

«РОЗГЛЯНУТО»

Педагогічною радою  
Озерянської ЗОШ I-III ступенів  
Протокол від 11.11.2019 № 3



«ЗАТВЕРДЖЕНО»

Директор

Озерянської ЗОШ I-III ступенів

М.Й. Афанасьєва

Наказ від 12 листопада 2019р. № 144-од

*План заходів  
спрямованих на запобігання та протидію  
булінгу (цькуванню) та  
будь-яким іншим проявам насильства у  
Озерянській загальноосвітній школі  
I-III ступенів*

№ з/п	Назва заходу	Термін виконання	Виконавці
<b><i>Нормативно-правове та інформаційне забезпечення попередження насильства та булінгу</i></b>			
1.	Наради з різними категоріями працівників з питань профілактики булінгу (цькування): • педагогічний персонал; • допоміжний персонал; • технічний персонал.	Вересень	Адміністрація
2.	Вивчення законодавчих документів, практика протидії цькуванню у школі	Впродовж року	Директор
3.	Обговорення та прийняття правил поведінки в класах, оформлення правил у вигляді наочного стенду	Жовтень	Класні керівники, старости класів (7–11 класи)
4.	Організація механізмів звернення та встановлення інформаційних скриньок для повідомлень про випадки булінгу (цькування)	Вересень	Класні керівники
5.	Створення розділу про профілактику булінгу (цькування) і розміщення нормативних документів на сайті закладу освіти	Вересень	Відповідальний за роботу сайту школи
6.	Підготовка методичних рекомендацій для педагогів: • з вивчення учнівського колективу; • з розпізнавання ознак насильства різних видів щодо дітей	Жовтень	Класні керівники
7.	Підготовка тематичних буклетів за участю старшокласників	Листопад	Класні керівники 7 – 11 кл.
<b><i>Робота з вчителями та іншими працівниками закладу освіти</i></b>			
8.	Проведення навчальних семінарів для вчителів щодо запобігання булінгу (цькування) та заходів реагування.	Жовтень	Директор школи
9.	Тренінг для вчителів щодо запобігання булінгу (цькування) у закладі освіти	Січень	Класний керівник 11-го класу

10.	Співбесіда з класними керівниками за результатами діагностики класного колективу	Щомісяця	Директор школи, класні керівники,
11.	Консультації класних керівників з проблемних ситуацій.	Постійно	Директор школи
<b>Робота з учнями</b>			
12.	Години спілкування «Булінг: види, ознаки»	Вересень	Класні керівники 1 -11 кл.
13.	Диспут «Що псує стосунки між людьми» (8 – 11 кл.)	Жовтень	Класні керівники 8 – 11 кл.
14.	Виховний захід до Дня ненасильства (5 – 9 кл.)	жовтень	Класні керівники 5 – 9 кл.
15.	Тиждень толерантності: “Толерантність людини – найважливіша умова миру і злагоди в сім’ї, колективі, суспільстві”	листопад	Класні керівники 9 – 11 кл.
16.	Проведення заходів в рамках Всеукраїнського тижня права «Стоп булінг»	грудень	Класні керівники, учитель правознавства
17.	Година правової грамотності “Великі права маленької дитини”	грудень	Класні керівники 1 – 4 кл.
18.	Міні-тренінг "Як навчити дітей безпечної поведінки в Інтернеті" (2 – 4 кл.)	лютий	Класні керівники 2 – 4 кл.
19.	Бесіда –тренінг «Віртуальний терор: тролінг і кібербулінг» (8 – 9 кл.)	березень	Класні керівники 8-9 класів
20.	Дебати: «Право на приватне життя»	квітень	Класні керівники 8– 9кл.
21.	Перегляд відеороликів « <u>Нік Вуйчич про булінг у школі</u> », « <u>Булінг у школі та як з ним боротися – говоримо з Уповноваженим Президента України..</u> », « <u>Зупиніться!!! МОЯ Історія про Булінг і Кібербулінг</u> ».	Протягом року	Класні керівники 5 – 11 кл.
<b>Робота з батьками</b>			
22.	Тематичні загальношкільні батьківські збори	Вересень	Адміністрація

23.	Підготовка пам'ятки для батьків про порядок реагування та способи повідомлення про випадки булінгу (цькування) щодо дітей, заходи захисту та надання допомоги дітям	Жовтень	Класні керівники 1 – 11 кл.
24.	Консультування батьків щодо захисту прав та інтересів дітей	Протягом року	Директор, Класні керівники 1 – 11 кл.
25.	Проведення консультацій з питань взаємин батьків з дітьми	Протягом року	Директор, Класні керівники 1 – 11 кл.

# 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<sup>4</sup>";

2) доповнити статтею 173<sup>4</sup> такого змісту:

"**Стаття 173<sup>4</sup>.** 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<sup>4</sup> цього Кодексу";

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

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

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

1) частину першу статті 1 доповнити пунктом 3<sup>1</sup> такого змісту:

"3<sup>1</sup>) 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 закладах 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.

<b>Президент України</b>	<b>П.ПОРОШЕНКО</b>
<b>м. Київ 18 грудня 2018 року № 2657-VIII</b>	

*Додаток 2*

### **Пам'ятка директору школи**

**Згідно Закону України «Про освіту», розділ I, статті 25, 26 керівник навчального закладу:**

- 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;

- 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 випадку поступлення заяви:**

- Розглядає таке звернення та реєструє у журналі обліку звернень та повідомлень про жорстоке поводження з дітьми або загрозу його вчинення;
- З'ясовує усі обставини булінгу відповідно до Порядку розгляду звернень та повідомлень з приводу жорстокого поводження з дітьми або загрози його вчинення, затвердженого спільним наказом Міністерства соціальної політики України, Міністерства освіти і науки України, Міністерства внутрішніх справ України, Міністерства охорони здоров'я України № 564/836/945/577;

• Скликає засідання комісії з розгляду випадків булінгу та окреслює подальші дії. До складу такої Комісії можуть входити педагогічні працівники, (у тому числі психолог,) батьки постраждалого та булера, керівник закладу та інші зацікавлені особи.

Якщо комісія визнала, що це був булінг, а не одноразовий конфлікт, то керівник закладу повідомляє уповноважені підрозділи органів Національної поліції України та Службу у справах дітей.

У разі, якщо Комісія не кваліфікує випадок як булінг (цькування), а постраждалий не згодний з цим, то він може одразу звернутися до органів Національної поліції України із заявою, про що керівник закладу освіти має повідомити постраждалого.

Але за будь-якого рішення комісії керівник закладу забезпечує психологічну підтримку усім учасникам випадку.

#### **Куди зателефонувати:**

- Дитяча лінія 116 111 або 0 800 500 225 (з 12.00 до 16.00);
- Гаряча телефонна лінія щодо булінгу 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.

**Пам'ятка педагогічним працівникам**

(для використання у роботі з учасниками освітнього процесу)

**Булінг у шкільному середовищі**

Пропонуємо увазі освітян матеріал, що допоможе розглянути тему булінгу в шкільному середовищі з теоретичних позицій та з позиції практики, як актуальну соціально-педагогічну та психологічну проблему сучасності, визначити поняття булінгу, сутнісні ознаки, основні причини, форми прояву цього явища, визначити його основні риси, проаналізувати основні механізми його розвитку, рольову структуру булінгу та висвітлити наслідки для всіх учасників цього явища (для жертв булінгу, булерів, спостерігачів).

**Ключові слова:**

булінг, насильство, агресія, третирування, цькування, булер, жертва булінгу, спостерігач.

***Якщо ти байдужий до страждань інших,  
ти не заслуговуєш називатися людиною. (Сааді)***

Серед сучасної учнівської молоді останнім часом надзвичайно загострилася проблема насильства, довготривалих агресивних проявів та третирування у міжособистісних стосунках

підлітків, здійснюваних самими дітьми одне до одного. За своєю сутністю третирування — це специфічна форма агресивної поведінки, при якій сильніший (авторитетний) учень (або учні) систематично переслідує іншого (слабкого, аутсайдера). Ситуація третирування не обмежується лише ролями «агресора» та «жертви», вона залучає інших однокласників, роблячи їх активними або пасивними учасниками цих відносин. Такі стосунки отримали назву шкільний булінг, розповсюдження якого впродовж останніх років визнано в освітній практиці та є соціальною проблемою.

Явище булінгу надзвичайно поширене у сучасній школі, педагоги багато роблять для того, щоб запобігати знущанню та своєчасно усівати його, але цю проблему іноді замовчують, не афішують випадки знущань, її не прийнято обговорювати. За таких умов проблема не усувається, навпаки, вона набуває більших обсягів і жорстокіших проявів. Запобігання та профілактика випадків шкільного насильства є найважливішим завданням педагогів та психологів, оскільки жорстоке ставлення до дитини неминуче призводить до низки руйнівних наслідків, а саме:

- педагогічних наслідків: шкільна дезадаптація, академічна неуспішність;
- психологічних наслідків: психологічні розлади, закріплення в свідомості негативних уявлень про себе, зниження самооцінки, порушення соціалізації, соціальна дезадаптація;
- медичних наслідків: травматизація або суїцид.

**Булінг** (bullying, від англ. bully — хуліган, забіяка, задирака, грубіян, насильник) — це форма психічного насильства у вигляді утиску, дискримінації, цькування, травлі, бойкоту, дезінформації, псування особистих речей, фізичної розправи. Цей термін означає тривалий процес свідомого жорстокого ставлення (фізичного та психічного) з боку дитини або групи до іншої дитини або інших дітей, які не здатні захистити себе в даній ситуації. Булінг — явище глобальне і масове.

#### **Булінг характеризують чотири головні компоненти:**

- по-перше: це агресивна і негативна поведінка;
- по-друге: булінг здійснюється систематично;
- по-третє: булінг відбувається у взаємостосунках, учасники яких мають неоднакову владу та фізичні можливості;
- по-четверте: булінгова поведінка є навмисною.

**Мотивацією до булінгу** стають заздрість, помста, відчуття неприязні до жертви, прагнення підкорювати собі, боротьба за лідерство, потреба у підпорядкуванні лідерові або нейтралізації суперника; зіткнення різних субкультур, цінностей, поглядів і невміння толерантно ставитися до них; агресивність і віктимність; наявність у дитини-жертви психічних і фізичних вад; відсутність предметного дозвілля; бажання принизити заради задоволення, розваги чи самоствердження; потреба у самостверженні та навіть у задоволенні садистських потреб окремих осіб. Булінг також може виникати як компенсація за невдачі у навчанні, суспільному житті, а також від тиску та жорстокого поводження

батьків чи інших дорослих, при недостатній увазі з боку дорослих тощо; як крайня міра, коли учень вичерпав всі інші можливості для задоволення своїх потреб, і у випадках, коли учні протестують проти певних правил, виражаючи невдоволення, прагнучи зруйнувати дещо в своєму оточенні. Булінг у шкільному середовищі може виникати і тоді, коли відбувається боротьба між учнями за вищий статус у груповій ієрархії, задоволення своїх соціальних потреб та як інструмент маніпулювання та контролю учнем свого мікросоціуму.

### **Рольова структура булінгу має три елементи:**

- булер, або булі: переслідувач, агресор;
- жертва;
- спостерігачі.

### **Виходячи із практичних спостережень, можна визначити наступні форми шкільного булінгу:**

1. **Фізичний шкільний булінг**— умисні поштовхи, удари, стусани, побої нанесення інших тілесних ушкоджень, різного виду знущання, образливі жести або дії, пошкодження особистих речей та інші дії з майном (крадіжка, грабїж, ховання особистих речей жертви), фізичні приниження та ін. Серед характерних ознак фізичного булінгу можна виокремити: сліди від ударів, гематоми, синці, подряпини, порізи, відсутній або порваний одяг, часті скарги на головний біль і біль у животі. Коли це відбувається, багато дітей не розповідають своїм батькам про інцидент.

**Сексуальний булінг** є підвидом фізичного та означає дії сексуального характеру. Його важко розпізнати, тому що жертва сексуального булінгу панічно боїться розповісти про це дорослим, замикається у собі, постійно плаче насамоті, категорично відмовляється надавати будь-яку інформацію, може вчиняти спроби суїциду.

2. **Психологічний шкільний булінг**— насильство, пов'язане з дією на психіку, що завдає дитині психологічного травмування шляхом словесних образ або погроз, переслідування, залякування, якими навмисно заподіюється емоційна невпевненість жертви. До цієї форми можна віднести:
  - вербальний булінг: образливе ім'я, з яким постійно звертаються до жертви, обзивання, поширення образливих чуток, словесне приниження, бойкот та ігнорування, залякування, використання агресивних жестів та інтонацій голосу для примушування жертви до здійснення певних дій, систематичні кепкування з будь-якого приводу (від національності до зовнішнього вигляду дитини), задерикуватість, ігнорування або ізоляція (жертва навмисне ізолюється, виганяється або ігнорується частиною учнів або всім класом), психологічне приниження, погрожування тощо. Для дітей, які зазнали проявів вербального булінгу характерні наступні ознаки: вони часто замикаються в собі, стають вередливими або мають проблеми з апетитом, знервовані або відсторонено замкнуті, прикидаються хворими, щоб

уникнути відвідування школи, мають яскраво виражені прояви страху, нервові тики, нічні скрикування, відлюдкуватість, замкнутість.

- вимагання (грошей, коштовних або інших речей, їжі, примус що-небудь вкрасти);
- кібербулінг — новітній спосіб знущання з використанням електронних засобів комунікації, який включає: приниження та цькування за допомогою мобільних телефонів, гаджетів, Інтернету (пересилання неоднозначних зображень і фотографій, обзивання, поширення чуток, знімання на відео бійок чи інших принижень і викладання відео в мережу інтернет, цькування через соціальні мережі та ін.). Серед характерних ознак кібербулінгу можна визначити наступні: дитина дуже багато часу перебуває в Інтернеті, спілкуючись у соціальних мережах, буває при цьому знервованою, полохливою, сумною та тривожною, в дитини проблеми зі сном, вона проситься залишитись удома й не ходити до школи чи відмовляється від улюблених занять. Іноді це може бути її єдиним способом соціалізації.

Кажучи про форми прояву булінгу, найбільш типові для хлопчиків і дівчаток, слід зазначити, що хлопчики частіше вдаються до фізичного булінгу (бійки, стусани, поштовхи тощо), а от дівчатка більш охоче користуються вербальними формами тиску. А втім, ця різниця дуже відносна.

У своїй загальновідомій книзі «Булінг в школі: що ми знаємо і що ми можемо зробити?», норвезький психолог **Дан Ольвеус визначає наступні типові риси учнів, схильних ставати булерами, або булі:**

- вони відчують сильну потребу панувати й підпорядковувати собі інших учнів, переслідуючи власні цілі;
- вони імпульсивні й легко шаленіють;
- вони часто зухвалі та агресивні у ставленні до дорослих (передусім батьків та вчителів);
- вони не виявляють співчуття до своїх жертв;
- якщо це хлопчики, вони зазвичай фізично сильніші за інших.

**Типові жертви булінгу, за дослідженням Д. Ольвеуса також мають свої характерні риси:**

- вони полохливі, вразливі, замкнуті й соромливі;
- вони часто тривожні, невпевнені в собі, нещасні, мають низьку самоповагу;
- вони схильні до депресії й частіше за своїх ровесників думають про самогубство;
- вони часто не мають жодного близького друга та успішніше спілкуються з дорослими або з молодшими за віком, ніж із однолітками;
- якщо це хлопчики, вони можуть бути фізично слабшими за своїх ровесників.

Діти, що стали жертвами булінгу, проявляють наступні (у тому числі патологічні) особливості поведінки:

- вони прикидаються хворими, щоб уникнути походу до школи;

- боятися самотійно йти до школи та зі школи, просять проводити їх, спізнюються на уроки;
- їхня поведінка значно змінюється у бік віктимності;
- в них спостерігаються явні симптоми страху, що полягають у порушеннях сну і апетиту, нічному крику, нервовому тику, відлюдкуватості і скритності;
- в них виявляють рваний одяг або пошкоджені речі;
- вони часто просять дати грошей, або крадуть їх;
- в них знижується якість навчання, вони втрачають інтерес до улюблених занять;
- мають постійні ссадини, гематоми, синці та інші травми;
- вони мовчазливі, не бажають йти на контакт;
- як прояв крайнього ступеню: можуть здійснити суїцид.

**Характерними рисами спостерігачів** учені відзначають відчуття провини та відчуття власного безсилля.

Найчастіше переслідувач, агресор – найпопулярніша особистість у школі або у класі, у якої багато друзів і партнерів, він сильний фізично й енергетично, виділяється зовнішністю, одягом, манерою поведінки, можливо, економічним і соціальним статусом. Він твердий, холодний, емоційно-чуттєво недорозвинений, біль інших його не хвилює. Деякі психологи фіксують увагу не стільки на індивідуальних властивостях такої дитини, скільки на її місці в групі.

На противагу — ті діти, які активно не включені в групові процеси, тримаються осібно, менш товариські, як правило, є аутсайдерами, та їх (інколи більш обдарованих і талановитих) не люблять у групі. Ці діти по природі не агресивні, їх поведінка часто викликає роздратування у багатьох однокласників, що робить їх легкою здобиччю і жертвами булінгу та сприяє закріпленню соціально невігідних психологічних рис і стилю поведінки. Дитина-жертва найчастіше самотня, слабкіша фізично, соціально нестійка, нестабільна, по природі може бути відособленою, тихою, може мати відмінні від інших риси характеру: тонку душевну конструкцію, уразливість, плаксивість, добродушність, не конфліктність, поступливість та навіть улесливість. Друзі у такої дитини нечисленні, або і взагалі відсутні від страху за себе.

Ці діти не можуть постояти за себе у класі. У таких випадках знаходиться особа, яка бере на себе роль виконавця групової волі. У результаті виникає булінг.

Зазвичай жертвами шкільного булінгу стають діти, які мають:

— **фізичні недоліки:** носять окуляри, діти зі зниженим слухом, із порушеннями опорно-рухового апарату; діти, які фізично слабші за своїх однолітків; мають надто низький або надто високий зріст;

— **особливості поведінки:** замкнуті, відсторонені, тривожні, імпульсивні, плаксиві, нещасливі, діти з проблемних сімей та діти із заниженою самооцінкою;

— **особливості зовнішності:** руде волосся, ластовиння, клаповухість, криві ноги, особливості форми голови, надмірну чи наднизьку вагу тіла;

— **недостатньо розвинені соціальні навички:** не вміють спілкуватись з однолітками, часто не мають друзів, перебувають під надмірною гіперопікою батьків, невпевнені у собі, відчують беззахисність;

— **відчують страх перед школою:** мають негативне ставлення до школи внаслідок неуспішності у навчанні, підвищену тривожність та невпевненість, страх відвідування окремих навчальних предметів;

— **відсутність досвіду життя в колективі:** домашні діти, що не відвідували дитячий садок, мають нерозвиненість комунікативних навичок;

— **хвороби:** епілепсія, енурез, заїкання, дислалія (порушення вимови), дисграфія (порушення письма), дислексія (порушення читання);

Практично в усіх країнах булінг більш поширений серед хлопчиків, ніж серед дівчаток, і його жертвами також частіше стають хлопчики. Це не просто пустощі або грубість, а особлива форма взаємин, що потребує психологічної допомоги.

Булінг у шкільному середовищі впливає на підлітка таким чином, що він не засвоює поняття моралі як суспільного явища, тому в процесі діяльності, організованої взаємодії між школярами не відбувається усвідомлення відповідальності один перед одним та перед колективом.

Шкільний булінг за своєю природою є складним, системним та комплексним соціально-психологічним явищем, яке розвивається в ситуації ворожості, конфліктності, страху. На агресивні та жорстокі прояви поведінки булерів впливають наступні чинники:

- культ насильства у суспільстві;
- негативний вплив кіно, телебачення та інших ЗМІ;
- низький рівень виховання учнів «групи ризику»;
- байдужість з боку батьків;
- комп'ютерні ігри, що мотивують на насильство.

Саме у середній школі відбувається збільшення кількості випадків виникнення та прояву булінгу. Проявляється булінг, як правило, в позаурочний час та у неконтрольованих дорослими місцях. Булінг є внутрішньогруповим процесом та передбачає специфічну групову динаміку.

Окрім лікарів, психіатрів, психологів, які займаються зазвичай уже з тими, хто піддався цькуванню та знущанням з боку своїх однолітків або однокласників, до вивчення й профілактики цього явища повинні, безперечно, долучатись учителі, соціальні педагоги, шкільні психологи та батьки школярів.



## **Профілактика булінгу передбачає роботу за наступними напрямками:**

1. Ознайомлення шкільної громади з особливостями поширення масових негативних явищ серед учнів загальноосвітніх шкіл та загальноприйнятими у світі поняттями «булінг», «третирування», «цькування» з огляду на розуміння проблеми насильства над дітьми та його видами (висвітлення матеріалів на педагогічних радах, засіданнях методоб'єднань класних керівників, батьківських зборах).
2. Просвітницька робота фахівців соціально-психологічної служби школи серед дітей та учнівської молоді щодо попередження насильства з використанням основних форм просвітницької роботи, а саме: лекційної роботи, міні-лекцій, круглих столів, бесід, диспутів, годин відкритих думок, усних журналів, кінолекторіїв, організації конкурсів, фестивалів, акцій, створення клубів із правових знань, організації на базі навчального закладу консультативних пунктів, де всі учасники навчально-виховного процесу можуть отримати консультації практичного психолога, соціального педагога, де можна провести зустрічі з працівниками правоохоронних органів.
3. Формування правосвідомості і правової поведінки учнів, відповідальності за своє життя, розвиток активності, самостійності, творчості учнів, створення умов для самореалізації особистості школярів.
4. Формування у педагогів та батьків навичок ідентифікації насильства як у своїй поведінці, так і в поведінці дітей з метою формування умінь виокремлювати існуючу проблему.
5. Створення у шкільному середовищі умов недопущення булінгу та відповідного середовища в освітній установі для профілактики та боротьби з негативними соціально-педагогічними наслідками цього явища.
6. Зміцнення захисних сил особистості та організму в протистоянні цькуванню як для умовно здорових дітей та підлітків, так і для тих, які вже мають соматичну або психічну патологію.
7. Проведення бесід з підлітками з метою профілактики булінгу, виступи провідних спеціалістів у системі профілактичної роботи щодо подолання різноманітних форм агресивної поведінки серед підлітків.
8. Визначення переліку організацій, установ, що допоможуть у розв'язанні даної проблеми.
9. Проведення конкурсів соціальної реклами та інформаційних буклетів з проблем профілактики негативних тенденцій у молодіжному середовищі.
10. Розробка пам'ятки для учнів «Скажімо насильству Ні».
11. Розробка програми роботи щодо профілактики булінгу серед підлітків.
12. Затвердження плану діяльності програми «Профілактика булінгу серед підлітків» у структурі діяльності соціально-психологічної служби школи: вибір основних напрямів профілактичної діяльності; форм і методів роботи; визначення професійних обов'язків суб'єктів соціально-педагогічної роботи.
13. Проведення соціально-педагогічних тренінгів, відеолекторіїв.
14. Планування узгодженої діяльності суб'єктів соціально-педагогічної діяльності (учителів, соціальних педагогів, практичних психологів, волонтерів).

15. Налагодження співпраці з центром соціальних служб сім'ї, дітей та молоді, службами у справах дітей, представниками ВНЗ, ЗМІ, позашкільними установами, недержавними організаціями.
16. Використання засобу шкільної медіації — вирішення конфліктних ситуацій шляхом примирення сторін за участі медіаторів через знаходження оптимального варіанта подолання проблеми, що задовольняє обидві сторони, за взаємного бажання сторін знайти вихід із ситуації.
17. Робота з волонтерами: організація зустрічей волонтерів з представниками соціально-психологічної служби школи, вчителями, учнями та їхніми батьками, ознайомлення з ефективними формами та методами превентивної роботи.

В рамках профілактичної роботи у школі за представленими напрямками ми проводимо **наступні заходи з попередження проявів булінгу**, які мають систематичний характер:

- Круглий стіл із застосуванням медіа-презентації з вчителями школи на тему: «Психолого-педагогічна робота з подолання булінгу в підлітковому віці».
- Виступ психолога та соціального педагога на засіданні членів батьківських комітетів класів, батьківській конференції, батьківських зборах на тему «Булінг: причини, наслідки, методи профілактики та подолання негативного явища».
- Анкетування учнів з метою виявлення проявів насильства (див. додаток 1).
- Семінар з елементами тренінгу для учнів 6 — 9 класів «Профілактика булінгу серед підлітків» з метою формування в учнів громадянської відповідальності за наслідки асоціального способу життя.
- Бесіди психолога, соціального педагога з учнями на тему: «Я – повноцінна особистість держави», «Життя без агресії», «Дізнайся про свої права та обов'язки» з метою формування прагнення підлітків до ведення здорового способу життя; обізнаності учнів у негативізмі булінгу та його наслідків, попередження насильницької поведінки учнів.
- Тренінги з учнями на тему на вибір: «Як я вмю стримувати негативні емоції. Профілактика проявів агресії», «Умій сказати Ні», «Ми проти насильства у школі», «Формування навичок комунікації», «Формування відповідальності щодо власної поведінки», «Ми – проти агресії».
- Проведення зустрічей, круглих столів, диспутів, годин відкритих думок, конференцій для неповнолітніх зі шкільним офіцером поліції, спеціалістами правоохоронних та кримінальних відділів поліції, служб соціального захисту, медичних установ та інших зацікавлених організацій на тему «Ми — за життя без насильства», «Права та обов'язки школярів» тощо.
- Запровадження програми правових знань у формі гурткової та факультативної роботи.
- Створення інформаційних куточків для учнів із переліком організацій, до яких можна звернутися у ситуації насилля та правопорушень.
- Створення на базі школи алгоритму реагування на випадки насильства серед дітей: чіткий алгоритм можливих дій, відповідальності та компетенції вчителя, представників

адміністрації, психолога і соціального педагога; встановлення їх ролі та обсягу обов'язків у цьому алгоритмі.

- Бесіди з батьками учнів щодо профілактики булінгу та правил спілкування з дітьми, що потерпають від третирування (див. додаток 2).
- Виготовлення та розповсюдження учнями профілактичних та пропагандистських буклетів «Явище булінгу – руйнація суспільства».
- Розробка та використання в роботі соціально-психологічної служби школи «Пам'ятки школяру» (див. додаток б).

Працівники школи мають реагувати на прояви булінгу за відповідною схемою:

#### **Технології реагування працівників школи на виявлені або встановлені факти булінгу:**

- При встановленні факту або підозрі на наявність булінгу батьки або вчитель повідомляє про це адміністрацію закладу.
- Адміністрація спільно із соціально-психологічною службою школи невідкладно реагує на представлені факти.
- Безпосередня робота класного керівника, практичного психолога та соціального педагога з булерами та жертвами.
- Бесіда з учнями класу щодо з'ясування проявів булінгу.
- Бесіда окремо з булерами та окремо з жертвами третирування.
- Бесіда окремо з батьками булерів та окремо з батьками жертв булінгу щодо ситуації, що склалася та визначення шляхів її подолання.
- Відпрацювання навичок поведінки жертв та виведення їх зі стану жертви.

#### **Рекомендації класному керівникові у випадку, якщо цькування в класі вже почалося:**

Важливо оголосити дітям, як ви до цього ставитеся. Говоріть не про жертву, а про кривдників, фокусуйтеся на їх неприпустимих якостях. Наголосіть, що ви будете дуже засмучені, якщо дізнаєтеся, що у вашому класі є діти, яким приємно когось ображати і мучити. Твердо акцентуйте, що така поведінка неприпустима, і ви в своєму класі цього терпіти не маєте наміру. Зазвичай цього буває достатньо, щоб кривдники припинили (вони часто боязливі). На тлі затишшя можна приймати заходи по підвищенню статусу дитини-жертви і знайти для нього комфортне місце у класному колективі.

Перш за все поговоріть з дитиною, що постраждала та виступає в ролі жертви. Поясніть їй, що ви не зможете захищати її, якщо не будете твердо впевнені, що сама вона не провокує булерів. Скажіть, що вам дуже важливо бути справедливим вчителем і нікого не карати марно; візьміть з дитини слово, що вона не буде переходити до помсти, навіть якщо її дражнять. По-друге, підкажіть дитині, як краще поводитися, щоб булери швидше припинили третирування. Кривдники отримують задоволення не від самого процесу виголошення образливих слів, а від ефекту, якого досягають. Коли жертва плаче, сердиться, намагається заперечувати, тікає, вони відчують свою владу над нею. Якщо ж колишня жертва відповідає сама весело і технічно, її перестають цькувати.

Поведінка дорослих (вчителів, психологів, соціальних педагогів та батьків) у спілкуванні з жертвами третирування має відповідати певним вимогам, оскільки від їхнього ставлення до проблеми та уміння контактувати з дитиною залежить вирішення ситуації. Дорослі, коли дитина повідомила, що вона є жертвою боулінгу, мають говорити:

- **Я вірю тобі.** Це допоможе дитині зрозуміти, що ви готові допомогти їй вирішити цю проблему;
- **Мені дуже шкода, що це відбулося з тобою.** Дитина відчуватиме, що ви намагаєтесь зрозуміти її почуття.
- **У цьому немає твоєї провини.** Дитина розуміє, що вона не самотня в подібній ситуації, що деяким її одноліткам також доводиться відчувати або спостерігати різні варіанти залякувань, цькувань та агресії протягом навчання. Головне на цьому етапі – спрямувати зусилля на подолання проблеми.
- **Добре, що ти зумів сказати мені про це.** Це впевнить дитину в тому, що вона правильно вчинила, звернувшись по допомогу та підтримку.
- **Я люблю тебе і намагатимусь зробити так, щоб тобі більше не загрожувала небезпека.** Це допоможе дитині відчути допомогу, захист та дасть надію на покращення ситуації.

**Пропонуємо перелік заходів, які повинен вжити педагог, щоб уникнути ситуації появи аутсайдера в дитячому колективі:**

— з самого першого дня роботи з класом слід припиняти глузування над невдачами ровесників. Всі ми можемо помилятися, і кожен з нас має право на помилку;

— також слід уникати висміювання, перехвалювання, наклеювання ярликів та зайвого порівняння дітей, не допускати віддавання переваги деяким учням, не підтримувати глузувань, насмішок на адресу певних осіб, суворо припиняти їх, розбір помилок необхідно робити не називаючи прізвищ або індивідуально;

— підтримувати дітей, що стали жертвами;

— якщо репутація дитини якимось чином зіпсована, необхідно дати їй можливість показати себе у вигідному світі, підтримати її досягнення;

— треба заохочувати дитину приймати участь у загальних заходах;

— непопулярних дітей дуже травмує ситуація, коли при розподілі на пари їх ніхто не обирає; якщо команда програє також можуть звинуватити цю дитину; треба продумувати вибір командних ігор та заходів;

— планомірно працювати з родинами, обов'язково цікавитися у батьків про проблеми дитини (заїкання, енурез, інші хвороби);

— підтримувати в учнів адекватну самооцінку;

- контролювати ситуації виникнення цькування та невідкладно реагувати на них;
- у разі виявлення булінгу — невідкладно поговорити з переслідувачами та з'ясувати, чому вони пристають до жертви, звернути увагу на почуття жертви;
- вчити учнів бути толерантними, емпатійними до однокласників, вміти допомагати та підтримувати один одного у скрутних ситуаціях, вміти регулювати власну поведінку, не піддаватися на провокацію, вміти сказати «ні», не терпіти знущань, не соромитись повернути увагу до себе та своїх проблем, звертатись по допомогу до дорослих;
- акцентувати увагу учнів на дотриманні правил поведінки у школі.

*Додаток 4*

**Алгоритм діяльності практичного психолога  
при виникненні ситуацій булінгу:**

- Ознайомлення учасників навчально-виховного процесу з нормативно — правовою базою та регулюючими документами щодо превенції проблеми насилля в освітньому середовищі.

- Ініціювання, обговорення та планування спільних дій адміністрації, соціально-психологічної служби, педагогічного колективу, учнівського самоврядування та батьківської громадськості, спрямованих на подолання виявлених недоліків у роботі навчального закладу з окресленої проблеми.
- Накопичення матеріалів, що підтверджують актуальність проблеми у певному класі. Збір необхідної інформації психологом та соціальним педагогом про прояви булінгу серед підлітків у загальноосвітньому навчальному закладі.
- Діагностика психологічної атмосфери, системи взаємовідносин між однокласниками, соціометрія у класних колективах, де виявлено булінг.
- Виявлення булерів, а також — реальних та потенційних жертв.
- Створення умов недопущення явища булінгу.
- Швидке і грамотне роз'єднання жертви з відповідними стресовими впливами булерів.
- Роль учителя у такому алгоритмі має бути чітко визначена і досить обмежена. Учитель має надавати дитині-агресору та постраждалій дитині лише первинну допомогу, а потім передавати її фахівцям соціально-психологічної служби школи.
- Узагальнення результатів спостережень та діагностики психологічної атмосфери у класному колективі.
- Визначення переліку можливих дій, спрямованих на припинення агресивної поведінки учнів. Вибір найефективніших способів досягнення мети.
- Індивідуальна або групова (за необхідністю) психологічно-корекційна робота з жертвами булінгу.
- Проведення семінарів, тренінгів, круглих столів, годин відкритих думок, бесіди з учнями щодо переваги здорового мікроклімату у класному колективі над проявами насильства.
- Коригування наявних агресивних форм поведінки булерів та формування нових форм поведінки учнів переважно за допомогою прикладу педагогів.
- За необхідності — залучення інших фахівців: психологів, психотерапевтів, представників служб у справах дітей, кримінальної поліції, громадських організацій тощо.
- Формування у педагогів навичок ідентифікації насильства як у своїй поведінці, так і в поведінці дітей з метою формування єдиного погляду на існуючу проблему.  
Недопущення проявів психологічного насильства до дітей з боку вчителів у вигляді порівнянь, навішування ярликів, ігнорування почуттів дітей та їхніх скарг на цькування.
- Подолання егоцентризму в учнів та розвиток у них емпатійних якостей, асертивних та гуманістичних комунікативних здібностей, адекватної самооцінки, самоконтролю та здатності до саморозвитку, критичності мислення, соціальної адаптованості та індивідуальних механізмів подолання важких станів і переживань.
- Формування у жертв булінгу ціннісного ряду, способів соціалізації, стійкого ставлення до негативних явищ та негативних почуттів.
- Робота з класним колективом з корекції поведінки, покращення взаємовідносин та надання допомоги дитині-агресору та дитині — жертві.
- Робота з дітьми що мають прояви агресивної поведінки спрямована на:

— заміщення агресії серед дітей, які схильні до агресивного ставлення до інших;

- розвиток соціальних та комунікативних навичок, індивідуального виявлення та призупинення проявів агресії, заміни агресивної поведінки на асертивну, формування та розвиток загальнолюдських моральних цінностей, толерантності.
- корекцію взаємовідносин з оточуючими;
- подолання характерної риси агресорів — егоцентризму;
- розвиток стійкого і виразного інтересу до якого-небудь виду діяльності;
- виховання вольових рис характеру: уміння доводити справу до кінця, досягати поставленої мети, уміння стримувати себе у конфліктній ситуації;
- тренування уваги, спокою, терпіння;
- формування вміння аналізувати свої почуття і почуття інших людей, а також вміння із розумінням ставитися до індивідуальних відмінностей у різних людей, виробляти навички справлятися з міжособистісними проблемами цивілізованим шляхом;
- не доручати дітям із вираженою агресивністю керівництво однолітками чи молодшими дітьми — це може спровокувати прояви жорстокості;
- зняття емоційної та м'язової напруги за допомогою елементів арт-терапії, малювання, ліплення, оригамі, роботи з кляксами, слухання музики, споглядання картин, використання «мішечку для крику», рухливих ігор, маніпуляції зі старим папером або газетами, «листочками гніву», робота з легенькими м'ячиками, які можна кидати в мішень, м'якими подушками, які можна копати, жбурляти, штовхати;
- навчання навичкам розпізнання і контролю негативних емоцій, формування у дітей потреби говорити про свої проблеми, профілактика накопичення негативних емоцій за допомогою методики «Камінчик у черевичку»;
- формування здатності до емпатії, довіри, співчуття застосування технології «Я — повідомлення», яка дозволяє щиро говорити про свої почуття та емоції, не звинувачуючи ні в чому інших людей.

Наведений матеріал дає змогу комплексно працювати з проблемою булінгу у шкільному середовищі.

## Додаток 1

### Анкета для учнів

(для виявлення проявів насильства)

Любий друже! Дай, будь-ласка, відповіді на питання, по можливості чесно та відверто. Опитування анонімне, за свою відвертість ти ні в якому разі не постраждаєш.

Запитання	Так	Ні	Не знаю
-----------	-----	----	---------

1. Як ти вважаєш, чи потрібно реагувати на насильство (якщо воно скоєне на твою адресу)?			
2. Чи є насилля з боку школярів у твоєму класі?			
3. Учні, схильні до різноманітних проявів агресивної поведінки, та булінгу є у твоєму класі?			
4. На вашу думку, психологічне насильство при третируванні переважає над фізичним?			
5. Чи завжди суб'єкти, що скоюють насильство є покараними?			
6. Особисто ти ставишся до проявів агресії негативно?			
7. Таке негативне явище, як булінг, можна проігнорувати?			
8. Булінг, на твою думку, один із найбільш негативних проявів не схвалюваної з боку суспільства поведінки.			
9. Негативні звички (куріння, алкоголь, наркотики) – є основним джерелом виникнення булінгу?			
10. Як ви думаєте, чи можна уникнути насильства у школі?			
11. Ти можеш протистояти тиску з боку булерів?			
12. Ти знаєш, до кого звернутись по допомогу у випадку булінгу?			
13. Ти зможеш підтримати жертву третирувань та цькувань?			

*Додаток 5*

**Порядок реагування на доведені випадки булінгу (цькування) в  
Озерянській ЗОШ І-ІІІ ступенів та відповідальність осіб, причетних до булінгу  
(цькування)**

1. У день подання заяви видається наказ по закладу освіти про проведення розслідування із визначенням уповноважених осіб.

Заява подається у письмовому вигляді на ім'я керівника освітнього закладу відповідно до Закону України «Про звернення громадян». Право подати заяву мають здобувачі освіти, їх батьки, педагоги, інші учасники освітнього процесу. Заява заповнюється державною мовою, розбірливим почерком. Виправлення не допускаються. У заяві необхідно вказати: прізвище, ім'я, по батькові заявника, адресу фактичного проживання, контактний телефон; статус (постраждалий чи свідок булінгу); навести розгорнутий виклад фактів; інформацію щодо джерела отримання інформації; тривалість; дата подання заяви та особистий підпис.



2. Наказом по закладу освіти створюється Комісія з розгляду випадків булінгу (цькування) за участі педагогічних працівників, практичного психолога школи, батьків потерпілого та булера, керівника закладу, інших зацікавлених осіб.
3. Уповноважена особа закладу освіти у 3-денний період з моменту отримання заяви скликає засідання Комісії з розгляду випадків насильства, булінгу (цькування).
4. Уповноважена особа у разі виникнення підозри, або отримання заяви щодо насильства, булінгу, жорстокого поводження з дитиною/працівником закладу освіти або якщо є реальна загроза його вчинення (удома, з боку однолітків, з боку інших) проводить зустріч із особою, стосовно якої є інформація про жорстоке поводження, намагається розговорити, встановити контакт, довірливі стосунки та надати емоційну підтримку; проявити інтерес, дружелюбність, щирість, теплоту і симпатію, постраждала особа має відчувати, що її дійсно чують і розуміють. У процесі розмови, якщо особа підтверджує факт жорстокого поводження чи насильства щодо неї, уповноваженій особі необхідно з'ясувати терміни подій, які відбулися, та отримати їх опис.
5. Комісія з розгляду випадків насильства, булінгу (цькування) у 7-денний період з моменту отримання заяви проводить розслідування, з'ясовує всі обставини та за результатами розслідування приймає відповідне рішення та рекомендації. За підсумками роботи комісії складається протокол.
6. Для прийняття рішення та вжиття відповідних заходів реагування результати проведеного розслідування узагальнюються наказом по закладі освіти.
7. Якщо випадок цькування був одноразовим, питання з налагодження мікроклімату в дитячому середовищі та розв'язання конфлікту вирішується у межах закладу освіти учасниками освітнього процесу. Результат розслідування та рішення комісії доводиться керівником закладу до відома постраждалого. У випадку, якщо постраждалий не згодний з рішенням комісії, керівник закладу повідомляє про право звернутися із заявою до органів Національної поліції України.
8. Якщо комісія визнала, що це був булінг, а не одноразовий конфлікт, то керівник закладу освіти повідомляє уповноважені підрозділи органів Національної поліції України та Службу у справах дітей.
9. Уповноважена особа або особа, яка її замінює у разі відсутності відповідно до наказу про склад комісії, згідно з протоколом засідання комісії відповідає за виконання та моніторинг запланованих заходів відновлення та нормалізації психологічного клімату в закладі освіти та визначених рекомендацій для учасників булінгу (цькування).
10. Рішення Комісії з розгляду випадків булінгу реєструється в окремому журналі (паперовий вигляд) з оригіналами підписів усіх її членів.
11. Не залежно від рішення комісії, керівник закладу забезпечує виконання заходів для надання соціальних та психолого-педагогічних послуг здобувачам освіти, які вчинили булінг (цькування), стали його свідками або постраждали від нього.
12. Педагогічні працівники, які працюють з класом чи групою, у якій зафіксовано випадок булінгу (цькування), забезпечують:

- виконання рекомендації комісії з розгляду випадків булінгу (цькування) в закладі освіти щодо доцільних методів навчання та організації роботи з учнями, причетними до булінгу (цькування) та їхніми батьками (законними представниками);

- дотримання правил поведінки учасниками освітнього процесу в закладі освіти, визначених статутом закладу освіти, законодавством;

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

13. Батьки здобувачів освіти (законні представники) зобов'язані виконувати рішення та рекомендації комісії з розгляду випадків булінгу (цькування) в закладі освіти.

14. За виконання та моніторинг запланованих заходів відновлення та нормалізації психологічного клімату в закладі освіти та визначених рекомендацій для учасників булінгу (цькування) відповідає уповноважена особа або особа, яка її замінює у разі відсутності відповідно до наказу про склад комісії.

15. Визначаються відповідальні особи, причетні до булінгу (цькування) та накладаються адміністративні стягнення.

Цькування неповнолітнього карається штрафом від 50 до 100 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян (850 та 1700 гривень відповідно) або громадськими роботами від 20 до 40 годин. Така ж поведінка, вчинена групою осіб або повторно протягом року після накладення адміністративного стягнення, передбачає штраф від 1700 гривень до 3400 гривень або громадськими роботами від 40 до 60 годин.

За булінг, вчинений малолітніми або неповнолітніми особами віком від 14 до 16 років, тягне за собою накладання штрафу на батьків або осіб, які їх замінюють.

Якщо директор закладу освіти не повідомить уповноважений підрозділ органів Національної поліції України про відомі йому випадки цькування учасників освітнього процесу тягне за собою накладання на нього штрафу від 50 до 100 неоподаткованих мінімумів доходів громадян або виправні роботи на строк до 1 місяця з відрахуванням до 20 % заробітку

**Алгоритм дій на випадок виявлення факту булінгу (або загрози його виникнення)**

- Інцидент розглядається одразу працівником, який став очевидцем, або до кого надійшло звернення з приводу булінгу;
- Заклад освіти надає підтримку особі, яка стала жертвою булінгу, забезпечуючи припинення будь-яких дій, які можуть створювати фізичний та психологічний тиск;
- Школа повідомляє батькам;
- Представник керівництва спілкується з усіма сторонами конфлікту;
- За необхідності застосовують дисциплінарні заходи, які передбачені Статутом або іншими дисциплінарними документами/політиками школи;
- Практичний психолог(за відсутністю- класний керівник) працює з ініціатором/ініціаторами та свідками випадку булінгу.

**Процедура подання учасниками освітнього процесу заяви  
про випадки булінгу (цькування) в школі.**

Якщо Ви або учень (учениця) школи стали жертвою булінгу (цькування) чи були свідками такого діяння або отримали достовірну інформацію про нього, то необхідно обов'язково повідомити про це директора, подавши заяву.

Зразки заяв учнів

Директору Озерянської ЗОШ І-ІІІ ступенів  
(ПІБ директора)

\_\_\_\_\_

(прізвище, ім'я, учня/учениці, клас)

\_\_\_\_\_

(назва населеного пункту)

Контактний

телефон: \_\_\_\_\_

*Заява*

*Я, (ПІБ учня/учениці, вказати клас) повідомляю, що учень або учні (вказати ПІБ учня, клас) мене ображає/обраають. Це виражається в тому, що ... (перерахувати види образ і цькувань), які були застосовані до мене.*

*Прошу допомогти у вирішенні даної ситуації, що склалася.*

*Дата, підпис.*

## Заява

08 лютого 2019 року на перерві \_\_\_\_\_ ППП в присутності учнів словесно мене образила та нанесла тілесні пошкодження. Це призвело до нервового зриву, відмови бути присутнім на уроках. Звертаю Вашу увагу на те, що \_\_\_\_\_ ППП не вперше застосовує такий вид цькування по відношенню до мене та до інших учнів класу. Прошу вивчити факти, зазначені у заяві, та захистити мене від жорстокого поводження і психічного насилля з боку однокласниці \_\_\_\_\_ ППП.

Дата П.І.П.

### Зразок заяви батьків

Директору Озерянської ЗОШ І-ІІІ ступенів  
(ПІБ директора)

\_\_\_\_\_ (прізвище, ім'я, по батькові батька/матері)

\_\_\_\_\_ (назва населеного пункту)

Контактний  
телефон: \_\_\_\_\_

## Заява

Я, (ПІБ батьків) батько (мати) учня(учениці) ПІБ учня/учениці , (вказати клас) повідомляю, що учень або учні (вказати ПІБ учня, клас) ображає/ображають мою дитину. Це виражається в тому, що ... (перерахувати види образ і цькувань), які були застосовані до неї.

Прошу допомогти у вирішенні даної ситуації, що склалася.

Дата, підпис.

Термін розгляду заяви до 30 днів.

### **Процедура розгляду заяви:**

1. Після отримання заяви директор видає розпорядження про проведення розслідування із визначенням уповноважених осіб.

2. Для прийняття рішення за результатами розслідування директор наказом створює комісію з розгляду випадків булінгу та скликає її засідання. До складу комісії можуть входити педагоги, батьки учнів причетних до булінгу та інші зацікавлені особи.

3. Якщо комісія визнала, що мало місце цькування, а не одноразовий конфлікт чи сварка, то директор школи обов'язково робить повідомлення до уповноваженого підрозділу органів національної поліції та Службу у справах дітей Борщівської районної державної адміністрації (якщо булінг стосується неповнолітніх).

4. Якщо комісія не кваліфікує діяння як цькування, а постраждалий не згодний з цим, то він може звернутись із заявою до органів Національної поліції. Таке право має і директор в разі незгоди із рішенням комісії.

5. Рішення комісії реєструються в окремому журналі, зберігаються в паперовому вигляді з підписами всіх членів комісії.

Додаток 8

### 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 дотримуватись 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!

### **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,).

### **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 червоної 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 позбудешся небезпеки (посмішка або сміх можуть провокувати агресора на нові третирування).
- **Дій хоробро, ухось 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.

### **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 вступай у бійку, 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 самоїдством, 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. Кажи «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 .

### ***ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ВИ СТАЛИ СВІДКОМ ЦЬКУВАННЯ***

Якщо цькують твого друга чи подругу, то одразу звернись до дорослих: вчителя, старших товаришів, родичів, батьків тощо.

Якщо твій друг чи подруга поділилися з тобою, що вони потрапили у ситуацію булінгу, обов'язково говори з ними про це — вони потребують твоєї підтримки.

У жодному разі не слід приєднуватись до групи, що цькує, та висміювати проблеми свого друга чи подруги.

Якщо ви дорослий, який потерпав від булінгу колись, то не проходите повз. Спробуйте захистити дитину, яку ображають. При цьому не слід ображати дітей, які цькують, адже деякі роблять це, тому що самі постраждали від насильства (вдома, у спортивній секції, в іншій школі тощо). У таких випадках вони можуть виміщати свій біль через знуцання і приниження слабших за себе.

Деякі діти булять, щоб ловити на собі захоплені погляди оточуючих, а відчуття переваги над іншими приносить їм задоволення. До того ж, нападаючи на когось вони захищаються від цькування. Іноді такі діти дуже імпульсивні і не можуть контролювати свій гнів. У таких випадках справа нерідко доходить і до фізичного насильства.

Спробуйте повідомити про булінг людей зі школи, де це відбувається, або батьків дитини.

*Додаток 9*

### **Пам'ятка для батьків**

#### **Як зрозуміти, що вашу дитину піддають цькуванню**

- Перше, що треба зрозуміти – діти неохоче розповідають про цькування у школі, а тому не слід думати, що у перший же раз, коли ви спитаєте її про це, вона

відповідь вам чесно. Тому головна порада для батьків – бути більш уважними до проявів булінгу.

- Якщо ваша дитина стала замкнутою, вигадує приводи, щоб не йти до школи, перестала вчитись, то поговоріть з нею. Причина такої поведінки може бути не у банальних лінощах. Також до видимих наслідків булінгу відносять розлади сну, втрату апетиту, тривожність, низьку самооцінку. Якщо дитину шантажують у школі, вона може почати просити додаткові гроші на кишенькові витрати, щоб відкупитись від агресора. Якщо цькуванню піддають вашу дитину, то обережно почніть з нею розмову. Дайте зрозуміти, що вам можна довіряти, що ви не будете звинувачувати її у тому, що вона стала жертвою булінгу.
- Розкажіть дитині, що немає нічого поганого у тому, щоб повідомити про агресивну поведінку щодо когось учителю або принаймні друзям. Поясніть різницю між “пліткуванням” та “підкуванням” про своє життя чи життя друга/подруги. Також не слід у розмові з дитиною використовувати такі сексистські кліше, як "хлопчик має бути сильним та вміти постояти за себе", "дівчинка не повинна сама захищатись" та інші. Це тільки погіршить ситуацію.

### **Як припинити третирування дитини у школі та допомогти їй?**

- 1 Перш за все необхідно вдома ліквідувати атмосферу, що сприяє перетворенню дитини на «жертву». Ніякої надмірної опіки чи, навпаки деспотизму, покарань та побиття за провину.
2. Окрім того необхідно обов’язково питати дитину, як справи у неї у школі, маючи на увазі не тільки оцінки, а й відносини з однокласниками. Обережно задавайте питання, оскільки цькування може бути не тільки відкритим, а й прихованим, пасивним, наприклад: небажання сидіти за однією партою, грати в одній команді, ігнорування тощо. Якщо ви відчули певні негаразди, поговоріть з дитиною та її класним керівником.
3. Якщо булінг уже відбувся, зважте його масштаби. Якщо це проблема між двома дітьми, яка може бути залагоджена власними силами, краще надати дитині можливість самостійно розібратись та навчитись відстоювати власні інтереси.
4. Якщо ж третирування набуло вже великих розмірів, проаналізуйте разом з дитиною, чи зможе вона сама захистити себе та відновити свій авторитет у класі. Наприклад, якщо дитину дратують з-за надмірної ваги варто записати її у спортивну секцію.
5. Якщо ваша дитина дуже скромна та невпевнена у собі – допоможіть їй стати більш впевненою, адже підвищення самооцінки робить людину більш врівноваженою та терпимою до цькувань оточуючих. З’ясуйте, які гуртки відвідують її однокласники, чим займаються у позаурочний час. Можливо вашій дитині теж захочеться відвідувати якусь із цих секцій, у результаті чого вона зможе встановити контакт з деякими однокласниками. Заохочуйте дитину до активної участі у загальношкільних заходах, які зближують дітей та допомагають їм набути впевненості у собі.
6. У особливо важких випадках, якщо ваша дитина, з певних причин, стала ізгоем у класі, приверніть увагу класного керівника та шкільного психолога до проблеми. В цьому випадку вам конче необхідною буде допомога фахівців.

7. І пам'ятайте: ваша любов та підтримка допоможуть дитині впоратися зі складною ситуацією.

### **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 відчувають 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 сталось. 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 переймаєтесь, 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 самостійно. 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.

*Додаток 3*

### **Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів початкової школи**

<b>Рівні навчальних досягнень</b>	<b>Бали</b>	<b>Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень учнів</b>
<b>I. Початковий</b>	1	Учні засвоїли знання у формі окремих фактів, елементарних уявлень
	2	Учні відтворюють незначну частину навчального матеріалу, володіють окремими видами умінь на рівні копіювання зразка виконання певної навчальної дії
	3	Учні відтворюють незначну частину навчального матеріалу; з допомогою вчителя виконують елементарні завдання, потребують детального кількаразового їх пояснення
<b>II. Середній</b>	4	Учні відтворюють частину навчального матеріалу у формі понять з допомогою вчителя, можуть повторити за зразком певну операцію, дію
	5	Учні відтворюють основний навчальний матеріал з допомогою вчителя, здатні з помилками й неточностями

		дати визначення понять
	6	Учні будують відповідь у засвоєній послідовності; виконують дії за зразком у подібній ситуації; самостійно працюють зі значною допомогою вчителя
<b>III. Достатній</b>	7	Учні володіють поняттями, відтворюють їх зміст, уміють наводити окремі власні приклади на підтвердження певних думок, частково контролюють власні навчальні дії
	8	Учні вміють розпізнавати об'єкти, які визначаються засвоєними поняттями; під час відповіді можуть відтворити засвоєний зміст в іншій послідовності, не змінюючи логічних зв'язків; володіють вміннями на рівні застосування способу діяльності за аналогією; самостійні роботи виконують з незначною допомогою вчителя; відповідають логічно з окремими неточностями
	9	Учні добре володіють вивченим матеріалом, застосовують знання в стандартних ситуаціях, володіють вміннями виконувати окремі етапи розв'язання проблеми і застосовують їх у співробітництві з учителем (частково-пошукова діяльність)
<b>IV. Високий</b>	10	Учні володіють системою понять у межах, визначених навчальними програмами, встановлюють як внутрішньопонятійні, так і міжпонятійні зв'язки; вміють розпізнавати об'єкти, які охоплюються засвоєними поняттями різного рівня узагальнення; відповідь аргументують новими прикладами
	11	Учні мають гнучкі знання в межах вимог навчальних програм, вміють застосовувати способи діяльності за аналогією і в нових ситуаціях
	12	Учні мають системні, міцні знання в обсязі та в межах вимог навчальних програм, усвідомлено використовують їх у стандартних та нестандартних ситуаціях; самостійні роботи виконують під опосередкованим керівництвом; виконують творчі завдання

### Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів основної школи

Рівні навчальних досягнень	Бали	Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень учнів
<b>I. Початковий</b>	1	Учні розрізняють об'єкти вивчення
	2	Учні відтворюють незначну частину навчального матеріалу, мають нечіткі уявлення про об'єкт вивчення
	3	Учні відтворюють частину навчального матеріалу; з допомогою вчителя виконують елементарні завдання



<b>II. Середній</b>	4	Учні з допомогою вчителя відтворюють основний навчальний матеріал, можуть повторити за зразком певну операцію, дію
	5	Учні відтворюють основний навчальний матеріал, здатні з помилками й неточностями дати визначення понять, сформулювати правило
	6	Учні виявляють знання й розуміння основних положень навчального матеріалу. Відповіді їх правильні, але недостатньо осмислені. Вміють застосовувати знання при виконанні завдань за зразком
<b>III. Достатній</b>	7	Учні правильно відтворюють навчальний матеріал, знають основоположні теорії і факти, вміють наводити окремі власні приклади на підтвердження певних думок, частково контролюють власні навчальні дії
	8	Знання учнів є достатніми. Учні застосовують вивчений матеріал у стандартних ситуаціях, намагаються аналізувати, встановлювати найсуттєвіші зв'язки і залежність між явищами, фактами, робити висновки, загалом контролюють власну діяльність. Відповіді їх логічні, хоч і мають неточності
	9	Учні добре володіють вивченим матеріалом, застосовують знання в стандартних ситуаціях, уміють аналізувати й систематизувати інформацію, використовують загальновідомі докази із самостійною і правильною аргументацією
<b>IV. Високий</b>	10	Учні мають повні, глибокі знання, здатні використовувати їх у практичній діяльності, робити висновки, узагальнення
	11	Учні мають гнучкі знання в межах вимог навчальних програм, аргументовано використовують їх у різних ситуаціях, уміють знаходити інформацію та аналізувати її, ставити і розв'язувати проблеми
	12	Учні мають системні, міцні знання в обсязі та в межах вимог навчальних програм, усвідомлено використовують їх у стандартних та нестандартних ситуаціях. Уміють самостійно аналізувати, оцінювати, узагальнювати опанований матеріал, самостійно користуватися джерелами інформації, приймати рішення