -

тягне за собою накладення штрафу від п'ятдесяти до ста неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або виправні роботи на строк до одного місяця з відрахуванням до двадцяти процентів заробітку";

3) абзац перший частини третьої статті 184 доповнити словами та цифрами "крім порушень, передбачених частинами третьою або четвертою статті 173-4 цього Кодексу";

4) статтю 221 після цифр "173-173-2" доповнити цифрами "173-4";

5) абзац другий пункту 1 частини першої статті 255 після цифр "173-173-2" доповнити цифрами "173-4".

2. У Законі України "Про освіту" (Відомості Верховної Ради України, 2017 р., № 38-39, ст. 380):

1) частину першу статті 1 доповнити пунктом 3-1 такого змісту:

"3-1) булінг (цькування) - діяння (дії або бездіяльність) учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, що вчиняються стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи та (або) такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого.

Типовими ознаками булінгу (цькування) є:

систематичність (повторюваність) діяння;

наявність сторін - кривдник (булер), потерпілий (жертва булінгу), спостерігачі (за наявності);

дії або бездіяльність кривдника, наслідком яких є заподіяння психічної та/або фізичної шкоди, приниження, страх, тривога, підпорядкування потерпілого інтересам кривдника, та/або спричинення соціальної ізоляції потерпілого";

2) частину другу статті 25 після абзацу дев'ятого доповнити новим абзацом такого змісту:

"здійснює контроль за виконанням плану заходів, спрямованих на запобігання та протидію булінгу (цькуванню) в закладі освіти; розглядає скарги про відмову у реагуванні на випадки булінгу (цькування) за заявами здобувачів освіти, їхніх батьків, законних представників, інших осіб та приймає рішення за результатами розгляду таких скарг; сприяє створенню безпечного освітнього середовища в закладі освіти та вживає заходів для надання соціальних та психолого-педагогічних послуг здобувачам освіти, які вчинили булінг (цькування), стали його свідками або постраждали від булінгу".

У зв'язку з цим абзац десятий вважати абзацом одинадцятим;

3) частину третю статті 26 після абзацу дев'ятого доповнити п'ятьма новими абзацами такого змісту:

"забезпечує створення у закладі освіти безпечного освітнього середовища, вільного від насильства та булінгу (цькування), у тому числі:

з урахуванням пропозицій територіальних органів (підрозділів) Національної поліції України, центрального органу виконавчої влади, що забезпечує формування та реалізує державну політику у сфері охорони здоров'я, головного органу у системі центральних органів виконавчої влади, що забезпечує формування та реалізує державну правову політику, служб у справах дітей та центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді розробляє, затверджує та оприлюднює план заходів, спрямованих на запобігання та протидію булінгу (цькуванню) в закладі освіти;

розглядає заяви про випадки булінгу (цькування) здобувачів освіти, їхніх батьків, законних представників, інших осіб та видає рішення про проведення розслідування; скликає засідання комісії з розгляду випадків булінгу (цькування) для прийняття рішення за результатами проведеного розслідування та вживає відповідних заходів реагування;

забезпечує виконання заходів для надання соціальних та психолого-педагогічних послуг здобувачам освіти, які вчинили булінг, стали його свідками або постраждали від булінгу (цькування);

повідомляє уповноваженим підрозділам органів Національної поліції України та службі у справах дітей про випадки булінгу (цькування) в закладі освіти".

У зв'язку з цим абзац десятий вважати абзацом п'ятнадцятим;

4) частину другу статті 30 після абзацу двадцятого доповнити чотирма новими абзацами такого змісту:

"правила поведінки здобувача освіти в закладі освіти;

план заходів, спрямованих на запобігання та протидію булінгу (цькуванню) в закладі освіти;

порядок подання та розгляду (з дотриманням конфіденційності) заяв про випадки булінгу (цькування) в закладі освіти;

порядок реагування на доведені випадки булінгу (цькування) в закладі освіти та відповідальність осіб, причетних до булінгу (цькування)".

У зв'язку з цим абзац двадцять перший вважати абзацом двадцять п'ятим;

5) у статті 53:

у частині першій:

абзац десятий після слів "форм насильства та експлуатації" доповнити словами "булінгу (цькування)";

після абзацу десятого доповнити новим абзацом такого змісту:

"отримання соціальних та психолого-педагогічних послуг як особа, яка постраждала від булінгу (цькування), стала його свідком або вчинила булінг (цькування)".

У зв'язку з цим абзаци одинадцятий - сімнадцятий вважати відповідно абзацами дванадцятим - вісімнадцятим;

частину третю доповнити абзацом шостим такого змісту:

"повідомляти керівництво закладу освіти про факти булінгу (цькування) стосовно здобувачів освіти, педагогічних, науково-педагогічних, наукових

працівників, інших осіб, які залучаються до освітнього процесу, свідком яких вони були особисто або про які отримали достовірну інформацію від інших осіб";

6) у статті 54:

частину першу доповнити абзацом двадцятим такого змісту:

"захист під час освітнього процесу від будь-яких форм насильства та експлуатації, у тому числі булінгу (цькування), дискримінації за будь-якою ознакою, від пропаганди та агітації, що завдають шкоди здоров'ю";

частину другу доповнити абзацом чотирнадцятим такого змісту:

"повідомляти керівництво закладу освіти про факти булінгу (цькування) стосовно здобувачів освіти, педагогічних, науково-педагогічних, наукових працівників, інших осіб, які залучаються до освітнього процесу, свідком якого вони були особисто або інформацію про які отримали від інших осіб, вживати невідкладних заходів для припинення булінгу (цькування)";

7) у статті 55:

у частині другій:

абзац восьмий після слів "закладу освіти" доповнити словами "у тому числі щодо надання соціальних та психолого-педагогічних послуг особам, які постраждали від булінгу (цькування), стали його свідками або вчинили булінг (цькування), про";

доповнити абзацами дев'ятим і десятим такого змісту:

"подавати керівництву або засновнику закладу освіти заяву про випадки булінгу (цькування) стосовно дитини або будь-якого іншого учасника освітнього процесу;

вимагати повного та неупередженого розслідування випадків булінгу (цькування) стосовно дитини або будь-якого іншого учасника освітнього процесу;

частину третю доповнити абзацами одинадцятим і дванадцятим такого змісту:

"сприяти керівництву закладу освіти у проведенні розслідування щодо випадків булінгу (цькування);

виконувати рішення та рекомендації комісії з розгляду випадків булінгу (цькування) в закладі освіти";

8) частину першу статті 64 після абзацу восьмого доповнити двома новими абзацами такого змісту:

"з урахуванням пропозицій центрального органу виконавчої влади з питань формування і реалізації державної політики у сфері захисту прав і свобод людини та громадянина, центрального органу виконавчої влади, що забезпечує формування та реалізує державну політику у сфері охорони здоров'я, головного органу у системі центральних органів виконавчої влади, що забезпечує формування та реалізує державну правову політику, центрального органу виконавчої влади, що забезпечує формування та реалізує державну політику з питань сім'ї та дітей, розробляє та затверджує план заходів, спрямованих на запобігання та протидію булінгу (цькуванню) в

зкладах освіти, порядок реагування на випадки булінгу (цькування), порядок застосування заходів виховного впливу;

узагальнює та оприлюднює інформацію про випадки булінгу (цькування) в закладах освіти".

У зв'язку з цим абзаци дев'ятий - двадцять шостий вважати відповідно абзацами одинадцятим - двадцять восьмим;

9) частину першу статті 65 після абзацу шостого доповнити новим абзацом такого змісту:

"сприяють розробленню плану заходів, спрямованих на запобігання та протидію булінгу (цькуванню) в закладах освіти".

У зв'язку з цим абзаци сьомий і восьмий вважати відповідно абзацами восьмим і дев'ятим;

10) у статті 66:

частину першу після абзацу сьомого доповнити новим абзацом такого змісту:

"сприяють розробленню плану заходів, спрямованих на запобігання та протидію булінгу (цькуванню) в закладах освіти".

У зв'язку з цим абзац восьмий вважати абзацом дев'ятим;

частину другу після абзацу одинадцятого доповнити новим абзацом такого змісту:

"сприяють розробці плану заходів, спрямованих на запобігання та протидію булінгу (цькуванню) в закладах освіти".

У зв'язку з цим абзац дванадцятий вважати абзацом тринадцятим;

11) пункт 2 частини другої статті 71 доповнити абзацом п'ятим такого змісту:

"випадків булінгу (цькування) в закладах освіти та заходів реагування на такі випадки, вжитих керівництвом закладу освіти або його засновником";

12) частину четверту статті 73 після абзацу третього доповнити двома новими абзацами такого змісту:

"здійснювати перевірку заяв про випадки булінгу (цькування) в закладі освіти, повноту та своєчасність заходів реагування на такі випадки з боку педагогічних, науково-педагогічних, наукових працівників, керівництва та засновника закладу освіти;

аналізувати заходи для надання соціальних та психолого-педагогічних послуг здобувачам освіти, які постраждали від булінгу (цькування), стали його свідками або вчинили булінг (цькування)".

У зв'язку з цим абзаци четвертий - восьмий вважати відповідно абзацами шостим - десятим;

13) частину другу статті 76 викласти в такій редакції:

"2. Соціально-педагогічний патронаж у системі освіти сприяє взаємодії закладів освіти, сім'ї і суспільства у вихованні здобувачів освіти, їх адаптації до умов соціального середовища, забезпечує профілактику та запобігання булінгу (цькуванню), надання консультативної допомоги батькам, психологічного супроводу здобувачів освіти, які постраждали від булінгу

(цькування), стали його свідками або вчинили булінг (цькування). Соціально-педагогічний патронаж здійснюється соціальними педагогами".

II. Прикінцеві положення

1. Цей Закон набирає чинності з дня, наступного за днем його опублікування.

2. Кабінету Міністрів України протягом трьох місяців з дня набрання чинності цим Законом:

привести свої нормативно-правові акти у відповідність із цим Законом;
забезпечити приведення міністерствами, іншими центральними органами виконавчої влади їх нормативно-правових актів у відповідність із цим Законом.»

Президент України

м.Київ

18 грудня 2018 року

№2657- VIII

П.ПОРОШЕНКО

Діагностична методика «Повітряні кульки»

Мета: в ігровій формі відстежити емоційний настрій у дитячому колективі, виявити дітей, що є потенційними жертвами, або агресорами.

Цільова аудиторія: дитячий колектив молодшого шкільного віку.

Обладнання та матеріали: спеціально роздруковані зображення повітряних кульок різного кольору та з різним виразом обличчя (наприклад, жовтий – веселий, зелений – спокійний, байдужий, блакитний – втомлений, синій – сумний, помаранчевий – роздратований, червоний – сердитий, гнівний тощо), Хатка-хмаринка зі спеціальними кишнями для кульок.

Проведення методики: Кожного ранку вчитель/вчителька пропонує кожній дитині вибрати кульку, яка йому подобається та розмістити у хатці-хмаринці. Вчителю/вчительці важливо спостерігати за тими дітьми, чиї кульки мають сумний, втомлений, байдужий вираз на початку дня. Також важливо помічати злі кульки.

Наприкінці дня дітям знову пропонується звернутися до кульок та вибрати, яку кульку вподобають вони тепер, або ж залишать ту, що була зранку.

Тут важливо також помічати кульки з сумним та спокійним настроями. У яких дітей вони з'явилися, чи залишилися з ранку.

Регулярно проводячи такі емоційні моніторинги, можна відстежити постійні настрої дітей та атмосферу у групі (класі) в цілому, появу дітей у пригніченому стані або дуже розлюченому настрої. Такі спостереження допоможуть виявити негаразди на початковому рівні та долучити до діагностики більш глибокі та інформативні методи.

Опитувальник OLWEUS для здійснення моніторингу в закладі освіти.

1. Наскільки тобі подобається у школі?
а) Дуже не подобається б) Не подобається с) Не можу визначитись д) Подобається е) Дуже подобається
2. Ти хлопець чи дівчина? а) Хлопець б) Дівчина
3. Скільки хороших друзів у тебе є в класі? а) Жодного б) Один хороший друг с) 2-3 хороших друзів d) 4-5 хороших друзів е) 6 та більше хороших друзів
4. Як часто тобі доводилося переживати знущання над собою у школі за останні кілька місяців? а) Наді мною не знущалися б) Один чи два рази с) 2-3 рази на місяць d) Приблизно раз на тиждень е) Декілька разів на тиждень
5. Мені давали образливі прізвиська, насміхалися або дражнили так, що мене це зачіпало. а) Такого не траплялося б) Траплялося раз або двічі с) 2-3 рази на місяць d) Приблизно раз на тиждень е) Декілька разів на тиждень
6. Інші учні навмисно не залучали мене у спільні події, виключали мене зі свого кола друзів або повністю ігнорували мене. а) Такого не траплялося б) Траплялося раз або двічі с) 2-3 рази на місяць d) Приблизно раз на тиждень е) Декілька разів на тиждень
7. Мене штовхали, лупцювали, штурхали або навмисне залишали у закритому приміщенні. а) Такого не траплялося б) Траплялося раз або двічі с) 2-3 рази на місяць d) Приблизно раз на тиждень е) Декілька разів на тиждень
8. Інші учні оббріхували мене або розпускали плітки з метою погіршити ставлення оточуючих до мене. а) Такого не траплялося б) Траплялося раз або двічі с) 2-3 рази на місяць d) Приблизно раз на тиждень е) Декілька разів на тиждень
9. У мене забирали, пошкоджували речі або гроші. а) Такого не траплялося б) Траплялося раз або двічі с) 2-3 рази на місяць d) Приблизно раз на тиждень е) Декілька разів на тиждень
10. Мене залякували або примушували робити речі, які я не хочу. а) Такого не траплялося б) Траплялося раз або двічі с) 2-3 рази на місяць d) Приблизно раз на тиждень е) Декілька разів на тиждень
11. З мене знущалися, насміхаючись над моєю расою або кольором шкіри. а) Такого не траплялося б) Траплялося раз або двічі с) 2-3 рази на місяць d) Приблизно раз на тиждень е) Декілька разів на тиждень
12. З мене знущалися, використовуючи образливі прізвиська, насмішки або жести з сексуальним підтекстом. а) Такого не траплялося б) Траплялося раз або двічі с) 2-3 рази на місяць d) Приблизно раз на тиждень е) Декілька разів на тиждень
- 12а. З мене знущалися, застосовуючи телефон або комп'ютер для передавання злих або образливих повідомлень, картинок, дзвінків та повідомлень інших форматів. а) Такого не траплялося б) Траплялося раз або двічі с) 2-3 рази на місяць d) Приблизно раз на тиждень е) Декілька разів на тиждень

126. Якщо з тебе знущалися по телефону або через інтернет, то як це відбувалося? а) Тільки по телефону б) Тільки через інтернет с) Обидва варіанти
13. Наді мною знущалися іншим чином. а) Такого не траплялося б) Траплялося раз або двічі с) 2-3 рази на місяць d) Приблизно раз на тиждень е) Декілька разів на тиждень
14. У якому(их) класі(ах) вчатьс я учні, які знущалися над тобою? а) У моєму класі б) У іншому класі з моєї паралелі с) У старших класах d) У молодших класах е) У різних класах
15. До знущань вдавалися дівчата чи хлопці? а) В основному, 1 дівчина б) Декілька дівчат с) В основному, 1 хлопець d) Декілька хлопців е) І хлопці, і дівчата
16. Яка кількість учнів зазвичай брала участь у знущаннях? а) В основному, 1 учень б) 2-3 учня с) 4-9 учнів d) Понад 9 учнів е) Різні учні з різних класів
17. Як довго тривало знущання? а) 1 або 2 тижні б) Приблизно місяць с) Приблизно півроку d) Приблизно рік е) Декілька років
18. Де над тобою знущалися? а) На спортивному майданчику б) У коридорах та на сходах с) У класі (у присутності вчителя) d) У класі (за відсутності вчителя) е) У туалеті f) У спортзалі g) У їдальні h) На шляху до школи або з неї і) На зупинці транспорту j) У шкільному автобусі k) В іншому місці у школі
19. Чи казав(ла) ти когось в останні декілька місяців, що над тобою знущаються? а) Знущалися, але не казав(ла) б) Знущалися і казав(ла) Кому ти казав(ла)? а) Шкільному вчителю б) Іншому дорослому зі школи с) Когось зі своїх батьків/опікунів d) Когось зі своїх братів/сестер е) Когось зі своїх друзів f) Когось іншому
20. Як часто хтось із вчителів або дорослих намагається втрутитись та зупинити це, якщо над учнем знущаються у школі? а) Майже ніколи б) Рідко с) Іноді d) Часто е) Майже завжди
21. Як часто інші учні намагаються втрутитись та зупинити це, якщо над учнем знущаються у школі? а) Майже ніколи б) Рідко с) Іноді d) Часто е) Майже завжди
22. За останні кілька місяців чи звертався хтось із дорослих до представників школи, намагаючись зупинити знущання над тобою? а) Наді мною не знущалися б) Ні, ніхто не звертався до представників школи с) Так, одного разу зверталися d) Так, зверталися декілька разів
23. Коли ти бачиш, що знущаються над учнем твого віку, що ти думаєш або відчуваєш? а) Напевне, вони того заслуговують б) Не дуже їм співчуваю с) У деякій мірі співчуваю їм d) Дуже співчуваю та прагну допомогти
24. Як часто ти брав(ла) участь у знущанні над іншими учнями за останні декілька місяців? а) Не знущався(лася) над іншими б) Траплялося раз або двічі с) 2-3 рази на місяць d) Приблизно раз на тиждень е) Декілька разів на тиждень
25. Я давав(ла) образливі прізвиська когось з учнів, насміхався(лась) або дражнив(ла) так, щоб їх це зачіпало. а) Такого не траплялося б) Траплялося раз

або двічі с) 2-3 рази на місяць d) Приблизно раз на тиждень е) Декілька разів на тиждень

26. Я навмисно не залучав(ла) когось конкретного у спільні події, виключали їх зі свого кола друзів або повністю ігноруючи. а) Такого не траплялося б) Траплялося раз або двічі с) 2-3 рази на місяць d) Приблизно раз на тиждень е) Декілька разів на тиждень

27. Я штовхав(ла), лупцював(ла), штурхав(ла) або навмисне залишав(ла) когось у закритому приміщенні. а) Такого не траплялося б) Траплялося раз або двічі с) 2-3 рази на місяць d) Приблизно раз на тиждень е) Декілька разів на тиждень

28. Я розпускав(ла) плітки про когось з метою погіршити ставлення оточуючих до них. а) Такого не траплялося б) Траплялося раз або двічі с) 2-3 рази на місяць d) Приблизно раз на тиждень е) Декілька разів на тиждень

29. Я забирав(ла), псував(ла) чийсь речі або гроші. а) Такого не траплялося б) Траплялося раз або двічі с) 2-3 рази на місяць d) Приблизно раз на тиждень е) Декілька разів на тиждень

30. Я залякував(ла) або примушував(ла) когось робити речі, які вони не хотіли робити. а) Такого не траплялося б) Траплялося раз або двічі с) 2-3 рази на місяць d) Приблизно раз на тиждень е) Декілька разів на тиждень

31. Я знущався(лась) над кимось, насміхаючись над їх расою або кольором шкіри. а) Такого не траплялося б) Траплялося раз або двічі с) 2-3 рази на місяць d) Приблизно раз на тиждень е) Декілька разів на тиждень

32. Я знущався(лась) над іншими, використовуючи образливі прізвиська, насмішки або жести з сексуальним підтекстом. а) Такого не траплялося б) Траплялося раз або двічі с) 2-3 рази на місяць d) Приблизно раз на тиждень е) Декілька разів на тиждень

32а. Я надсилав(ла) злі або образливі повідомлення, картинки, телефонував(ла) або інакше використовував(ла) телефон або комп'ютер. f) Такого не траплялося g) Траплялося раз або двічі h) 2-3 рази на місяць i) Приблизно раз на тиждень j) Декілька разів на тиждень

32б. Якщо ти знущався(лась) над кимось по телефону або через інтернет, то як це відбувалося? а) Тільки по телефону б) Тільки через інтернет с) Обидва варіанти

33. Я знущався(лась) над кимось іншим чином. а) Такого не траплялося б) Траплялося раз або двічі с) 2-3 рази на місяць d) Приблизно раз на тиждень е) Декілька разів на тиждень

34. За останні кілька місяців чи говорив з тобою класний керівник або учителі стосовно твого знущання над кимось із учнів у школі? а) Не знущався(лась) над іншими б) Зі мною ніхто не говорив с) Так, одного разу говорили d) Так, говорили декілька разів

35. За останні декілька місяців чи говорили з тобою дорослі вдома стосовно твого знущання над кимось із учнів у школі? е) Не знущався(лась) над іншими f) Зі мною ніхто не говорив g) Так, одного разу говорили h) Так, говорили декілька разів

36. Чи вважаєш ти, що можеш приєднатися до знущання над учнем, який тобі не подобається? а) Так б) Так, можливо с) Я не знаю d) Ні, напевно, не стану е) Ні f) Точно ні
37. Як ти зазвичай реагуєш, якщо бачиш чи дізнаєшся, що над учнем твого віку знущається інший учень чи група учнів? а) Я такого ніколи не помічав(ла) б) Я долучаюсь до знущань с) Я такого не роблю, але вважаю це нормою d) Я просто спостерігаю за тим, що відбувається е) Я хотів би допомогти f) Я намагаюсь допомогти
38. Як часто тебе лякає ймовірність знущань над тобою іншими учнями школи? а) Ніколи б) Рідко с) Іноді d) Досить часто е) Часто f) Дуже часто
39. Загалом, як, на твою думку, твій класний керівник вплинув на припинення знущань в класі протягом останніх місяців? а) Дуже мало або ніяк б) Досить мало с) В деякій мірі вплинув d) Добре вплинув е) Дуже добре вплинув
40. Як би ти себе описав(ла)?

Методика діагностики показників і форм агресії
А. Басса та А. Дарки (адаптація А.К. Осницького)

Прочитуючи чи прослуховуючи твердження, приміряйте, наскільки вони відповідають вашому стилю поведінки, вашому образу життя і одним з чотирьох можливих відповідей: "так", "можливо, так", "можливо, ні", "ні".

1. Іноді не можу справитися з бажанням нашкодити кому-небудь.
2. Інколи можу розповсюджувати плітки про людей, яких не люблю.
3. Легко виходжу з себе, проте легко й заспокоююсь.
4. Якщо до мене не звернутись по-доброму, прохання не виконаю.
5. Не завжди отримую те, що мені належить.
6. Знаю, що люди говорять про мене за мою спиною.
7. Якщо не схвалюю вчинки інших людей, даю їм це відчути.
8. Якщо трапляється обманути когось, відчуваю докори сумління.
9. Мені здається, що я не здатен вдарити людину.
10. Ніколи не роздратовуюсь настільки, щоб розкидати речі.
11. Завжди поблажливий до чужих недоліків.
12. Коли встановлене правило не подобається мені, хочеться його порушити.
13. Інші майже завжди вміють скористатися за сприятливих умов.
14. Мене насторожують люди, які відносяться до мене більш дружньо, ніж я очікував.
15. Часто буваю не згоден з людьми.
16. Іноді в голову приходять думки, за які мені соромно.
17. Якщо хто-небудь вдарить мене, я не відповім тим же.
18. При роздратуванні грюкаю дверима.
19. Я більш роздратований, ніж здається зі сторони.
20. Якщо хтось корчить з себе начальника, я роблю йому наперекір.
21. Мене трохи засмучує моя доля.
22. Думаю, багато людей не люблять мене.
23. Не можу втриматись від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.
24. Ті, хто уникають роботи, повинні мати відчуття провини.
25. Хто ображає мене чи мою сім'ю, наражається на бійку.
26. Я не здатен на грубі жарти.
27. Мене охоплює злість, коли наді мною насміхаються.
28. Коли люди вдають із себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавались.
29. Майже щотижня бачу кого-небудь з тих, хто мені не подобається.
30. Досить багато людей заздять мені.
31. Вимагаю, щоб люди поважали мої права.
32. Мене засмучує, що я мало роблю для своїх батьків.
33. Люди, які постійно "дістають" нас, заслуговують на те, щоб їм дали щигля по носі.
34. Від злості інколи буваю похмурий.

35. Якщо до мене відносяться гірше, ніж я на те заслуговую, я не засмучуюсь.
36. Якщо хтось намагається вивести мене із себе, я не звертаю уваги.
37. Хоч я і не показую того, іноді мене мучить заздрість.
38. Інколи мені здається, що наді мною сміються.
39. Навіть якщо злюся, не використовую грубих висловів.
40. Хочеться, щоб всі мої гріхи були прощені.
41. Рідко даю здачі, навіть коли хто-небудь вдарить мене.
42. Ображаюсь, коли іноді виходить не по-моєму.
43. Інколи люди роздратовують мене своєю присутністю.
44. Нема людей, яких би я по-справжньому ненавидів.
45. Мій принцип: "ніколи не довіряй чужакам".
46. Якщо хтось дратує мене, готовий сказати йому все, що про нього думаю.
47. Роблю багато такого, про що потім жалкую.
48. Якщо рознервуюсь, можу вдарить кого-небудь.
49. З десяти років у мене не було вибухів гніву.
50. Часто відчуваю себе як порохова бочка, готова вибухнути.
51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко дійти згоди.
52. Завжди думаю про те, що за таємні причини примушують людей робити щось приємне мені.
53. Коли кричать на мене, кричу у відповідь.
54. Невдачі засмучують мене.
55. Б'юся не рідше і не частіше інших.
56. Можу згадати випадки, коли був настільки злим, що хапав першу річ під рукою та ламав її.
57. Інколи відчуваю, що готовий першим почати бійку.
58. Інколи відчуваю, що життя зі мною обходиться несправедливо.
59. Раніше думав, що більшість людей говорить правду, але тепер в це не вірю.
60. Сварюся тільки від злості.
61. Коли вчиняю неправильно, відчуваю докори сумління.
62. Якщо для захисту своїх прав потрібно застосувати фізичну силу, я застосую її.
63. Інколи виражаю свою злість тим, що стукаю по столу.
64. Буваю грубим по відношенню до людей, котрі мені не подобаються.
65. У мене немає ворогів, які б не хотіли мені нашкодити.
66. Не вмію поставити людину на місце, навіть коли вона на це заслуговує.
67. Часто думаю, що живу неправильно.
68. Знаю людей, які можуть довести мене до бійки. * 69. Не сумую із-за дрібниць.
70. Мені рідко приходить в голову думка про те, що люди намагаються розізлити чи образити мене.
71. Часто просто погрожую людям, не збираючись виконувати свої погрози.
72. Останнім часом я став занудою.
73. У суперечці часто підвищую голос.

74. Намагаюся приховати погане відношення до людей.
75. Краще погоджуся з чимось, аніж стану сперечатися.

При обробці даних в звичайних умовах відповіді "ТАК" і "МОЖЛИВО, ТАК" об'єднуються (сумуються як відповіді "ТАК"), так же як і відповіді "НІ" і "МОЖЛИВО, НІ" (сумуються як відповіді "НІ").

КЛЮЧ 1

для обробки результатів випробування по опитувальнику.

"1". ФІЗИЧНА АГРЕСІЯ (K=11):

1+, 9-, 17-, 25+, 33+, 41+, 48+, 55+, 62+, 68+. "2". ВЕРБАЛЬНА АГРЕСІЯ (K=8):

7+, 15+, 23+, 31+, 39-, 46+, 53+, 60+, 66-, 71+, 73+, 74-, 75-. "3".

ОПОСЕРЕДКОВАНА АГРЕСІЯ (K=13):

2+, 10+, 18+, 26-, 34+, 42+, 49-, 56+, 63+. "4". НЕГАТИВІЗМ (K=20):

4+, 12+, 20+, 28+, 36-. "5". РОЗДРАТУВАННЯ (K=9):

6+, 11-, 19+, 27+, 35-, 43+, 50+, 57+, 64+, 69-, 72+. "6". ПІДОЗРЛИВІСТЬ

(K=11):

6+, 14+, 22+, 30+, 38+, 45+, 52+, 59+, 65-, 70-. "7". ОБРАЗА (K=13):

5+, 13+, 21+, 29+, 37+, 44+, 51+, 58+. "8". ВІДЧУТТЯ ПРОВИНИ (K=11):

8+, 16+, 24+, 32+, 40+, 47+, 54+, 61+, 7+.

Номери питань зі знаком "-" потребують і реєстрації відповіді з протилежним знаком: якщо була відповідь "ТАК", то ми його реєструємо як відповідь "НІ", якщо була відповідь "НІ", реєструємо як відповідь "ТАК".

КЛЮЧ 2 з бланком для аналізу результатів.

"1"	"3"	"5"	"4"	"7"	"6"	"2"	"8"
1+	2+	3+	4+	5+	6+	7+	8+
9-	10+	11-	12+	13+	14+	15+	16+
17-	18+	19+	20+	21+	22+	23+	24+
25+	26-	27+	28+	29+	30+	31+	32+
33+	34+	35-	36-	37+	38+	39-	40+
41+	42+	43+		44+	45+	46+	47+
48+	49-	50+		51+	52+	53+	54+
55+	56+	57+		58+	59+	60+	61+
62+	63+	64+			65-	66-	67+
68+		69-			70-	71+	
		72+				73+	
						74-	
						75-	
11	13	9	20	13	11	8	

Сума балів, помножена на коефіцієнт, вказаний в дужках при кожному з параметрів агресивності, дозволяє отримати зручні для зіставлення -

нормовані - показники, які характеризують індивідуальні та групові результати (нульові значення не прораховуються).

Сумарні показники:

("1" + "2" + "3") : 3 = ІА - індекс агресивності;

("6" + "7") : 2 = ІВ - індекс ворожості.

А.Басса та А. Дарки запропонували опитувальник для виявлення важливих, на їх думку, показників та форм агресії:

1. Використання фізичної сили проти іншої особи - ФІЗИЧНА АГРЕСІЯ.

2. Вираження негативних почуттів (сварка, крик, погроза тощо) - ВЕРБАЛЬНА АГРЕСІЯ.

3. Використання непрямым шляхом спрямованих проти інших осіб пліток, жартів та вияв вибухів гніву (крик, тупання ногами) - ОПО-СЕРЕДКОВАНА ПОГРОЗА.

4. Опозиційна форма поведінки, спрямована зазвичай проти авторитету керівництва, яка може мати розмах від пасивного спротиву до активних дій проти вимог, правил, законів - НЕГАТИВІЗМ.

5. Схильність до роздратування, готовність при найменшому збудженні вилитися у запальність, різкість, грубість - РОЗДРАТУВАННЯ.

6. Схильність до недовіри та обережного відношення до людей, які впливають із переконання, що оточуючі можуть завдати шкоди, - ПІ-ДОЗРІЛІСТЬ.

7. Прояв заздрості та ненависті до оточуючих, обумовлені відчуттям гніву за дійсні чи уявні страждання - ОБРАЗА.

8. Дії й ставлення до себе та оточуючих, які виходять із можливого переконання обстежуваного в тому, що він є поганою людиною, чинить негарно - АУТОАГРЕСІЯ або ВІДЧУТТЯ ПРОВІНИ.

Опитувальник не вільний від мотиваційних перекирчуень (наприклад, у зв'язку з соціальною бажаністю). Потребує додаткової перевірки на надійність отриманих результатів за допомогою інших методик. Застосування даного опитувальника в роботі з підлітками, учителями, батьками є достатньо діагностичним і конструктивним для наступної корекційної роботи

Інструкція до «Мапи школи»

Пропонуємо Вашій увазі «Мапу школи». Вона допоможе Вам провести дослідження серед школярів та викладачів Вашої школи для того, щоб визначити приміщення, або територію школи, де ще трапляються випадки насильства щодо дітей. Також, за її допомогою, Ви можете визначити місця, де діти почувають себе некомфортно.

Роздайте дітям /вчителям «Мапу школи». Попросіть їх уявити, що цей будиночок є їхньою школою.

Дайте їм завдання намалювати, чи іншим чином позначити, ті місця в приміщенні /на території школи, де над ними може бути вчинене насильство.

Вказати місця, де діти їхньої школи можуть почуватися не комфортно, де намагаються не перебувати.

Попросіть, щоб діти/педагоги також позначили місця безпечні та комфортні для дітей.

Приклади запитань:

- *Де на території школи ти/Ви відчуваєте себе комфортно?*
- *В яких місцях в школі ти любиш проводити час/ грати?*
- *Де ти не любиш грати? Які місця в школі ти не відвідуєш? Чому?*

Як потрібно позначати:

На Мабі школи будиночок розділено на квадрати – це місця в яких потрібно вказувати кабінет, чи приміщення.

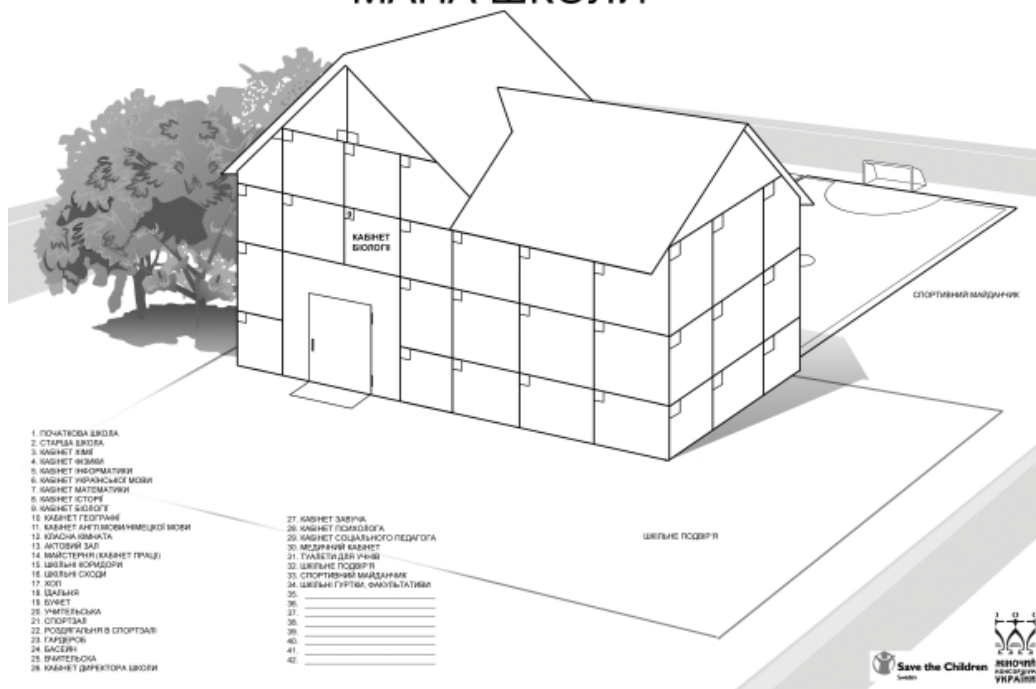
До кожної з клітинок потрібно вписати номер кабінету із списку (що під малюнком), або ж назву кабінету. Щоб позначити комфортність, чи не комфортність приміщення/кабінету, клітинку потрібно позначити відповідним кольором, або штрихуванням. Попросіть дітей/вчителів підписати збоку на мабі, як саме вони позначали небезпечні та безпечні (комфортні й некомфортні) приміщення.

Для позначення можна використовувати різнокольорові олівці, ручки, фломастери, маркери. Потрібно зазначити яким кольором визначається небезпечне приміщення, а яким безпечне. Наприклад: небезпечне приміщення позначаємо червоним кольором, безпечне – зеленим, чи різним чином штрихуємо\замальовуємо.

Для школярів старшого віку, можливий варіант вказувати лише номери приміщень і кабінетів зі списку, виділяючи їх тим чи іншим кольором, залежно від комфортності перебування. Діти молодшого шкільного віку за бажання можуть підписувати (вписувати в) клітинки назви кабінетів/приміщень, або ж вказувати їхній номер зі списку.

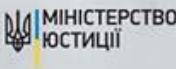
Зауважте, що список кабінетів та приміщень не є вичерпним. Діти/вчителі можуть вказувати власні варіанти.

МАПА ШКОЛИ



Корисні матеріали

- 5 мультфільмів, які навчають цінувати кожного
<https://naurok.com.ua/post/skazhi-bulingu-ni-5-multfilmiv-yaki-navchayut-cinuvati-kozhnogo>
- Як боротися з булінгом: поради для дітей
<https://www.youtube.com/watch?v=espwzDTLVkE>
- Ways to Stop Bullying (оригінальна мова у відео – англійська, але ви можете налаштувати субтитри на українську мову)
https://www.youtube.com/watch?v=ynTuA_tlZDE
- Короткометражний анімаційний фільм «Піп» – це історія про маленького песика з великою мрією – стати собакою-поводирем
<https://www.youtube.com/watch?v=07d2dXHYb94>
- Overcomer. Animated Short. У цьому мультфільмі підіймаються дуже важливі для підлітків теми – булінгу, самотності та тиску соціальних мереж. Як повірити у себе і позбутися важких думок? – відповіді у мультфільмі
<https://www.youtube.com/watch?v=V6ui161NyTg>
- Кібербулінг. Як я перестала бути жертвою | Денис Сполітак
<https://www.youtube.com/watch?v=2GQdfpdfvZA>
- Документальний анімаційний ролик «Mr. Nox» проти кібербулінгу.
<https://www.youtube.com/watch?v=KuCuc6jcKUc>
- Повчальний мультик про невдячного онука та турботливу бабусю
<https://www.youtube.com/watch?v=xCZUr9kPHMQ>
- Мультфільм «Добро дарує крила».
<https://www.youtube.com/watch?v=RtU8nBnpFVE>
- Булінг: 5 мультфільмів, які допоможуть запобігти цькуванню серед дітей <https://naurok.com.ua/post/skazhi-bulingu-ni-5-multfilmiv-yaki-navchayut-cinuvati-kozhnogo>



МІНІСТЕРСТВО
ЮСТИЦІЇ



БЕЗОПЛАТНА
ПРАВОВА
ДОПОМОГА

Національний
центр у наданні
правової допомоги



Я МАЮ
ПРАВО!

Проект Міністерства юстиції України

СТОПБУЛІНГ

#СтопБулінг #ЗупинимоБулінгРазом #НіЦькуванню



БУЛІНГ – ЦЕ НАСИЛЬСТВО



ФІЗИЧНЕ
штовхання, підніжки, зачіпання, бійки, стусани, ляпаси, нанесення тілесних ушкоджень



СЕКСУАЛЬНЕ
принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, прізвиська та образи сексуального характеру, зйомки у переодягальнях, поширення образливих чуток, сексуальні погрози, жарти



ПСИХОЛОГІЧНЕ
принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, міміка обличчя, поширення образливих чуток, ізоляція, ігнорування, погрози, жарти, маніпуляції, шантаж



ЕКОНОМІЧНЕ
крадіжки, пошкодження чи знищення одягу чи особистих речей, вимагання грошей



КІБЕРБУЛІНГ
публікація фото та відео принижуючого змісту, створення несправнних профілів, залякування та шантаж через sms-повідомлення та електронне листування, виключення із кібер-груп та блокування в соціальних мережах, «тролінг»

Булінг (цькування) - вкрай гостра проблема, яка потребує негайного вирішення

ЩО РОБИТИ?



Якщо ти або твої знайомі постраждали від булінгу:

Зверніться до класного керівника, а в разі його/її неспроможності владнати ситуацію – до завуча або директора школи.

Найкраще написати і зареєструвати офіційну заяву, адже керівництво закладу освіти несе особисту відповідальність за створення безпечного і комфортного середовища для кожної дитини.



Якщо вчителі та адміністрація не розв'язали проблему – звертайся із заявою до поліції.



Якщо тобі необхідна правова допомога (юридична консультація, складання заяви, інших документів) – зверніться до Єдиного контакт-центру безоплатної правової допомоги **0 800 213 103** (цілодобово і безкоштовно в межах України).



Якщо тобі необхідна психологічна допомога – зверніться на національну дитячу «гарячу лінію» **116 111**.

ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ

з 14 РОКІВ

Умисне тяжке тілесне ушкодження
позбавлення волі на строк від 5 до 8 років.

Умисне середньої тяжкості тілесне ушкодження
виправні роботи до 2 років, обмеження волі (позбавлення волі) до 3 років.

Крадіжка (таємне викрадення чужого майна)
штраф від 50 до 100 від неоподатковуваних мінімумів доходів громадян/ громадські роботи від 80 до 240 годин/ виправні роботи до 2 років, арешт до 6 місяців або позбавлення волі до 3 років.

Грабіж (відкрите викрадення чужого майна)
штраф від 50 до 100 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян/громадські роботи від 112 до 240 годин/виправні роботи до 2 років/ арешт до 6 місяців/ позбавлення волі до 4 років.

Хуліганство
штраф, арешт на строк до 6 місяців, або обмеження волі на строк до 5 років.

з 16 РОКІВ

Побої і мордування
штраф, громадські роботи на строк до 200 годин, виправні роботи до 1 року, групове – обмеження/позбавлення волі до 5 років.

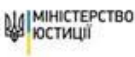
Погроза вбивством
арешт на строк до 6 місяців або обмеження волі на строк до 2 років.

Умисне легке тілесне ушкодження
штраф, громадські роботи на строк до 200 годин, виправні роботи на строк до 1 року.



МАЄШ ПИТАННЯ?
Pravo.minjust.gov.ua

Загальнонаціональний правопросвітницький проект «Я МАЮ ПРАВО!» на час громадян користується своїми правами та захищати їх у разі порушення






ЯКЩО ВАША ДИТИНА АГРЕСОР

– Відверто поговоріть з дитиною про те, що відбувається, з'ясуйте мотивацію її поведінки;

– Уважно вислухайте дитину, з повагою поставтеся до її слів;

– Поясніть дитині, що її дії можуть бути визнані насильством, за вчинення якого наступає відповідальність*.

– Чітко і наполегливо попросіть дитину припинити таку поведінку, але не погрожуйте обмеженнями і покараннями. Повідомте їй, що будете спостерігати за її поведінкою;

– Зверніться до шкільного психолога і проконсультуйтеся щодо поведінки своєї дитини під час занять – агресивна поведінка і прояви насильства можуть бути ознакою серйозних емоційних проблем.

Пам'ятайте, дитина-агресор не зміниться відразу! Це тривалий процес, який потребує витримки і терпіння!

**Доки дитині не виповнилося 18 років, відповідальність за її вчинки несуть батьки. Пам'ятайте, якщо ваша дитина порушує право іншої дитини, вчиняючи над нею насильство (булінг), батьки можуть бути притягнуті до адміністративної, кримінальної або цивільної відповідальності.*



**Знаю!
Дію!
Захищаю!**



МАЄШ ПИТАННЯ?

Проект Мін'юсту "Я МАЮ ПРАВО!" навчає громадян користуватися своїми правами та захищати їх у разі порушення

0 800 213 103

Єдиний контакт-центр системи безоплатної правової допомоги*

Звернутися за консультацією можуть як діти, так і їх батьки, учителі

pravo.minjust.gov.ua



Інформаційний центр з надання правової допомоги



*цілодобово та безкоштовно в межах України

ЗУПИНИМО БУЛІНГ РАЗОМ!



**ЗАХИЩАЙ СВОЇ ПРАВА
РАЗОМ З МІН'ЮСТОМ!**

ЩО ТАКЕ БУЛІНГ?

Булінг (bullying, від англ. bully – хуліган, забіяка) – це агресивна і вкрай неприємна свідомо поведінка однієї дитини або групи дітей стосовно іншої дитини, що супроводжується регулярним фізичним і психологічним тиском.

Види булінгу:

– **фізичний:** штовхання, підніжки, зачіпання, бійки, стусани, ляпаси, «сканування» тіла, нанесення тілесних ушкоджень;

– **економічний:** крадіжки, пошкодження чи знищення одягу та інших особистих речей, вимагання грошей;

– **психологічний:** принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, міміка обличчя, поширення образливих чуток, ізоляція, ігнорування, погрози, жарти, маніпуляції, шантаж;

– **сексуальний:** принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, прізвиська та образи сексуального характеру, зйомки у переодягальнях, поширення образливих чуток, сексуальні погрози, жарти;

– **кібербулінг:** приниження за допомогою мобільних телефонів, інтернету, інших електронних пристроїв.

67% дітей стикалися з булінгом в школах в тих чи інших проявах*

**За даними дослідженням UNICEF Ukraine www.stopbullying.com.ua/adults/statistics*

ЯКЩО ВАША ДИТИНА СТАЛА ЖЕРТВОЮ БУЛІНГУ

– Зберігайте спокій, будьте терплячими, не потрібно тиснути на дитину;

– Поговоріть з дитиною, дайте їй зрозуміти, що ви не звинувачуєте її в ситуації, що склалася, готові її вислухати і допомогти;

– Запитайте, яка саме допомога може знадобитися дитині, запропонуйте свій варіант вирішення ситуації;

– Поясніть дитині, до кого вона може звернутися за допомогою у разі цькування (психолог, вчителі, керівництво школи, старші учні, батьки інших дітей, охорона);

– Повідомте керівництво навчального закладу про ситуацію, що склалася, і вимагайте належного її урегулювання;

– Підтримайте дитину в налагодженні стосунків з однолітками та підготуйте її до того, що вирішення проблеми булінгу може зайняти деякий час.

У разі, якщо вирішити ситуацію з булінгом на рівні школи не вдається – повідомте поліцію! Захистіть свою дитину від цькування!

ЯКЩО ВИ СТАЛИ СВІДКОМ БУЛІНГУ

– Втрутитися і припинити цькування – булінг не слід ігнорувати;

– Зайняти нейтральну позицію в суперечці – обидві сторони конфлікту потребують допомоги, запропонувати дітям самостійно вирішити конфлікт;

– Пояснити, які саме дії Ви вважаєте булінгом і чому їх варто припинити;

– Уникати в спілкуванні слів «жертва» та «агресор», аби запобігти травмуванню і розподілу ролей;

– Повідомити керівництво навчального закладу про ситуацію, що склалася і вимагати вжити заходів щодо припинення цькування.

Пам'ятайте, що ситуації з фізичним насильством потребують негайного втручання!



Література та джерела

1. Барліт А. Ю. Форми і методи подолання (мінімізації) соціально-педагогічної та психологічної проблеми булінгу в освітньому середовищі. *Горизонти освіти*. 2012. №2. С. 44–46.
2. Бекешкіна І., Печончик Т., Яворський В. Цькування у школі. Наслідки знущання і для жертви, і для агресора. : URL: <https://glavcom.ua/country/society/ckuvannya-u-shkoli-naslidkiznushchannya-i-dlya-zhertvi-i-dlya-agresora-464608.html>
3. Бочкор Н. П., Дубровська Є. В., Залеська О. В. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод. рек. Київ: МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. 87 с.
4. Булінг – важлива проблема для дітей в Україні. ЮНІСЕФ розпочинає кампанію проти булінгу. URL: https://www.unicef.org/ukraine/ukr/media_31252.htm
5. Булінг: ми всі можемо допомогти це зупинити. Посібник для батьків учнів початкових і середніх шкіл. Весна, 2013. 10 с.
6. Дроздов О. Феномен третирування в школі: шляхи вирішення проблеми. *Соціальна психологія*. 2007. № 6. С. 124–132.
7. Кацалап В. В., Савкова І. О. Програма тренінгових занять «СТОП- Булінг» орієнтована на профілактику насилля в шкільному середовищі. URL: https://ippobuk.cv.ua/images/.../Кацалап_В.В._Савкова_.О.htm
8. Коли вашу дитину цькують. Посібник для батьків. URL: <https://glavcom.ua/specprojects/stopbullying/koli-vashu-ditinu-ckuyutposibnik-dlya-batkiv-452001.htm>
9. Комплект освітніх програм «Вирішення конфліктів мирним шляхом. Базові навички медіації». К., 2018. 140 с.
10. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір» : навчально-методичний посіб. Київ : НаУКМА, ГЛПФ Медіа, 2017. 208 с.
11. Король А. Причини та наслідки дослідження явища булінгу. *Відновне правосуддя в Україні*. 2009. № 1–2. 190 с.
12. Король А. Причини та наслідки явища булінгу. *Відновне правосуддя в Україні*. 2009. № 1–2 (13). С. 25–29.
13. Мірошниченко А. В. Насильство в сім'ї. URL: http://pravovaosvita.ucoz.ua/publ/nasilstvo_v_sim_39_ji/1-1-0-13.htm
14. Навчально-методичний посібник «Організація роботи з розв'язання проблеми насильства в школі». К.: Huss, 2011. 96 с.
15. Найдьонова Л. А. Кібер-булінг або агресія в інтернеті: способи розпізнання і захист дитини: методичні рекомендації. *Серія: На допомогу вчителю*. Вип. 4. К., 2011. 34 с.

16. Насильство щодо дітей в Україні : всеукраїнське опитування громадської думки / за ред. С. Павлиш, Т. Журавель. К. : Вид-во ФОП Клименко, 2015. 146 с.
17. небезпечні квести для дітей: профілактика залучення: методичні рекомендації. К.: ТОВ «Агентство «Україна», 2017. 76 с.
18. Романовська Д. Д., Кирилецька Л. В. Психологічний супровід навчально-виховного процесу. Навчально-методичний посібник. Чернівці: ІППОЧО, 2015. 49 с.
19. Сайт «Stopbullying». URL: <https://www.stopbullying.com.ua>
20. Сайт «UNICEF». URL: <https://www.unicef.org/ukraine> .
21. Стельмах С. Булінг у школі та його наслідки. *Гуманізація навчально-виховного процесу: збірник наукових праць*. Слов'янськ: СДПУ, 2011. Вип. LVI. С. 431–440.
22. Федорченко Т. Є. Рання профілактика негативних проявів у поведінці дітей. К. : ТОВ «ХІК», 2003. 128 с.
23. Що українці знають і думають про права людини: загальнонаціональне дослідження. URL: https://www.undp.org/sites/g/files/zskgke326/files/2024-07/humanrights23-7_2.pdf