**Рекомендації, як протистояти булінгу**

**Здається, це відбувається зі мною. Що мені робити?**

- Поговори з дорослим, якому ти довіряєш. Це можуть бути батьки, вчитель або спортивний тренер, шкільний психолог, медіатор, старший брат/старша сестра, інші родичі. Ти не повинен/повинна протистояти наодинці.

- Якщо тобі важко говорити, напиши про те, що відбувається, та надішли дорослому, якому довіряєш електронною поштою або месенджером.

- Можна попросити батьків поговорити з батьками кривдника або кривдниці. Це часто допомагає вирішити проблему.

- Дій сміливо, тримай голову високо, дивись кривднику або кривдниці у вічі, навіть якщо почуваєшся невпевнено. Мова твого тіла має нести інший меседж.

- Ігноруй глузування та йди від кривдників. Змусь їх думати, що тобі цілком байдуже. Часто глузування закінчуються, коли агресори не отримують уваги або реакції.

- Керуй своїми емоціями. Відчувати гнів та засмучуватись – нормально, але це надає більшої сили кривдникові або кривдниці. Багатьом допомагає рахувати до десяти, глибоко дихати або виписувати гнівні слова на папір. До того ж, ці навички стануть корисними протягом всього життя.

- Намагайся бути серед людей, особливо на перервах та під час обіду. Уникай відлюдних «кутків» та місць, де зазвичай відбувається цькування.

- Тримайся поруч з приятелями, які можуть захистити тебе. Подумай, на кого ти можеш розраховувати, а хто може розраховувати на тебе у подібній ситуації.

- Якщо тебе фотографують або глузують у роздягальнях, не заходь туди разом із кривдниками.

- Якщо ситуація дійшла до фізичної розправи, крадіжок або пошкодження речей, звертайся до поліції.

- Не застосовуй силу або булінг у відповідь. Це лише погіршить ситуацію та може призвести до більш серйозних наслідків.

- Якщо ти бачиш, що хтось інший страждає від булінгу, не мовчи. Пропонуй допомогу та клич дорослих.

**А якщо це робить мій друг або подруга?**

- Якщо це робить друг або подруга (друзі), навіть під виглядом жартів, відмовляйся від цих стосунків. Вони самостверджується за твій рахунок. Може здаватися, що ти залишишся цілком один чи одна, але зовсім скоро у тебе з’явиться нове коло спілкування.

**А якщо це відбувається в мережі Інтернет?**

- Неприємні повідомлення, коментарі, посилання на твій профіль у глузливих постах – це різновид булінгу (кібербулінг). Блокуй тих людей, які ображають тебе в Інтернеті або через мобільний телефон. Функція блокування є в електронній пошті, усіх соціальних мережах, смс та дзвінках мобільного. Також можна поскаржитися на сторінку кривдника або кривдниці адміністрації соцмережі. Якщо ти не знаєш, як це зробити, запитай у старших.

- Не відправляй нікому інтимних зображень та повідомлень, за які ти можеш відчути сором. Навіть якщо це твійхлопець/твоядівчина, кому ти довіряєш. Пам’ятай, все що ти робиш в Інтернеті, залишається у кіберпросторі, навіть коли ми видаляємо інформацію. Це може стати джерелом для кібербулінгу.

**Як покращити самопочуття та підвищити впевненість?**

- Пам’ятай, це не твоя провина. Ти не повинен/повинна соромитися того, що відбувається. Ніхто не заслуговує цькувань, і ніщо не виправдовує булінгову поведінку.

- За даними міжнародних організацій, в Україні з булінгом стикаються 67% дітей. Багато відомих та успішних людей страждали від цього у дитинстві. Якщо ти знаєш дорослих, які пережили булінг, обов’язково поговори з ними. - Приєднуйся до груп, які пропонують цікаві активності та дозволяють проявляти себе. Це може бути туристичний гурток, редакція газети, шкільний парламент, ансамбль тощо. Зміна діяльності та коло однодумців покращать самопочуття та підвищать самооцінку.

- Займайся творчістю – танцюй, співай, малюй, фотографуй, майструй – роби все, що приносить тобі задоволення та робить щасливішим/щасливішою.

- Займайся фізичними вправами. Це підвищує тонус та рівень енергії. Отже, ти неодмінно почуватимешся краще як фізично, так і морально.

- Знаходь час на відпочинок та достатньо спи. Розслаблення потрібне нашому тілу, мозку та психіці. Це допоможе тобі почуватися спокійніше та впевненіше.

- Будь собою! Не дозволяй думкам однієї людини чи групи людей пригнічувати твою особистість. Не підлаштовуйся та проявляй себе.

**Для взаємодії із кривдником або кривдницею можна задати наступні запитання:**

1. «Я не розумію для чого ти це сказав/сказала (зробив/зробила і т.д.)?» Якщо кривднику спокійно ставити це запитання, то він/вона може розгубиться і припинить свої напади. Як правило, кривдник або кривдниця не зможе чітко відповісти, для чого він/вона це робить.

2. «Чому ти це визначив/визначила?» Якщо, наприклад, дитину називають «недотепою», то поставити таке запитання: «Чому ти визначив/визначила, що я не вмію цього робити?»

3. «Що тобі заважає?» Наприклад, «Що тобі заважає відійти та зайнятися своїми справами?», «Що тобі заважає вчитися так само гарно, як і я?», «Що тобі заважає звернутися до мене за допомогою замість того, щоб заздрити?» тощо.

**Як розпізнати дитину, яка стала жертвою булінгу?**

Дитина навряд чи розповість вам про те, що її булять. Тому уважно придивіться до її поведінки та можливих зовнішніх ознак булінгу: - образливі або принизливі відео у соціальних мережах (кібербулінг) - поламані іграшки і особисті речі - брудний або розірваний одяг - розірвані зошити та підручники - жувальна гумка у волоссі - забруднений крейдою одяг - інші ознаки фізичних знущань.

**До кого звернутися в ситуації булінгу?**

- до поліції за номером «102»

- дорослим, кому ти довіряєш (це можуть бути батьки, вчитель або спортивний тренер, медіатор, старший брат/старша сестра, інші родичі)

З будь-якими запитаннями про булінг і не тільки, ти можеш звернутися на Національну дитячу «гарячу лінію»: 0 800 500 225 (безкоштовно зі стаціонарних) або 116 111 (безкоштовно з мобільних), тут ти можеш довірливо розповісти про свою ситуацію.

Основними принципами роботи Національної дитячої «гарячої лінії» є анонімність і конфіденційність.

**ПОРЯДОК**

**подання та розгляду (з дотриманням конфіденційності) заяв**

**про випадки булінгу (цькуванню) в закладі**

**Загальні питання**

1. Цей Порядок розроблено відповідно до Закону України «Про внесення змін до деяких законодав-

чих 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.

5. У цьому Порядку терміни вживаються у таких значеннях:

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 спричи-

нення соціальної ізоляції потерпілого.

**ПРОТИДІЯ БУЛІНГУ В ЗАКЛАДІ ОСВІТИ: СИСТЕМНИЙ ПІДХІД**

**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 керівнику закладу.

2. Розгляд та неупереджене з’ясування обставин випадків булінгу (цькування) здійснюється відповідно до поданих заявниками заяв про випадки булінгу (цькування) (далі – Заява).

3. Прийом та реєстрацію поданих Заяв здійснює керівник закладу .

5. Заяви реєструються в окремому журналі реєстрації заяв про випадки булінгу (цькування).

6. Форма та примірний зміст Заяви оприлюднюється на офіційному веб-сайті закладу.

7. Датою подання заяв є дата їх прийняття.

8. Розгляд Заяв здійснює керівник закладу з дотриманням конфіденційності.

**Відповідальна особа**

1. Відповідальною особою призначається працівник закладу освіти з числа педагогічних

працівників.

2. До функцій відповідальної особи відноситься прийом та реєстрація Заяв, повідомлення керівни-

ка закладу.

3. Відповідальна особа призначається наказом керівника закладу.

**Комісія з розгляду випадків булінгу (цькування)**

1. За результатами розгляду Заяви керівник закладу видає рішення про проведення розслідуваннявипадків булінгу (цькування) із визначенням уповноважених осіб.

2. З метою розслідування випадків булінгу (цькування) уповноважені особи мають право вимагатиписьмові пояснення та матеріали у сторін.

3. Для прийняття рішення за результатами розслідування керівник закладу створює комісію з розгляду випадків булінгу (цькування) (далі – Комісія) та скликає засідання.

4. Комісія створюється наказом керівника закладу.

5. До складу комісії можуть входити педагогічні працівники , батьки постраждалого та булера, керівник закладу та інші заінтересовані особи.

6. Комісія у своїй діяльності керується законодавством України та іншими нормативними актами.

7. Якщо Комісія визначила що це був булінг (цькування), а не одноразовий конфлікт чи сварка, тобто відповідні дії носять систематичний характер, то керівник закладу освіти зобов’язаний повідомити уповноважені органи Національної поліції (ювенальна поліція) та службу у справах дітей.

8. У разі, якщо Комісія не кваліфікує випадок як булінг (цькування), а постраждалий не згодний з цим, то він може одразу звернутись до органів Національної поліції України із заявою, про що

керівник закладу освіти має повідомити постраждалого.

9. Рішення Комісії приймаються більшістю її членів та реєструються в окремому журналі, зберігаються в паперовому вигляді з оригіналами підписів всіх членів Комісії.

10. Потерпілий чи його/її представник можуть звертатися відразу до уповноважених органів Національної поліції України (ювенальна поліція) та службу у справах дітей з повідомленням про випадки булінгу (цькування).

11. Батьки зобов’язані виконувати рішення та рекомендації Комісії.

**Терміни подання та розгляду Заяв**

1. Заявники зобов’язані терміново повідомляти керівнику закладу про випадки булінгу (цькування), а також подати Заяву.

2. Рішення про проведення розслідування із визначенням уповноважених осіб видається протягом

1 робочого дня з дати подання Заяви.

3. Розслідування випадків булінгу (цькування) уповноваженими особами здійснюється протягом 3робочих днів з дати видання рішення про проведення розслідування.

4. За результатами розслідування протягом 1 робочогодня створюється Комісія та призначається їїзасідання на визначену дату але не пізніше чим через 3 робочих дні після створення Комісії.

**Створення системи протидії булінгу, що сприяє безпечному освітньому середовищу та участі дітей,**

**враховуючи можливості шкільних служб порозуміння. З досвіду закладів освіти**

5. Керівник закладу зобов’язаний повідомити уповноважені органи Національної поліції (ювенальна поліція) та службу у справах дітей про кваліфікований Комісією випадок булінгу (цькування)

протягом одного дня.

**ПОРЯДОК**

**реагування на доведені випадки булінгу (цькування) в закладі**

**Загальні питання**

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 реагування на доведені випадки булінгу (цькування) в закладі.

**Реагування на доведені випадки булінгу**

1. На основі рішення комісії з розгляду випадків булінгу (цькування), яка кваліфікувала випадок як

булінг (цькування), а не одноразовий конфлікт чи сварку, тобто відповідні дії носять систематич

ний характер, керівник закладу:

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

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

Директору

Котівського ЗЗСО

І ступеня

Слабодух О.О.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(прізвище, ім’я, по батькові заявника)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(адреса проживання)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(контактний телефон)

**ЗАЯВА**

*Зміст заяви викладається довільно.*

*В заяві повідомляється про випадки булінгу (цькування), а саме обставини, місце, час та яким чином*

*здійснювався булінг (цькування).*

*Вказується відомості про потерпілого (жертви булінгу), кривдника (булера), спостерігачів (за*

*наявності).*

*(дата)* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ *(підпис)* \_\_\_\_\_\_\_\_\_