

# АНТИБУЛІНГОВА ПОЛІТИКА ШКОЛИ



(схвалено рішенням педагогічної ради школи,  
протокол №1 від 28.08.2025 р.)

## Актуальність

Основне завдання сучасної школи - *створення нового освітнього простору*, головними засадами якого є *безпечне навчальне середовище*, а також забезпечення прав, свобод та інтересів дітей. Сьогодення освіти характеризується потужною реформою галузі, що базується на Концепції НУШ. Проте, дуже часто в освітніх закладах поряд із позитивними моментами постає проблема булінгу та порушення норм поведінки учнями, що не дозволяє в повному обсязі досягти поставлених демократичних орієнтирів. Серед сучасної учнівської молоді надзвичайно загострилася проблема насильства, довготривалих агресивних проявів у міжособистісних стосунках підлітків, здійснюваних самими дітьми одне до одного.

***Тому, дуже важливо, щоб учні, їх батьки та вчителі були проінформовані про таке негативне явище як булінг, його ознаки, наслідки та шляхи реагування, а головне, як його уникнути.***

Образливі прізвиська, глузування, піддражнювання, стусани з боку одного або групи учнів щодо однокласника або однокласниці – є ознаками нездорових стосунків, які можуть привести до цькування – регулярного, повторюваного день у день знущання.

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

Дослідження, проведені у 2018-2019р. у нашій школі з питання поширення булінгу серед учнівської молоді, також підтверджують актуальність даного питання.

У дослідженні приймали участь учні 5-их, 7-их, 9-их класів. Загальна кількість респондентів - 249 учнів. У анкеті містилося 11 запитань. 61 відсоток опитаних учнів визнали, що хоч раз у житті з ними траплялися випадки булінгу. В ситуації булінгу 43% опитаних були у ролі жертви, 14% - у ролі агресора і 56% - у ролі спостерігача. Деякі учні у різних ситуаціях були у різних ролях. Найчастіше діти потерпають від булінгу у школі від однолітків. 13% дітей визнали, що нікому не розповідають про випадки булінгу через сором та страх більшого прояву насилля.

***За результатами дослідження було зроблено висновок, що учні та педагогічні працівники потребують такого стану освітнього середовища, в якому вони відчуватимуть фізичну, психологічну, інформаційну та соціальну безпеку, комфорт і благополуччя.***

***Безпечне і здорове освітнє середовище*** є сукупністю умов у закладі освіти, що унеможлиблюють заподіяння учасникам освітнього процесу фізичної або моральної шкоди.

Тому, згідно Закону України «Про освіту», Конвенції ООН про права дитини, Закону України «Про охорону дитинства», Державної цільової програми «Національний план дій з реалізації Конвенції про права інвалідів», Закону України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькування)», наказу МОНУ «Деякі питання реагування на випадки булінгу (цькування) та застосування заходів виховного впливу в закладах освіти» від 26.12.2019р. в нашій школі було розроблено **Антибулінгову політику**, яка регулює стосунки між усіма учасниками освітнього процесу щодо питання захисту дітей від насильства та зловживань з боку однолітків і дорослих (батьків, опікунів або працівників навчальних закладів).

## Мета:

створити безпечне освітнє середовище, яке забезпечує оволодіння учнями компетентностями, необхідними для життя, та формує культуру безпечної здорової поведінки всіх учасників освітнього процесу.

## Завдання:

1. Обґрунтувати умови для створення безпечного освітнього середовища в школі, що включає психологічну та фізичну безпеку учасників освітнього процесу.
2. Визначити стан, причини і передумови поширення булінгу (цькування) в школі.
3. Підвищити рівень проінформованості учасників освітнього процесу про булінг (цькування).
4. Формувати вміння асертивної поведінки та усвідомлення булінгу, (цькування) як порушення прав людини.
5. Виховувати в учасників освітнього процесу нетерпиме ставлення до насильницьких моделей поведінки.
6. Скласти доступний алгоритм реагування та протидії булінгу.
7. Сформулювати конкретні рекомендації учням, педагогічним працівникам, адміністрації школи, батькам щодо організації безпечного середовища в школі.

## Очікування:

запобігання виникненню булінгу в освітньому середовищі.

Антибулінгова політика школи ґрунтується на **пріоритетах та цілях**, які визначені комітетом ООН:

- **взаєморозуміння;**
- **взаємоповага;**
- **дружня атмосфера;**
- **пріоритет прав людини;**
- **толерантність;**
- **постійний розвиток;**
- **активна життєва позиція;**
- **здоровий спосіб життя;**
- **людяність;**
- **порядність;**
- **повага до приватного життя;**
- **мир;**
- **єдина країна.**

Діяльність щодо запобігання та протидії булінгу (цькуванню) в школі ґрунтується на **принципах**:

- **недискримінації** за будь-якими ознаками;
- **ненасильницької поведінки** в міжособистісних стосунках;
- **партнерства та підтримки** між педагогічним колективом школи і батьками (законними представниками) малолітнього чи неповнолітнього здобувача освіти;

- *особистісно-орієнтованого підходу* до кожної дитини;
- *розвитку емоційного інтелекту* учасників освітнього процесу;
- *гендерної рівності*;
- *демократичності* в прийнятті рішень.

## Теоретичні засади

Регулярне та цілеспрямоване нанесення фізичної й душевної шкоди стало об'єктом уваги науковців та педагогів, починаючи з 70-х років минулого століття, й отримало спеціальну назву – булінг.

**Булінг** (від англ. bully – хуліган, задирака, грубіян, «to bully» – задиратися, знущатися) – тривалий процес свідомого жорстокого ставлення, агресивної поведінки з метою заподіяти шкоду, викликати страх, тривогу або ж створити негативне середовище для людини.

**Найчастіше жертвами булінгу стають діти, які мають яскраво виражені характеристики зовнішності, поведінки чи проблеми зі здоров'ям.**

- **Фізичні відмінності** – носять окуляри, погано чують, мають порушення рухового апарату, фізично слабкі.
- **Особливості поведінки** – замкнуті чи імпульсивні, невпевнені, тривожні.
- **Особливості зовнішності** – руде волосся, веснянки, мають 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 оточуючими 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.**

## **Форми прояву булінгу**

### **1. Вербальний булінг**

Словесне знущання або залякування за допомогою образливих слів, яке включає в себе постійні образи, погрози й неповажні коментарі про кого-небудь (про зовнішній вигляд, релігію, етнічну приналежність, інвалідність, особливості стилю одягу і т. п.).

### **2. Фізичний булінг**

Фізичне залякування або булінг за допомогою агресивного фізичного залякування. Полягає в багаторазово повторюваних ударах, стусанах, підніжках, блокуванні, поштовхах і дотиках небажаним і неналежним чином.

### **3. Соціальний булінг**

Соціальне залякування або булінг із застосуванням тактики ізоляції. Припускає, що когось навмисно не допускають до участі в роботі групи, трапези за обіднім столом, гри, заняття спортом чи громадської діяльності.

### **4. Кіберзалякування**

Кіберзалякування (кібернасильство) або булінг у кіберпросторі полягає у звинуваченні когось з використанням образливих слів, брехні та неправдивих чуток за допомогою електронної пошти, текстових повідомлень і повідомлень у соціальних мережах. Сексистські, расистські та подібні їм повідомлення створюють ворожу атмосферу, навіть якщо не спрямовані безпосередньо на дитину.

**До булінгу** (цькування) в школі належать *випадки*, які відбуваються безпосередньо *в приміщенні школи та на прилеглих територіях* (включно з навчальними приміщеннями, приміщеннями для занять спортом, проведення заходів, коридорами, роздягальнями, вбиральнями, їдальнею тощо) та (або) *за межами школи під час заходів*, передбачених освітньою програмою, планом роботи школи, та інших освітніх заходів, що організовуються за згодою директора школи, в тому числі дорогою до (із) закладу освіти.

**Ознаки булінгу** (цькування) є *систематичне* вчинення учасниками освітнього процесу діянь стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи та (або) такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, в тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, а саме:

- умисне позбавлення їжі, одягу, коштів, документів, іншого майна або можливості користуватися ними, перешкоджання в отриманні освітніх послуг, примушування до праці та інші правопорушення економічного характеру;
- словесні образи, погрози, у тому числі щодо третіх осіб, приниження, переслідування, залякування, інші діяння, спрямовані на обмеження волевиявлення особи;
- будь-яка форма небажаної вербальної, невербальної чи фізичної поведінки сексуального характеру, зокрема принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, прізвиська, образи, жарти, погрози, поширення образливих чуток;
- будь-яка форма небажаної фізичної поведінки, зокрема ляпаси, стусани, штовхання, щипання, шмагання, кусання, завдання ударів;
- інші правопорушення насильницького характеру.

**Проявами**, які можуть бути підставами для підозри в наявності випадку булінгу (цькування) учасника освітнього процесу в закладі освіти, є:

- *замкнутість, тривожність, страх або, навпаки, демонстрація повної відсутності страху, ризикована, зухвала поведінка;*
- *неврівноважена поведінка;*
- *агресивність, напади люті, схильність до руйнації, нищення, насильства;*
- *різка зміна звичної для дитини поведінки;*
- *уповільнене мислення, знижена здатність до навчання;*
- *відлюдкуватість, уникнення спілкування;*
- *ізоляція, виключення з групи, небажання інших учасників освітнього процесу спілкуватися;*
- *занижена самооцінка, наявність почуття провини;*
- *поява швидкої втомлюваності, зниженої спроможності до концентрації уваги;*
- *демонстрація страху перед появою інших учасників освітнього процесу;*

- схильність до пропуску навчальних занять;
- відмова відвідувати школу з посиланням на погане самопочуття;
- депресивні стани;
- аутоагресія (самоушкодження);
- суїцидальні прояви;
- явні фізичні ушкодження та (або) ознаки поганого самопочуття (нудота, головний біль, кваліть тощо);
- намагання приховати травми та обставини їх отримання;
- скарги дитини на біль та (або) погане самопочуття;
- пошкодження чи зникнення особистих речей;
- вимагання особистих речей, їжі, грошей;
- жести, висловлювання, прізвиська, жарти, погрози, поширення чуток сексуального (інтимного) характеру або інших відомостей, які особа бажає зберегти в таємниці;
- наявність фото-, відео- та аудіоматеріалів фізичних або психологічних знущань, сексуального (інтимного) змісту;
- наявні пошкодження або зникнення майна та (або) особистих речей.

### **Наслідки шкільного насилля**

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

- **неадекватне сприйняття себе** – занижену самооцінку, комплекс неповноцінності, беззахисність;
- **негативне сприйняття однолітків** – відсторонення від спілкування, самотність, часті прогули в школі;
- **неадекватне сприйняття реальності** – підвищену тривожність, різноманітні фобії, неврози;
- **девіантну поведінку** – схильність до правопорушень, суїцидальні наміри, формування алкогольної, тютюнової чи наркотичної залежності.

**Сторони булінгу (цькування)** - безпосередні учасники випадку: **кривдник (булер), потерпілий (жертва булінгу), спостерігачі (за наявності).**

**Кривдник (булер)** - учасник освітнього процесу, в тому числі малолітня чи неповнолітня особа, яка вчиняє булінг (цькування) щодо іншого учасника освітнього процесу;

**Потерпілий (жертва булінгу)** - учасник освітнього процесу, в тому числі малолітня чи неповнолітня особа, щодо якої було вчинено булінг (цькування);

**Спостерігачі** - свідки та (або) безпосередні очевидці випадку булінгу (цькування).

**Суб'єктами реагування** у разі настання випадку булінгу (цькування) в школі є:

- служба у справах дітей Коропської селищної ради;
- Коропський центр соціальних служб для сім'ї, відділ дітей, молоді та спорту;
- органи місцевого самоврядування;
- дирекція та працівники школи;
- засновник закладу освіти або уповноважений ним (ними) орган;

- територіальний орган (підрозділ) Національної поліції України.
- Суб'єкти реагування на випадки булінгу (цькування) в школі діють в межах повноважень, передбачених законодавством та нормативно-правовими документами.

## **ПОРЯДОК РЕАГУВАННЯ НА ВИПАДКИ БУЛІНГУ**

### **Алгоритм діяльності педагогічних та інших працівників школи при виникненні ситуацій булінгу**

Педагогічні (науково-педагогічні) та інші працівники закладу освіти у разі, якщо вони виявляють булінг (цькування), зобов'язані:

- ✓ вжити невідкладних заходів для припинення небезпечного впливу;
- ✓ за потреби надати домедичну допомогу та викликати бригаду екстреної (швидкої) медичної допомоги для надання екстреної медичної допомоги;
- ✓ звернутись (за потреби) до територіальних органів (підрозділів) Національної поліції України;
- ✓ повідомити директора школи та принаймні одного з батьків або інших законних представників малолітньої чи неповнолітньої особи, яка стала стороною булінгу (цькування).

Роль учителя у такому алгоритмі чітко визначена. Учитель має надавати дитині-агресору та постраждалій дитині лише первинну допомогу, а потім передавати її фахівцям соціально-психологічної служби школи.

### **Алгоритм діяльності соціально-психологічної служби при виникненні ситуацій булінгу**

- Накопичення матеріалів, що підтверджують актуальність проблеми у певному класі. Збір необхідної інформації психологом та соціальним педагогом про прояви булінгу серед підлітків у школі.
- Діагностика психологічної атмосфери, системи взаємостосунків 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.
- 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.

### **Алгоритм діяльності директора школи при виникненні ситуацій булінгу**

1. Директор школи у разі отримання заяви або повідомлення про випадок булінгу (цькування):

- ✓ невідкладно у строк, що не перевищує *однієї доби*, повідомляє територіальний орган (підрозділ) Національної поліції України, принаймні одного з батьків або інших законних представників малолітньої чи неповнолітньої особи, яка стала стороною булінгу (цькування);
- ✓ за потреби викликає бригаду екстреної (швидкої) медичної допомоги для надання екстреної медичної допомоги;
- ✓ повідомляє службу у справах дітей з метою вирішення питання щодо соціального захисту малолітньої чи неповнолітньої особи, яка стала стороною булінгу (цькування), з'ясування причин, які призвели до випадку булінгу (цькування) та вжиття заходів для усунення таких причин;
- ✓ повідомляє центр соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді з метою здійснення оцінки потреб сторін булінгу (цькування), визначення соціальних послуг та методів соціальної роботи, забезпечення психологічної підтримки та надання соціальних послуг;
- ✓ скликає засідання комісії з розгляду випадку булінгу (цькування) (далі - комісія) не пізніше, ніж *упродовж трьох робочих днів* з дня отримання заяви або повідомлення.

### **Терміни подання та розгляду заяв або повідомлень про випадки булінгу (цькування) в закладі освіти**

1. Учасники освітнього процесу зобов'язані повідомити про випадок булінгу (цькування), стороною якого вони стали або підозрюють про його вчинення стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи та (або) такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу або про який отримали достовірну інформацію, директора школи або інших суб'єктів реагування на випадки булінгу (цькування) в школі.
  1. У школі заяви або повідомлення про випадок булінгу (цькування) або підозру щодо його вчинення приймає директор школи.
  2. Повідомлення можуть бути в усній та (або) письмовій формі, в тому числі із застосуванням засобів електронної комунікації.
  3. Рішення про проведення розслідування із визначенням уповноважених осіб видається протягом 1 робочого дня з дати подання заяви.
  4. Розслідування випадків булінгу (цькування) уповноваженими особами здійснюється протягом 3 робочих днів з дати видання рішення про проведення розслідування.
  5. За результатами розслідування протягом 1 робочого дня створюється Комісія та призначається її засідання на визначену дату, але не пізніше, ніж через 3 робочих дні після створення Комісії.
  6. Директор школи зобов'язаний повідомити уповноважені органи Національної поліції (ювенальна поліція) та службу у справах дітей про кваліфікований Комісією випадок булінгу (цькування) протягом одного дня.

### **СКЛАД КОМІСІЇ, ПРАВА ТА ОБОВ'ЯЗКИ ЇЇ ЧЛЕНІВ**

1. Склад комісії затверджує наказом директор школи. Комісія виконує свої обов'язки на постійній основі.
2. Склад комісії формується з урахуванням основних завдань комісії.

Комісія складається з *голови, заступника голови, секретаря та не менше, ніж п'яти її членів.*

До складу комісії входять педагогічні (науково-педагогічні) працівники, у тому числі *практичний психолог та соціальний педагог* (за наявності) закладу освіти, *представники служби у справах дітей та центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді.*

До участі в засіданні комісії *за згодою залучаються батьки* або інші законні представники малолітніх або неповнолітніх сторін булінгу (цькування), а також *можуть залучатися сторони булінгу* (цькування), представники інших суб'єктів реагування на випадки булінгу (цькування) в школі.

### **3. Головою комісії є директор школи.**

Голова комісії організовує її роботу і відповідає за виконання покладених на комісію завдань, головує на її засіданнях та визначає перелік питань, що підлягають розгляду.

Голова комісії визначає функціональні обов'язки кожного члена комісії. У разі відсутності голови комісії його обов'язки виконує заступник голови комісії.

У разі відсутності голови комісії та заступника голови комісії обов'язки голови комісії виконує один із членів комісії, який обирається комісією за поданням її секретаря.

У разі відсутності секретаря комісії його обов'язки виконує один із членів комісії, який обирається за поданням голови комісії або заступника голови комісії.

4. Секретар комісії забезпечує підготовку проведення засідань комісії та матеріалів, що підлягають розгляду на засіданнях комісії, ведення протоколу засідань комісії.

### **5. Член комісії має право:**

- ✓ ознайомлюватися з матеріалами, що стосуються випадку булінгу (цькування), брати участь у їх перевірці;
- ✓ подавати пропозиції, висловлювати власну думку з питань, що розглядаються;
- ✓ брати участь у прийнятті рішення шляхом голосування;
- ✓ висловлювати окрему думку усно або письмово;
- ✓ вносити пропозиції до порядку денного засідання комісії.

### **6. Член комісії зобов'язаний:**

- ✓ особисто брати участь у роботі комісії;
- ✓ не розголошувати стороннім особам відомості, що стали йому відомі у зв'язку з участю у роботі комісії, і не використовувати їх у своїх інтересах або інтересах третіх осіб;
- ✓ виконувати в межах, передбачених законодавством та посадовими обов'язками, доручення голови комісії;
- ✓ брати участь у голосуванні.

7. Рішення Комісії реєструється в окремому журналі, зберігається в паперовому вигляді з оригіналами підписів всіх членів Комісії.

## **Реагування на доведені випадки булінгу**

1. На основі рішення комісії з розгляду випадків булінгу (цькування), яка кваліфікувала випадок як булінг (цькування), а не одноразовий конфлікт чи сварка, тобто відповідні дії носять систематичний характер, директор школи:

- ✓ повідомляє уповноваженим підрозділам органів Національної поліції України (ювенальна поліція) та службі у справах дітей про випадки булінгу (цькування) в закладі освіти;
- ✓ забезпечує виконання заходів для надання соціальних та психолого-педагогічних послуг здобувачам освіти, які вчинили булінг, стали його свідками або постраждали від булінгу (цькування).

2. Заходи здійснюються заступником директора з виховної роботи у взаємодії з практичним психологом школи та затверджуються директором школи.

## **ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ОСІБ, ПРИЧЕТНИХ ДО БУЛІНГУ (цькування)**

Відповідальність за булінг (цькування) встановлена **статтею 173 п.4 Кодексу України про адміністративні правопорушення** такого змісту:

### **«Стаття 173 п.4» . 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 директором закладу 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.

## **ЗАПОБІГАННЯ ТА ПРОТИДІЯ БУЛІНГУ(цькування) В ЗАКЛАДІ ОСВІТИ**

1. Ознайомлення учасників освітнього процесу з нормативно -

правовою базою та регулюючими документами щодо попередження 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 школи з окресленої проблеми.

2. Проведення зустрічей, круглих столів, семінарів, тренінгів із залученням представників правоохоронних органів, служб соціального захисту, медичних установ та інших зацікавлених організацій.

3. Створення інформаційних куточків для учнів із переліком організацій, до яких можна звернутися у ситуації насилля та правопорушень. (Додаток 5)

4. Ознайомлення дітей з інформацією про прояви насильства та його наслідки (Додаток 3,4).

5. Просвіта батьків засобами веб-сайту, інформаційного стенду, індивідуальних та групових консультацій..(Додаток 2)

Батьківські збори як одна із форм організації спільної діяльності батьків, учителів, практичного психолога та соціального педагога, яка передбачає їх спілкування з метою обговорення актуальних питань навчання і виховання, ухвалення рішень.

Консультації - форма роботи з батьками, яка передбачає надання фахівцями психологічної служби допомоги батькам із різних проблем родинного виховання.

6. Педагогічний консиліум - форма спілкування учнів, учителів, фахівців психологічної служби навчального закладу та батьків, метою якої є цілісне, різнобічне вивчення особистості учня, вироблення єдиної педагогічної позиції; визначення головних напрямів удосконалення виховного процесу зусиллями вчителів, батьків, самого учня; тренінги спілкування, методики оволодіння аутотренінгом.

7. Для успішного попередження та протидії насильству проводити заняття з навчання навичок ефективного спілкування та мирного розв'язання конфліктів.

## **Діяльність щодо запобігання та протидії булінгу (цькуванню) в школі відображається в плані заходів, спрямованих на запобігання та протидію булінгу (цькуванню) в закладі освіти**

### **(ДОДАТОК 1. План заходів)**

#### **Моніторинг за реалізацією антибулінгової політики**

1. Директор школи призначає відповідальну особу за реалізацію Антибулінгової політики

2. Призначена особа відповідає за реалізацію Антибулінгової політики, реагує на будь-які сигнали щодо її порушення, а також вносить пропозиції стосовно внесення змін до неї.

3. Працівники школи можуть подавати пропозиції стосовно внесення змін до Антибулінгової політики та повідомляти про порушення її вимог на території школи.

#### **Функціональні обов'язки відповідального**

## **за моніторинг дотримання положень антибулінгової політики**

1. Отримання повідомлень про ризики для дітей і реагування на них.
2. Самооцінювання рівня дотримання основних положень Антибулінгової політики школи.
3. Надання пропозицій щодо внесення можливих змін в Антибулінгову політику школи.
4. Консультування працівників школи щодо конкретних випадків порушення безпеки дитини.
5. Роз'яснення у разі потреби батькам, дітям положень Антибулінгової політики, надання інформації щодо їх змін.
6. Інформування (у разі потреби) про випадки порушення безпеки дитини (ризики, загрози, насильство) компетентних установ, таких як поліція, соціальні служби.

## **Показники виконання вимог Антибулінгової політики**

1. У школі запроваджено реалізацію Антибулінгової політики, яка містить принципи захисту дітей від насильства.
2. Стратегія Антибулінгової політики визначає такі питання:
  - порядок повідомлення та втручання, де поетапно зазначено, що слід робити, коли дитина стала жертвою насильства або її безпеці загрожують незнайомі люди, члени родини чи працівники школи;
  - правила захисту особистих даних, які визначають методи збереження та поширення інформації про дітей;
  - правила захисту зображень дітей, які визначають, як можна знімати дітей на фото або відео та поширювати їх зображення;
  - правила доступу дітей до мережі Інтернет і їх захисту від шкідливих матеріалів, розміщених у ній, включно з призначенням особи або осіб, відповідальних за нагляд за безпечним використанням комп'ютерної мережі.
  - принципи безпечних відносин між працівниками школи та дітьми, включно з повним описом поведінки, яка є неприйнятною при спілкуванні з дітьми.
4. Директором школи призначено особу, відповідальну за реалізацію Антибулінгової політики, при цьому чітко визначено всі її завдання.

## **Школа проводить навчання своїх працівників з питань захисту дітей від насильства та надання їм допомоги в небезпечних ситуаціях.**

1. Усі працівники школи ознайомлені з Антибулінговою політикою.
2. Усі працівники школи знають, як розпізнати чинники ризику й ознаки насильства проти дітей, а також правові аспекти захисту дітей (обов'язковість втручання для залучення правоохоронної системи).
3. Учителі та класні керівники школи пройшли навчання з **методів та інструментів, які використовуються для навчання дітей захисту від насильства та зловживань** (також при використанні Інтернету), мають плани відповідних занять і навчальні матеріали для дітей.
4. Класні керівники та вчителі пройшли інструктаж з питань запобігання випадкам знущань над однолітками серед дітей і реагування на них.
5. Працівники школи мають доступ до інформації про можливість отримання допомоги у випадках, коли підозрюється застосування насильства проти дітей, разом із

контактними даними місцевих установ, які працюють в області захисту дітей і надають допомогу в надзвичайних ситуаціях.

### **У школі дітей навчають, які права вони мають і як вони можуть захистити себе від насильства.**

1. На годинах спілкування організовано заняття для дітей з питань прав дитини та захисту від насильства і зловживань (також у мережі Інтернет).
2. Діти знають, до кого вони мають звертатися за порадами та допомогою у випадках насильства і зловживань.
3. У школі є електронні навчальні матеріали для дітей з питань прав дитини, захисту від ризиків насильства та зловживань, правил безпечної поведінки в мережі Інтернет.
4. Діти мають доступ до інформації про права дитини та можливості отримання допомоги в складних ситуаціях, зокрема про безкоштовні гарячі лінії для дітей і молоді на сайті школи.

### **Школа проводить моніторинг своєї діяльності та регулярно перевіряє її на відповідність прийнятим правилам захисту дітей.**

1. Прийняті правила та процедури для захисту дітей переглядаються щонайменше один раз на рік.
2. У рамках проведення контролю за дотриманням правил і процедур для захисту дітей у школі проводяться консультації з дітьми та їхніми батьками (опікунами).
3. Щорічно готується внутрішній звіт про виконання в школі Антибулінгової політики.

### **Заключні положення**

1. Антибулінгова політика чинна з дня її оприлюднення.
2. Оприлюднення документа має відбутися через його розміщення на сайті школи .

## МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Вирішальна роль у боротьбі з булінгом у школі належить вчителям. Але впоратися з цією проблемою вони можуть тільки за підтримки керівництва школи, батьків, представників місцевих органів влади та громадських організацій.

### Чинники створення безпечного освітнього середовища

- ✚ Всі члени шкільної спільноти повинні прийти до єдиної думки, що насильство, цькування, дискримінація за будь-якою ознакою, сексуальні домагання, і нетерпимість в школі є неприйнятними.
- ✚ Кожен повинен знати про те, в яких формах може проявлятися насильство і цькування і як від нього страждають люди. Вивчення прав людини і виховання в душі миру повинно бути включено в шкільну програму.
- ✚ Спільно з учнями мають бути вироблені правила поведінки в класі, а потім загальношкільні правила. Правила повинні бути складені в позитивному ключі «як треба», а не як «не треба» поводитись. 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.
- ✚ При аналізі ситуації необхідно розібратися в тому, що трапилося, вислухати обидві сторони, підтримати потерпілого і обов'язково поговорити з кривдником, щоб зрозуміти, чому він або вона так вчинили, що можна зробити, щоб таке не повторилося. До такої розмови варто залучити шкільного психолога та соціального педагога.
- ✚ В залежності 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 за необхідності покликати на допомогу дорослих.
- ✚ Необхідно 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 необхідно проводити заняття з навчання навичкам ефективного спілкування та мирного розв'язання конфліктів.

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.

### Мова дорослих із жертвами булінгу

- \* **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 намагаєтеся 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 відчувати допомогу, захист та дасть надію на покращення ситуації.

## ДОДАТОК 1

## План заходів Лукнівської ЗОШ І - ІІІ ст.упенів щодо протидії булінгу на 2025-2026 навчальний рік

Місяць	Зміст роботи	Термін виконання	Відповідальний	Форма контролю	Відмітка про виконання
<b>ВЕРЕСЕНЬ</b>	<p><b>1. Забезпечення інформацією сайт школи щодо застосування норм Закону України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькування)» від 18 грудня 2018 року за №2657 – VIII, наказу МОНУ «Деякі питання реагування на випадки булінгу (цькування) та застосування заходів виховного впливу в закладах освіти» від 26.12.2019р</b></p> <p><b>2. Оформлення тематичного стенду.</b></p> <p><b>3. Розміщення на шкільному веб-сайті, сторінці ФБ, дощці оголошень наступної інформації.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Телефон довіри.</li> <li>• Правила поведінки здобувачів освіти.</li> <li>• План заходів, спрямованих на запобігання та протидію булінгу.</li> <li>• Процедури подання учасниками освітнього процесу заяв про випадки булінгу в школі.</li> <li>• Порядок реагування на доведені випадки булінгу в школі та відповідальність осіб, причетних до булінгу.</li> </ul>	До 10.09. 2025			
	<b>4. Створити комісію з розгляду випадків булінгу та оформити журнал реєстрації рішень комісії</b>	До 10.09. 2025	ЗДВР	Наказ	
	<b>5. Вивчення законодавчих документів, практик протидії цькуванню педагогічними працівниками</b>	Протягом року	Пед. колектив		
	<b>6. Проходження безкоштовного курсу «Протидія та попередження булінгу в закладах освіти» (освітня платформа «PROMETHEUS»)</b>	Протягом року	Пед. колектив	Сертифікати	
	<b>7. Проведення ранкових зустрічей з метою формування навичок дружніх стосунків</b>	Протягом року	Класоводи 1-4-х класів		
	<p><b>8. Народи з різними категоріями працівників з питань профілактики булінгу:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ з педагогічним персоналом;</li> <li>✓ з допоміжним, обслуговуючим персоналом;</li> <li>✓ з технічним персоналом.</li> </ul> <p><b>Інструктаж з протидії булінгу.</b></p>	До 10.09. 2025	Директор школи		

	<b>9. Проект «Антибулінг»</b>	Протягом року	Класні керівники 8-10 класів	Звіт	
	<b>10. Консультування класних керівників психологом, соціальним педагогом з проблемних ситуацій.</b>	Протягом року	Психолог, соціальний педагог		
	<b>11. Співбесіда з класними керівниками за результатами діагностики класних колективів. ( 5,7,9,11 кл.)</b>	Один раз на семестр	Психолог, соціальний педагог	Довідка	
	<b>12. Організація механізмів звернення та встановлення інформаційної скриньки довіри для повідомлень про випадки булінгу (цькування).</b>	Вересень	Дирекція школи, соц.-псих. служба		
<b>ВЕРЕСЕНЬ</b>	<b>13. Імітаційна гра для молодших школярів (1-4-й класи) «Якщо тебе ображають»</b>	Вересень	Класоводи 1-4 класів	Сценарій	
	<b>14. Консультування батьків щодо захисту прав та інтересів дітей</b>	Протягом року	Психолог, класні керівники		
	<b>15. Обговорення та прийняття правил толерантної поведінки в групах/класах, оформлення правил у вигляді наочного стенду</b>	Вересень	Класні керівники, старости класів (5–10 кл.)		
	<b>16. Засідання учнівського самоврядування « Не допускай проявів булінгу над собою. Допоможи другу»</b>	25.09. 2025	Педагог-організатор	Протокол	
	<b>17. Година спілкування. (5-ті класи)</b>	28.09. 2025	Класні керівники	План-конспект	
<b>ЖОВТЕНЬ</b>	<b>18. Засідання методичного об'єднання класних керівників на тему «Протидія булінгу в учнівському колективі»</b>	02.10. 2025	Голова МО	Протокол	
	<b>19. Проведення індивідуальних консультацій психолога з батьками та вчителями щодо профілактики конфліктних ситуацій серед учнів.</b>	Протягом року	Психолог		
	<b>20. Година спілкування. ( 6 класи)</b>	05.10 по 09.10. 2025	Класні керівники	План	
	<b>21. Година спілкування. ( 7 класи)</b>	13.10. по 16.10. 2025	Класні керівники	План	
	<b>22. Година спілкування. ( 8 класи)</b>	19.10. по 23. 10. 2025	Класні керівники	План	
<b>ЛИСТОПАД</b>	<b>23. Місячник «Зупинимо булінг разом!»</b>	02.11.- 30.11. 2025	ЗДВР	Наказ, план	
	<b>24. Тренінг для вчителів щодо запобігання булінгу (цькування) у закладі освіти</b>	24.11.2025	Психолог Залучені фахівці	План-конспект	

	25. Тренінг для учнів 8 класів «Як не стати учасником булінгу»	16.11.2025 20.11.2025	Класні керівники Психолог	План-конспект	
	26. Розвивальне заняття «Я та інші» (2-гі класи)	17.11.- 24.11. 2025	Класоводи	План-конспект	
	27. Підготовка буклетів за участі старшокласників ( для учнів 4-6 кл.)	Протягом місяця	Вчителі інформатик и 9-11 кл.	Буклети	
	28. Анонімне анкетування учнів 5,9,11 класів про випадки булінгу (цькування) у школі	23.11. 2025	Психолог	Аналітична довідка	
	29. Анкетування батьків про безпеку в закладі освіти	26.11. 2025	Класні керівники, психолог	Аналітична довідка	
	30. Тематичні загальношкільні батьківські збори (5,7,8 кл.) Підготовка пам'ятки для батьків про порядок реагування та способи повідомлення про випадки булінгу (цькування) щодо дітей, заходи захисту та надання допомоги дітям.	Листопад	Директор , соц.-психол. служба		
ГРУДЕНЬ	31. Діагностика стосунків у закладі освіти. Анкетування вчителів	04.12. 2025	Психолог-соціальний педагог	Довідка	
	32. Проведення індивідуальних консультацій психолога з питань взаємин батьків з дітьми	Протягом року	Психолог		
	33. Година спілкування 3 класи	07.12.по 11.12. 2025		План-конспект	
	34. Година спілкування 4 класи	07.12 по 11.12. 2025	Класоводи	План-конспект	
	35. Профілактика кібербулінгу. Тематичний урок «Кібербулінг як проблема порушення прав людини» (5-7 класи).	25.12. 2025	Учителі інформатики	План-конспект	
СІЧЕНЬ	36. Круглий стіл для педагогічного колективу «Безпечна школа. Маски булінгу»	11.01. 2026	Психолог Соціальний педагог	Сценарій	
	37. Година спілкування «Проблема булінгу очима підлітка» ( 9-ті класи)	20.01. 2026	Класні керівники	План-конспект	
	38. Година спілкування «Булінг: мова знущання» (10-11 класи)	29.01. .2026	Класний керівник	План-конспект	

ЛЮТИЙ	<b>39. Тиждень толерантності.</b> <b>В рамках Тижня толерантності:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Захист проектів «Антибулінг»</i></li> <li>• <i>Виступ команди учнівського самоврядування «Як правильно дружити»</i></li> <li>• <i>Конкурс плакатів проти насильства «Психологічне та фізичне насильство у школі. Хто має відповідати за законом?»</i></li> </ul>	08.02.- 12.02. 2026	ЗДВР Педагог-організа-тор	План, сценарій фото-звіт	
	<b>40. Тематичні батьківські збори в класах щодо протидії булінгу.</b>	15.02.- 19.02. 2026	Класні керівники	План-конспект	
БЕРЕЗЕНЬ	<b>41. Профілактика булінгу.</b> <b>Тематичний урок «Безпечний інтернет» (8-10-ті класи)</b>	02.03.- 05.03 2026	Учителі інформатик и		
	<b>42. Розвивальне заняття «Як приборкати власних драконів» (3-ті класи)</b>	09.03. 2026	Класоводи	План-конспект	
КВІТЕНЬ	<b>43. Профілактика булінгу.</b> <b>Тематичний урок «Як навчити дітей безпечної поведінки в Інтернеті» (1-4 класи)</b>	06.04. 2026	Учителі інформатики в поч. класах	План-конспект	
	<b>44. Нарада при директорові «Контроль стану роботи щодо запобігання булінгу в навчальному закладі»</b>	12.04. 2026	ЗДВР	Довідка	
ТРАВЕНЬ	<b>45. Загальношкільний квест «Булінгу-НІ»</b>	03.05. 2026	Педагог-організа-тор	Сцена-рій	
	<b>46. Проведення моніторингу безпечності та комфортності закладу освіти шляхом анкетування</b>	21.05. 2026	Психолог	Аналітична довідка	
	<b>47. Звіт про виконання плану заходів із запобігання та протидії булінгу.</b>	27.05. 2026	ЗДВР	Звіт	

### Пам'ятка для батьків.

#### 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 в 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 дразнять 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 набутися впевненості у собі.

6. В особливо важких випадках, якщо ваша дитина, з певних причин, стала «відкинутою» у класі, приверніть увагу класного керівника та шкільного психолога до проблеми. В цьому випадку вам необхідна буде допомога фахівців.

7. 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 сталося. 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 придумаете, як правильно вчинити в цій ситуації, разом врахуйте 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 обожнює, 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. 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.

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 робили. 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.

**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 знуцаннями, 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. 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 знуцанням, 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 знуцань, 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.

### ПАМ'ЯТКА ШКОЛЯРУ

**Привіт, Друже!**

**Чи знаєш ти як захистити себе та своїх друзів? Як ти можеш захиститись 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 тином 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.** 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 дотримуватися 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 у 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 довіряєш (до класного керівника, психолога, соціального педагога).

#### **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 знуцанням 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 походити. Іноді треба навчитися робити непроникний вираз обличчя, поки ти не позбудешся небезпеки (посмішка або сміх можуть провокувати агресора на нові третирування).

**Дій хоробро, 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 покажеш, що він тобі байдужий. Зрештою, він, імовірно, втомиться діставати тебе.

**Подолай 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

**Не протиставляй себе колективу.** Намагайся бути доброзичливою людиною, навіть із агресивно налаштованими до тебе членами колективу.

**Не принижуй інших:** не обзивайся, не бийся, не погрожуй.

**Захищайся:** твердо, не переходячи в атаку, не дозволяй принижувати себе, показуй, що можеш постояти за себе.

**Наберись терпіння.** Те, що відбулося, не триватиме довго.

**Розбирайся у причинах,** але не займайся самознищенням, не звинувачуй себе ні в чому.

**Говори впевнено, але тактовно.** Коли розмовляєш із булером, стій прямо, поведься спокійно, не бійся, не кричи, не провокуй бійку.

**Кажі «НІ» і не почувай себе винним.**

**Шукай підтримки у працівників школи, друзів, батьків.** Вони допоможуть тобі вистояти.

**Не мовчи!** Розповідай про знущання та насильство над собою. Це допоможе швидше припинити протиправні дії.

**Звертайся до компетентних органів,** що мають захищати твої права, отримуй інформацію щодо власного захисту .

## ДОДАТОК 5

### Національна дитяча «гаряча лінія»:

**116111** (з мобільного) або **0800 500 225** (зі стаціонарного) (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 80050 17 20**;
- Уповноважений Президента України з прав дитини **044 255 76 75**;
- Центр надання безоплатної правової допомоги **0 800 213 103**;
- Національна поліція України **102**.

**Анонімно.**

**Безкоштовно.**

**Конфіденційно.**

*Якщо ви вважаєте, що конфлікт ще можна вирішити мирним шляхом звертайтеся до:*

- адміністрації школи,
- практичного психолога
- соціального педагога