

**Методичні рекомендації**  
щодо проведення профілактичної роботи  
з питань протидії булінгу (цькуванню) в закладах освіти

Укладачі:  
Лугінець Н.В. - в.о. директора КЗ ДНМЦ ПС  
Павлівська І.М. - методист КЗ ДНМЦ ПС

**1. Поняття булінгу (цькування), його види, ознаки, типові риси та особливості поведінки сторін-учасників булінгу.**

**1.1. Поняття булінгу (цькування):**

Згідно з статтею 173<sup>4</sup> Закону України "Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)"

**булінг** – це 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.

Але, слід пам'ятати, що не кожен конфлікт є булінгом, тому педагогічним працівникам треба **навчитись чітко відрізняти ці поняття**. Розуміти те, що цькування – це тривалі, повторювані дії, а одинична сутичка між учасниками таким не може вважатися.

**1.2. Типовими ознаками булінгу (цькування) є:**

- систематичність (повторюваність) діяння;
- наявність сторін – кривдник (булер), потерпілий (жертва булінгу), спостерігачі;
- наслідки у вигляді психічної та/або фізичної шкоди, приниження, страх, тривога, підпорядкування потерпілого інтересам кривдника, та/або спричинення соціальної ізоляції потерпілого»;
- крім того, ключовою ознакою саме булінгу є бажання завдати шкоди, принизити жертву.

**Мотивацією до булінгу** дуже часто стають заздрість, жага помсти, боротьба за лідерство в колективі, потреба нейтралізації суперника, зіткнення різних цінностей, поглядів на життя, субкультур, агресивність, наявність психічних і фізичних вад у жертви, бажання принизити, самоствердитися. Дуже часто булерами стають діти, які потерпають від жорстокого поводження з ними в родині, з боку дорослих.

**1.3. Виділяють такі види булінгу:**

- фізичний (штовхання, підніжки, зачіпання, бійки, стусани, ляпаси, нанесення тілесних пошкоджень);
- психологічний (принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, міміка обличчя, поширення образливих чуток, ізоляція, ігнорування, погрози, жарти, маніпуляції, шантаж);
- економічний (крадіжки, пошкодження чи знищення одягу та інших особистих речей, вимагання грошей);
- сексуальний (принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, прізвиська та образи сексуального характеру, фільмування у переодягальнях, поширення образливих чуток, сексуальні погрози, жарти);
- кібербулінг (приниження за допомогою мобільних телефонів, Інтернету, інших електронних пристроїв).

#### **1.4. Типові риси учнів, які є сторонами булінгу:**

Норвезький психолог Дан Ольвеус у своїй книзі "Булінг в школі: що ми знаємо і що ми можемо зробити?" дуже чітко визначає типові риси учнів, які є сторонами булінгу.

#### **Типові риси булерів:**

- вони відчують сильну потребу панувати, підпорядковувати собі інших, задля задоволення власних потреб і цілей;
- вони є дуже імпульсивними;
- часто зухвалі та агресивні навіть з дорослими;
- не виявляють співчуття до своїх жертв;
- якщо це хлопці, вони зазвичай фізично сильніше всіх в групі.

#### **Типові риси жертв булінгу:**

- вони вразливі, полохливі, замкнуті;
- вони часто тривожні, невпевнені в собі, мають низьку самооцінку;
- схильні до депресії, частіше за ровесників думають про самогубство;
- не мають друзів серед однолітків, частіше спілкуються з дорослими, або з молодшими за віком;

#### ***Діти, що стали жертвами булінгу проявляють наступні особливості поведінки:***

- прикидаються хворими, щоб уникнути походу до школи;
- бояться самотійно йти до школи та зі школи, просять їх проводити, спізнюються на уроки;
- в них порушується сон, апетит, спостерігається нервовий тик, вони відлюдькуваті та скритні;
- в них виявляють рвані, пошкоджені речі та одяг;
- часто просять дати грошей, або навіть починають красти;
- вони втрачають інтерес до навчання та улюблених занять;
- мають постійні садна, синці та інші травми;
- не бажають йти на контакт, мовчазні;
- як прояв крайнього ступеню: можуть здійснити суїцид.

У спостерігачів автор відзначає відчуття провини та власного безсилля.

#### **1.5. Чинники, які впливають на агресивні та жорстокі прояви поведінки в учнівській молоді:**

- негативний вплив ЗМІ на молодь;
- поширення культу насильства на телебаченні, в соціальних мережах, суспільстві;
- низький рівень виховання, байдужість з боку батьків;
- низький рівень правової культури та грамотності населення;
- комп'ютерні ігри, що пропагують насильство.

## **2. Актуальність профілактики кібербулінгу в умовах загальнонаціонального карантину. Поняття кібербулінг, його причини, різновиди, ознаки.**

### **2.1. Поняття кібербулінг.**

На сьогоднішній день, в умовах загальнонаціонального карантину, коли учнівська молодь переважно спілкується в соціальних мережах фахівцям психологічної служби системи освіти потрібно більшу увагу приділяти профілактиці та запобіганню саме **кібербулінгу**.

**Кібербулінг** – психологічне насильство та агресія у соціальних мережах. Віртуальні агресори публікують інформацію, яка принижує жертву, відправляють їй повідомлення з погрозами, викладають фотографії і відео зі знущаннями.

За результатами опитування ЮНІСЕФ та Українського інституту соціальних досліджень ім. Яременка кожен **п'ятий підліток в Україні (21,5 %) стає жертвою онлайн-знущань**, а 21,1 % опитаних школярів відзначають, що ображали у соціальних мережах своїх колег по навчанню.

За інформацією Донецького обласного навчально-методичного центру психологічної служби системи освіти за I півріччя 2019-2020 навчального року в навчальних закладах області було виявлено - **140** випадків (заяв-звернень) стосовно булінгу.

**З них заяв-звернень стосовно :**

- **булінгу - 111;**
- **кібербулінгу - 15;**
- **мобінгу - 14.**

**Кібербулінг** може починатись як жарт, якась забавка, але згодом перетворюється в переслідування і психологічний тиск, залякування. Дуже часто діти не розуміють, як себе поводити, бояться покарання, соромляться говорити про такі випадки. Та й більшість батьків часто не розуміють, як захистити свою дитину в мережі інтернет.

## **2.2. Різновиди кібербулінгу:**

- **використання особистої інформації** – викрадення паролів від приватних сторінок, електронної пошти для подальших погроз чи розповсюдження спаму;
- **анонімні погрози** – анонім надсилає листи погрозливого змісту довільного або цілеспрямованого характеру, особлива ознака – наявність ненормативної лексики та груба мова;
- **кіберпереслідування** – це одна з найжахливіших форм. Жертву приховано вистежують для скоєння нападу, побиття, зґвалтування. Кривдники можуть збирати інформацію про жертву, слідкуючи за її повідомленнями в соцмережах – фото, селфі з місця подій, розповіді про своє життя;
- **тролінг** – розміщення в Інтернеті провокаційних повідомлень з метою викликати конфлікти між учасниками;
- **хепі-слепінг** (“радісне побиття”) – назва закріплена за відеороликами із записами реальних сцен насильства, які розміщуються в мережі Інтернет без згоди жертви;
- **сексуальні посягання** – з появою інтернету сексуальні збочення вийшли на новий рівень. Педофіл, замаскувавшись під фейковим ім'ям чи прикинувшись другом батьків, може запросити дитину на зустріч чи вивідати в неї час та місце, коли вона буде сама;
- **відчуження** – будь-яка людина рано чи пізно хоче бути включеним в якусь групу. Виключення з неї сприймається дуже гостро, болісно. У дитини падає самооцінка, руйнується його нормальний емоційний фон.

## **2.3. Причини та ознаки кібербулінгу.**

Дуже часто ворожнеча з реального світу переходить у віртуальний. У реальності чи в інтернеті практично однаково розкриваються стосунки «агресор-жертва». **Таким чином, булінг сьогодні стає кібербулінгом. На цей факт слід звертати увагу батьків, особливо, якщо були випадки знущань з їх дитини в закладі освіти.**

Але в соціальних мережах діти можуть спілкуватись і з людьми, яких вони зовсім не знають в реальному житті. В інтернеті дуже просто бути анонімним, що **підвищує шанси стати жертвою знущання**, бо анонімність передбачає безкарність.

**Кібербулінг має декілька проявів (ознак), жоден з яких не в якому разі не можна ігнорувати:**

- відправка погрозливих та образливого змісту текстових повідомлень;
- троллінг (надсилання погрозливих, грубих повідомлень у соціальних мережах, чатах чи онлайн-іграх);
- демонстративне видалення дітей зі спільнот у соцмережах, з онлайн-ігор;
- створення груп ненависті до конкретної дитини;
- пропозиція проголосувати за чи проти когось в образливому опитуванні;
- провокування підлітків до самогубства чи понівечення себе (групи смерті типу “Синій кит”, “Червона сова” та ін.);
- надсилання фотографій із відвертим зображенням (як правило, дорослі надсилають дітям).

## **2.4. Наслідки кібербулінгу:**

- психологічно зламана особистість;
- замкненість у собі;
- відчуження від реального життя;
- боязнь спілкуватися з однолітками;
- суїцидальні наміри;
- адміністративна та кримінальна відповідальність (штраф, ув'язнення);
- осуд оточуючих.

### 3. Рекомендації батькам щодо виявлення випадків цькування та захисту дитини від кібербулінгу.

#### 3.1. Наслідки булінгу.

В першу чергу треба розуміти, що жодне насилля вчинене стосовно дитини не проходить безслідно. Наслідки булінгу можуть бути різні. Найчастіше — це замкнутість, психологам доводиться працювати з підлітками, які абсолютно не вміють спілкуватися з навколишнім світом. Доводиться пояснювати, що світ не такий страшний, яким був до цього. Це може тривати доволі довгий час. У таких дітей руйнується віра у соціум, вони насторожені, тривожні. Але найстрашніше те, що булінг може стати причиною суїцидальних думок та намірів. В тому випадку коли дитина не має з ким порадитись та отримати підтримку, самостійно знайти вихід з ситуації що склалась. Тому, перш за все, батьки педагогічні працівники мають підтримати дитину. Часто вони думають, що це само собою минеться, але це не так.

#### 3.2. Як почати говорити з дитиною про булінг.

Якщо дитина повідомляє вам про те, що вона або ще хтось піддається знущанням, булінгу, підтримайте її, похваліть дитину за те, що вона набралася сміливості і розповіла вам про це, і зберіть інформацію (при цьому не варто сердитися і звинувачувати саму дитину). Підкресліть різницю між доносом, з метою просто доставити комусь неприємність, і відвертою розмовою з дорослою людиною, яка може допомогти.

Одним зі способів почати говорити з дитиною про булінг є спільний сімейний перегляд фільмів відповідної тематики, так звана фільмотерапія.

**Список фільмів на тему:** «Керрі» (1976), «Опудало» (1983), «Серце Америки» (2002), «Піф-паф, ти мертвий» (2002), «Клас» (2007), «13 причин чому» (2017).

Переглядаючи фільм, дитина може провести паралель з тим, що відбувається з нею в її класі, побачити свою ситуацію і поділитися з батьками. А також, такий перегляд можна влаштувати й в класі та потім влаштувати аналіз фільму.

#### 3.3. Щоб захистити дитину від кібербулінгу треба:

- здійснювати батьківський **контроль** (але робити це обережно з огляду на вікові особливості дітей (для молодших – можна обмежити доступ до сумнівних сайтів, для старших – час від часу переглядати історію браузера);
- **застерігати** від передачі інформації у мережі. **Пояснювати**, що є речі, про які не говорять зі сторонніми: прізвище, номер телефону, адреса, місце та час роботи батьків, відвідування школи та гуртків – ця і подібна інформація має бути конфіденційною;
- навчити молодь **критично** ставитися до інформації в інтернеті. Не все, що написано в мережі – правда. Якщо є сумніви в вірогідності – **звертатися** до дорослих за допомогою;
- розказувати дітям про правила поведінки в мережі. В інтернеті вони такі самі, як і в реальності, зокрема, повага до співрозмовників.

Якщо дитина потерпає від знущань кібербулера, їй буде дуже складно зізнатися у цьому батькам чи ще комусь.

На це є декілька **причин**:

- страх, що дорослі не зрозуміють сенсу проблеми;
- страх бути висміяним через буцімто незначну проблему;
- страх бути покараним чи що постраждає хтось рідний за «донос» на булера, особливо, якщо цькування зайшли далеко і дитина під контролем агресора;
- страх з'ясувати, що «сам винен» і знущання цілком справедливі.

Наголошуємо на тому, що боротьбу з кібербулінгом **ускладнює безкарність** в інтернет-просторі, коли кожен може видати себе за будь-кого, не відповідаючи за наслідки дій. Тому, найкраще що можуть зробити батьки та вчителі – виховувати в дитині упевненість в собі, розказувати їй про небезпеку, будувати довірливі відносини. Тоді у разі виникнення такої негативної ситуації дитина одразу ж буде зверталась по допомогу дорослих, яким довіряє.

#### **4. Напрямки роботи з профілактики булінгу (цькування) в закладі освіти.**

Вирішальна роль у протидії булінгу належить педагогічним працівникам. Проте впоратися з цією проблемою, вони можуть тільки завдяки системному підходу та за підтримки керівництва школи, батьків, представників місцевих органів влади та громадських організацій, а також із залученням дітей та молоді до проведення профілактичних заходів.

*Для ефективної профілактики булінгу в закладі освіти потрібно побудувати роботу за наступними напрямками:*

4.1. **Ознайомлення** учасників освітнього процесу з особливостями поширення та наслідками від таких негативних явищ як "насилля", "булінг", "третирування", "цькування", "залякування" та інші.

4.2. **Систематична просвітницька робота** щодо попередження булінгу та насильства (проведення занять, тренінгів, лекцій, круглих столів, бесід, диспутів, годин спілкування, акцій, конкурсів, кінолекторіїв із запрошенням до участі в них представників правоохоронних органів, громадських організацій, соціальних служб та інших).

4.3. **Формування правових знань** та правової поведінки учнів, відповідального ставлення до свого життя, та життя іншої людини.

4.4. **Формування** в учасників освітнього процесу **навичок ідентифікації** та розпізнавання насильства, булінгу.

4.5. **Створення безпечного освітнього середовища** задля комфортного перебування дітей в закладі освіти.

4.6. **Налагодження тісної співпраці** з соціальними службами, Національною поліцією, службами у справах дітей, волонтерами, позашкільними установами, громадськими організаціями та інші.

4.7. **Формувати навички вирішення конфліктних ситуацій** шляхом примирення сторін (шкільна медіація).

#### **5. Особливості роботи педагогічних працівників закладу освіти з батьками учнів, які стали учасниками булінгу (цькування).**

Для успішного проведення профілактичних заходів щодо булінгу (цькування) потрібна **тісна співпраця та налагодження взаємин** між адміністрацією навчального закладу, педагогами, психологом та батьками учнів, які стали учасниками булінгу (цькування).

*Так, під час зустрічі з батьками жертв булінгу основними завданнями психолога, соціального педагога або представника адміністрації є:*

- збір всіх необхідних даних, що стосуються ситуації булінгу;
- розвиток відносин з батьками;
- заохочення батьків до співпраці, з метою подолання проблемної ситуації;
- встановлення і підтримка відкритих стосунків між закладом освіти та батьками.

*Технології роботи з батьками щодо профілактики та подолання булінгу серед підлітків передбачають:*

- емоційну підтримку батьків;
- визначення та нормалізацію почуттів та побоювань батьків (гнів, страх, відчуття безпорадності, стурбованість щодо безпеки їхньої дитини);
- зниження відчуття стресу та надання батькам можливості вільно виражати свої емоції;
- вираження стурбованості та засмученості педагогічного колективу, а також прихильності по завершенні роботи з батьками;
- оцінку потреб та очікувань батьків;
- спільний пошук рішень та складання плану дій;
- інформування про політику закладу освіти щодо явища булінгу, методи профілактики та засоби моніторингу проблеми;

- прийняття та підвищення ролі батьків в захисті прав своєї дитини;
- сприяння розвитку батьківських ініціатив у попередженні та подоланні булінгу серед дітей;
- інформування батьків про всі дії, які були зроблені закладом освіти для вирішення проблемної ситуації, та дії, які необхідно ще зробити.

*Оскільки структура сімейного спілкування може сприяти як скоєнню булінгу, так і віктимізації дітей, важливим є допомогти батькам усвідомити вплив свого стилю виховання і поведінки в конфліктних ситуаціях на розвиток дітей і надати їм конкретні рекомендації з вирішення конфліктів у себе вдома. Батьки також потребують рекомендацій про те, як краще стимулювати розвиток соціальної поведінки та соціальних і емоційних навичок.*

## **6. Робота психологічної служби Донецької області у II півріччі 2019-2020 навчального року щодо профілактики та виявлення булінгу (цькування) в закладах освіти.**

*Робота психологічної служби Донецької області у II-ому півріччі 2019-2020 навчального року повинна бути адаптована за методами та формами до режиму дистанційної роботи, посилена та спрямована на :*

1. Виявлення відхилень в поведінці, міжособистісних проблем в спілкуванні з однолітками та дорослими.
2. Формування позитивних мотивів міжособистісних відносин.
3. Виховання навичок безпечної поведінки.
4. Формування поведінки дитини, що відповідає загальноприйнятим нормам і правилам.
5. Підвищення рівня інформованості адміністрації, педагогів закладів освіти, батьків щодо профілактики та протидії булінгу (цькуванню) та негативних проявів поведінки серед підлітків та учнівської молоді.
6. Зменшення конфліктних ситуацій серед учнівського середовища відновними техніками (медіація, коло).
7. **Налагодження дистанційної роботи** за напрямком "Профілактика та виявлення булінгу в закладах освіти", а саме:
  - ✓ проведення **консультативної** роботи стосовно протидії булінгу (цькуванню);
  - ✓ розміщення просвітницької інформації **на сайтах закладів** освіти для всіх учасників освітнього процесу (батьків, вчителів, учнів);
  - ✓ **запропонувати** батькам доступні для самостійного застосування методики, вправи щодо підвищення самооцінки, зниження рівня тривожності, подолання страхів, розвитку критичного мислення та інші;
  - ✓ **рекомендувати** літературу, відеоматеріали, посилання на сайти, в яких можна ознайомитись з проблемою булінгу та почерпнути корисні рекомендації щодо профілактики цього явища;
  - ✓ **інформувати** учасників освітнього процесу щодо діяльності **гарячих ліній**, громадських та державних організацій та доступу до їх послуг:
    - дитяча лінія 116 111 або 0 800 500 225 (з 12.00 до 16.00)
    - гаряча телефонна лінія щодо булінгу (цькування) 116 000
    - гаряча лінія з питань запобігання насильству 116 123 або 0 800 500 335
    - Уповноважений Верховної Ради з прав людини 0 800 50 17 20
    - Уповноважений Президента України з прав дитини 0 44 255 76 75
    - Центр надання безоплатної правової допомоги 0 800 213 103
    - Національна поліція України 102
    - правова допомога - звернення до Єдиного контакт-центру безоплатної правової допомоги за номером 0 800 213 103
    - гаряча лінію ГО «Ла Страда – Україна» (за номером 0 800 500 225 – для стаціонарного телефону, 116 111 – для мобільного)
    - Центр соціальної служби з питань сім'ї, дітей та молоді вашого міста, або району.

## 7. Посилання на сайти які можна використовувати в роботі з питань профілактики та протидії булінгу (цькуванню).

*Для роботи з питань профілактики та протидії булінгу в закладах освіти, та з метою самоосвіти можна використовувати матеріал, який розміщений на таких сайтах:*

- ✚ офіційний сайт Міністерства освіти та науки України - <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/protidiya-bulingu/korisni-posilannya-shodo-temi-antibulingu>
- ✚ офіційний сайт Донецького обласного навчально-методичного центру психологічної служби системи освіти - <https://dnmcps.com.ua/>.
- ✚ "Всеосвіта" - <https://vseosvita.ua/webinar>,
- ✚ «На урок»  
<https://naurok.com.ua/site/search?q=%D0%B1%D1%83%D0%BB%D1%96%D0%BD%D0%B3>
- ✚ Психологічні ігри он-лайн для учнів  
[https://www.youtube.com/watch?v=D\\_c9VZtzVqs](https://www.youtube.com/watch?v=D_c9VZtzVqs)

### Список використаних джерел

#### Нормативно-правова база:

1. Закон України "Про освіту"
2. Закону України від 18.12.2018 року № 2657-VIII «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)»
3. Наказ МОН України від 28.12.2019 №1646 «Деякі питання реагування на випадки булінгу (цькування) та застосування заходів виховного впливу в закладах освіти»
4. Лист МОН України від 29.12.2018 № 1/9-790 «Щодо організації роботи у закладах освіти з питань запобігання і протидії домашньому насильству та булінгу»
5. Лист МОН України від 29.01.2019 № 1/11-881 Рекомендації для закладів освіти щодо застосування норм Закону України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)» від 18 грудня 2018 р. № 2657-VIII
6. Лист МОН України від 11.02.2020 р. № 1/9-80 Про затвердження наказу Міністерства освіти і науки України від 28 грудня 2019 р. № 1646 «Деякі питання реагування на випадки булінгу (цькуванню) та застосування заходів виховного впливу в закладах освіти»
7. Лист КЗ ДНМЦ ПС від 19.08.2019 Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби Донецької області на 2019-2020 н.р.

#### Інтернет ресурси:

- 1.Офіційний сайт «Донецького обласного навчально-методичного центру психологічної служби системи освіти» <https://dnmcps.com.ua/>
- 2.Освітній ресурс «Всеосвіта» <https://vseosvita.ua/>;
- 3.Освітній проєкт «На урок» <https://naurok.com.ua/>.

#### Література:

1. Дан Ольвеус "Булінг в школі: що ми знаємо і що ми можемо зробити?"
- 2.Попередження, виявлення і подолання випадків насильства та жорстокого поведіння з дітьми: методичний посібник для освітян / Авт.: Журавель Т. В.,Кочемировська О. О., Ясеновська М. Е. / За заг. ред. Безпалько О. В. – К.: ТОВ“К.І.С.“, 2010. – 242 с.
3. Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід. Методичний посібник. / Андрєєнкова В.Л., Мельничук В.О., Калашник О.А. – К.: ТОВ «Агентство «Україна», 2019. – 132 с.