



ДУ «ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ
СІМЕЙНОЇ ТА МОЛОДІЖНОЇ ПОЛІТИКИ»

Про булінг (цькування) та як його подолати

Дітям, молоді та дорослим
про важливе

Серія книг
«Бібліотека Молодіжного працівника»
Книга 8

Київ 2020

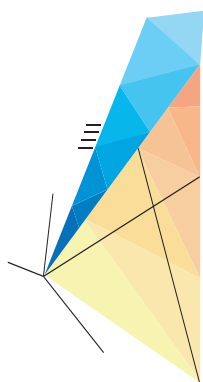
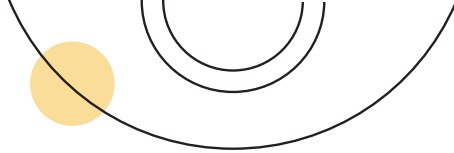
Авторка та упорядниця:
Тілікіна Н.В., канд. екон. наук

Загальна редакція:
Пєша І.В., канд. пед. наук

Про булінг (цькування) та як його подолати. Дітям, молоді та дорослим про важливе. – Київ: ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», 2020. – 40 с.

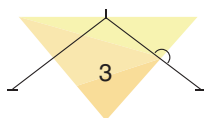
У методичному посібнику представлено таке поняття, як «булінг (цькування)», його прояви, причини та наслідки цього явища. Надано інформацію щодо діагностики наявності булінгу (цькування) в дитячому і молодіжному середовищі.

Запропоновані матеріали стануть у нагоді фахівцям місцевих органів виконавчої влади, органів місцевого самоврядування, спеціалістам, які реалізують державну політику в молодіжній сфері, молодіжним працівникам, представникам громадських об'єднань та молодіжним активістам. Матеріали можуть бути використані в навчальному процесі з підготовки студентів за спеціальністю «соціальна робота», «соціально-виховна робота з дітьми та молоддю», «педагогіка», «управління соціальними закладами», підготовці та підвищенні кваліфікації фахівців, які працюють у молодіжній сфері.



ЗМІСТ

Що таке булінг (цькування)?	4
Наскільки булінг (цькування) є розповсюдженим?	8
Як розвивається булінг (цькування)?	10
Якими є ознаки булінгу (цькування)?	14
Яким буває булінг (цькування)?	17
Чому виникає булінг (цькування)?	20
Яка соціальна структура булінгу (цькування)?	23
Якими можуть бути наслідки булінгу (цькування)?	28
Якою є відповідальність за вчинення булінгу (цькування)?	31
Що робити, коли виявлено булінг (цькування)?	32
Куди звертатися, коли виявлено булінг (цькування)?	35





Що таке булінг (цькування)?

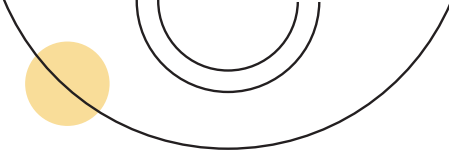
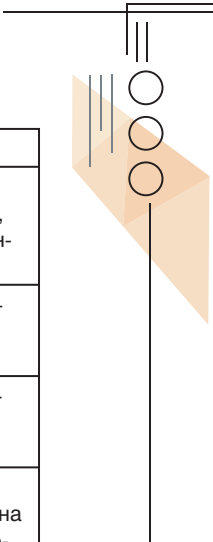
Вивчення такого явища, як булінг розпочалося ще в 70-ті роки ХХ століття. Першими проблемами шкільного цькування займалися декілька скандинавських дослідників: Петр-Поль Хайнеманн (1973), Д. Олвеус (1984); А. Пикас (1975; 1976; 1989); Е. Роланд (1983; 1988; 1989). Їхні дослідження отримали визнання та подальше впровадження серед науковців Великої Британії: Ортон В.Т. (1982), Девід А.Лейн (1973; 1975), Ловенстейн Л.Ф. (1978). Пізніше в Великій Британії вийшла перша книга, присвячена булінгу, авторами якої були Таттум Д.П. та Девід А. Лейн (1988). Також була надрукована книга Е. Роланд і Е. Мунте (1989), яка описувала загальноприйняті в інших країнах підходи до розв'язання даної проблеми.

Переважно увага дослідників приділялася тому, що робити з таким явищем як шкільний булінг, тоді як причинам виникнення цього явища уваги майже не приділялося. Також складним виявилось питання визначення поняття «булінг», яке трактувалося і трактується науковцями по-різному (див. табл. 1).

Таблиця 1. Визначення поняття «булінг»

Автор	Визначення
Згідно визначення CDC (Centers for Disease Control and Prevention)	це будь-яка агресивна поведінка однієї людини чи групи людей, які не є родичами жертви, що повторюється неодноразово або має очевидні передумови для повторення
Девід А.Лейн	це довготривалий процес усвідомленого жорстокого поводження, фізичного або психічного, з боку індивіда або групи по відношенню до іншого індивіда, який не здатен себе захистити в даній ситуації ¹

¹ Лейн Д.А. Школьная травля (буллинг). URL: http://psifeya.ru/wp-content/uploads/2014/02/Лейн_Д._Школьная-травля-буллинг-статья.doc Загол. з екрану. Мова російська.

Автор	Визначення
А.Ю.Барліт, О.О.Барліт	утиск, дискримінація, цькування; цей термін означає тривалий процес свідомого жорстокого ставлення (фізичного, психологічного тощо) з боку дитини або групи по відношенню до іншої дитини або інших дітей ²
П. Рандалл	це емоційне приниження, образа почуттів людини, висловлювання принизливих оцінок щодо іншої людини, що призводить до виключення її з групи ³
І. Кон	це залякування, фізичний або психологічний терор, спрямований на те, щоб викликати в іншого страх і тим самим підпорядкувати його собі ⁴
Д. Ольвеус	особливий вид насильства, коли людина фізично нападає чи загрожує іншій людині, слабкій і безсилій, щоб ця людина відчувала себе наляканою, ізольованою, позбавленою свободи дій тривалий час ⁵

Поняття **булінг** іноді використовують як взаємозамінний синонім поняттям **мобінг**, що походить від англійського *mob* – натовп, юрба. У своїх роботах Петр-Поль Хайнеманн (1973) мобінгом називав колективні напади на одну людину.

Д. Ольвеус (1978) термін «мобінг» трактував як нападки з боку груп та окремих людей. На думку А. Пікаса (1989), терміном «мобінг» краще позначати групові дії, тоді як «булінг» – нападок будь-якого характеру.

Деякі науковці трактують мобінг як цькування, яке відбувається на робочому місці, а саме: «систематичне цькування, психологічний терор, форми зниження авторитету, форма психологічного тиску у вигляді цькування співробітника у колективі, зазвичай з метою його звільнення»⁶.

² Барліт А.Ю. Форми і методи подолання (мінімізації) соціально-педагогічної та психологічної проблеми булінгу в освітньому середовищі / А.Ю.Барліт, О.О.Барліт // Горизонти освіти. – 2012. – №2. – С. 44–46.

³ Randall P. Bullying in Adulthood: Assessing the Bullies and Their Victims / P.Randall. – Florence, KY, USA: Brunner-Routledge, 2001. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://site.ebrary.com/lib/bckharkiv/Doc?id=10053591>– Загол. з екрану. – Мова англ.

⁴ Барліт А.Ю. Форми і методи подолання (мінімізації) соціально-педагогічної та психологічної проблеми булінгу в освітньому середовищі / А.Ю.Барліт, О.О.Барліт // Горизонти освіти. – 2012. – №2. – С. 44–46.

⁵ Барліт А.Ю. Форми і методи подолання (мінімізації) соціально-педагогічної та психологічної проблеми булінгу в освітньому середовищі / А.Ю.Барліт, О.О.Барліт // Горизонти освіти. – 2012. – №2. – С. 44–46.

⁶ Вікіпедія. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D0%B1%D1%96-%D0%BD%D0%B3>

Ряд науковців зазначають⁷, що ці поняття мають різні соціально-психологічні механізми, тому варто їх розділяти (див. рис. 1). Тобто **мобінг** – це масовий булінг, коли до терору долучається цілий натовп, що перетворюється на справжнє цькування. Тоді як **булінг** (від англ. *bully* – хуліган, залякувати) визначають як форму насильства у вигляді травлі, бойкоту, насмішок, дезінформації, псування особистих речей, фізичний розпави тощо⁸.

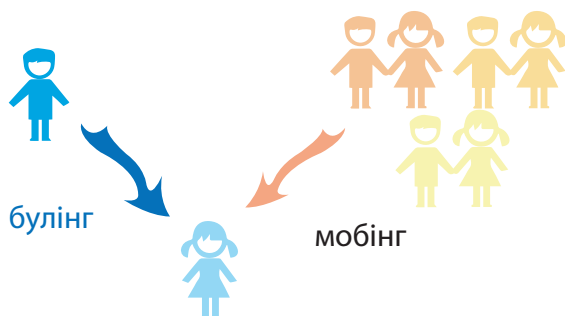


Рис. 1. Мобінгу чи булінгу

Тобто можна стверджувати, що **булінг** або **цькування** – це агресивна свідомо або несвідомо поведінка однієї дитини, групи дітей, молоді або будь-якого з дорослих по відношенню до іншої дитини або дітей, що виражається у фізичному та /або психологічному жорстокому ставленні та поведженні.

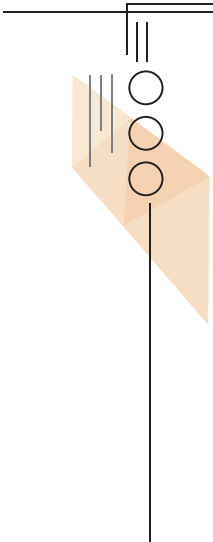
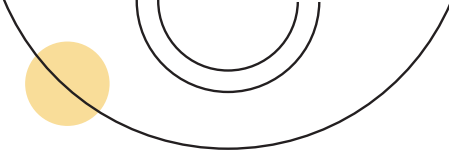
В Україні поняття «булінг» визначено Законом України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу»⁹ та трактується як:

«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

⁷ Найдюнова Л.А. Кібер-булінг або агресія в інтернеті: способи розпізнання і захист дитини / Л.А.Найдюнова //Методичні рекомендації / Серія: На допомогу вчителю. Вип. 4. – К., 2011. –34 с.

⁸ Комплект освітніх програм «Вирішення конфліктів мирним шляхом. Базові навички медіації». – К. – 2018. – 140 с.

⁹ Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу: Закон України № 2657-VIII 18 грудня 2018 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2657-19>



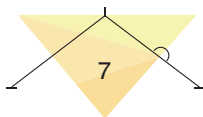
інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого».

Закон визначає булінг (цькування) як насильницькі діяння, які трапляються переважно у закладах освіти, проте булінг (цькування) може відбуватися не тільки там. У закладах освіти найчастіше булінг (цькування) відбувається в місцях, де частково або взагалі відсутній контроль або нагляд дорослих. Це можуть бути коридор, туалет (вбиральня), роздягальня, шкільний двір, сходи, їдальня тощо.

Діти та молоді люди можуть піддаватися булінгу (цькуванню) й поза територією закладів освіти. Такі випадки можуть трапитися по дорозі додому, у дворі дому, вдома, на роботі (якщо це молоді люди). Навіть у такому, здавалося, найбезпечнішому місці як дім, також може відбуватися цькування, яке переходить у форму кібербулінгу – через повідомлення телефоном, соціальні мережі, месенджери тощо.

Варто зазначити, що булінг (цькування) в дитячому та молодіжному середовищі відбувається не тільки серед учнів чи студентів. Дуже серйозною проблемою є цькування з боку дорослих, іноді навіть батьків.

У закладах освіти діти та молодь також можуть стикнутися з **вчительським булінгом**, який виражається через негативне ставлення педагогічного персоналу до певної дитини або групи дітей. Це також проявляється через заниження оцінок, ігнорування особистої думки дитини чи молодшої людини або їхніх дій, вішання ярликів, принизливі слова, залякування. Вчительському булінгу може піддаватися не окрема дитина чи молода людина, а цілий колектив, коли увесь клас/група отримує покарання через те, що не було виявлено винного. Булінг (цькування) з боку педагогічного персоналу може відбуватися за ознакою статі дитини або молодшої людини: коли вчитель добре ставиться тільки до дівчат у класі, а хлопчиків принижує, ображає, занижує оцінки.





Наскільки булінг (цькування) є розповсюдженим?

Раніше вважалося, що булінг (цькування), поширений в європейських та інших країнах світу. Проте це явище набуває все більшого розповсюдження в Україні.

За даними опитування HBSC серед дітей віком 10–17 років (2018 р.), 35% опитаних упродовж останніх двох місяців брали участь в ображенні/приниженні або знущанні над іншими, 37,9% – були жертвами образ, знущань, принижень інших підлітків.

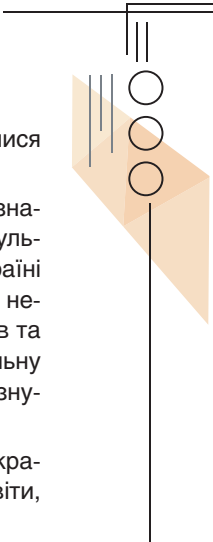
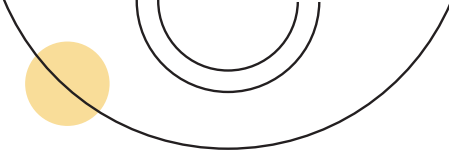
За даними опитування громадської думки «Насильство щодо дітей в Україні», проведеного Київським міжнародним інститутом соціології, тільки 35% дітей віком 12–17 років, які навчаються у школах, не зазнавали жодного виду насильства¹⁰.

За результати дослідження, проведеного UNICEF у 2017 р., 67% дітей в Україні у віці від 11 до 17 років стикалися з проблемою цькування упродовж останніх трьох місяців, а 24% дітей стали жертвами цього явища. 48% з тих, хто став жертвою цькування, нікому не розповідали про ці випадки¹¹.

За результатів опитування U-Report (травень 2016 р.), 89% опитаних підтвердили існування проблеми цькування в Україні. На думку U-репортерів, найчастіше знущання та образи відбуваються у школі, при зустрічі (76%) та у соціальних мережах (33%), найменше – по телефону (3%). Основними причинами знущання опитані визнали ігнорування дорослими цькування (39%) та особливості характеру певних дітей (26%). 48% опитаних U-репортерів зіштовхувалися з проявами насильства. При цьому, 62% опитаних страждали від агресії саме з боку однолітків, а приблизно 25 % – зазначали про насильство в сім'ї. До того ж, третина опитаних (36%) нікому не розповідали про випадки цькування, які з ними

¹⁰ «Насильство щодо дітей в Україні. Всеукраїнське опитування громадської думки» / за ред. С. Павлиш, Т. Журавель. – К.: вид-во ФОП Клименко, 2015. – 146 с.

¹¹ Сайт ЮНІСЕФ. URL: https://www.unicef.org/ukraine/ukr/media_31252.html



траплялися, 38% – говорили про цю проблему батькам, 27% – ділилися з друзями¹².

В українських школах також розповсюдженим є цькування за ознакою сексуальної орієнтації та гендерної ідентичності. Так, за результатами національного дослідження шкільного середовища в Україні (2018 р.), 48,7% опитаних ЛГБТ-учнів та учениць почували себе у небезпеці в школі через свою сексуальну орієнтацію. 88,5% ЛГБТ-учнів та учениць зазнавали вербального цькування переважно через сексуальну орієнтацію та гендерну експресію; 53,5% – піддавалися фізичним знущанням; 13,9% – зазнали фізичних нападів¹³.

Тобто, цькування є досить поширеною проблемою в сучасному українському суспільстві, а найбільш гостро воно постає в закладах освіти, де діти та молодь проводять багато часу.

¹² За результатами опитування U-Report, яке проводилось у травні 2016 р. / <https://ukraine.ureport.in/story/390/>

¹³ Національне дослідження шкільного середовища в Україні: резюме // укладач. Р. Івасій, М. Діденко. – К.: ВБО "точка опори", 2018. – 12 с.



Яка соціальна структура булінгу (цькування)?

Ситуація булінгу (цькування) має колективний характер. Зазвичай у дитячому чи молодіжному середовищі виникає певна ієрархічна соціальна структура, яка, як правило, має три основні елементи:

- кривдник (булер);
- жертва булінгу (цькування);
- спостерігачі.

Кривдник (булер) – це той, хто безпосередньо вчиняє булінг (цькування). Усі питання кривдник вирішує за допомогою конфліктів, крику, шантажу, фізичних загроз і побоїв. Присутні садистські нахили, що проявляється в тому, що кривдник отримує задоволення від процесу цькування.

Зазвичай серед кривдників виділяється **лідер**, а також один або кілька **послідовників**. Послідовники позитивно ставляться до знущань та беруть активну участь в них, але зазвичай не є ініціаторами та не грають провідну роль. Вони можуть отримувати задоволення від того, що когось, на їх думку, «справедливо» покарано, можуть коментувати те, що відбувається, знімати на відео, поширювати в інтернеті.

Також, на боці кривдника виступають **спостерігачі-прихильники** – вони підтримують дії лідера, але активну участь самі не беруть. Серед прихильників виділяють:

- **активних спостерігачів-прихильників** – це ті, хто активно та відкрито підтримує знущання;
- **пасивних спостерігачів-прихильників** – це ті, кому подобаються знущання, але вони не демонструють явних ознак підтримки.

Жертва булінгу (цькування). Об'єктом булінгу (цькування) може стати будь-хто. Найчастіше в розряд жертви потрапляють діти і підлітки, які чимось відрізняються від своїх ровесників (фізичними даними, матеріальним становищем, характером тощо). Часто в основі психіки жертви лежить невдоволення собою або вина.

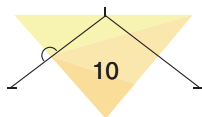




Рис. 2. Коло булінгу (цькування)

На боці жертви також є **спостерігачі**, які поділяються на три категорії.

- **активні спостерігачі-захисники**, які не люблять знуцання, допомагають або намагаються допомогти жертві. Як правило, вони діляться тим, що трапилося з батьками, переживаючи майже ті самі почуття, що і жертва;
- **пасивні спостерігачі-захисники**, які не люблять знуцань і вважають, що повинні допомогти жертві, але не наважуються на активні дії;
- **байдужі спостерігачі**, які не долучаються до процесу знуцання та не займають певної позиції.

Отже, навколо жертви утворюється так зване «**коло булінгу (цькування)**», яке описав норвезький психолог Ден Олвеус, відомий своїми працями в області агресивної та асоціальної поведінки дітей (див. рис. 3). Він описує учнів, які беруть участь у цькуванні, або спостерігають за ним в якості виконавців ролей в так званому колі булінгу (цькування):

А. *Учень, над яким знуцаються* – жертва.

Б. *Учні, які знуцаються (булер, кривдник)* – починають і лідирують у цькуванні.

В. *Послідовники або поплічники* – позитивно ставляться до знуцань і беруть активну участь в них, але зазвичай не є їх ініціаторами та не грають лідируючу роль.

Г. *Спостерігачі-прихильники* – активно та відкрито підтримують знуцання, наприклад, сміхом або приверненням уваги до ситуації, але вони не включаються в них.

Д. *Спостерігачі-пасивні прихильники*. Цим учням подобається знуцатися, але вони не показують явних знаків підтримки.

Е. *Байдужі спостерігачі* – не залучаються до процесу знуцання та не займають певну позицію. Вони можуть думати: «Це не моя справа» або «Подивимось, що станеться».

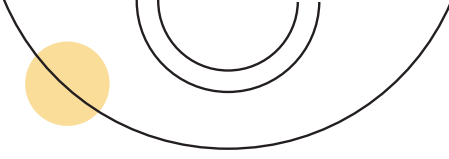
Ж. *Пасивні захисники* не люблять знуцання і вважають, що повинні допомогти, учню, над яким знуцаються, але нічого не роблять.

З. *Активні захисники* не люблять знуцання, допомагають або намагаються допомогти учневі, над яким знуцаються.



Рис. 3. Коло булінгу (цькування)¹⁴

¹⁴ Dan Olweus, "Peer Harassment: A Critical Analysis and Some Important Issues," in Peer Harassment in School, ed. J. Juvonen and S. Graham (New York: Guilford Publications, 2001): 3–20. Evaluating the Effects of the Olweus Bullying Prevention Program on Middle School Bullying. URL: <https://scholarworks.waldenu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2605&context=dissertations>; How Bullying Affects Children. URL: http://www.violencepreventionworks.org/public/bullying_effects.page



Коло булінгу (цькування) демонструє, що спостерігачі, які знаходяться на початку процесу на нейтральних або протестуючих позиціях, мають властивість зсуватися вліво, в сторону Кривдника (булера). Це відбувається за законами психологічного захисту. Коли допомога ззовні не приходить, людина захищається, відкидаючи власні людські якості (співчуття, жалість). Тому розімкнути коло булінгу (цькування) може тільки дорослий.



Як розвивається булінг (цькування)?

Булінг (цькування) розвивається за певною схемою і може мати декілька фаз розвитку, які можна зобразити як **«Драбину булінгу (цькування)»** (розроблено за матеріалами¹⁵) (див. рис. 4).

Кожна сходинка цієї драбини відповідає певному етапу розвитку цькування, емоційному стану жертви та певним діям кривдника.

Попередня фаза цькування – це виникнення булінг-спільноти. У цій фазі відбувається *ідентифікація жертви цькування (1)*, тобто виявляється діти і підлітки, які мають певні відмінності від інших.

Потім виникає *сварка або конфлікт (2)*. Відбуваються поодинокі явища, після яких все знову повертається до норми.

Через певний час у колективі повторюються схожі випадки, конфлікти – *повторення жорстоких дій (3)*, коли стає помітним, як розподілено ролі серед дітей і підлітків у класі.

Як наслідок відбувається *самозахист (4)*. Не залежно від ролі, в якій знаходиться кожен з учасників цькування, кожен намагається себе захистити: кривдник – нападами, жертва – замкнутістю в собі, втечею від реальності.

Друга фаза – це **фаза власне цькування**. Ця фаза включає, поперше, *навмисні (свідомі) загрози (5)* – це коли посилюються напади проти жертви. Використовується будь-яка можливість подразнити її, погнущатися. По-друге, *зростання невпевненості в собі жертви* – це коли жертва цькування все більше відчуває невпевненість. Про причини своїх страждань жертва нікому не розповідає.

Після другої фази цькування відбувається *«переломом» жертви, коли вона перестає чинити опір і наступає третя фаза цькування – пікова фаза*. У цій фазі статус жертви закріплюється, починається *самобичування*. Відбувається *ізоляція жертви (7)* – коли цькування переходить з активної в пасивну форму, прояви цькування стають менш помітними.

¹⁵ Спираль буллинга URL: <http://psychologia.edu.ru/azbuka-bullinga/pages/spiral-bullinga.html>; The Stages of Bullying URL: <https://learn.truesport.org/stages-of-bullying/>

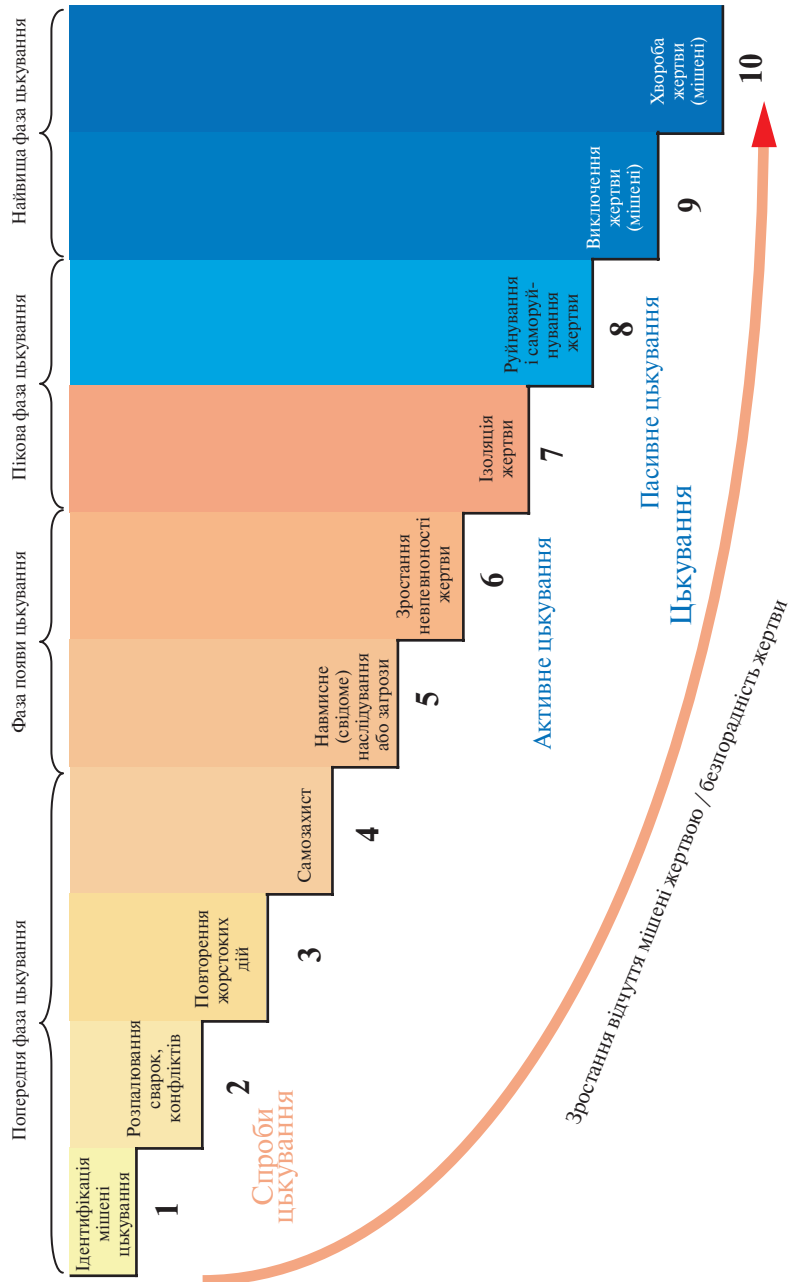


Рис. 4. Складі розвитку процесу булінгу (цькування)

Джерело: розроблено автором.



А також *саморуйнування жертви (8)* – коли зовні ситуація виглядає спокійно, явних конфліктів або сварок немає, але у жертви цькування розвивається тривалий стрес.

Четверта фаза цькування – **найвища фаза**, коли починається *включення жертви (9)* з колективу, жертва цькування може почати пропускати заняття. Наслідком цього стає *хвороба жертви (10)*, яка проявляються найчастіше поза закладом освіти.

Проте цькування може відбуватися й за іншою схемою – не включаючи певні стадії цього процесу.

Втручання або переривання процесу цькування можливе на будь-якій зі сходинок, тому важливо вчасно розпізнати цькування в дитячому чи молодіжному середовищі та зупинити цей процес на більш ранніх стадіях, коли ситуація не дійшла до найвищої сходинок.



Якими є ознаки булінгу (цькування)?

Для виявлення та вчасного реагування на випадки булінгу (цькування) важливо знати ознаки, які свідчать про те, що дитина або молода людина є кривдником або жертвою булінгу (цькування).

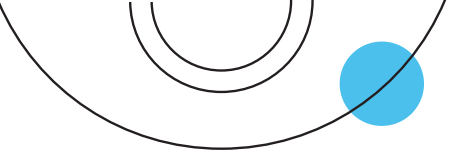
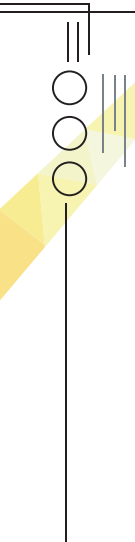
Науковці виділяють **сім ознак булінгу (цькування)**¹⁶:

- 1) емоційне приниження, що включає вербальні та/або невербальні способи вираження жорстокого поводження;
- 2) емоційно образлива та принизлива поведінка впродовж тривалого часу;
- 3) непривільна та недовірлива поведінка;
- 4) втручання у приватне життя дитини/молодої людини;
- 5) погіршення психологічного та фізичного стану дитини/молодої людини, на яку спрямована агресія;
- 6) намір завдати шкоду іншій дитині/молодій людині;
- 7) агресор займає вище становище, ніж його жертва, і відповідно дозволяє собі дії, що принижують гідність і завдають моральної або фізичної шкоди іншій дитині/молодій людині.

Мотивацією до булінгу (цькування) стають заздрість, помста, відчуття неприязні, прагнення відновити справедливість; боротьба за владу; потреба підпорядкування лідерові, нейтралізація суперника, самоствердження тощо.

Варто пам'ятати, що **булінг (цькування) відрізняється від сварки або конфлікту**. По-перше, булінг (цькування) завжди супроводжується реальним фізичним або психологічним насильством (залякування, висміювання, шантажування, отримання ушкоджень, ударів, бойкотування, оприлюднення особистої інформації тощо). По-друге, у булінгу (цькуван-

¹⁶ Randall P. Bullying in Adulthood: Assessing the Bullies and Their Victims / P. Randall. – Florence, KY, USA: Brunner-Routledge, 2001. URL: <http://site.ebrary.com/lib/bckharkiv/Doc?id=10053591>



ні) завжди беруть участь три сторони – кривдник, жертва, спостерігач. По-третє, булінг (цькування) негативно впливає на фізичне та психічне здоров'я всіх учасників/учасниць цього процесу. Четверте, булінг (цькування) – це систематичне та довготривале відторгнення особистості соціальним оточенням, в якому він/вона перебуває. П'яте, булінг (цькування) ніколи не припиняється самостійно. Для цього потрібне втручання дорослих, захист і допомога жертві, кривднику та свідкам¹⁷.

Тобто, **головною ознакою цькування** є довготривале відторгнення дитини або молодої людини чи групи осіб соціальним оточенням.

Законом України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу» визначено такі **типіві ознаки булінгу**, як:

- *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»¹⁸.*

Досить часто діти, а особливо підлітки, не розповідають дорослим про свої проблеми, про те, що з них знущаються, їх ображають або б'ють однолітки. Вони можуть страждати від почуття провини, звинувачувати в усьому себе, боятися реакції батьків або інших дорослих, а іноді навіть погіршення ситуації через втручання дорослих у ситуацію, що склалася. Тому важливо вміти виявляти ознаки, які можуть свідчити про те, що дитина або молоді людина підпала під булінг (цькування).

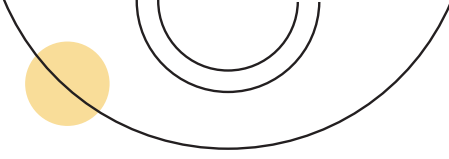
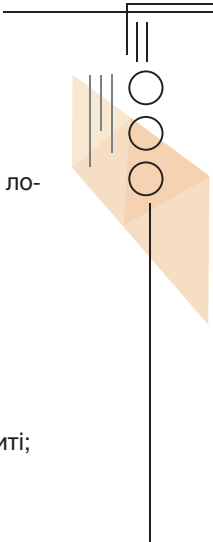
Виділяють психологічні та фізичні ознаки булінгу (цькування).

До **психологічних ознак**, за якими можна виявити жертву булінгу (цькування) відносять:

- відсутність контакту з однолітками, відсутність друзів;
- небажання йти до школи з різних причин;
- дитина чи підліток не бере участь у класній або шкільній діяльності;

¹⁷ Стопбулінг. URL: <http://www.stopbullying.com.ua/>

¹⁸ Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу: Закон України № 2657-VIII 18 грудня 2018 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2657-19>

- 
- 
- зміна поведінки – усамітнення, незвичне поведження;
 - прояв психосоматичних ознак (часті хвороби, наприклад, лопота в тілі, болі в животі, вірусні інфекції тощо);
 - відмова від улюблених занять;
 - проблеми зі сном;
 - втрата апетиту, поява тривожності;
 - низька самооцінка.

Про булінг (цькування) також свідчать **фізичні ознаки**, а саме:

- обмальовані руки або специфічні малюнки на полях у зошиті;
- загублені речі або втрачені гроші;
- порваний та/або забруднений одяг;
- поламанні особисті речі, іграшки;
- образи в соціальних мережах, в СМС-повідомленнях;
- відео знущання над жертвою або непристойні чи образливі фото;
- синці, подряпини, вирване волосся.

Цей список не є вичерпним, а деякі ознаки є специфічними для будь-якого насильства. Проте, якщо такі ознаки виявлені батькам, педагогами та іншим дорослими потрібно з'ясувати причини виникнення цих явищ.



Яким буває булінг (цькування)?

У літературі виділяють різні види булінгу (цькування). Це явища трапляється у дитячому й молодіжному середовищі, панує в дорослих соціальних групах (у трудових колективах, військових частинах, тюрмах тощо).

Залежно від специфіки групи булінг (цькування) можна поєднати за **формами прояву**¹⁹:

1. **Вербальний** – це словесні образи, глузування, залякування, погрози тощо.

2. **Фізичний** – це удари, штовхання, зачіпання, бійки та інші дії, які завдають болю та тілесних ушкоджень. Цей вид булінгу (цькування) більш характерний для хлопчиків, які частіше схильні до прояву фізичної агресії, ніж дівчата.

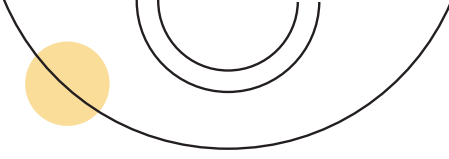
3. **Соціальні дії** – це відмова від спілкування, ігнорування, бойкот, виключення з гри, поширення пліток та неправдивої принизливої інформації. Такий вид булінгу (цькування) більш характерний для дівчат.

4. **Економічний** – це навмисне пошкодження, знищення або крадіжка особистих речей, вимагання грошей, їжі тощо.

5. **Сексуальний** – це принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, зйомки у переодягальнях, погрози сексуального характеру, жарти тощо.

6. **Електронний або кібербулінг** – це приниження за допомогою мобільних телефонів, інтернету та інших електронних пристроїв. Цей вид булінгу (цькування) досить широко розповсюджений серед підлітків і молоді.

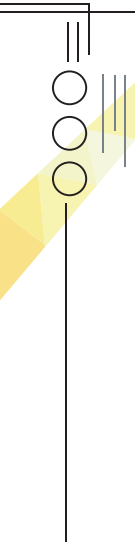
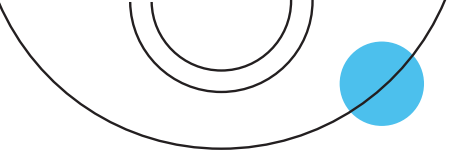
¹⁹ Булінг: ми всі можемо допомогти це зупинити. Посібник для батьків учнів початкових і середніх шкіл. Весна 2013. – 10 с.; Комплект освітніх програм «Вирішення конфліктів мирним шляхом. Базові навички медіації». – К. – 2018. – 140 с.



Виділяють декілька типів поведінки, яка характерна для кібербулінгу²⁰:

- **Перепалки** або *флеймінг* (від англ. *flaming* – пекучий, гарячий, полум'яний) – це обмін короткими гнівними репліками між двома або більше учасниками з використанням інформаційно-комунікаційних технологій. Цей тип кібербулінгу переважно відбувається в чатах, форумах, дискусійних групах.
- **Нападки** (від англ. *harassment*) – це повторювані образливі повідомлення, спрямовані на жертву (СМС-повідомлення на мобільний телефон, постійні дзвінки).
- **Обмовлення** – це розповсюдження принизливої неправдивої інформації через текстові повідомлення, фото, відео з використанням комп'ютерних технологій.
- **Самозванство** або перевтілення в іншу особу – це коли переслідувач позиціонує себе як жертву, використовуючи її акаунт у соціальних мережах, блогах, форумах, пошті, системі миттєвих повідомлень тощо.
- **Ошуканство** або видурювання конфіденційної інформації (текстів, фото, відео) та її розповсюдження в інтернеті.
- **Відчуження або ізоляція**. Будь-якій людині, а особливо дітям і підліткам, притаманне бажання бути включеним до групи або якоїсь спільноти, тоді як виключення із групи сприймається як «соціальна смерть». У віртуальному середовищі виключення також наражає на серйозні емоційні проблеми, аж до повного емоційного руйнування дитини чи підлітка.
- **Сталкінг або кіберпереслідування** – це дії з прихованого відстежування жертви, зроблені нишком, анонімно, з метою організації злочинних дій.
- **Хепіслеппінг** (від англ. *happyslapping* – щасливе ляскання) – відносно новий вид кібербулінгу, який виник в англійському метро, де підлітки прогулюючись раптом ляскали один одного, у той час як інший учасник знімав цю дію на відео. У подальшому ця назва закріпилася за будь-яким відео яке фіксує реальні напади.

²⁰ Найдюнова Л.А. Кібер-булінг або агресія в інтернеті: способи розпізнання і захист дитини / Л.А.Найдюнова //Методичні рекомендації / Серія: На допомогу вчителю. Вип. 4. – К., 2011. –34 с.; Kowalski,RobinM., Limber,SusanP., Agatston, Patricia W. Cyberbullying: bullying in the digital age. –Oxford: Blackwell Publishing Ltd, 2008. – 218 p.

- 
- 
- **Дратування** або **тролінг** – написання коментарів, повідомлень, розміщення інформаційного контенту з метою провокації емоційної перепалки.
 - **Використання інтернет-спілкування для подальшого застосування певних дій, які матимуть негативне для особистості значення у реальності.** У цьому виді кібербулінгу виокремлюють: кібергрумінг – входження в довіру з метою використання жертви у сексуальних цілях; доведення дитини чи підлітка до самогубства – тобто, через «групи смерті» від дитини чи молодшої людини вимагають здійснити низку дій, остання з яких має бути задокументована²¹.

Також останнім часом серед підлітків і молоді набуває популярності таке явище як **секстинг** – обмін власними фото/відео/текстами сексуального характеру. Підлітки і молодь сприймають це як нормальну практику проявів своєї сексуальності, вибудовування стосунків і довіри з партнерами, флірт, жарт, не розуміючи, що в інтернеті немає нічого «приватного»²².

Отже, будь-які види булінгу (цькування) можуть негативно позначатися на психічному стані особистості. Види булінгу (цькування) різняться залежно від віку учасників цього процесу. Серед дітей більш розповсюдженою формою булінгу є фізичний і вербальний, а серед підлітків і молоді – соціальний, економічний, сексуальний та кібербулінг. Кібербулінг хоч і є віртуальним видом насильства, але, на жаль, шкодить не менше, ніж будь-яке насильство, яке відбувається у реальному середовищі.

²¹ Стоп шкільний терор. Особливості цькувань у дитячому віці. Профілактика та протистоянні булінгу. – 2017. – С. 84.

²² Діти та підлітки в онлайн: Поради для батьків та вчителів. URL: <https://ket.stu.cn.ua/wp-content/uploads/2019/03/byklet.pdf>

Чому виникає булінг (цькування)?

Більшість причин виникнення булінгу (цькування) в дитячому і молодіжному середовищі, та будь-якому іншому, можна поєднати у чотири групи чинників (див. рис. 5): особистісні чинники, сімейні чинники, чинники середовища та соціальні чинники²³.

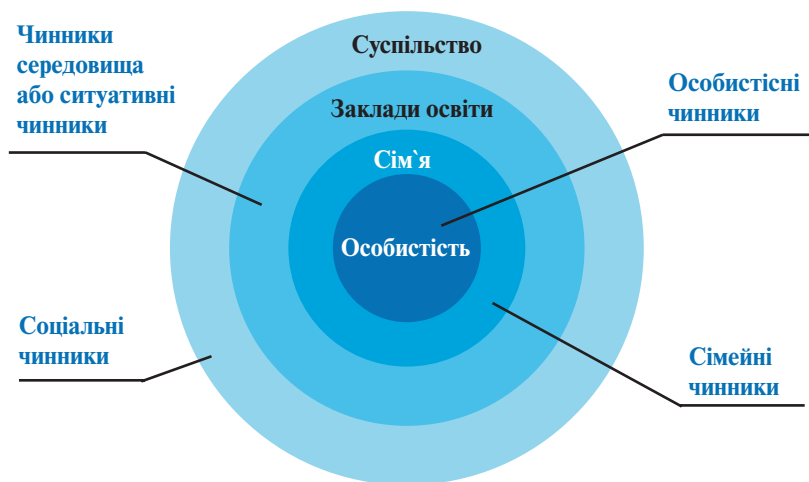
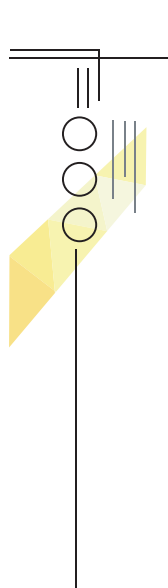
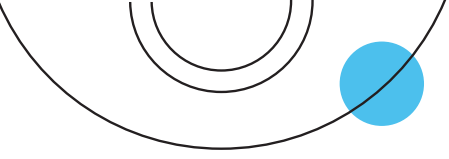


Рис. 5. Групи чинників булінгу (цькування)

1. **Особистісні чинники** – це фізичні чи психологічні особливості людини (вади розвитку, колір шкіри чи волосся, зовнішній вигляд, психологічний стан тощо).

²³ Стоп шкільний терор. Особливості цькувань у дитячому віці. Профілактика та протистоянні булінгу. – 2017. – С. 84.; Служба соціального забезпечення в сфері освіти. Булінг. URL: <http://www.education-support.org.uk/russian/parents/education-welfare-service/bullying/>



Діти і молоді люди, які ведуть себе агресивно та є ініціаторами булінгу (цькування), можуть мати певні індивідуальні психологічні особливості: синдром дефіциту уваги та гіперактивності, розлади поведінки, біполярний розлад, опозиційний розлад, посттравматичний стресовий розлад тощо. Тому **розлади та порушення в розвитку** особистості можуть стати причинами виникнення булінгу (цькування)²⁴. Однією з причин появи цькування може бути синдром дефіциту уваги та гіперактивності (розлад поведінки, що виявляється в проблемах фокусування уваги, схвильованості та нервозності, неуважності, імпульсивності, гіперактивності), що стає причиною агресивної поведінки. Також досить серйозною проблемою є біполярний розлад: психічна хвороба, що характеризується періодичними депресіями, маніями або поєднанням обох, а головне викликає, на відміну від змін настрою, погіршення нормального соціального функціонування в будь-якому середовищі²⁵. Опозиційний розлад характеризується запальним, вибуховим гнівом особистості, агресивною вербальною поведінкою, зневагою до почуттів інших та може сприяти формуванню насильницької поведінки як у дітей, так і у молодих людей²⁶. Модель постійної хронічної соціально деструктивної поведінки проявляється у відсутності соціальної свідомості і є результатом комбінації генетичної специфіки та пошкодження мозку, що викликано травмами та закріпленими моделями поведінки²⁷.

Ще однією з причин булінгу (цькування) є **інакшість** – будь-яка відмінність особистості від інших, наприклад, зовнішній вигляд, стан здоров'я чи інвалідність.

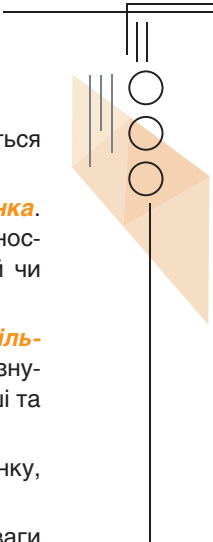
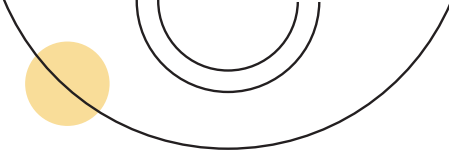
Іноді діти і підлітки вважають булінг (цькування) способом **завоювати авторитет в очах друзів та однолітків**: стати популярними, керувати та мати вплив на інших, привернути увагу, змусити інших їх боятися. Ця причина має більшу вірогідність у період переходу з початкових до се-

²⁴ Halstead David. The bully around the corner: changing brains – changing behaviours. – Brain Power Learning Group, Canada, 2006. – P. 151.; Emotional and behavioural disorders of children and adolescents/ World mental health day. A Global World Mental Health Education Program of The world Federation for Mental Health, 2003.; Діти за ґратами – суспільство хворе, «Соціум» 28.10.2008. URL: http://www.uwtoday.com.ua/socium.php?pos_id=93.

²⁵ Emotional and behavioural disorders of children and adolescents/ World mental health day. A Global World Mental Health Education Program of The world Federation for Mental Health, 2003.

²⁶ Halstead David. The bully around the corner: changing brains – changing behaviours. – Brain Power Learning Group, Canada, 2006. – P. 151

²⁷ Halstead David. The bully around the corner: changing brains – changing behaviours. – Brain Power Learning Group, Canada, 2006. – P. 151.; Король А. Причини та наслідки дослідження явища булінгу // Відновне правосуддя в Україні. – 2009. – № 1–2. – 190 с. URL: https://rescentre.org.ua/images/Uploads/Files/poperedzhenya_dl/buling_article.pdf



редніх та з середніх до старших класів, а також коли в класі з'являються новачок²⁸.

Також причиною булінгу (цькування) може стати певна **поведінка**. Наприклад, коли дитина чи підліток проявляє або не проявляє активності, на яку від них очікують (відмінник, «підлиза», занадто активний чи пасивний, експресійний чи закритий).

Нудьга, здирство, компенсація за невдачі в навчанні чи суспільному житті. Деякі діти і молоді люди просто заздять тим, над ким знущаються, тому що інші краще вчаться або вдягаються, мають гарніші та крутіші речі, яких немає кривдник.

2. Серед **сімейних чинники**, які визначають агресивну поведінку, можна виділити²⁹:

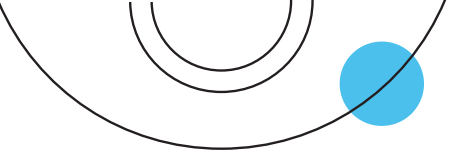
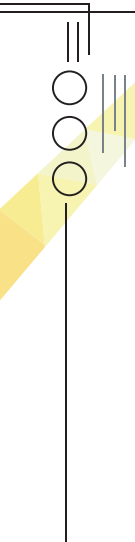
- **брак близьких стосунків з батьками** і відсутність їхньої уваги до дитини чи підлітка;
- **слабкий або занадто сильний контроль** над дитиною чи молодією людиною;
- **гіперопіка**, коли молоді люди виходять із сімейного оточення у самостійне життя, вони нездатні самостійно розв'язувати проблеми, не спроможні за себе постояти та не розуміють важливості норм поведінки;
- **тиск або жорстоке поводження батьків**, що призводить до сприйняття дитиною чи підлітком навколишнього світу як постійного джерела загрози;
- **домашнє насильство**, коли діти чи молоді люди є жертвами вдома, то в іншій ситуації вони можуть стати як жертвою, так і кривдником;
- **виховання в неповній сім'ї**. Хоча не завжди виховання в неповній сім'ї може призвести до агресивної поведінки.

3. **Чинники середовища**. Неприятливий соціально-психологічний клімат в закладі освіти, стрес від навчанням, відносини з однолітками та вчителями, відсутність належного контролю з боку дорослих, невміння вчасно розпізнати та попередити булінг (цькування) сприяють появі випадків насильства та їх перехід до систематичних дій – до булінгу (цькування)³⁰.

²⁸ Garrett Anne G. Bullying in American schools: causes, preventions, interventions. – McFarland, 2003. – Р. 172.

²⁹ Стоп шкільний терор. Особливості цькувань у дитячому віці. Профілактика та протистояння булінгу. – 2017. – С. 84.

³⁰ Там само.



В освітньому середовищі найбільш розповсюдженими чинниками, що провокують булінг (цькування), є:

- **поширена культура репресивних заходів**: іноді вчителі самі можуть бути ініціаторами булінгу (цькування), проявляючи насильницькі дії стосовно дітей і підлітків;
- **маніпулювання колективом за допомогою булінгу (цькування)**: надмірне виокремлення вчителем дитини чи підлітка як позитивного або негативного прикладу для інших, може провокувати суперництво, яке у майбутньому переростає у цькування цієї дитини чи підлітка;
- **ігнорування проблеми на рівні закладу освіти**: педагогічний персонал закладу освіти відмовляється визнавати випадки булінгу (цькування) і просто ігнорує це явище. В одному випадку це може сприйматися дітьми і підлітками як норма поведінки і вони будуть моделювати цю поведінку на інших. В іншому випадку – це провокує почуття безкарності та безнадійності та може призводити до загострення ситуації з булінгом (цькуванням).

До того ж **сексуальні стосунки, які виникають серед підлітків**, також іноді стають підставою для виникнення булінгу (цькування).

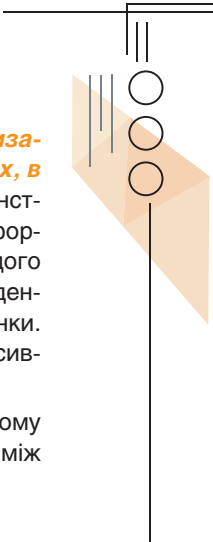
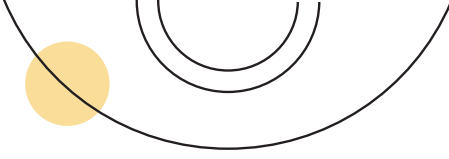
Розповсюдження насильства або булінгу (цькування) в дитячому і молодіжному середовищі безпосередньо залежить від поширеності насильства в суспільстві загалом. Рушійною силою суспільства є соціальні чинники, які відіграють важливу роль у формуванні поведінки особистості, а особливо дітей і молоді.

4. **Соціальні чинники** – це гендерні стереотипи, культурні норми, соціальна та економічна нерівність, вплив інформаційних технологій (ЗМІ, інтернет, ігри, фільми тощо).

Гендерні стереотипи, тобто домінування чоловіків над жінками, досить часто є причиною появи булінгу (цькування). Іноді хлопчики та чоловіки можуть допускати домагання, демонструвати силу, примушувати до сексу.

Причиною булінгу (цькування) також може бути **сексуальна орієнтація**, коли явна або ймовірна сексуальна орієнтація стає підґрунтям систематичного, довготривалого цькування з боку однолітків.

Соціальна та економічна нерівність – є досить розповсюдженою причиною появи булінгу (цькування). Діти та підлітки з забезпечених сімей або з сімей з високим соціальним статусом можуть зневажливо ставитися до інших з малозабезпечених сімей.



Також спонукати до проявів булінгу (цькування) може **популяризація насильницьких моделей поведінки на телебаченні, у фільмах, в інтернеті**. Сучасні медіа (телебачення, фільми, інтернет тощо) демонструють жорстокість і насильство та значним чином впливають на формування цінностей і поведінку дітей і молоді. Значна частка молодого покоління після перегляду сюжетів з жорстокістю та агресивністю ідентифікують себе з такими героями та сприймають це як зразок поведінки. Для юної особистості побачене переноситься у реальне життя: агресивна поведінка стає способом розв'язання будь-яких проблем³¹.

Зазвичай виникнення булінгу (цькування) в дитячому і молодіжному середовищі є комплекс декількох причин, іноді навіть непом'янутих між собою.

³¹ Halstead David. The bully around the corner: changing brains – changing behaviours. – Brain Power Learning Group, Canada, 2006. – P. 151



Якими можуть бути наслідки булінгу (цькування)?

Цькування в дитячому і молодіжному середовищі провокує значні соціальні і психологічних наслідки для всіх учасників цього процесу: кривдника, жертви, спостерігачів. Ці наслідки можуть виявлятися, як одразу (так звані «прямі»), так і через довготривалий час («віддалені») ³².

До **прямих наслідків** для жертв цькування відносяться: фізичні травми та ушкодження; гострі психічні порушення (страх, тривога, гнів), які можуть проявлятися у прагненні кудись тікати, сховатися або глибокій загальмованості, зовнішній байдужності.

Віддаленими наслідками цькування є серйозні порушення фізичного, психічного та соціального стану особистості, а саме:

- порушення фізичного і психічного розвитку (відставання у рості, масі від своїх однолітків);
- головний біль;
- розлади харчування та сну;
- депресія та високий рівень тривожності;
- фобії та панічні розлади;
- відчуття сорому та провини;
- низька самооцінка;
- різноманітні психосоматичні захворювання (хронічні захворювання легень, хвороби печінки, ішемічна хвороба серця, ожиріння або втрата ваги тощо);
- вживання алкоголю та інших психоактивних речовин;
- небезпечна сексуальна поведінка;
- передчасна смерть внаслідок самогубства, вживання алкоголю та інших психоактивних речовин тощо.

³² Мірошниченко А. В. Насильство в сім'ї [Електронний ресурс] / А. В. Мірошниченко // Правова освіта. Сайт Головного управління юстиції у Кіровоградській області. URL: http://pravovaosvita.ucoz.ua/publ/nasilstvo_v_sim_39_ji/1-1-0-13; Малкіна-Пих І. Г. Психологічна допомога в кризових ситуаціях. – М.: Изд-во Ексмо, 2005. – 960 с.

До **наслідків цькування для жертви**^{33, 34, 35} можна віднести:

- *Зниження якості навчання.* Цькування у дитячому і молодіжному середовищі негативно відображається на якості навчання дитини чи підлітка.
- *Підвищення агресії та перенесення її на інших.* Жертва може стати агресивною та тривожною, що переходить і в доросле життя. Вона може перенести свою агресію на молодших дітей, братів/сестер чи на тварин.
- *Відсутність друзів, відсутність комунікативних навичок, усамітнення, сором'язливість.* Жертви, як правило, не мають друзів. У них виявляється відсутність комунікаційних навичок, не усвідомлення цінності дружби.
- *Схильність до нервово-психічних розладів та депресії.* Жертви цькування постійно відчувають підвищену тривожність, різноманітні фобії, неврози, що може сформувати таку крайність, як самогубство.
- *Можливі розлади сну і переростання травми в психосоматику.*
- *Фізичне нездужання (часті хвороби).*
- *Втрата апетиту та розлади харчуванням (анорексії та булімії).*
- *Неадекватне сприймання себе.* Жертва булінгу (цькування) відчувають занижену самооцінку, комплекс неповноцінності, беззахисності, втрачають повагу до себе.
- *Прояви девіантної поведінки.* У жертви проявляється схильність до правопорушень, формування алкогольної, тютюнової чи наркотичної залежності.

Наслідки булінгу (цькування) для кривдника^{36, 37} є не меншими, ніж для жертви. У кривдників заниженими є комунікаційні навички, їм складно сформувати в дорослому житті навколо себе групу осіб, де насильство не є нормою. Їм властива надмірна агресивність, тому вони переважно не схильні до компромісів, що гальмує їхню соціалізацію в майбутньому. Вони стають диктаторами в сім'ї та в інших колективах. Крім того,

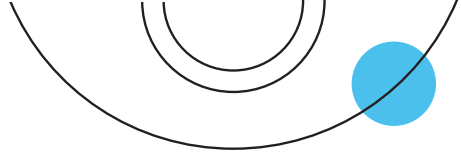
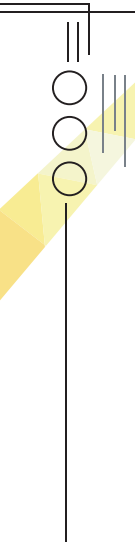
³³ Сайт [stopbullying.com.ua](https://www.stopbullying.com.ua/), UNICEF. URL: <https://www.stopbullying.com.ua/>

³⁴ Цькування у школі. Наслідки знущання і для жертви, і для агресора. URL: <https://glavcom.ua/country/society/ckuvannya-u-shkoli-naslidki-znushchannya-i-dlya-zhertvi-i-dlya-agresora-464608.html>

³⁵ Стоп шкільний терор. Особливості цькувань у дитячому віці. Профілактика та протистояння булінгу. – 2017. – С. 84.

³⁶ Там само.

³⁷ Сайт [stopbullying.com.ua](https://www.stopbullying.com.ua/), UNICEF. URL: <https://www.stopbullying.com.ua/>



наслідками для кривдників можуть бути зловживання алкоголем, наркотиками, паління або інша асоціальна поведінка.

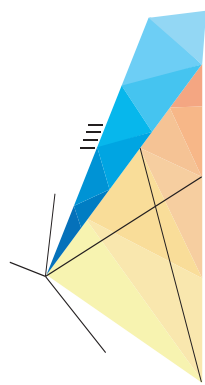
Отже, наслідками булінгу (цькування) для кривдників є такі поведінкові прояви:

- більше за інших беруть участь у бійках, причетні до вандалізму;
- потрапляють у ситуації, де проявляється насильство та порушуються закони;
- мають прояви асоціальної поведінки, досвід вживання алкоголю та наркотичних речовин;
- мають проблеми у стосунках з однолітками та дорослими;
- неблагополучне майбутнє.

Наслідки булінгу (цькування) для спостерігачів. Спостерігачі булінгу (цькування) також зазнають значних психічних травм³⁸:

- страждають від відчуття безпорадності, етичного конфлікту – втрутитись у ситуацію булінгу (цькування) чи залишитись осторонь;
- потерпають від депресивних станів чи перезбудження;
- намагаються менше відвідувати школу.

³⁸ Сайт [stopbullying.com.ua](https://www.stopbullying.com.ua), UNICEF. URL: <https://www.stopbullying.com.ua/>



Якою є відповідальність за вчинення булінгу (цькування)?

Закон України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькування)»³⁹ передбачає відповідальність за булінг (цькування) у вигляді накладання штрафу або громадських робіт.

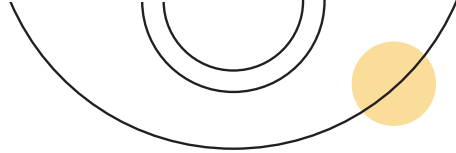
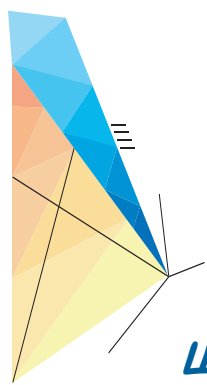
Штраф за доведені випадки булінгу (цькування) становить – від 50 до 100 неоподатковуваних мінімумів (850–1700 гривень) або від 20 до 40 годин громадських робіт.

Якщо булінг (цькування) вчинено групою осіб або повторно упродовж року після накладення адміністративного стягнення, штраф буде більшим – від 100 до 200 неоподатковуваних мінімумів (1700–3400 гривень) або громадські роботи на строк від 40 до 60 годин.

Булінг (цькування), вчинений малолітньою або неповнолітньою особою віком від чотирнадцяти до шістнадцяти років тягне за собою накладення штрафу або виконання громадських робіт на батьків або осіб, які їх замінюють.

Неповідомлення керівником закладу освіти уповноваженим підрозділам органів Національної поліції України про випадки булінгу (цькування) учасника освітнього процесу тягне за собою накладення штрафу від 50 до 100 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або виправні роботи на строк до 1 місяця з відрахуванням до 20% заробітку.

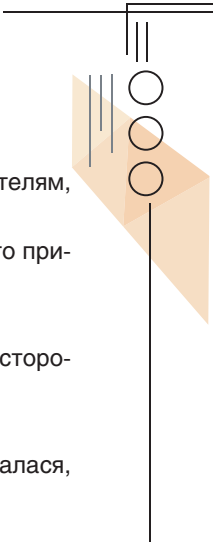
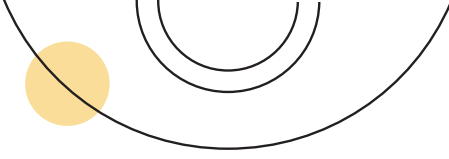
³⁹ Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькування): Закон України № 2657-VIII 18 грудня 2018 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2657-19>



Що робити, коли виявлено булінг (цькування)?

Якщо дитина чи підліток – жертва булінгу (цькування):

- зберігайте спокій;
- дайте зрозуміти, що ви не звинувачуєте її в ситуації, що склалася, що ви готові її вислухати і допомогти;
- пояснить, що таке булінг (цькування), які наслідки цього явища;
- запитайте, яка саме допомога може знадобитися, запропонуйте свій варіант розв'язання ситуації;
- пояснить, до кого можна звернутися за допомогою у разі цькування (психолог, вчителі, керівництво школи, старші учні, батьки інших дітей, охорона);
- дізнайтеся, що жертва думає про цю ситуацію і підтримайте її/його. Тільки якщо дитина чи підліток не можуть самотійно впоратися з ситуацією або застосовується фізична сила, тільки тоді потрібно йти до школи;
- дорослий не може особисто поговорити з кривдником, особливо, якщо це особа до 18 років, це можна ініціювати тільки через викладача або психолога. Інакше можна отримати судовий позов за залякування чужої дитини;
- повідомте керівництво закладу освіти про ситуацію, що склалася, і вимагайте належного її урегулювання. Найкраще написати і зареєструвати офіційну заяву, адже керівництво закладу освіти несе особисту відповідальність за створення безпечного і комфортного середовища для кожної дитини;
- підтримайте її/його в налагодженні стосунків з однолітками;
- **якщо ситуацію з булінгом (цькуванням) не вдається вирішити на рівні закладу освіти – повідомте поліцію.**



Якщо дитина чи підліток – спостерігач булінгу (цькування):

- пояснить, що вона/він може розказати про це батькам, вчителю, психологу або безпосередньо директору;
- пояснить, які саме дії є булінгом (цькуванням) і чому їх варто припинити;
- пояснить, що булінг (цькування) не варто ігнорувати;
- доцільно зайняти нейтральну позицію в суперечці – обидві сторони конфлікту потребують допомоги;
- при розмові уникайте таких слів, як «жертва», «агресор»;
- потрібно повідомити в заклад освіти про ситуацію, що склалася, та вжити заходів для припинення булінгу (цькування).

Якщо дорослий – спостерігач булінгу (цькування):

- втруťтеся і припиніть булінг (цькування);
- займіть нейтральну позицію в суперечці;
- повідомте керівництво закладу освіти незалежно від того, чи по-скаргилася йому жертва чи ні.

Якщо дитина чи підліток – ініціатор булінгу (цькування):

- поговоріть з ним/нею відверто про те, що відбувається;
- з'ясуйте мотивацію його/її поведінки;
- уважно вислухайте, з повагою поставтеся до його/її слів;
- пояснить, які дії можуть бути визнані насильством, а які булінгом (цькуванням), за вчинення яких дій наступає кримінальна відповідальність;
- наполегливо попросіть його/її припинити таку поведінку, але не погрожуйте обмеженнями і покараннями;
- повідомте йому/їй, що будете спостерігати за його/її поведінкою;
- зверніться до психолога за консультацією щодо такої поведінки;
- **пам'ятайте, що агресивна поведінка і прояви насильства можуть бути ознакою серйозних емоційних проблем.**

Якщо про випадок булінгу (цькування) повідомлено заклад освіти:

- відповідна особа або орган інформує керівника закладу освіти у письмовій формі про випадок булінгу (цькування);
- керівник закладу має розглянути таке звернення та з'ясувати всі обставини булінгу (цькування);
- потім керівництво закладу має скликати засідання комісії з розгляду випадків булінгу (цькування) та окреслити подальші дії. До складу такої комісії можуть входити педагоги, психолог, соціальний педагог, батьки постраждалого та кривдника (булера), керівник закладу та інші зацікавлені особи;
- якщо визнано, що це був булінг (цькування), а не одноразовий конфлікт, то керівник закладу зобов'язаний повідомити уповноважені підрозділи органів Національної поліції України та службу у справах дітей;
- якщо комісія не кваліфікує випадок як булінг (цькування), а постраждалий не згодний з цим, то можна одразу звернутись до органів Національної поліції України.



Куди звертатися, коли виявлено булінг (цькування)?

Якщо ти став жертвою чи свідком булінгу (цькування):

- звертайся до дорослих (батьків, вчителів тощо), до адміністрації закладу освіти;
- якщо вчителі та адміністрація не розв'язали проблему – звертайся із батьками з заявою до поліції.

Якщо Ваша дитина чи підліток постраждала від булінгу (цькування):

- зверніться до класного керівника;
- якщо класний керівник не в змозі вирішити ситуацію – до керівництва закладу освіти;
- якщо вчителі та адміністрація не розв'язали проблему – звертайтеся із заявою до поліції.

Якщо необхідна правова допомога (юридична консультація, складання заяви, інших документів):

- зверніться до Єдиного контакт-центру безоплатної правової допомоги за номером **0 800 213 103** (цілодобово і безкоштовно в межах України).

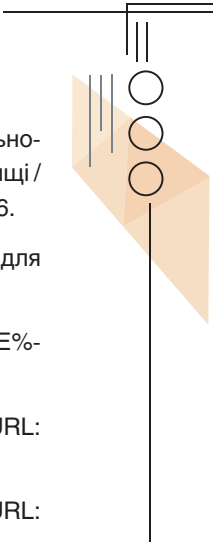
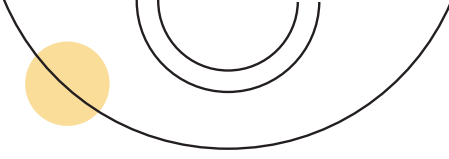
Якщо дитині чи підлітку необхідна психологічна допомога:

- зверніться на Національну дитячу «гарячу лінію» для дітей та батьків з питань захисту прав дітей за номером **116 111**.



Список використаних джерел

1. Emotional and behavioural disorders of children and adolescents/ World mental health day. A Global World Mental Health Education Program of The world Federation for Mental Health, 2003.
2. Evaluating the Effects of the Olweus Bullying Prevention Program on Middle School Bullying. URL: <https://scholarworks.waldenu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2605&context=dissertations>
3. Garrett Anne G. Bullying in American schools: causes, preventions, interventions. – McFarland, 2003. – P. 172.
4. Halstead D. The bully around the corner: changing brains – changing behaviours. – Brain Power Learning Group, Canada, 2006. – P. 151.
5. How Bullying Affects Children. URL: http://www.violenceprevention-works.org/public/bullying_effects.page
6. Kowalski, Robin M., Limber, Susan P., Agatston, Patricia W. Cyberbullying: bullying in the digital age. –Oxford: Blackwell Publishing Ltd, 2008. – 218 p.
7. Olweus D. Peer Harassment: A Critical Analysis and Some Important Issues, in Peer Harassment in School, ed. J. Juvonen and S. Graham (New York: Guilford Publications, 2001): 3–20.
8. Randall P. Bullying in Adulthood: Assessing the Bullies and Their Victims / P.Randall. – Florence, KY, USA: Brunner-Routledge, 2001. URL: <http://site.ebrary.com/lib/bckharkiv/Doc?id=10053591>
9. The Stages of Bullying URL: <https://learn.truesport.org/stages-of-bullying/>



10. Барліт А.Ю. Форми і методи подолання (мінімізації) соціально-педагогічної та психологічної проблеми булінгу в освітньому середовищі / А.Ю. Барліт, О.О. Барліт // Горизонти освіти. – 2012. – №2. – С. 44–46.

11. Булінг: ми всі можемо допомогти це зупинити. Посібник для батьків учнів початкових і середніх шкіл. Весна 2013. – 10 с.

12. Вікіпедія. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%-D0%B1%D1%96%D0%BD%D0%B3>

13. Діти за ґратами – суспільство хворе, Социум, 28.10.2008. URL: http://www.uwtoday.com.ua/socium.php?pos_id=93

14. Діти та підлітки в онлайні: Поради для батьків та вчителів. URL: <https://ket.stu.cn.ua/wp-content/uploads/2019/03/byklet.pdf>

15. За результатами опитування U-Report, яке проводилось у травні 2016 р. URL: <https://ukraine.ureport.in/story/390/>

16. Комплект освітніх програм «Вирішення конфліктів мирним шляхом. Базові навички медіації». – К. – 2018. – 140 с.

17. Король А. Причини та наслідки дослідження явища булінгу // Відновне правосуддя в Україні. – 2009. – № 1–2. – 190 с. URL: https://rescentre.org.ua/images/Uploads/Files/poperedzhenya_dl/buling_article.pdf

18. Лейн Д.А. Школьная травля (буллинг). URL: http://psifeya.ru/wp-content/uploads/2014/02/Лейн_Д._Школьная-травля-буллинг-статья.doc

19. Малкіна-Пих І. Г. Психологічна допомога в кризових ситуаціях. – М.: Изд-во Ексмо, 2005. – 960 с.

20. Мірошніченко А. В. Насильство в сім'ї [Електронний ресурс] / А. В. Мірошніченко // Правова освіта. Сайт Головного управління юстиції у Кіровоградській області. URL: http://pravovaosvita.ucoz.ua/publ/nasilstvo_v_sim_39_ji/1-1-0-13.

21. Найдьонова Л.А. Кібер-булінг або агресія в інтернеті: способи розпізнання і захист дитини / Л.А.Найдьонова //Методичні рекомендації / Серія: На допомогу вчителю. Вип. 4. – К., 2011. –34 с.

22. Насильство щодо дітей в Україні. Всеукраїнське опитування громадської думки / за ред. С. Павлиш, Т. Журавель. – К., вид-во ФОП Клименко, 2015. – 146 с.



23. Національне дослідження шкільного середовища в Україні: резюме // укладач. Р. Івасій, М. Діденко. – К.: ВБО “точка опори”, 2018. – 12 с.

24. Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу: Закон України № 2657-VIII 18 грудня 2018 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2657-19>

25. Сайт stopbullying.com.ua, UNICEF. URL: <https://www.stopbullying.com.ua/>

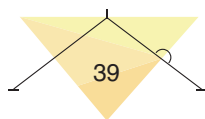
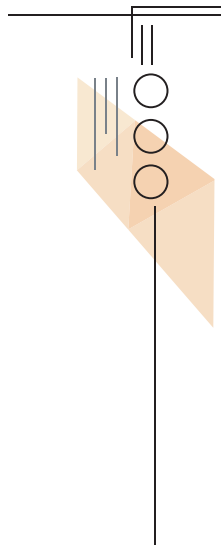
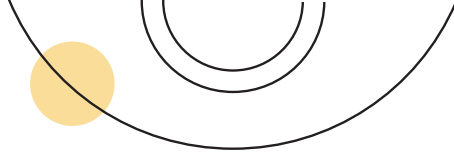
26. Сайт ЮНІСЕФ. URL: https://www.unicef.org/ukraine/ukr/media_31-252.html

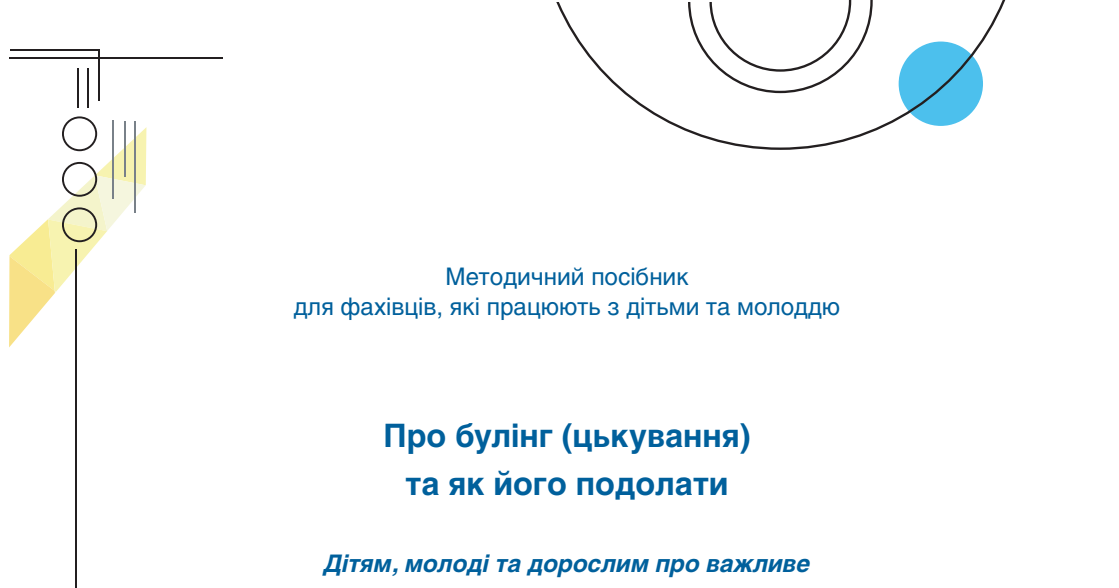
27. Служба соціального забезпечення в сфері освіти. Булінг. URL: <http://www.education-support.org.uk/russian/parents/education-welfare-service/bullying/>

28. Спираль булінга URL: <http://psychologia.edu.ru/azbuka-bullinga/pages/spiral-bullinga.html>

29. Стоп шкільний терор. Особливості цькувань у дитячому віці. Профілактика та протистояння булінгу. – 2017. – С. 84.

30. Цькування у школі. Наслідки знущання і для жертви, і для агресора. URL: <https://glavcom.ua/country/society/ckuvannya-u-shkoli-naslidki-znushchannya-i-dlya-zhertvi-i-dlya-agresora-464608.html>





Методичний посібник
для фахівців, які працюють з дітьми та молоддю

Про булінг (цькування) та як його подолати

Дітям, молоді та дорослим про важливе

Підписано до друку 13.03.2020 р.

Формат 60х84/16

Ум.друк.арк. 2,32

Замовлення №1/9