

Додаток
Наказ закладу
31.08.2023 № 142 /о

**Антибулінгова програма
Комунальний заклад
«Жмеринський ліцей №4»
Жмеринської міської територіальної
громади
Вінницької області**

I. Вступ

Метою даної програми є: ознайомити учасників освітнього процесу з причинами виникнення булінгу, впливу цього явища на окрему особистість і учнівський колектив в цілому, опрацювати практичні методи виявлення постраждалих та булерів, методи роботи з ними та профілактики даного явища.

Програма складається з теоретичного матеріалу і практичної складової – виявлення жертв булінгу або булерів, побудові стратегічних рішень та конкретних методів впливу на учасників булінгу, організації системної роботи в учнівському колективі.

Завдання:

- профілактика булінгу в освітньому середовищі;
- попередження і подолання наслідків булінгу серед учнів;
- систематизувати знання щодо взаємостосунків дітей та молоді у навчальному закладі;
- навчитися визначати групи ризику (жертв та булерів);
- ознайомитися з принципами організації системного протистояння булінгу у молодіжному колективі;
- набуті умінь асертивної поведінки.

Очікувані результати:

запобігання виникненню булінгу в освітньому середовищі.

Теоретичні засади

Проблема насильства в освітньому середовищі є, нажаль, досить розповсюдженою проблемою. Дуже важливо щоб учні, їх батьки та вчителі були проінформовані про це негативне явище, як його виявити, та, 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. 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.

II. Нормативна база

Постанова КМ України в «Про затвердження порядку взаємодії суб'єктів, що здійснюють заходи у сфері запобігання та протидії домашньому насильству та насильству за ознакою статі» від 22.08.2018. №658

Наказ МОН України від 02.10.2018 № 1047 «Про затвердження Методичних рекомендації щодо виявлення, реагування на випадки домашнього насильства і взаємодії педагогічних працівників із іншими органами та службами»

Лист МОН України від 18.05.2018 № 1/11-5480 «Методичні рекомендації щодо запобігання та протидії насильству»

Лист МОН України від 29.12.2018 № 1/9-790 «Щодо організації роботи у закладах освіти з питань запобігання і протидії домашньому насильству та булінгу»

Закон України від 18.12.2019 року № 2657-VIII «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)»

Наказ Міністерства соціальної політики України, Міністерства внутрішніх справ України, Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я України від 19.08.2014 №564/836/945/577 «Про затвердження Порядку розгляду звернень та

повідомлень з приводу жорстокого поводження з дітьми або реальної загрози його вчинення»

Лист Міністерства освіти і науки України від 28.10.2014 № 1/9-557 «Методичні рекомендації щодо взаємодії педагогічних працівників у навчальних закладах та взаємодії з іншими органами і службами щодо захисту прав дітей»

Закон України "Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)"

Лист МОН України від 29.01.2019 №1/11-881 "Рекомендації для закладів освіти щодо застосувань норм Закону України щодо протидії булінгу"

Лист МОНУ від 29.12.2018 №1/9-790 "Щодо організації роботи у закладах освіти з питань запобігання і протидії домашньому насильству та булінгу"

III. Алгоритм реалізації програми

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.

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.

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)» активізовано роботу щодо профілактики боулінгу в освітньому середовищі.

Найчастіше жертвами булінгу стають діти, які мають:

- Фізичні вади – 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.

IV. Дії керівника закладу

Керівник закладу освіти повинен довести до відома здобувачів освіти, педагогічних, науково-педагогічних, працівників, батьків та інших учасників освітнього процесу щодо їх обов'язку повідомляти керівника закладу про випадки булінгу (цькування), учасниками або свідками якого вони стали, або підозрюють про його вчинення по відношенню до інших осіб за зовнішніми ознаками, або про які отримали достовірну інформацію від інших осіб. Відповідно до такої заяви керівник закладу видає рішення про проведення розслідування із визначенням уповноважених осіб. Для прийняття рішення за результатами розслідування керівник закладу освіти створює наказом комісію з розгляду випадків булінгу (цькування) (далі – Комісія) та скликає засідання. До складу такої Комісії можуть входити педагогічні працівники, (у тому числі психолог, соціальний педагог), батьки постраждалого та булера, керівник закладу та інші заінтересовані особи. Якщо Комісія визнала, що це був булінг (цькування), а не одноразовий конфлікт чи сварка, тобто відповідні дії носять систематичний характер, то керівник закладу освіти зобов'язаний повідомити уповноважені підрозділи органів Національної поліції України (ювенальна поліція) та Службу у справах дітей.

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

Рішення Комісії реєструються в окремому журналі, зберігаються в паперовому вигляді з оригіналами підписів всіх членів Комісії.

Потерпілий чи його/ї представник також можуть звертатися відразу до уповноважених підрозділів органів Національної поліції України (ювенальна поліція) та Служб у справах дітей з повідомленням про випадки булінгу (цькування).

V. Порядок подання та розгляду заяв про випадки булінгу (цькування) у закладі освіти

1. Заяву про випадки булінгу у закладі освіти має подати будь-який учасник освітнього процесу.
2. Заява подається керівнику закладу освіти відповідно до Закону України «Про звернення громадян» в письмовій формі.
3. Здобувач освіти, який став свідком булінгу у школі, зобов'язаний повідомити про це вчителя, вихователя, психолога або безпосередньо керівника закладу освіти .
4. Педагог або інший працівник закладу освіти, який став свідком булінгу або отримав повідомлення про факт булінгу від здобувача освіти, який був свідком або учасником булінгу, зобов'язаний повідомити керівника закладу освіти про цей факт.
5. Керівник закладу освіти має розглянути звернення.
6. Керівник закладу освіти створює комісію з розгляду випадків булінгу, яка з'ясовує обставини булінгу.
7. Якщо випадок цькування був одноразовим, питання з налагодження мікроклімату в дитячому середовищі та розв'язання конфлікту вирішується у межах закладу освіти учасниками освітнього процесу.

8. Якщо комісія визнала, що це був булінг, а не одноразовий конфлікт, то керівник закладу освіти повідомляє уповноважені підрозділи органів Національної поліції України та Службу у справах дітей.
9. Відповідальний за облік звернень та повідомлень громадян про випадки булінгу та жорстокого поводження з дітьми – практичний психолог закладу.
10. Здобувач освіти може звернутись на гарячу лінію ГО «Ла Страда - Україна» з протидії насильству в сім'ї або із захисту прав дітей; до соціальної служби з питань сім'ї, дітей та молоді; Національної поліції України; Центру надання безоплатної правової допомоги. Після отримання звернення дитини, відповідна особа або орган інформує керівника закладу освіти у письмовій формі про випадок булінгу. Керівник закладу освіти має розглянути таке звернення та з'ясувати всі обставини булінгу.

VI. Порядок

реагування на доведені випадки булінгу (цькування) в закладі освіти та відповідальність осіб, причетних до булінгу (цькування)

1. Керівник закладу видає наказ з переліком заходів і пропозицій для унеможливлення дій булінгу (цькування) та здійснює контроль за виконанням відповідальними особами заходів щодо надання соціальних та психолого-педагогічних послуг здобувачам освіти, які вчинили булінг, стали його свідками або постраждали від нього.
2. Якщо дитина стала свідком булінгу в закладі, вона може повідомити про це батькам, вчителю, психологу або безпосередньо керівнику закладу.
3. Якщо учитель або інший працівник закладу став свідком булінгу, то він має повідомити керівника закладу незалежно від того, покаржилась йому жертва булінгу чи ні.
4. Після отримання звернення дитини до учителя, психолога, відповідна особа інформує керівника закладу у письмовій формі про випадок булінгу.
5. Керівник закладу:
 - 5.1. Розглядає звернення, з'ясовує усі обставини булінгу.
 - 5.2. Скликає засідання комісії з розгляду випадків булінгу та окреслює подальші дії.
 - 5.3. У разі визнання комісією факту булінгу, а не одноразового конфлікту, повідомляє в уповноважені підрозділи органів Нацполіції України та Служби у справах дітей.
 - 5.4. Забезпечує психологічну підтримку усім учасникам випадку.

VII. 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) тягне за собою накладення штрафу від 50 до 100 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або громадські роботи на строк від 20 до 40 годин.

Діяння, вчинене групою осіб або повторно протягом року після накладення адміністративного стягнення, тягне за собою накладення штрафу від 100 до 200 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або громадські роботи на строк від 40 до 60 годин.

Діяння, вчинене малолітніми або неповнолітніми особами віком від чотирнадцяти до шістнадцяти років, тягне за собою накладення штрафу на батьків або осіб, які їх замінюють, від 50 до 100 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або громадські роботи на строк від 20 до 40 годин.

Діяння, вчинене групою осіб або повторно протягом року після накладення адміністративного стягнення, вчинене малолітньою або неповнолітньою особою віком від чотирнадцяти до шістнадцяти років, тягне за собою накладення штрафу на батьків або осіб, які їх замінюють, від 100 до 200 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або громадські роботи на строк від 40 до 60 годин.

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 одного місяця з відрахуванням до двадцяти процентів заробітку.

VIII. Додатки

У 2019 році набрали чинності норми закону «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)», який визначає поняття булінгу. Напередодні початку нового навчального року Міністерство юстиції України продовжує інформування в рамках кампанії #СтопБулінг.

Булінг (*bullying*, від англ. *bully* — хуліган, забіяка, цькування) — це діяння (дії або бездіяльність) учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, що вчиняються стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи та (або) такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого.

Ознаки булінгу

Типовими ознаками булінгу є:

- систематичність (повторюваність) діяння;
- наявність сторін — кривдник (булер), потерпілий (жертва булінгу), спостерігачі;
- наслідки у вигляді психічної та/або фізичної шкоди, приниження, страху, тривоги, підпорядкування потерпілого інтересам кривдника, та/або спричинення соціальної ізоляції потерпілого.

Види булінгу

Людину, яку вибрали жертвою, намагаються принизити, залякати, ізолювати від інших різними способами. Найпоширенішими видами булінгу є:

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

Як відрізнити звичайний конфлікт від булінгу

Варто пам'ятати, що не кожен конфлікт є булінгом. Цькування — це тривалі, повторювані дії, а одинична сутичка між учасниками таким не може вважатися. Наприклад, якщо друзі посварилися та побилися чи діти разом весело штовхалися, але одна із них впала і забилася — це не вважається булінгом. Проте, якщо однолітки на чолі з булером регулярно насміхалися, принижували або ховали та кидали речі дитини, штовхали, не вперше нецензурно обзивали та били, викладали в соцмережі непристойні чи відфотошоплені знімки дитини — потрібно негайно діяти.

Що робити, якщо ваша дитина стала жертвою булінгу

Зберігайте спокій, будьте терплячими, не потрібно тиснути на дитину. Поговоріть з нею, дайте їй зрозуміти, що ви не звинувачуєте її в ситуації, що склалася, готові її вислухати і допомогти. Запитайте, яка саме допомога може знадобитися дитині, запропонуйте свій варіант вирішення ситуації. Поясніть дитині, до кого вона може звернутися за допомогою у разі цькування (психолог, вчителі, керівництво школи, старші учні, батьки інших дітей, охорона, поліція). Повідомте керівництво навчального закладу про ситуацію, що склалася, і вимагайте належного її урегулювання. Підтримайте дитину в налагодженні стосунків з однолітками та підготуйте її до того, що вирішення проблеми булінгу може потребувати певного часу.

У разі, якщо вирішити ситуацію з булінгом на рівні школи не вдається — повідомте поліцію.

Що робити, якщо ви стали свідком булінгу

1. Втрутитися і припинити цькування — булінг не слід ігнорувати.
2. Зайняти нейтральну позицію в суперечці — обидві сторони конфлікту потребують допомоги.
3. Пояснити, які саме дії вважаєте булінгом і чому їх варто припинити.

4. Уникати в спілкуванні слів «жертва» та «агресор», аби запобігти тавруванню і розподілу ролей.
5. Повідомити керівництво навчального закладу про ситуацію, що склалася, і вимагати вжити заходів щодо припинення цькування.

Ситуації з фізичним насильством потребують негайного втручання.

Що робити, якщо ваша дитина агресор

1. Відверто поговоріть з дитиною про те, що відбувається, з'ясуйте мотивацію її поведінки.
2. Уважно вислухайте дитину, з повагою поставтеся до її слів.
3. Поясніть дитині, що її дії можуть бути визнані насильством, за вчинення якого настає відповідальність.
4. Чітко і наполегливо попросіть дитину припинити таку поведінку, але не погрожуйте обмеженнями і покараннями. Повідомте їй, що будете спостерігати за її поведінкою.
5. Зверніться до шкільного психолога і проконсультуйтеся щодо поведінки своєї дитини під час занять — агресивна поведінка і прояви насильства можуть бути ознакою серйозних емоційних проблем.

Яка роль відведена педагогічним працівникам у запобіганні та протидії булінгу

Керівник закладу освіти зобов'язаний створити у закладі освіти безпечне освітнє середовище, вільне від насильства та булінгу. Крім того, керівник:

- розробляє, затверджує та оприлюднює план заходів, спрямованих на запобігання та протидію булінгу (цькуванню) в закладі освіти;
- розглядає заяви про випадки булінгу (цькування) та видає рішення про проведення розслідування;
- вживає відповідних заходів реагування;
- забезпечує виконання заходів для надання соціальних та психолого-педагогічних послуг учням, які вчинили булінг, стали його свідками або постраждали від булінгу (цькування);
- повідомляє органам Національної поліції України та службі у справах дітей про випадки булінгу (цькування) в закладі освіти.

Також Закон зобов'язує педагогічних працівників негайно повідомляти керівників закладів освіти про виявлені факти булінгу (цькування) серед школярів.

Булінг. Види та прояви булінгу

Булінг в навчальному середовищі (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.

Фізичний булінг – штовхання, підніжки, зачіпання, бійки, стусани, ляпаси, небажані дотики, «сканування» тіла, нанесення тілесних ушкоджень тощо.

Економічний булінг – пошкодження, відбирання чи знищення одягу та інших особистих речей, вимагання грошей тощо.

Психологічний булінг – принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, міміки обличчя, поширення образливих чуток, ізоляція, ігнорування, погрози, жарти, маніпуляції, шантаж тощо.

Сексуальний булінг – принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, прізвиська та образи сексуального характеру, зйомки у роздягальнях, поширення образливих чуток, погрози сексуального характеру, жарти тощо.

Кібербулінг – приниження за допомогою мобільних телефонів, Інтернету, інших електронних пристроїв (пересилка неоднозначних фото, обзивання по телефону, знімання на відео бійок чи інших принижень і викладання відео в мережу Інтернет, цькування через соціальні мережі).

Типовими ознаками булінгу (цькування) є:

- систематичність (повторюваність) діяння;
- наявність сторін – кривдник (булер), потерпілий (жертва булінгу), спостерігачі (за наявності);
- дії або бездіяльність кривдника, наслідком яких є заподіяння психічної та/або

фізичної шкоди, приниження, страх, тривога, підпорядкування потерпілого інтересам кривдника, та/або спричинення соціальної ізоляції потерпілого.

Типові риси учнів, схильних ставати булерами (за норвезьким психологом Д. Ольвеусом):

- відчувають сильну потребу панувати й підпорядковувати собі інших учнів або учениць, переслідуючи власні цілі;
- імпульсивні; часто зухвалі та агресивні в ставленні до дорослих (передусім батьків і вчителів);
- не виявляють співчуття до своїх жертв;
- зазвичай фізично сильніші за інших.

Типові риси потерпілих (жертви булінгу):

- полохливі, вразливі, замкнуті, соромливі; часто тривожні, невпевнені в собі, мають низьку самооцінку; схильні до депресії;
- часто не мають жодного близького друга або близьку подругу та успішніше спілкуються з дорослими, ніж із однолітками;
- можуть бути фізично слабшими за своїх ровесників.

Типові риси спостерігачів:

- відчуття провини;
- відчуття власного безсилля;
- небажання/нерозуміння власної ролі.

Ці риси є водночас і причиною, і наслідком булінгу.

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

Хто може бути жертвою булінгу:

- діти, які не можуть захистити себе, фізично слабші за своїх однолітків;
- невпевнені в собі діти, замкнуті, мовчазні;
- діти, які уникають певних місць у школі (наприклад, на перерві сидять у класі);
- діти, які часто не мають ні одного близького друга, краще спілкуються з дорослими ніж з однолітками;
- діти, які відрізняються від інших будь-чим.

Хто може бути агресором або агресоркою:

- вони зазвичай фізично сильніші за інших;
- виділяються зовнішністю, манерою поведінки, одягом;
- вони часто зухвалі та агресивні в ставленні до дітей та дорослих;
- мають досить велике коло друзів або однодумців та ін.

Хто може бути спостерігачами:

- діти з кола кривдника або кривдниці;
- однокласники або однокласниці;
- випадкові учні або учениці;
- всі, хто бачить ситуацію булінгу.

Наслідки булінгу. Потерпілий або потерпіла (жертва булінгу)

- Замкнутість
- Страх
- Безсоння
- Низька самооцінка
- Агресія
- Погіршення здоров'я
- Тривожність
- Залежності
- Потрапляння під вплив

- Самотність
- Суїцидальні настрої та інші негативні наслідки

Кривдник або кривдниця (Булер)

- Агресивна поведінка
- Прояви насильства
- Скоєння правопорушення
- Відторгнення колом друзів, однокласників
- Байдужість до почуттів інших
- Невміння спілкуватися спокійно
- Сприймається оточуючими, як агресор
- Постійне перебування в конфлікті
- Непорозуміння з батьками/педагогами
- Погіршення здоров'я та інші негативні наслідки

Несе адміністративну відповідальність:

- Якщо є 16 років:
- Штраф від 50 до 200 мінімумів доходів громадян (від 850 до 3 400 грн.)
- Громадські роботи від 20 до 60 годин
- Якщо до 16 років відповідальність несуть батьки, або особи які їх замінюють, а саме:
- Штраф від 50 до 200 мінімумів доходів громадян (від 850 до 3 400 грн.)
- Громадські роботи від 20 до 60 годин

Спостерігачі

- Некомфортне оточуюче середовище
- небезпечне освітнє середовище
- Втрата довіри
- Втягнення в ситуацію насильства
- Втягнення в ситуацію булінгу
- Пригнічений стан
- Погіршення здоров'я та інші негативні наслідки
- Почуття провини
- Депресія

Рекомендації, як протистояти булінгу

Здається, це відбувається зі мною. Що мені робити?

- Поговори з дорослим, якому ти довіряєш. Це можуть бути батьки, вчитель або спортивний тренер, шкільний психолог, медіатор, старший брат/старша сестра, інші родичі. Ти не повинен/повинна протистояти наодинці.
- Якщо тобі важко говорити, напиши про те, що відбувається, та надішли дорослому, якому довіряєш електронною поштою або месенджером.
- Можна попросити батьків поговорити з батьками кривдника або кривдниці. Це часто допомагає вирішити проблему.
- Дій сміливо, тримай голову високо, дивись кривднику або кривдниці у вічі, навіть якщо відчуваєшся невпевнено. Мова твого тіла має нести інший меседж.
- Ігноруй глузування та йди від кривдників. Змусь їх думати, що тобі цілком байдуже. Часто глузування закінчуються, коли агресори не отримують уваги або реакції.
- Керуй своїми емоціями. Відчувати гнів та засмучуватись – нормально, але це надає більшої сили кривдникові або кривдниці. Багатьом допомагає рахувати до десяти, глибоко дихати або виписувати гнівні слова на папір. До того ж, ці навички стануть корисними протягом всього життя.
- Намагайся бути серед людей, особливо на перервах та під час обіду. Уникай відлюдних «кутків» та місць, де зазвичай відбувається цькування.
- Тримайся поруч з приятелями, які можуть захистити тебе. Подумай, на кого ти можеш розраховувати, а хто може розраховувати на тебе у подібній ситуації.
- Якщо тебе фотографують або глузують у роздягальнях, не заходь туди разом із

кривдниками.

- Якщо ситуація дійшла до фізичної розправи, крадіжок або пошкодження речей, звертайся до поліції.
- Не застосовуй силу або булінг у відповідь. Це лише погіршить ситуацію та може призвести до більш серйозних наслідків.
- Якщо ти бачиш, що хтось інший страждає від булінгу, не мовчи. Пропонуй допомогу та клич дорослих.

А якщо це робить мій друг або подруга?

- Якщо це робить друг або подруга (друзі), навіть під виглядом жартів, відмовляйся від цих стосунків. Вони самостверджується за твій рахунок. Може здаватися, що ти залишишся цілком один чи одна, але зовсім скоро у тебе з'явиться нове коло спілкування.

А якщо це відбувається в мережі Інтернет?

- Неприємні повідомлення, коментарі, посилання на твій профіль у глузливих постах – це різновид булінгу (кібербулінг). Блокуй тих людей, які ображають тебе в Інтернеті або через мобільний телефон. Функція блокування є в електронній пошті, усіх соціальних мережах, смс та дзвінках мобільного. Також можна поскаржитися на сторінку кривдника або кривдниці адміністрації соцмережі. Якщо ти не знаєш, як це зробити, запитай у старших.
- Не відправляй нікому інтимних зображень та повідомлень, за які ти можеш відчувати сором. Навіть якщо це твій хлопець/твоя дівчина, кому ти довіряєш. Пам'ятай, все що ти робиш в Інтернеті, залишається у кіберпросторі, навіть коли ми видаляємо інформацію. Це може стати джерелом для кібербулінгу.

Як покращити самопочуття та підвищити впевненість?

- Пам'ятай, це не твоя провина. Ти не повинен/повинна соромитися того, що відбувається. Ніхто не заслуговує цькування, і ніщо не виправдовує булінгову поведінку.
- За даними міжнародних організацій, в Україні з булінгом стикаються 67% дітей. Багато відомих та успішних людей страждали від цього у дитинстві. Якщо ти знаєш дорослих, які пережили булінг, обов'язково поговори з ними.
- Приєднуйся до груп, які пропонують цікаві активності та дозволяють проявляти себе. Це може бути туристичний гурток, редакція газети, шкільний парламент, ансамбль тощо. Зміна діяльності та коло однодумців покращать самопочуття та підвищать самооцінку.
- Займайся творчістю – танцюй, співай, малюй, фотографуй, майструй – роби все, що приносить тобі задоволення та робить щасливішим/щасливішою.
- Займайся фізичними вправами. Це підвищує тонус та рівень енергії. Отже, ти неодмінно почуватимешся краще як фізично, так і морально.
- Знаходь час на відпочинок та достатньо спи. Розслаблення потрібне нашому тілу, мозку та психіці. Це допоможе тобі почуватися спокійніше та впевненіше.
- Будь собою! Не дозволяй думкам однієї людини чи групи людей пригнічувати твою особистість.

Не підлаштовуйся та проявляй себе.

Для взаємодії із кривдником або кривдницею можна задати наступні запитання:

1. «Я не розумію для чого ти це сказав/сказала (зробив/зробила і т.д.)?»
Якщо кривднику спокійно ставити це запитання, то він/вона може розгубитися і припинить свої напади. Як правило, кривдник або кривдниця не зможе чітко відповісти, для чого він/вона це робить.
2. «Чому ти це визначив/визначила?»
Якщо, наприклад, дитину називають «недотепою», то поставити таке запитання: «Чому ти визначив/визначила, що я не вмію цього робити?»
3. «Що тобі заважає?»

Наприклад, «Що тобі заважає відійти та зайнятися своїми справами?», «Що тобі заважає вчитися так само гарно, як і я?», «Що тобі заважає звернутися до мене за допомогою замість того, щоб заздрити?» тощо.

Як розпізнати дитину, яка стала жертвою булінгу?

Дитина навряд чи розповість вам про те, що її булять. Тому уважно придивіться до її поведінки та можливих зовнішніх ознак булінгу:

- образливі або принизливі відео у соціальних мережах (кібербулінг)
- поламані іграшки і особисті речі
- брудний або розірваний одяг
- розірвані зошити та підручники
- жувальна гумка у волоссі
- забруднений крейдою одяг
- інші ознаки фізичних знущань.