

**Порядок  
подання та розгляду (з дотриманням конфіденційності)  
заяв про випадки булінгу (цькування)**

1. Директор загальноосвітнього закладу освіти повинен довести до відома здобувачів освіти, педагогічних працівників та батьків щодо їх обов'язку повідомляти директора школи про випадки булінгу (цькування), учасниками або свідками якого вони стали.
2. Відповідно до такої заяви директор школи видає рішення про проведення розслідування із визначенням упроваджених осіб.
3. Для прийняття рішення за результатами розслідування директор школи створює наказом комісію з розгляду випадків булінгу (цькування) (далі - Комісія) та скликає засідання. До складу такої Комісії можуть входити педагогічні працівники, психолог, соціальний педагог, класний керівник, батьки постраждалого, батьки кривдника (булера) та директор школи. Якщо Комісія визнала, що це був булінг (цькування), а не одноразовий конфлікт чи сварка, тобто відповідні дії носять систематичний характер, то директор школи зобов'язаний повідомити уповноважені підрозділи органів Національної поліції України (ювенальна поліція) та Служб у справах дітей з повідомленням про випадки булінгу (цькування).
4. У разі, якщо Комісія не кваліфікує випадок як булінг (цькування), а постраждалий не згодний з цим, то він може одразу звернутись до органів Національної поліції України із заявою, про що директор школи має повідомити постраждалого.
5. Рішення Комісії реєструються в окремому журналі («Журналі реєстрації рішень комісій з розгляду випадків булінгу (цькування)»), який зберігається в паперовому вигляді з оригіналами підписів всіх членів Комісії.
6. Потерпілий чи його/її представник також можуть звертатися відразу до уповноважених підрозділів органів Національної поліції України (ювенальна поліція) та Служб у справах дітей з повідомленням про випадки булінгу (цькування).



## Про булінг у шкільному середовищі та протидію булінгу в школі

Нині серед учнівської молоді надзвичайно загострилася проблема насильства, здійснюваного самими дітьми одне до одного.

Останніми роками визнано поширення в освітній практиці такого явища, як шкільний булінг. Це соціальна проблема всього світу протягом останніх ста років, однак вона ще й досі не вивчена. Перші публікації в Україні з'явилися 2005 р.

Булінг (bullying, від англ. bully — хуліган, забіяка, задирака, грубіян, насильник) визначається як утиск, дискримінація, цькування. Цей термін означає тривалий процес свідомого жорстокого ставлення (фізичного і психічного) з боку дитини або групи до іншої дитини або інших дітей.

Мотивацією до булінгу стають заздрість, помста, відчуття неприязні, прагнення відновити справедливість; боротьба за владу; потреба підпорядкування лідерів, нейтралізації суперника, самоствердження тощо аж до задоволення садистських потреб окремих осіб.

Як показує практика, форми шкільного булінгу можуть бути різними:

- систематичні кепкування з будь-якого приводу (від національності до зовнішнього вигляду дитини);
- задирство;
- фізичні і психічні приниження;
- різного виду знущання;
- бойкот та ігнорування;
- псування особистих речей та ін.

Хулігани (булі) надзвичайно винахідливі. Новітній їхній "винахід" — кібербулінг, тобто знущання з використанням електронних засобів комунікації.

Дослідники пропонують таку найзагальнішу класифікацію всіх видів булінгу:

- 1-ша група — прояви, пов'язані переважно з активними формами приниження;
- 2-га група — прояви, пов'язані зі свідомою ізоляцією, обструкцією скривджених.

Соціальна структура булінгу, як правило, має три елементи, а саме:

- переслідувач (булі);
- жертва;
- спостерігач.

У сучасній науці існує декілька підходів до вивчення булінгу. Одні дослідники зосереджують увагу на пошуку й визначенні особистісних рис, характерних для особи булі та його жертви. Інші намагаються розглядати булінг як соціально-психологічний процес.

Ось як визначає типові риси учнів, схильних ставати булі, норвезький психолог Д. Ольвеус:

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

Типові жертви булінгу також мають свої характерні риси:

- вони похливі, 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, ніж із однолітками;
- якщо це хлопчики, вони можуть бути фізично слабшими за своїх ровесників.

Ці риси є водночас і причиною, і наслідком булінгу. У той самий час, на думку окремих дослідників, відтворити типовий портрет агресора та жертви неможливо.

Деякі психологи фіксують увагу не стільки на індивідуальних властивостях дитини, скільки на її місці в групі. Ті діти, які активно не включені в групові процеси, тримаються осібно, менш товариські, як правило, є аутсайдерами і їх (інколи більш обдарованих і талановитих) не люблять у групі. У таких випадках знаходиться хтось, хто бере на себе роль виконавця групової волі. У результаті виникає булінг.

Говорячи про спостерігачів (ким би вони не були), учені відзначають такі їх типові характерні риси, як відчуття провини і відчуття власного безсилля.

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.

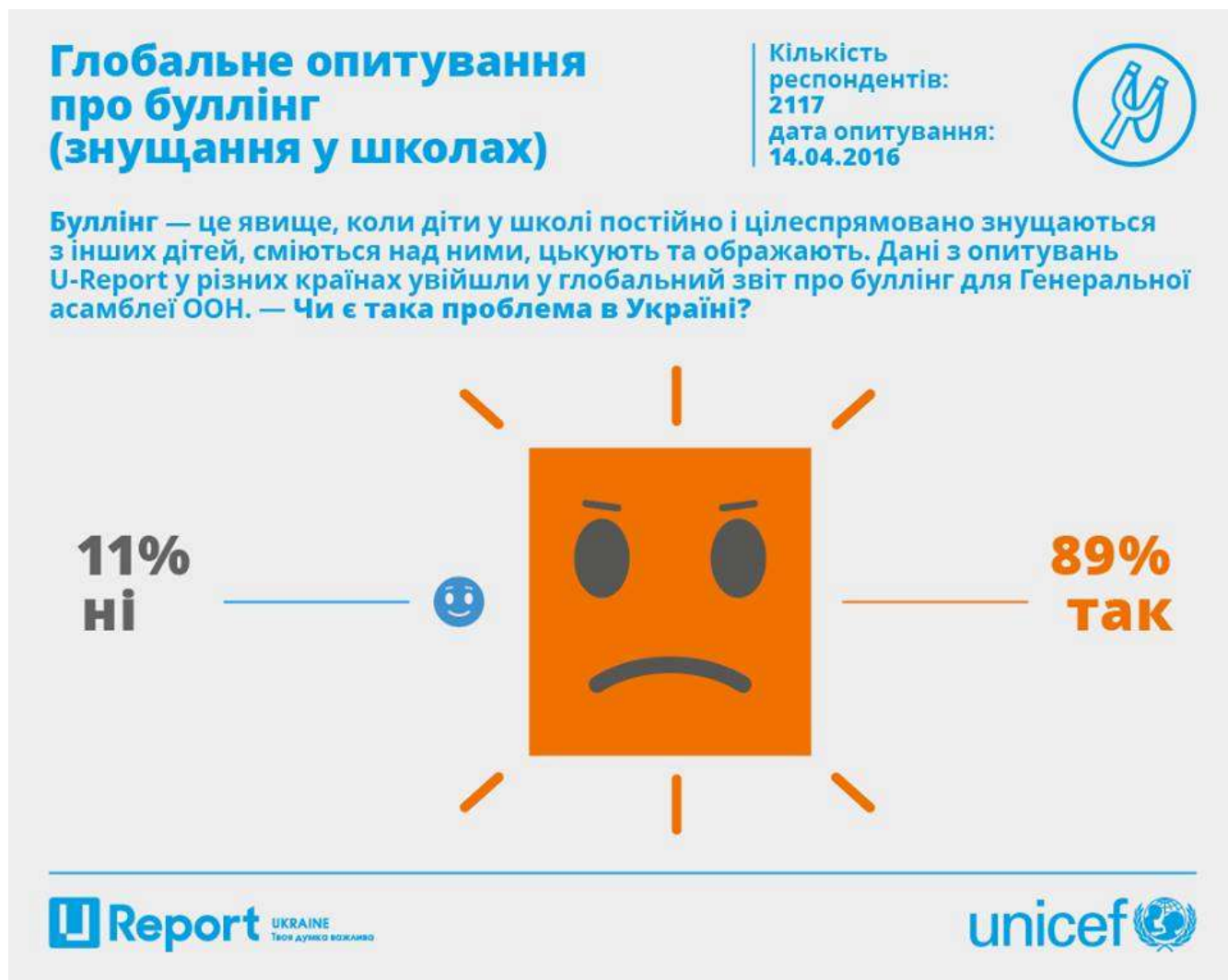
Кажучи про форми прояву булінгу, найбільш типові для хлопчиків і дівчаток, слід зазначити, що якщо хлопчики частіше вдаються до фізичного булінгу (стусани, поштовхи тощо), то дівчатка більш охоче користуються такими формами тиску, як поширення пліток, виключення з кола спілкування. А втім, ця різниця відносна і схоже, що вона зменшується.

Шкільний булінг — явище системне й комплексне. Тому, окрім лікарів, психіатрів, психологів (які займаються зазвичай уже з тими, хто піддався цькуванню та знущанням з боку своїх однолітків і однокласників), до вивчення й профілактики цього явища повинні, безперечно, долучатись учителі, соціальні педагоги, шкільні психологи.

#### Протидія булінгу (короткий опис, приклади)

Образливі прізвиська, глузування, піддражнювання, підніжки, стусани з боку одного або групи учнів щодо однокласника чи однокласниці — це ознаки нездорових стосунків, які можуть призвести до цькування — регулярного, повторюваного день у день знущання. Регулярне та цілеспрямоване нанесення

фізичної й душевної шкоди стало об'єктом уваги науковців і педагогів, починаючи з 70-х років минулого століття, й отримало спеціальну назву — булінг.



Прикметною ознакою булінгу є довготривале «відторгнення» дитини її соціальним оточенням.

Найчастіше булінг відбувається в таких місцях, де контроль з боку дорослих менший або взагалі його нема. Це може бути шкільний двір, сходи, коридори, вбиральні, роздягальні, спортивні майданчики. У деяких випадках дитина може піддаватися знущанням і поза територією школи, кривдники можуть перестріти її на шляху до дому. Навіть удома жертву булінгу можуть продовжувати цькувати, надсилаючи образливі повідомлення на телефон або через соціальні мережі.

За даними різних досліджень, майже кожен третій учень в Україні так чи інакше зазнавав булінгу в школі, потерпав від принижень і глузувань: 10% – регулярно (раз на тиждень і частіше); 55% – частково піддаються знущанню з боку однокласників; 26% – батьків вважають своїх дітей жертвами булінгу.

## Глобальне опитування про буллінг (знуцання у школах)

Кількість  
респондентів:  
2117  
дата опитування:  
14.04.2016



Чи траплялися з Вами випадки буллингу?  
Через які ознаки?



**Report** UKRAINE  
Твоя думка важлива

unicef

### Жертви й ініціатори булінгу

Практично в кожному класі є учні, які стають об'єктами глузувань та знущань, а також агресори, які є ініціаторами булінгу.

Найчастіше цькування ініціюють надміру агресивні діти, які люблять домінувати, тобто бути «головними». Їх не турбують почуття і переживання інших людей, вони прагнуть бути в центрі уваги, контролювати все навколо. Принижуючи інших, вони підвищують власну значущість. Нерідко це відбувається через глибокі психологічні комплекси кривдників. Можливо, вони самі переживали приниження або копіюють ті агресивні й образливі моделі поведінки, які є у їхніх сім'ях.

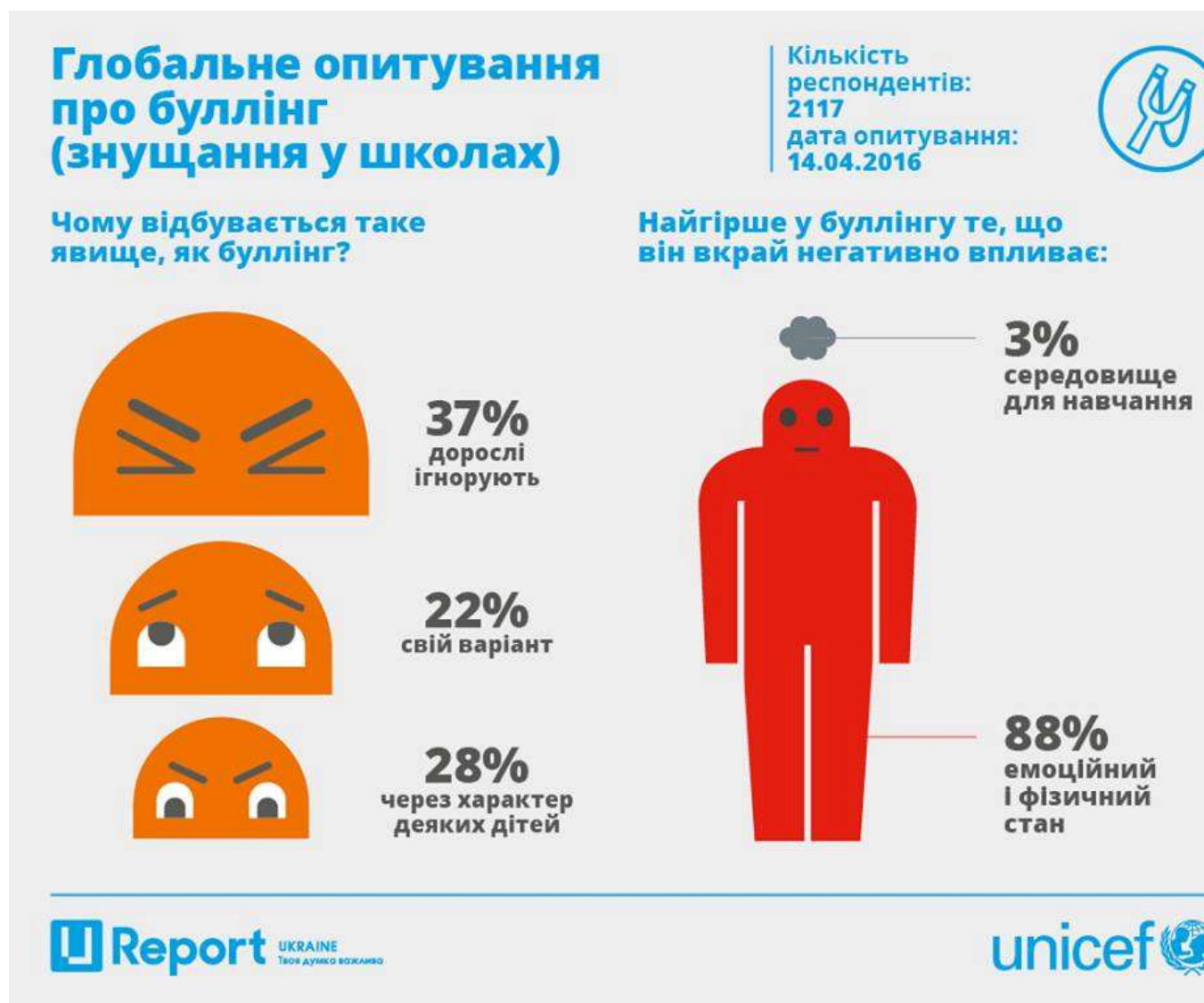
Зазвичай об'єктом знущань (жертвою) булінгу вибирають тих, у кого є дещо відмінне від однолітків. Відмінність може бути будь-якою: особливості зовнішності; манера спілкування, поведінки; незвичайне захоплення; соціальний статус, національність, релігійна належність.

Найчастіше жертвами булінгу стають діти, які мають:

- фізичні вади – носять окуляри, погано чують, мають порушення опорно-рухового апарату, фізично слабкі;
- особливості поведінки – замкнуті чи імпульсивні, невпевнені, тривожні;

- особливості зовнішності – руде волосся, веснянки, відстовбурчені вуха, незвичну форму голови, надмірну худорлявість чи повноту;
- недостатньо розвинені соціальні навички: часто не мають жодного близького друга, краще спілкуються з дорослими ніж з однолітками;
- страх перед школою: неуспішність у навчанні часто формує у дітей негативне ставлення до школи, страх відвідування певних предметів, що сприймається навколишніми як підвищена тривожність, невпевненість, провокуючи агресію;
- відсутність досвіду життя в колективі (так звані «домашні» діти);
- деякі захворювання: заїкання, дислалія (порушення мовлення), дисграфія (порушення письма), дислексія (порушення читання);
- знижений рівень інтелекту, труднощі у навчанні;
- високий інтелект, обдарованість, видатні досягнення;
- слабо розвинені гігієнічні навички (неохайні, носять брудні речі, мають неприємний запах).

За даними U-Report, 49% підтвердили, що вони піддавалися булінгу, а саме через: зовнішність, стать, орієнтацію, етнічну належність.



## Форми та види булінгу

Людину, яку вибрали жертвою і яка не може постояти за себе, намагаються принизити, залякати, ізолювати від інших різними способами. Найпоширенішими формами булінгу є:

- словесні образи, глузування, обзивання, погрози;
- образливі жести або дії, наприклад, плювки;
- залякування за допомогою слів, загрозливих інтонацій, щоб змусити жертву щось зробити чи не зробити;
- ігнорування, відмова від спілкування, виключення із гри, бойкот;
- вимагання грошей, їжі, речей, умисного пошкодження особистого майна жертви.
- фізичне насилля (удари, щипки, штовхання, підніжки, викручування рук, будь-які інші дії, які заподіюють біль і навіть тілесні ушкодження);
- приниження за допомогою мобільних телефонів та інтернету (СМС-повідомлення, електронні листи, образливі репліки і коментарі у чатах і т.д.), поширення чуток і пліток.

Види булінгу можна об'єднати у групи словесного (вербального), фізичного, соціального (емоційного) й електронного (кібербулінг) знущання, які часто поєднуються для більш сильного впливу.

70 % знущань відбуваються словесно: принизливі обзивання, глузування, жорстока критика, висміювання та ін. На жаль, кривдник часто залишається непоміченим і непокараним, однак образи безслідно не зникають для «об'єкта» приниження.

Фізичне насильство найбільш помітне, однак становить менше третини випадків булінгу (нанесення ударів, штовхання, підніжки, пошкодження або крадіжка особистих речей жертви та ін.).

Найскладніше зовні помітити соціальне знущання — систематичне приниження почуття гідності потерпілого через ігнорування, ізоляцію, уникання, виключення.

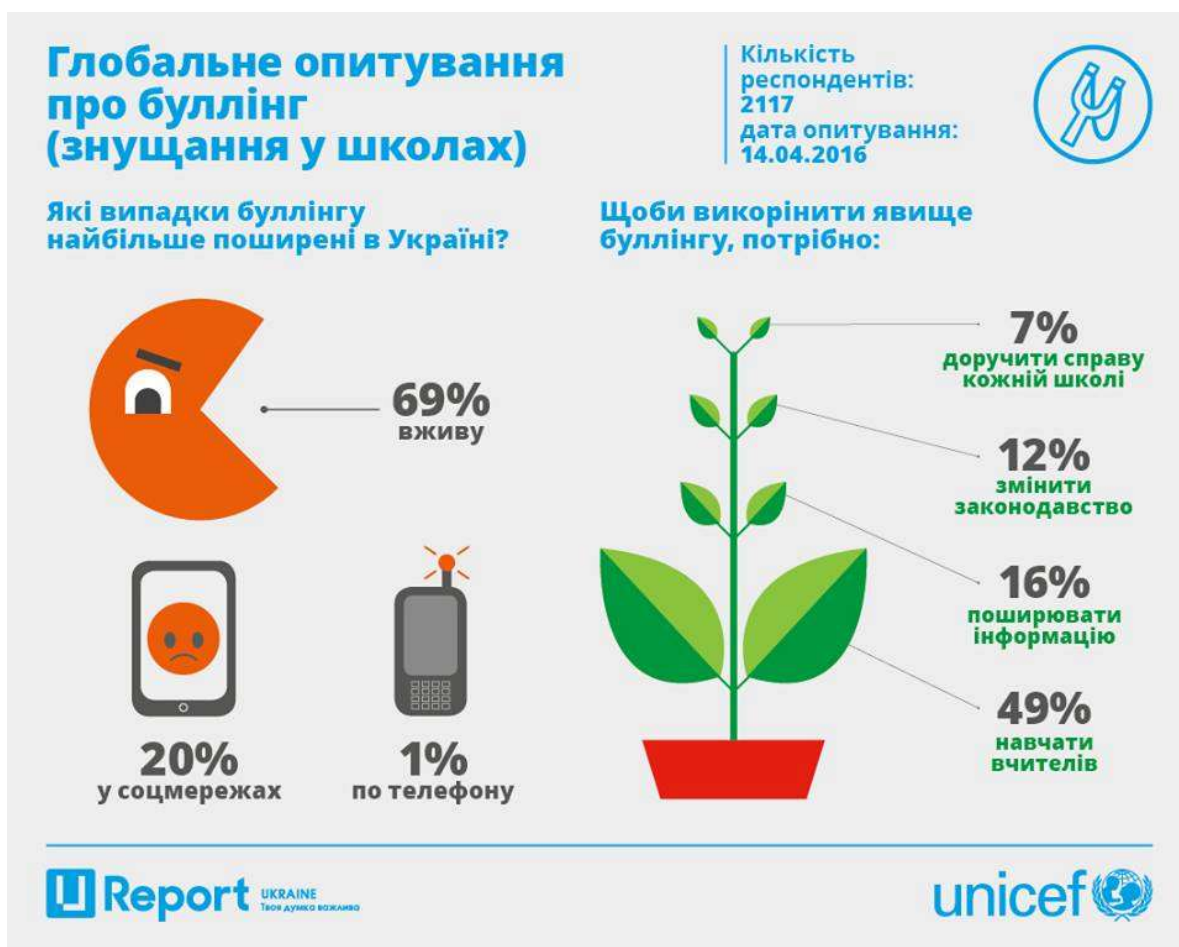
Нині набирає обертів кібербулінг. Це приниження за допомогою мобільних телефонів, інтернету. Діти реєструються в соціальних мережах, створюють сайти, де можуть вільно спілкуватися, ображаючи інших, поширювати плітки, особисті фотографії або зроблені в роздягальнях чи вбиральнях.

## Наслідки шкільного насилля

Жертви булінгу переживають важкі емоції – почуття приниження і сором, страх, розпач і злість. Булінг вкрай негативно впливає на соціалізацію жертви, спричиняючи:

- неадекватне сприймання себе – занижену самооцінку, комплекс неповноцінності, беззахисність;
- негативне сприймання однолітків – відсторонення від спілкування, самотність, часті прогули у школі;
- неадекватне сприймання реальності – підвищену тривожність, різноманітні фобії, неврози;

- девіантну поведінку – схильність до правопорушень, суїцидальні наміри, формування алкогольної, тютюнової чи наркотичної залежності.



### Як реагувати на цькування

Молодші школярі мають неодмінно звертатися по допомогу до дорослих — учителів і батьків. Допомога дорослих дуже потрібна і в будь-якому іншому віці, особливо якщо дії кривдників можуть завдати серйозної шкоди фізичному та психічному здоров'ю.

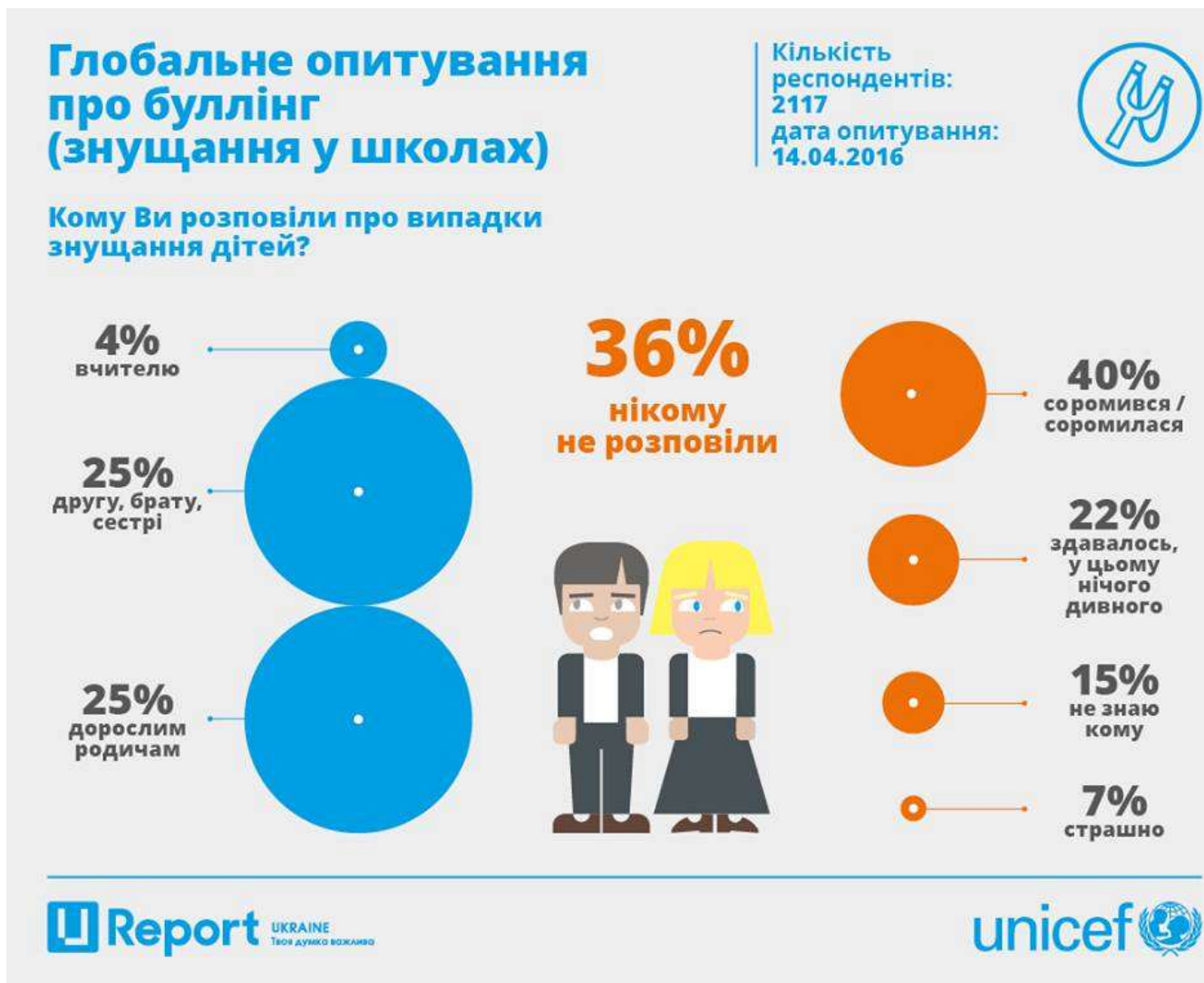
Старші діти, підлітки можуть спробувати самостійно впоратись із деякими ситуаціями. Психологами було розроблено кілька порад для них.

### Як впоратися з ситуацією самостійно

- Ігноруйте кривдника. Якщо є можливість, намагайтесь уникнути сварки, зробіть вигляд, що вам байдуже і йдіть геть. Така поведінка не свідчить про боягузтво, адже, навпаки, іноді зробити це набагато складніше, ніж дати волю емоціям.
- Якщо ситуація не дозволяє вам піти, зберігаючи самовладання, використайте гумор. Цим ви можете спантеличити кривдника/кривдників, відволікти його/їх від наміру дошкулити вам.



- Стримуйте гнів і злість. Адже це саме те, чого домагається кривдник. Говоріть спокійно і впевнено, покажіть силу духу.
- Не вступайте в бійку. Кривдник тільки й чекає приводу, щоб застосувати силу. Що агресивніше ви реагуєте, то більше шансів опинитися в загрозовій для вашої безпеки і здоров'я ситуації.
- Не соромтеся обговорювати такі загрозові ситуації з людьми, яким ви довіряєте. Це допоможе вибудувати правильну лінію поведінки і припинити насилля.



### Що можуть зробити батьки

Багато учнів соромляться розповідати дорослим, що вони є жертвами булінгу.

Проте якщо дитина все-таки підтвердила в розмові, що вона стала жертвою булінгу, то скажіть їй:

- *Я тобі вірю* (це допоможе дитині зрозуміти, що Ви повністю на її боці).

- *Мені шкода, що з тобою це сталося* (це допоможе дитині зрозуміти, що Ви переживаєте за неї і співчуваєте їй).
- *Це не твоя провина* (це допоможе дитині зрозуміти, що її не звинувачують у тому, що сталося).
- *Таке може трапитися з кожним* (це допоможе дитині зрозуміти, що вона не самотня: багатьом її одноліткам доводиться переживати залякування та агресію в той чи той момент свого життя).
- *Добре, що ти сказав мені про це* (це допоможе дитині зрозуміти, що вона правильно вчинила, звернувшись по допомогу).
- *Я люблю тебе і намагатимуся зробити так, щоб тобі більше не загрозувала небезпека* (це допоможе дитині з надією подивитись у майбутнє та відчутти захист).

Не залишайте цю ситуацію без уваги. Якщо дитина не вирішила її самостійно, зверніться до класного керівника, а в разі його/її неспроможності владнати ситуацію, до завуча або директора школи. Найкраще написати і зареєструвати офіційну заяву, адже керівництво навчального закладу несе особисту відповідальність за створення безпечного і комфортного середовища для кожної дитини. Якщо вчителі та адміністрація не розв'язали проблему, не варто зволікати із написанням відповідної заяви до поліції.

### Що можуть зробити вчителі

У школі вирішальна роль у боротьбі з булінгом належить учителям. Проте впоратися з цією проблемою вони можуть тільки за підтримки керівництва школи, батьків, представників місцевих органів влади та громадських організацій.



Для успішної боротьби з насильством у школі:

- Усі члени шкільної спільноти мають дійти єдиної думки, що насильство, цькування, дискримінація за будь-якою ознакою, сексуальні домагання і нетерпимість у школі є неприйнятними.
- Кожен має знати про те, в яких формах може виявлятися насильство й цькування і як від нього страждають люди. Вивчення прав людини і виховання в душі миру має бути включено до шкільної програми.
- Спільно з учнями мають бути вироблені правила поведінки у класі, а потім загальношкільні правила. Правила мають бути складені в позитивному ключі «як треба», а не як «не треба» поводитися. Правила мають бути зрозумілими, точними і короткими.
- Дисциплінарні заходи повинні мати виховний, а не каральний характер. Осуд, зауваження, догана мають бути спрямовані на вчинок учня і його можливі наслідки, а не на особистість порушника правил.
- Жоден випадок насильства або цькування і жодну скаргу не можна залишати без уваги. Учням важливо пояснити, що будь-які насильницькі дії, образливі слова є неприпустимими. Реакція має бути негайною (зупинити бійку, припинити знущання) та більш суворою при повторних випадках агресії.
- Аналізуючи ситуацію, треба з'ясувати, що трапилося, вислухати обидві сторони, підтримати потерпілого й обов'язково поговорити із кривдником, щоб зрозуміти, чому він або вона так вчинили, що можна зробити, щоб таке не повторилося. До такої розмови варто залучити шкільного психолога.
- Залежно від тяжкості вчинку можна пересадити учнів, запропонувати вибачитися, написати записку батькам або викликати їх, позбавити учня можливості брати участь у позакласному заході.
- Учням треба пояснити, що навіть пасивне спостереження за знущаннями і бійкою надихає кривдника продовжувати свої дії. Свідки події повинні захистити жертву насильства і, якщо треба, покликати на допомогу дорослих.
- Потрібно запровадити механізми повідомлення про випадки насильства, щоб учні не боялися цього робити. Ці механізми повинні забезпечувати учням підтримку і конфіденційність, бути тактовними.
- Для успішного попередження та протидії насильству треба проводити заняття з навчання навичок ефективного спілкування та мирного розв'язання конфліктів.