

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

ІЗ ЗАПОБІГАННЯ Й ПРОТИДІЇ ЦЬКУВАННЮ ТА
ФОРМУВАННЯ БЕЗПЕЧНОГО, НЕДИСКРИМІНАЦІЙНОГО
СЕРЕДОВИЩА В ЗАКЛАДІ ОСВІТИ



Co-funded
by the European Union



EUROPEAN UNION

COUNCIL OF EUROPE



CONSEIL DE L'EUROPE

Co-funded and implemented
by the Council of Europe

UDC 371.13:316.647.82 (076)

Цей посібник розроблено ГО "Освіта 360" та ГО "JCI Youth" за фінансової підтримки Європейського Союзу та Ради Європи. Відповідальність за його зміст несуть виключно автори. Висловлені в ньому думки жодним чином не можуть бути розцінені як офіційна позиція Європейського Союзу чи Ради Європи.

Авторський колектив:

Ростислав Семка, Голова Правління ГО "Освіта 360"

Юліана Ващук, Голова Правління ГО "JCI Youth"

КОМЕНТАРІ ТА НАСТАНОВИ АВТОРІВ

Юліана Ващук,

Голова Правління ГО “JCI Youth”

Цей посібник про те, як дорослі та підлітки можуть працювати разом. Коли вчителі дають учням можливість разом визначати підходи та рішення, вони створюють команду. Тоді молодь відчуває себе не спостерігачами, а справжніми учасниками шкільного життя.

Ненависть не зникає від заборон, але його можуть витіснити змістовні та безпечні форми взаємодії. Тому в посібнику зібрано багато практичних методів. Оберіть кілька, протестуйте у малих групах, поділіться результатами — і поступово шкільні правила стануть частиною щоденної практики.

Ростислав Семка,

Голова Правління ГО “Освіта 360”

Дорогі колеги, цей посібник народився з реальних запитів шкіл і вчительських команд, які щодня тримають освітній фронт — у класах, класних чатах, шкільних коридорах. Ми прагнули зробити інструмент, який працює «завтра зранку»: зі зрозумілими алгоритмами, готовими конспектами та етикою «не нашкодь». У фокусі — гідність кожної дитини, культура поваги та відповідальна свобода слова.

Мені важливо, щоб цей матеріал не став «ще однією папкою», а перетворився на шкільну практику. Сміливо адаптуйте вправи під свій контекст, діліться знахідками з колегами, залучайте учнів як співавторів змін. Школа сильна там, де правила прозорі, а дорослі — послідовні.



“

ШКОЛА — ЦЕ НЕ ЛИШЕ
МІСЦЕ, ДЕ ДІТИ
ОТРИМУЮТЬ ЗНАННЯ.
ВОНА ФОРМУЄ ПРОСТІР,
ДЕ ДІТИ ОПАНОВУЮТЬ
СОЦІАЛЬНІ НАВИЧКИ:
ПОВАЖАТИ ОДИН
ОДНОГО,
ДОМОВЛЯТИСЯ,
ВІДСТОЮВАТИ ВЛАСНІ
ІНТЕРЕСИ ТА ШУКАТИ
КОНСТРУКТИВНІ
СПОСОБИ РОЗВ’ЯЗАННЯ
КОНФЛІКТІВ. ТУТ ВОНИ
ВЧАТЬСЯ ЖИТИ В
КОЛЕКТИВІ ТА
БУДУВАТИ ЗДОРОВІ
СТОСУНКИ.

”

Цей навчально-методичний посібник
створено у межах проекту «#NoToHate:
Шкільні команди для змін» з метою
підтримати вчителів та підлітків у
побудові безпечного, толерантного та
інклюзивного середовища:
у класі, шкільних чатах і поза ними.

У посібнику — лише найнеобхідніше й
прикладне:

-
- коротка та зрозуміла теорія;
-
- готові сценарії уроків на 45 і 90 хвилин;
-
- інструменти для роботи з конфліктами та ненасильницькою мовою;
-
- чіткі алгоритми реагування на випадки цькування.
-

Це матеріал, який допомагає школі бути
місцем, де кожен почувається важливим,
захищеним та почутим.

ЯК ЦЕЙ ПОСІБНИК СТАНЕ У ПРИГОДІ ВЧИТЕЛЮ

Беріть готові сценарії, адаптуйте методи під свій клас, користуйтеся алгоритмами реагування і поступово вибудовуйте культуру, у якій мова ненависті не приживається, а гідність та різноманіття стають нормою. Це — «скриня інструментів», яку зручно відкривати перед уроком, класною годиною чи батьківськими зборами.

Якщо вам потрібно швидко розібратися, де межа між мовою ворожнечі та конфліктом думок, як відрізнити цькування від непорозуміння, чим безпечна реакція дорослого відрізняється від «публічної прочуханки» — у посібнику є чіткі визначення, приклади та кроки дій.

Якщо ви шукаєте практичні формати — знайдете неформальні методи (рольові ігри, «світове кафе», форум-театр, photovoice), peer-to-peer підходи (коли підлітки навчають однолітків), вправи з медіаграмотності та цифрової безпеки, а також готові плани уроків із матеріалами та порадами щодо їх адаптації під ваш клас.

І як тільки в школі стається складна ситуація, відкрийте розділ із алгоритмами реагування та прикладними кейсами: там покроково описано, що і в якій послідовності робити.

Мета цього посібника — надати педагогам коротку, надійну та дієву опору для запобігання й протидії цькуванню, формування безпечного, недискримінаційного середовища й розвитку в учнівства компетентностей поваги, емпатії та відповідальної комунікації.

Посібник покликаний:

- вирівняти базові поняття (щоб ми говорили однією мовою про «хейт», «булінг», «конфлікт»);
- дати готові сценарії та інструменти, які працюють «тут і зараз»;
- підтримати вчителя алгоритмами реагування й шаблонами комунікації з адміністрацією, батьками та учнями;
- посилити учнівські команди змін і культуру взаємоповаги в школі.



ЩО ВСЕРЕДИНІ (РОЗДІЛИ ПОСІБНИКА)



ПОРАДИ, ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ПОСІБНИКОМ

«Шлях читача»: як обирати сценарії за віком/тривалістю, як поєднувати теорію з практикою, як фіксувати результати й планувати наступні кроки.



ВСТУП ТА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ПРОЄКТ

Логіка програми: підготовка вчителів-координаторів → створення шкільних команд → peer-to-peer ініціативи → креативні контрнаративи → інформаційна кампанія.



СЛОВНИК ТЕРМІНІВ

Чіткі й лаконічні визначення: мова ворожнечі, булінг/кібербулінг, дискримінація, стигма, стереотип, упередження, контрнаратив, активне втручання свідка (active bystander), відновні практики тощо.



ОСНОВИ: ЯК РОЗПІЗНАТИ І НАЗВАТИ ЯВИЩА

Відмінність між мовою ворожнечі та конфліктом думок, цькуванням та конфліктом; маркери ризику в офлайн і онлайн; приклади з класного життя та шкільних чатів.



ПРАВОВІ ТА ЕТИЧНІ ОРІЄНТИРИ

Короткий путівник: релевантне законодавство, стандарти Ради Європи, рекомендації до формування шкільних політик та алгоритмів реагування на булінг; межі компетенцій школи та взаємодія з відповідними службами.



НЕФОРМАЛЬНІ МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Рольові ігри, дебати, «світове кафе», форум-театр, photovoice, дизайн-мислення; peer-to-peer; медіаграмотність та цифрова безпека у практиці вчителя.



ПОРЯДОК РЕАГУВАННЯ НА ДОВЕДЕНИЙ ВИПАДОК ЦЬКУВАННЯ

Покрокові протоколи, зразки повідомлень батькам/адміністрації, практики відновлення довіри; кейси «що робити вчителю» з конкретними сценаріями.



ГОТОВІ ПЛАНИ УРОКІВ (45/90 ХВ)

Сценарії з покроковими інструкціями, індикаторами результату та варіантами адаптації. Їх можна брати «як є» або швидко налаштувати під свій предмет/клас.



КОРИСНІ РЕСУРСИ ТА ПОСИЛАННЯ

Добірки посібників, відео, платформ підтримки, інструментів для уроків та комунікації з батьками.

ПОРАДИ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ →

Починайте з контексту вашого класу. Коротко визначте потреби: що саме «болить» у дітей — жарту «на межі», конфлікти в чатах, ізоляція однокласника? Оберіть сценарій, який відповідає реальній ситуації.

Створіть безпечний простір. На старті кожного заняття проговоріть правила: повага, конфіденційність, право «пасу». Заплануйте «тиху хвилину» та канали підтримки, якщо щось зачепило.

Комбінуйте теорію і практику. Коротка міні-лекція (5–10 хв) + вправа/гра (15–30 хв) + обговорення й підсумок. Менше слайдів — більше «живої» роботи.

Використовуйте peer-to-peer. Дозвольте учням бути ведучими міні-сесій чи модераторами обговорень — це підвищує довіру й залученість.

Підтримуйте цифрову гігієну. Паралельно з роботою в класі встановіть зрозумілі правила шкільних чатів та інструменти модерації; навчіть зберігати докази та звертатися по допомогу без стигми.

Фіксуйте зміни. Застосовуйте прості індикатори: короткі pre/post-опитування, «exit-ticket» наприкінці уроку, чек-листи для вчителя. Це допоможе бачити прогрес і планувати наступні кроки.

Будьте чутливими до різних потреб. Передбачайте адаптації: альтернативні формати участі, різні ролі в групі, матеріали з високим контрастом і читабельними шрифтами.

Працюйте з батьками та адміністрацією. Заздалегідь повідомляйте про тему заняття, пояснюйте мету та підходи; діліться правилами класу й ресурсами для домашнього обговорення.

Майте під рукою алгоритм реагування. Якщо щось сталося — дійте спокійно, послідовно й документовано. У розділі з протоколами знайдете покрокову інструкцію, щоб не розгубитися.

СЛОВНИК ТЕРМІНІВ

01 Агресія

— цілеспрямована поведінка, яка має на меті завдати шкоди іншій особі, її почуттям, власності чи соціальному статусу. Агресія може проявлятися у вербальній, фізичній або невербальній формах.

02 Адаптація (соціальна)

— це динамічний процес взаємодії особи з соціальним середовищем, у межах якого вона опановує та приймає встановлені норми, цінності, правила поведінки та моделі взаємодії, притаманні певній спільноті (класу, закладу освіти, громаді). Рівень успішності соціальної адаптації визначає здатність індивіда встановлювати конструктивні стосунки, виконувати соціальні ролі та ефективно діяти у повсякденних і нових соціальних ситуаціях.

03 Асертивність

— здатність особи відкрито та спокійно висловлювати власні думки, потреби і почуття, не порушуючи прав інших людей. Асертивне спілкування протиставляється пасивному та агресивному стилям комунікації.

04 Атмосфера довіри

— психологічний стан групи, у якому учасники відчують безпеку висловлювати думки, почуття та звертатися за підтримкою без страху бути осміяними, покараними чи приниженими.

05 Безпечне та недискримінаційне освітнє середовище

— система умов і відносин у закладі освіти, що забезпечує фізичну та психологічну безпеку, повагу до гідності кожної людини, рівність можливостей, недопущення дискримінації та насильства, сприяє розвитку довіри й позитивного клімату.

06 Булінг (цькування)

— цілеспрямована, систематична (повторювана) агресивна поведінка однієї особи або групи осіб щодо іншої (або інших), яка супроводжується нерівністю сил, приниженням, емоційною, психологічною, фізичною або іншою шкодою. Булінг відрізняється від конфлікту саме повторюваністю та цілеспрямованістю шкоди.

Форми булінгу:

- *Фізичний булінг* — нанесення ударів, штовхання, ляпасів, пошкодження майна, обмеження пересування.
- *Вербальний булінг* — образи, насмішки, погрози, принизливі прізвиська, словесний тиск.
- *Психологічний (емоційний) булінг* — соціальна ізоляція, ігнорування, приниження, маніпуляції, контроль, поширення чуток.
- *Економічний булінг* — привласнення чи пошкодження особистих речей, вимагання грошей, обмеження доступу до ресурсів.
- *Сексуалізований булінг* — небажані дотики, сексуальні натяки, поширення інтимної інформації або зображень, примус до сексуальних тем.
- *Кібербулінг* — цькування з використанням цифрових платформ: соцмереж, месенджерів, ігор; включає образи, погрози, шантаж, поширення фото/відео без згоди, масові атаки у мережі.

СЛОВНИК ТЕРМІНІВ

07 Валідність емоцій

— визнання почуттів людини як реальних і значущих. У педагогічному контексті означає підтримку дитини у вільному висловленні переживань.

08 Виключення (соціальна ізоляція)

— процес усвідомленого відсторонення людини від групових активностей, спілкування або прийняття рішень. Є однією з форм психологічного булінгу.

09 Включення (інклюзія)

— принцип і практика освітньої політики, спрямовані на забезпечення рівної участі всіх учнів у навчальному та соціальному житті закладу освіти, незалежно від їхніх особливостей і потреб.

10 Вразливі групи

— категорії учнів, які через свої індивідуальні або соціальні ознаки мають підвищений ризик стати об'єктом цькування або дискримінації (наприклад, діти з інвалідністю, учні з інших країн, представники релігійних чи етнічних меншин, ЛГБТ+ підлітки).

11 Гідність

— невід'ємна цінність кожної людини як особистості. Повага до гідності означає визнання права кожної особи на повагу, свободу вибору, безпеку та унікальність.

12 Групова динаміка

— сукупність процесів, які відбуваються в групі та визначають її структуру, ролі, стиль спілкування та рівень згуртованості.

13 Девіантна поведінка

— поведінка, що порушує розповсюджені в суспільстві соціальні норми та правила. Не завжди пов'язана з агресією, але може бути фактором ризику конфліктних ситуацій.

14 Дискримінація

— нерівне або менш прихильне ставлення до особи чи групи осіб на підставі певних ознак (раси, статі, мови, віку, національності, релігії, стану здоров'я, соціального походження, сексуальної орієнтації, гендерної ідентичності тощо), що призводить до обмеження їхніх прав або можливостей.

Основні форми дискримінації (приклад):

- *Статева*: очікування «жіночих» та «чоловічих» професій.
- *Етнічна*: приписування національній групі негативних рис («греки ліниві»).
- *Мовна*: оцінювання людини через її мовні особливості.
- *Расова*: узагальнення поведінки людей за кольором шкіри.
- *Релігійна*: стереотипи про жорстокість або «неправильність» вірувань.
- *За сексуальною орієнтацією*: заперечення прав людей, що не відповідають гетеронормативним моделям.
- *Майнова*: упередженість за рівнем доходу чи власності.
- *За станом здоров'я*: заниження можливостей людей з інвалідністю.

СЛОВНИК ТЕРМІНІВ

15 **Доксинг**

— це діяльність, пов'язана з пошуком і публікацією приватної або ідентифікаційної інформації про певну особу

16 **Емоційний інтелект**

— комплексна здатність розпізнавати, розуміти, регулювати власні емоції та емоції інших людей, що є ключовим фактором профілактики агресії та конфліктів.

17 **Жертва/мішень булінгу**

— особа, яка систематично зазнає насильницьких дій з боку кривдника чи групи. Часто займає підлеглу позицію через нерівність сил.

18 **Знецінення**

— вербальна або невербальна поведінка, спрямована на применшення почуттів, успіхів або значимості іншої особи.

19 **Ідентичність (особиста та соціальна)**

— розуміння людиною «хто я є», яке включає індивідуальні особливості та належність до певних груп (культурних, мовних, релігійних, гендерних тощо).

20 **Інтерсекційність**

— підхід, що розглядає дискримінацію як таку, що може посилюватися одночасним поєднанням кількох ознак (наприклад: «дівчина-іноземка», «учень з інвалідністю з малозабезпеченої сім'ї»).

21 **Клімат класу (психологічний клімат)**

— сукупність емоційних і соціальних умов у групі, що впливають на самопочуття, мотивацію та якість взаємин між учасниками освітнього процесу.

22 **Кривдник / Агресор**

— особа, яка ініціює та здійснює дії цькування, приниження або контролю над іншою особою або групою.

23 **Медіація**

— процес добровільного врегулювання конфлікту за участі нейтральної третьої сторони (медіатора), яка допомагає сторонам почути одне одного та дійти мирного рішення.

24 **Мікроагресії**

— щоденні дрібні висловлювання, жарти або коментарі, які здаються «нешкідливими», але неявно принижують людину або групу за ознакою приналежності.

25 **Мова ворожнечі**

— публічні або приватні висловлювання (усні, письмові, візуальні), які принижують, дегуманізують, зневажають або розпалюють ненависть щодо особи чи групи на основі ознак їхньої ідентичності.

СЛОВНИК ТЕРМІНІВ

26 Насильство

— систематичне застосування фізичної, психологічної, економічної або соціальної сили з метою контролю, підкорення або завдання шкоди іншій особі.

27 Ненасильницька комунікація

— метод спілкування, заснований на повазі, емпатії та ясному вираженні потреб та почуттів без звинувачень і приниження.

28 Профілактика булінгу

— сукупність заходів, спрямованих на формування безпечної культури, розвиток емоційної компетентності, регулювання конфліктів та просвіту учасників освітнього процесу.

29 Саморегуляція

— здатність особи управляти своїми емоціями, імпульсами та поведінкою, особливо у стресових ситуаціях.

30 Соціальна роль

— місце та функція особи в групі, що визначає очікування щодо її поведінки (наприклад: «лідер», «спостерігач», «захисник»).

31 Стереотип

— стійке, спрощене, узагальнене уявлення про певну групу людей, яке не базується на індивідуальному досвіді та часто не відповідає реальності. Стереотипи є основою формування упереджень.

32 Стигма

— соціальне «клеймо» — негативний ярлик, який суспільство навішує на людину або групу, що веде до їх виключення, обмеження участі у соціальному житті та дискримінації. Стигматизація формує відчуття «інакшості» та меншовартості.

33 Свідки булінгу

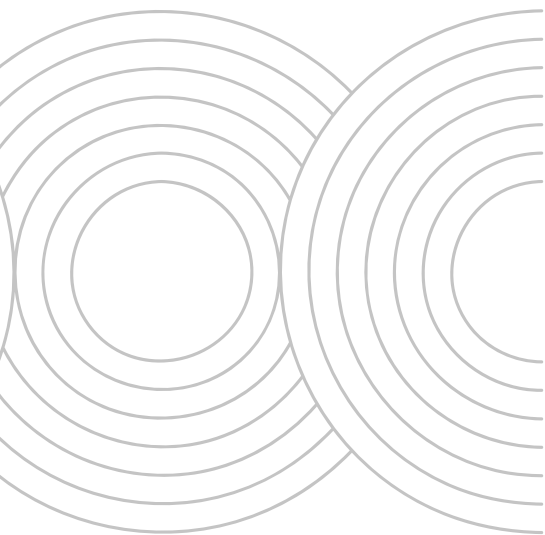
— особи, які спостерігають ситуацію цькування. Їхня позиція може як сприяти зупиненню булінгу (активне втручання або повідомлення дорослим), так і посилювати його (сміх, підтримка агресора або мовчазне спостереження).

34 Толерантність

— усвідомлене прийняття й повага до різноманітності поглядів, переконань, культур, способів життя та особливостей інших людей.

35 Упередження

— емоційне або когнітивне ставлення до людини чи групи, сформоване без достатніх підстав або досвіду, часто засноване на стереотипах. Упередження може проявлятися як підозра, неприйняття, знецінення або надмірно позитивне ідеалізоване ставлення.



ВСТУП

СЬОГОДНІ ШКОЛІ ДОВОДИТЬСЯ ПРАЦЮВАТИ У СВІТІ, ДЕ МЕЖІ МІЖ «ОФЛАЙН» ТА «ОНЛАЙН» МАЙЖЕ СТЕРЛИСЯ, А МОВА — МОЖЕ ЛІКУВАТИ АБО КАЛІЧИТИ.

За оцінками ЮНЕСКО, приблизно кожен третій учень у світі **ставав жертвою булінгу** протягом останнього місяця. І це безпосередньо впливає на успішність, відвідуваність та психічне здоров'я дітей.

Ця невтішна тенденція підтверджувалася всесвітніми оглядами ЮНЕСКО й у 2020–2023 роках (1).

Окремий виклик сьогодні — онлайн-хейт та токсичний контент.

Згідно з результатами європейського дослідження EU Kids Online (опитування проведено у 19 країнах), до 34% дітей стикалися в інтернеті з повідомленнями ненависті, спрямованими проти певних груп за расовою, релігійною ознакою, міграційним статусом та іншими характеристиками.

Ситуація в Україні так само потребує системної відповіді. За даними ЮНІСЕФ (на основі досліджень HBSC/ESPAD), кожен третій школяр брав участь у бійках принаймні раз на рік. 38% відсотків респондентів повідомили, що стали жертвами залякування, приниження та жорстокого поводження протягом попередніх двох місяців. 35% підлітків зізналися, що протягом останніх двох місяців вони ображали або принижували інших; з них 23% робили це «один чи два рази», а 3,5% — «кілька разів на тиждень». Кожна п'ята дівчина брала участь у бійках. Кожен п'ятий підліток зізнався, що ображав однолітків в Інтернеті, а 21,5% повідомили про те, що постраждали від кібербулінгу (2). Динаміка за 2006–2019 роки показує високі й відносно сталі рівні залученості підлітків до булінгу (у ролі як кривдників, так і жертв). Війна, масова міграція, інформаційні операції країни-агресора та соціальна поляризація посилили уразливість груп та підживили мову ворожнечі.

(1) Behind the numbers: Ending school violence and bullying

https://www.unicef.org/media/66496/file/behind-the-numbers.pdf?utm_source

(2) Social conditionality and indicators of adolescent and youth health in Ukraine

<https://www.unicef.org/ukraine/en/reports/social-conditionality-and-indicators-adolescent-and-youth-health-ukraine>

ВІДМІННОСТІ ОСНОВНИХ ЯВИЩ

Щоб називати речі своїми іменами, розглянемо ключові відмінності основних термінів.

МОВА НЕНАВИСТІ *vs* ДИСКРИМІНАЦІЯ

Хейтспіч («мова ненависті» або «мова ворожнечі») — це не просто «грубі слова» чи «суперечка в мережі».

У підході Ради Європи (Рекомендація CM/Rec(2022)16 та Загальна політична рекомендація ECRI № 15) йдеться про висловлювання, що розпалюють, поширюють, виправдовують або нормалізують ненависть щодо осіб/групи за ознаками, що охороняються правами людини (раса, етнічність, релігія, стать, інвалідність, сексуальна орієнтація та ін.).

Важлива межа: гостра критика чи непопулярна думка не є мовою ненависті, якщо вони не принижують гідність інших і не закликають до дискримінації чи насильства.

ШКІЛЬНІ ПРИКЛАДИ ДЛЯ РОЗРІЗНЕННЯ:

Образливий пост у класному чаті про «небажаних учнів» — це *мова ворожнечі*; відмова зарахувати дитину з інвалідністю до гуртка через відсутність «умов» — це *дискримінація*.

Заклик «не спілкуватися з учнем ВПО» у шкільному мем-каналі — *хейтспіч*; система оцінювання, яка ігнорує задекларовані освітні адаптації для певної групи учнів — *дискримінація*.

Мова ненависті — це передусім контент і спосіб комунікації (слова, зображення, меми, пости), що формують ворожу атмосферу та підживлюють упередження.

Дискримінація — це різниця у ставленні або практиках (правила, рішення, дії), що безпідставно обмежує права людини через її належність до певної групи.

Дискримінація може бути:

- прямою (відверта заборона/відмова),
- непрямою (нейтральне на перший погляд правило, яке фактично ставить людину чи категорію осіб в гірше становище),
- системною/інституційною (коли обмеження закладені в політиках, структурах чи процедурах, навіть без образливих висловлювань).

Мова ненависті може *підживлювати дискримінацію*, створюючи сприятливу базу для упереджених рішень.

Водночас не кожен випадок дискримінації супроводжується мовою ворожнечі, та не кожен акт хейтспічу одразу перетворюється на дискримінаційне рішення.

ВІДМІННОСТІ ОСНОВНИХ ЯВИЩ

Щоб називати речі своїми іменами, розглянемо ключові відмінності основних термінів.

БУЛІНГ

Булінг — це систематична (повторювана) агресія з дисбалансом сили (фізичної, соціальної чи психологічної), що має на меті приниження/шкоду.

vs

КОНФЛІКТ

Конфлікт — це, здебільшого, разова або коротка взаємна суперечка між сторонами приблизно рівної «сили», метою якої є вирішення проблеми (навіть якщо емоційно).

ДИСКРИМІНАЦІЯ

vs

БУЛІНГ

Дискримінація — незаконна нерівність у ставленні, яка проявляється через правила, практики або рішення, що обмежують права людини за певною ознакою (раси, статі, віку, релігії, національності, сексуальної орієнтації, інвалідності, мови або інших ознак); вона може бути системною і не завжди супроводжується прямими образами або агресією.

Булінг — міжособистісна агресивна поведінка (часто серед учнів), що повторюється та завдає шкоди іншій особі.

Хоча булінг може спиратися на дискримінаційні упередження, він не обмежується ними і завжди включає елемент *нерівності сил* та *повторюваної шкоди*.

КІБЕРБУЛІНГ

vs

ОНЛАЙН-ХЕЙТ

Кібербулінг — цілеспрямовані повторні атаки проти конкретної дитини (пресинг у чатах, доксинг, шеймінг); він має особистісний характер і безпосередньо шкодить конкретній особі.

Онлайн-хейт — ширший феномен — агресивні та образливі висловлювання в Інтернеті (меми, пости, коментарі), які нормалізують зневагу чи ненависть до певних груп, часто «розчиняючи» відповідальність у масових каналах.

В обох випадках потрібні цифрові навички захисту, модерація та інструменти скринінгу контенту, щоб зменшити ризики та захистити користувачів.

НОРМАТИВНО-ПРАВОВА БАЗА ПРОТИДІЇ БУЛІНГУ ТА ДИСКРИМІНАЦІЇ В ОСВІТІ

Щодо правової рамки, то наприкінці 2018 року Верховна Рада ухвалила Закон №2657-VIII «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)», який запровадив адміністративну відповідальність за булінг у закладах освіти (зокрема, нову статтю 173-4 КУпАП), визначив ролі учасників освітнього процесу та механізми фіксації правопорушень. Закон встановлює, що кривдники можуть нести штраф або громадські роботи, а в разі неповнолітніх — відповідальність покладається на батьків/законних представників. Офіційний текст: zakon.rada.gov.ua/go/2657-19

Визначення булінгу (цькування) та обов'язок закладів освіти створювати безпечне, недискримінаційне середовище закріплено в Законі України «Про освіту» (ст. 1, п. 3-1; ст. 53–54 тощо). Це ваша «базова опора» для оновлення внутрішніх політик і процедур реагування в вашому закладі освіти. Текст закону: zakon.rada.gov.ua/go/2145-19

Наказом МОН № 1646 від 28.12.2019 затверджено Порядок реагування на випадки булінгу та Порядок застосування заходів виховного впливу. Документ визначає, як заклад освіти має діяти у разі підозри або повідомлення про цькування: від фіксації звернення і забезпечення безпеки постраждалого до організації роботи з кривдником, класом та батьками. Окреслено принципи ненасильницької педагогіки, документування, а також вимоги щодо повідомлення органів влади та служб у разі підтвердження булінгу. Офіційна публікація: zakon.rada.gov.ua/go/z0111-20

Антидискримінаційну рамку в освіті визначає Закон України «Про засади запобігання та протидії дискримінації в Україні» № 5207-VI. Він закріплює принцип рівності та заборону дискримінації за будь-якими ознаками у публічній сфері, включно з діяльністю закладів освіти. Закон пояснює форми дискримінації (прямую, непряму, утиск та підбурювання до дискримінації) і встановлює механізми захисту та звернення за поновленням порушених прав. Текст: zakon.rada.gov.ua/go/5207-17

ЄВРОПЕЙСЬКІ СТАНДАРТИ ТА ПРАКТИЧНІ ІНСТРУМЕНТИ

На рівні Європейського Союзу варто орієнтуватися на:

- Рекомендацію Комітету міністрів Ради Європи CM/Rec(2022)16 «Боротьба з мовою ворожнечі», що пропонує рамку для держав та освітніх інституцій щодо запобігання і реагування на мову ненависті. Документ підкреслює важливість превенції, розвитку освіти з прав людини, підтримки уразливих груп, а також пропорційності заходів та збереження балансу зі свободою вираження. Рекомендація орієнтує на системні рішення: формування політик, навчальні програми, відповідальну модерацію платформ і медіа, міжсекторальну співпрацю та доступ до правових механізмів захисту.
- Загальну політичну рекомендацію ECRI №15 (European Commission against Racism and Intolerance, 2015), що містить робочі визначення хейтспічу та принципи для розмежування протидії мові ворожнечі від законної критики або політичної дискусії. Акцентує на превенції, освіті та захисті вразливих груп, наголошуючи, що заходи протидії мові ворожнечі повинні бути пропорційними серйозності порушення та частиною системного підходу держави і освітніх закладів.

Крім того за підтримки Ради Європи розроблені корисні ресурси, що стануть у пригоді освітянам та молодіжним працівникам, зокрема:

- Compass — Manual for Human Rights Education with Young People. Флагманський посібник РЄ з освіти з прав людини: 90+ вправ, методика фасилітації, теми рівності/участі/гідності. У школі «Compass» працюватиме як «банк занять» для класних годин та проєктної роботи, а також база для тренінгів учнівських команд. Офіційна сторінка: coe.int/en/web/compass
- We CAN! — Taking Action against Hate Speech through Counter and Alternative Narratives. Методичний гайд з розробки контр- й альтернативних наративів: як будувати меседжі, що «зміщують рамку» дискусії, та кампанії, які працюють у молодіжному середовищі. Корисно для шкільних медіапроєктів і творчих лабораторій (з розробки плакатів/коміксів/відео). Завантажити PDF (Council of Europe): book.coe.int/en/attachment?id_attachment=1853

СИСТЕМА ПРЕВЕНТИВНОГО РЕАГУВАННЯ ТА КУЛЬТУРИ ПОВАГИ У ШКОЛІ

Школа має вибудовувати не окремі разові заходи, а цілісну систему, у якій повага, прозорість і передбачуваність стають щоденною практикою. У такому середовищі легше підтримувати довіру, своєчасно й коректно реагувати на конфліктні ситуації, зменшувати напругу та запобігати повторенню випадків, що можуть завдати дітям емоційної шкоди.

Шкільне середовище має бути врегульоване зрозумілими правилами. Антибулінгова політика з алгоритмом реагування, підходи рівності та недискримінації, правила класих чатів, процедури повідомлення про випадки булінгу — це фундамент, для безпечного шкільного середовища. Коли ці правила оприлюднені, пояснені й послідовно застосовуються, школа перестає «гасити пожежі» й починає працювати на випередження.

Щоденна взаємодія в класі має ключове значення:

саме мова, тон і реакції вчителя формують атмосферу безпеки. Позиція «не нашкодъ» та уважність до контексту допомагають своєчасно зупиняти мікроагресії, відсікати узагальнювальні ярлики, переформульовувати «жарти», що принижують гідність, та переводити розмову в конструктивне русло. Тут добре працюють прості інструменти соціально-емоційного навчання: короткі чек-іни, правила безпечного простору, «я-повідомлення» й спільно сформовані норми класу. Це не «дрібниці», а щоденні практики, що знижують ризик ескалації та формують культуру поваги.

Варто також пам'ятати, що сьогодні в освітньому процесі цифрове середовище — така ж частина школи, як і шкільна аудиторія. Чіткі правила модерації чатів, «тихі години», визначені ролі адміністраторів, інструкції зі збереження доказів і механізм швидкого повідомлення про інциденти допомагають уникати хаотичних ситуацій та підтримують відчуття безпеки. Разом із цим навчальний процес має системно розвивати цифрову гігієну й медіаграмотність, аби учні вміли розрізняти критику й хейт, перевіряти джерела, усвідомлювати ризики доксингу, шеймінгу та проявів мови ворожнечі в онлайн-середовищі.

СИСТЕМНИЙ ПІДХІД ДО КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ У ШКОЛІ

Головне під час інциденту — не шукати винних, а діяти за зрозумілим алгоритмом.

Спершу потрібно забезпечити безпеку і підтримку постраждалої дитини, потім зібрати факти, оцінити ризики й правильно визначити тип ситуації: конфлікт, булінг, мова ворожнечі або дискримінація. Від цього залежить траєкторія реагування. Важливо зберігати баланс між дисциплінарними заходами і навчальним змістом: санкція має відновлювати безпеку та допомагати учасникам опанувати нові способи взаємодії, а не принижувати.

Комунікація з батьками та громадою має бути прозорою і послідовною. Школа пояснює, навіщо впроваджує профілактичні програми, та які канали допомоги доступні. У кризових ситуаціях діє одна відповідальна особа та узгоджені повідомлення, при цьому конфіденційність дітей залишається безумовним пріоритетом. Системні невеликі кроки — інформаційні дайджести, відкриті заняття, виставки учнівських проєктів — поступово формують спільну культуру поваги й взаємної підтримки.

Нарешті, система повинна моніторити власний прогрес. Короткі опитування до і після занять, реєстр інцидентів без персональних даних, аналіз «гарячих точок» у просторі школи, показники залучення учнів та батьків — усе це дозволяє коригувати курс і підсилювати дієві практики. Раз на рік варто переглядати політики, оновлювати кейси й навчати персонал, щоб шкільна «імунна система» залишилася живою і стійкою.

У наступних підрозділах ми покажемо, як ця рамка оживає на уроці та в позакласній діяльності. Ви знайдете готові приклади використання методів неформальної освіти, сценарії peer-to-peer ініціатив, а також практичні інструменти медіаграмотності й цифрової безпеки, які можна впроваджувати вже завтра — у вашому класі, із вашими дітьми.

НЕФОРМАЛЬНІ МЕТОДИ НАВЧАННЯ

— це підходи, що ставлять у центр досвід учня, взаємодію й рефлексію.

Вони працюють через дію: ми моделюємо ситуації, приміряємо ролі, дискутуємо, ставимо запитання, створюємо візуальні історії та шукаємо рішення реальних задач.

У темах протидії дискримінації та булінгу неформальна освіта особливо ефективна, адже допомагає «прожити» наслідки та побачити, які слова й дії лікують, а які — ранять.

Далі подано шість методів, які можна легко інтегрувати у щоденну практику.

РОЛЬОВІ ІГРИ

Що це? Короткі змодельовані сцени, де учні беруть на себе ролі й програють варіанти поведінки, наприклад можна використати ролі: свідок, посередник, кривдник, класний керівник, батьки, адміністратор шкільного чату.

Мета — безпечно «приміряти» різні перспективи і відпрацювати конкретні фрази та кроки втручання.

Як застосувати? Оберіть знайомий контекст: наприклад, у класному чаті з'явився мем, що принижує ВПО або дитину з інвалідністю. Дайте учасникам 5 хвилин на підготовку ролей, зіграйте сцену 2–3 хвилини, зупиніть у «точці вибору» і запропонуйте іншим замінити героя та спробувати іншу реакцію (модель 4D для свідків: Direct / Delegate / Distract / Delay). Після — коротко розберіть, які фрази спрацювали і чому.

Поради щодо проведення. Чітко окресліть правила безпечного простору та «право пасу»; зменшуйте інтенсивність, якщо бачите тригери; не дозволяйте «гру в жертву» з висміюванням. Завжди завершуйте рефлексією: «що беру з собою», «яку фразу спробую наступного разу».

НЕФОРМАЛЬНІ МЕТОДИ НАВЧАННЯ

ДЕБАТИ

Що це? Дебати — це формат регламентованої дискусії, у якій учасники відстоюють позиції, визначені правилами, а оцінювання ґрунтується на логічній обґрунтованості аргументів, коректності використаних джерел та дотриманні норм комунікативної етики.

Такий формат сприяє розвитку критичного мислення, умінню розрізняти фактичні твердження та оціночні судження, аналізувати достовірність інформації й сприймати альтернативні точки зору без переходу на особистості.

Як застосувати? Для роботи в контексті протидії дискримінації та булінгу доцільно обирати теми, що стосуються організації шкільного середовища та правил взаємодії, а не ідентичностей чи ціннісних переконань окремих груп. Наприклад:

- «Чи доцільно впроваджувати політику “тихих годин” у класових чатах?»
- «Чи має школа модерувати офіційні онлайн-канали спілкування?»

Перед початком варто підготувати короткі інформаційні пакети (дані, приклади, дослідження), розподілити ролі (спікери, модератор, аудиторія для запитань) і визначити чіткий регламент виступів. Завершальний етап — рефлексія: що нового ми зрозуміли, як це впливає на наші правила співжиття в класі.

Поради щодо проведення:

- Чітко зафіксувати межі дискусії: заборона мови ворожнечі, особистих нападок, приниження та маніпуляцій.
- Теми мають стосуватися політик та процедур, а не груп чи особистих характеристик учнів (щоб жоден в класі не став мішенню).
- Модератор відповідає за безпечну атмосферу: зупиняє порушення правил, допомагає переформулювати некоректні висловлювання.

НЕФОРМАЛЬНІ МЕТОДИ НАВЧАННЯ

«СВІТОВЕ КАФЕ» (WORLD CAFÉ)

Що це? Метод фасилітації групових обговорень, розроблений для колективного вироблення рішень у форматі неформального діалогу. Його теоретична основа спирається на те, що знання створюється у взаємодії, а “циркуляція” учасників між розмовами забезпечує перехресне запилення ідей.

Методологія. Група розподіляється на декілька малих столів. Кожен стіл має окреме запитання або підтематику. Протягом визначених часових інтервалів учасники обговорюють запитання і фіксують ключові ідеї. Після кожного інтервалу більшість учасників переходить до іншого столу. Одна людина залишається «господарем» столу і коротко передає зміст попередніх напрацювань новій групі. Процес триває до того часу, поки група не сформує узгоджені пропозиції. Завершальна фаза називається «врожай» або harvesting. На ній учасники узагальнюють, структурують та відбирають оптимальні рішення.

Як застосувати? Підготуйте 4–5 столів: «Що робить шкільний чат безпечним?», «Як повинна відбуватися фіксація інцидентів у цифровій комунікації?», «Які слова зупиняють приниження і підтримують гідність?», «Що і як повідомляємо батькам?».

На кожному столі розміщується ватман або планшет для нотаток. Обговорення триває по 8–10 хвилин, після чого відбувається ротація. Наприкінці створюється спільний візуальний план дій і правил, який клас може формально затвердити як внутрішній кодекс.

Поради щодо проведення. Почніть із теплого запитання, що об’єднує («Що для мене — повага в класі?»), і поступово рухайтесь до процедур. Призначте «візуальних стенографів» — вони фіксують ключові ідеї простими піктограмами.

НЕФОРМАЛЬНІ МЕТОДИ НАВЧАННЯ

ФОРУМ-ТЕАТР

Що це? Форум-театр є інтерактивним методом соціально-педагогічної роботи, заснованим Аугусто Боалем у межах «Театру пригноблених». Метод розглядає соціальні конфлікти як процеси, що можуть бути змінені через колективне моделювання альтернативної поведінки.

Основний принцип полягає в тому, що глядачі перетворюються на активних учасників — «спект-акторів», які мають право зупиняти сцену, пропонувати інші дії та особисто їх відтворювати. Цей підхід сприяє демонстрації варіативності поведінкових стратегій, розвитку емпатії та усвідомленню можливостей ненасильницького втручання.

Як застосувати? Створіть 2–3-хвилинну сцену, що ілюструє випадки несправедливості, приниження або пасивного сприяння шкоді. Наприклад: «Новий учень стає об'єктом ксенофобних жартів; вчитель пасивно спостерігає, клас реагує сміхом». Розподіліть ролі серед охочих учнів, решта групи виступає як глядачі та аналітики:

- Перший показ: Сцену демонструють у первісному вигляді, де поведінка персонажів зазвичай веде до негативного результату. Глядачі спостерігають та фіксують ключові проблемні моменти взаємодії.
- Інтерактивне програвання: Сцену повторюють, але тепер глядачі можуть зупиняти її у будь-який момент і пропонувати альтернативні дії. Глядачі мають право самостійно замінити будь-якого персонажа та продемонструвати нову поведінкову стратегію. Таким чином сценка модифікується в реальному часі, дозволяючи експериментувати з різними підходами до вирішення конфлікту.
- Аналіз та рефлексія: Після завершення інтерактивного показу учасники обговорюють, які зміни у поведінкових моделях відбулися, як вони вплинули на результат («Які точки втручання існують?», «Як може діяти однокласник-свідок?», «Які фрази може використати вчитель, щоб зупинити приниження, не посилюючи його?»), та формують практичні «скрипти» конструктивної поведінки для реальних ситуацій.

Поради щодо проведення. Попередьте учасників про можливий емоційний вплив вправи. Уникайте сцен, що прямо відтворюють травматичні події; працюйте з типізованими, але реалістичними ситуаціями. Завершуйте сесію підбиттям підсумків.

НЕФОРМАЛЬНІ МЕТОДИ НАВЧАННЯ

PHOTOVOICE

Що це? Photovoice — це метод дослідницько-творчого навчання, що поєднує візуальні практики та соціальну рефлексію. Учасники фіксують фотографіями аспекти свого середовища, які ілюструють включення/виключення, безпеку/ризик, повагу/приниження. Далі матеріали обговорюються, систематизуються у візуальні історії та формулюються пропозиції змін.

Як застосувати? Дайте завдання зробити серію фотографій (наприклад, «Три фото про безпеку в школі»). Обов'язково проведіть етичний інструктаж: не знімаємо обличчя без згоди, не публікуємо особисті дані, у цифрових середовищах (чатах) замилуємо імена/аватари.

На уроці кожен презентує свої фото та аналізує їх за схемою SHOWeD: Що ти бачиш? Що тут відбувається? Як це стосується нас? Що можемо зробити?

Фінал — створення міні-виставки «виставки» та підготовка короткого звіту або пропозицій для адміністрації.

Педагогічні переваги: це ідеальний метод для «мовчазних» учнів, хто зазвичай менш активно залучений до традиційних дискусій.

ДИЗАЙН-МИСЛЕННЯ

Що це? Проектно-орієнтований підхід у п'ять кроків: емпатизуємо → визначаємо проблему → генеруємо ідеї → прототипуємо → тестуємо. Працює там, де потрібні практичні рішення й залучення багатьох сторін.

Як застосувати? Оберіть проблему: «Онлайн-хейт у нашому класному чаті».

Крок 1 (Емпатія) — інтерв'ю з однолітками, батьками, вчителями для з'ясування реальних потреб і труднощів (що болить?).

Крок 2 (Формулювання проблеми) — стисло окреслити суть, наприклад: «Старшокласники часто пересилають меми, що принижують певні групи, бо не розуміють наслідків і не мають екологічних альтернатив для гумору».

Крок 3 (Генерація ідей) — продукування можливих рішень: «пакет мемів без приниження», «бот-скарга», «тихі години», «скрипти фраз».

Крок 4 (Прототипування) — прототип: створення чорнових макетів постерів, правил, сценаріїв поведінки «що робити в три кроки».

Крок 5 (Тестування) — презентація прототипів у паралелі, збір фідбеку, внесення правок та впровадження.

Поради щодо проведення. Не застрягайте на «ідеальності»: швидкий прототип цінніший за довгу дискусію. У кожній ідеї має бути відповідальний («власник») і дата перевірки.

НЕФОРМАЛЬНІ МЕТОДИ НАВЧАННЯ

PEER-TO-PEER: ЯК ОРГАНІЗУВАТИ І ПІДТРИМУВАТИ УЧНІВСЬКІ ІНІЦІАТИВИ

Peer-to-Peer навчання — учнівське наставництво та взаємне навчання — методика, що передбачає навчання та вплив однолітків на поведінкові норми через особистий приклад, спільну мову та взаємну довіру. У контексті протидії дискримінації та булінгу підлітки здатні виявляти «тонкі місця» соціальної динаміки, помічати мікроагресії та демонструвати альтернативні, конструктивні моделі взаємодії. Роль дорослих при цьому не зникає — вчитель стає фасилітатором і гарантом безпеки, допомагає структурувати процес, але не «перетягує» ініціативу на себе.

Як сформувати команду? Почніть із невеликого ядра з 5–8 учнів різного віку й досвіду, аби команда зі старту відображала різноманіття класу чи школи. Обговоріть очікування, розподіліть ролі: ведучі міні-уроків, модератори дискусій, відповідальні за візуальні матеріали, адміністратори шкільних чатів, координатор зв'язку з учителями та батьками. Зафіксуйте «угоду команди»: цілі, правила безпечного простору, перелік тем, межі компетенцій і алгоритм ескалації — у яких випадках підлітки одразу звертаються до дорослого, а не «втягають» проблему самотужки. Цей документ стане основою довіри всередині групи й «парасолькою» безпеки для кожного.

Підготовка до дії. Дайте учасникам короткий «бустер» навичок: публічні виступи та фасилітація, активне слухання і ненасильницька комунікація, базові знання про мову ворожнечі й дискримінацію, медіаграмотність та цифрова гігієна. Варто також визначити алгоритми безпечного втручання для свідків (наприклад, стратегія 5D: Direct (пряме втручання у ситуацію, коли це безпечно), Delegate (залучення авторитетної особи або свідка), Distract (відволікання уваги або зміна фокусу, щоб перервати негативну поведінку без прямого конфлікту), Delay (відкладене втручання, що полягає у наданні підтримки постраждалому після інциденту, обговорення ситуації та планування дій вже у безпечний момент), а в онлайні — ще й Document (документування, фіксація фактів)).

Відпрацюйте все на простих рольових сценах і мікропоказах: підлітки мають «відчути» власну впевненість, перш ніж виходити до однолітків. Корисно мати загальний репозиторій матеріалів — презентації, плакати, сценарії 15–20-хвилинних занять та «скрипти фраз», які зручно підставляти під різні ситуації.

НЕФОРМАЛЬНІ МЕТОДИ НАВЧАННЯ

PEER-TO-PEER: ЯК ОРГАНІЗУВАТИ І ПІДТРИМУВАТИ УЧНІВСЬКІ ІНІЦІАТИВИ

Приклади ініціатив, які працюють «тут і зараз»:

- «Батл фраз свідка» — тренувальна вправа з відпрацювання алгоритму безпечного втручання (Direct–Delegate–Distract–Delay): учні в парах проговорюють короткі вербальні формули зупинки приниження (наприклад: «Я зупиню тебе/вас/Вас тут, бо ця фраза принижує людей. У нашому класі ми так не говоримо»). Клас голосує за найчіткіші формулювання. Підсумком стає візуальна «шпаргалка» для класу.
- «Ремікс мемів» — творча рефлексивна практика переосмислення гумору: учні аналізують популярні мему на предмет мови ворожнечі, заміщують дискримінаційні елементи альтернативними способами гумору та формулюють пояснення, чому це важливо. Найбільш вдалий контент публікується в офіційних шкільних каналах як модель безпечної комунікації.
- «Карта безпечних місць» (за методологією photovoice) — учні фотофіксують шкільні простори та цифрові середовища, ідентифікуючи зони комфорту та ризику. Результатом стають пропозиції мікрозмін (наприклад, перегляд правил чергувань, запровадження «тихих годин» у чатах, покращення освітлення або навігації).
- «Суд ідей» (міні-дебати) — структурована дискусія щодо політики поведінки в класних чатах: учні самостійно виробляють критерії модерації (що видаляємо негайно, що попереджаємо, як зберігаємо докази, хто реагує на хейт щодо групи). Продуктом є узгоджений протокол дій.
- «Антихейт-тиждень» — короткострокова кампанія поведінкових мікроінтервенцій: наліпки з меседжами про повагу, «компліменти без ярликів», день боротьби з хейтом в чатах, позитивні публічні підсилення. Ініціатива допомагає перевести норми з рівня декларацій у рівень практики.

Мотивація і визнання — паливо для руху.

Мотивація та символічне визнання відіграють ключову роль у підтриманні учнівських ініціатив, оскільки зміцнюють внутрішню залученість та відчуття значущості внеску. Ефективними є низькопорогові інструменти підкріплення: відкриті відзнаки (бейджі, сертифікати для портфоліо, рекомендаційні листи), соціальна демонстрація результатів (виставки плакатів, публікації на шкільних сторінках), а також малі матеріальні ресурси на реалізацію активності, наприклад друк матеріалів або організація кави-перерви під час підготовки заходу. Такі прості форми підтримки формують досвід швидкого і конкретного визнання, який часто має вищу мотиваційну цінність, ніж складні або віддалені за часом нагороди.

НЕФОРМАЛЬНІ МЕТОДИ НАВЧАННЯ

PEER-TO-PEER: ЯК ОРГАНІЗУВАТИ І ПІДТРИМУВАТИ УЧНІВСЬКІ ІНІЦІАТИВИ

Безпека й етика понад усе. Безпека та етичні межі є визначальними умовами peer-to-peer проєктів. Учні не повинні виконувати ролі психологів-консультантів чи «контролерів поведінки»; їхня діяльність обмежується підтримкою здорових норм взаємодії, а не роботою з травматичними кейсами. Необхідно чітко визначити, що підлітки не збирають чутливих даних, не проводять «розслідувань», не працюють із травматичними історіями тет-а-тет — це зона відповідальності дорослих. Для ситуацій ризику застосовується базовий протокол: припинити прояв шкоди, залучити дорослого, не поширювати матеріали інциденту, надати нейтральну підтримку постраждалій особі й допомогти звернутися по фахову допомогу. Матеріали, які створює учнівська команда, підлягають попередній етичній перевірці координатора, що мінімізує ризики ненавмисного порушення приватності або повторної травматизації.

Як відстежувати ефект і тримати темп. Застосовуйте «легкі» індикатори: короткі опитування до і після циклу міні-сесій, облік участі, зворотний зв'язок від класу у форматі «що взяли в дію», нотатки-рефлексії команди після кожного заходу. Корисно вести простий журнал подій, у якому фіксуються дата, тема, ключові дії, ефекти та пропозиції щодо вдосконалення. Раз на чверть доцільно організовувати відкриту сесію підбиття підсумків із залученням адміністрації та батьків, презентуючи матеріальні результати (візуальні продукти, правила, алгоритми реагування) та «історії змін» — конкретні приклади того, як нові практики сприяли запобіганню ескалації або змінили атмосферу взаємодії в групі. Це допомагає не лише підтримувати темп роботи, а й підсилює легітимність учнівських ініціатив у шкільній спільноті.

Про сталість і передачу досвіду. Сталість peer-to-peer ініціатив забезпечується через інституціалізацію процесів та передачу досвіду між поколіннями учасників. Доцільно запровадити модель наступності, у якій старші учні виконують роль менторів для молодших, а функціональні ролі в команді регулярно ротуються (кожні 6–8 тижнів), щоб запобігти вигоранню та надмірній концентрації відповідальності. Варто створити доступний «банк практик» (сценарії занять, шаблони плакатів, алгоритми реагування), що зберігатиметься у спільному просторі («шафа знань»). Інституційна підтримка може бути закріплена через учнівську раду або парламент, які виступають «організаційним дахом» і гарантують безперервність ініціатив незалежно від складу групи. Рекомендується формувати річний календар активностей і двічі на рік переглядати політику класних чатів, інтегруючи уроки з практики. Партнерства з місцевими молодіжними центрами та НУО підсилюють експертність, забезпечують ресурси і розширюють відчуття причетності учасників до ширшого соціального руху.

МЕДІАГРАМОТНІСТЬ І ЦИФРОВА БЕЗПЕКА

БАЗОВІ ІНСТРУМЕНТИ

Медіаграмотність — це не лише вміння «відрізнати фейк від факту» — це інтегрований комплекс когнітивних та комунікативних навичок, що охоплює доступ до інформаційних ресурсів, критичне оцінювання змісту, створення власного контенту і дотримання етичних стандартів у використанні медіа.

У шкільному середовищі цей компонент безпосередньо пов'язаний з профілактикою мови ворожнечі й булінгу, оскільки здатність учнів розпізнавати маніпулятивні техніки, встановлювати достовірність джерел і регулювати власну комунікативну поведінку знижує ймовірність формування токсичних практик. Доцільно орієнтуватися на рамкове визначення ЮНЕСКО щодо «медіа- та інформаційної грамотності», яке підкреслює взаємозв'язок критичного мислення, етичної відповідальності і громадянської участі як ключових результатів освітнього процесу (3).

Цифрова безпека в шкільному середовищі розглядається як сукупність організаційних, технічних і поведінкових практик, спрямованих на зниження ризиків для учнів і педагогів під час онлайн-взаємодії, включно із захистом персональних даних, управлінням приватністю та формуванням навичок адекватної реакції на кібербулінг. Орієнтиром для освітніх закладів можуть слугувати європейські методичні матеріали Better Internet for Kids (BIK) (4), що пропонують рамки розуміння онлайн-ризиків і моделі педагогічної підтримки. Рекомендації ЮНІСЕФ підкреслюють необхідність не лише технічних дій (блокування і скарги на платформі), а й процедурного супроводу: збереження доказів (знімки екрана, історія повідомлень), своєчасне інформування відповідальних дорослих і залучення служб підтримки. Цей підхід може бути інтегрований як у зміст уроків, так і в шкільні протоколи реагування на інциденти.

(3) UNESCO. Media and Information Literacy
https://www.unicef.org/media/66496/file/behind-the-numbers.pdf?utm_source

(4) European Union. Better Internet for Kids
<https://better-internet-for-kids.europa.eu/en>

МЕДІАГРАМОТНІСТЬ І ЦИФРОВА БЕЗПЕКА

ПРАКТИКА ФАКТЧЕКІНГУ НА УРОЦІ

Практика **фактчекінгу** може бути інтегрована в навчальний процес як базова медіаграмотнісна компетентність. Корисним методичним каркасом є модель SIFT (Stop, Investigate the source, Find better coverage, Trace to the original), розроблена Майком Коулфілдом. У шкільному контексті вона трансформується в простий алгоритм дій для учнів: зупинись перед поширенням інформації, оціни надійність джерела, порівняй матеріал з покриттям інших медіа та простеж походження контенту до першоджерела.

Щоб навчати перевіряти зображення й відео, надайте учням безпечні інструменти. Для фото — [Google Fact Check Explorer](#) (для пошуку попередніх перевірок тверджень з медіа), зворотний пошук зображень у Google та [TinEye](#) (для визначення первинного контексту та можливих маніпуляцій). На уроці можна працювати з «вірусним» візуальним матеріалом: встановити дату і місце першої публікації, порівняти підписи в різних інформаційних джерелах і сформулювати колективний висновок щодо його достовірності.

Ще одна корисна стратегія — розбір локальних кейсів дезінформації. Для України надійно працюють [StopFake](#) (регулярні розвінчання фейків, у т.ч. про війну) та хаб [EU DisinfoLab](#) з добірками трендів дезінформації. Запропонуйте учням роль «міні-редакторів»: обрати один фейк, знайти спростування, пояснити його «ланцюжок поширення» і підготувати короткий контрнарратив.

ЦИФРОВА ГІГІЄНА ТА ЗАХИСТ АКАУНТІВ

Цифрова гігієна передбачає усвідомлене управління власною онлайн-присутністю та мінімізацію ризиків витоку персональних даних. Починайте з бази: *використання унікальних, складних паролів та двофакторної автентифікації, обмеження публічного обсягу особистої інформації в профілях та регулярний аудит цифрових слідів (перегляд підписок, доступів застосунків, історії входів)*. Корисними для батьків і педагогів будуть «сімейні» інструменти Google: Family Link, поради з налаштування безпечного простору для підлітків, а також довідники YouTube щодо політик і скарг на цькування.

На уроках або годинах спілкування важливо демонструвати практичні дії: де саме вмикаються приватні налаштування, як заблокувати користувача, як фіксувати докази кібербулінгу (скріншоти, URL), і як коректно подати скаргу відповідно до правил платформи. Говорячи про TikTok, корисно буде ознайомити учнів із офіційними формами звітності про цькування; про Facebook та Instagram — із політиками безпеки Meta та покроковими гідами зі звітування про порушення.

МЕДІАГРАМОТНІСТЬ І ЦИФРОВА БЕЗПЕКА

УКРАЇНСЬКІ РЕСУРСИ ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

Ці ресурси дозволяють учителю швидко впроваджувати змістовні заняття без необхідності розробляти матеріал «з нуля», зберігаючи при цьому відповідність українським освітнім стандартам і культурному контексту:

- Платформа «Дія.Цифрова освіта» пропонує курс [«Very Verified»](#), спрямований на розвиток критичного мислення та навичок аналізу інформації; його модулі можуть бути інтегровані у виховні години або проектну діяльність.
- Аналітичний центр «Детектор медіа» (зокрема напрям MediaSapiens) системно, приклади уроків та огляди актуальних інформаційних практик, що дає можливість адаптувати навчання до реального медіаконтексту підлітків.
- Академія української преси має готові плани-конспекти ([«Основи медіаграмотності»](#)).

Як інтегрувати медіаграмотність в тему протидії мові ворожнечі та дискримінації

Поєднання критичного аналізу медіаконтенту з принципами прав людини та шкільної етики дозволяє учням розпізнавати онлайн-хейт, дискримінаційні повідомлення та маніпулятивні «жарти», а також виробляти альтернативні моделі комунікації.

Як структурну опору для уроків можете взяти підручник Ради Європи «Bookmarks» book.coe.int (про протидію онлайн-хейтспічу), а на практиці — відпрацьовуйте «мову поваги» в диджитал-ситуаціях: аналізуйте онлайн-коментарі на факт навішування ярликів, стереотипів та принижувальних висловів. Запропонуйте учням переписати токсичні повідомлення у форматі «не нашкодь/факти/повага до різноманіття», а потім створити короткі контрнаративи для шкільних сторінок.

МЕДІАГРАМОТНІСТЬ І ЦИФРОВА БЕЗПЕКА

ПРИКЛАДИ УРОКІВ ТА МІНІ-ПРОЄКТІВ

Для практичного розкриття теми **медіаграмотності**, спробуйте «експрес-чек» новин: учитель показує допис із сумнівною тезою, а учні за алгоритмом SIFT перевіряють джерело, шукать альтернативні покриття і простежують оригінальний контекст. Результати можна оформити у форматі сторіз із позначкою «перевірено».

Далі можна перейти до «візуальної верифікації»: за допомогою InVID та зворотного пошуку порівняйте, як одна й та сама фотографія використовується у різних наративах, і обговоріть, чому це може провокувати хейт.

У завершенні уроку корисно провести вправу з цифрової безпеки: кожен учень проходить «Security Planner», обирає 2–3 практичні кроки (наприклад, увімкнути двофакторну автентифікацію або очистити публічні дані) і через тиждень звітує про впроваджені зміни.

Для теми **кібербулінгу** проведіть заняття «від політик до практик»: коротко огляньте правила YouTube/Meta/TikTok щодо цькування, розіграйте рольову сценку «як коректно фіксувати й скаржитися», обговоріть, чому «не відповідати агресією на агресію» — стратегія, що зменшує охоплення токсичного контенту. Закріпіть навичку через шкільний «Кодекс онлайн-поваги», який клас публікує у своєму чаті чи на інформаційній дошці.

ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ВСІХ МЕТОДІВ

- Починайте будь-яку вправу з правил безпеки і короткого чек-іну; чітко пояснюйте мету вправи («навіщо ми це робимо»); завжди проводьте рефлексію — коло спокійних висловлювань, обговорення: «що беру з собою».
- Дбайте про інклюзивність: запропонуйте альтернативні ролі для сором'язливих, дозволяйте можливість «пасу».
- Фіксуйте напрацювання: фото-нотатки, міні-плакати, спільні документи — це база для шкільної політики й наступних уроків. І головне — переводьте досвід у маленькі реальні кроки: одна фраза, одне правило, один плакат, одна «тиха година» у чаті, які ваш клас запровадить уже завтра.

ПОРАДИ ЩОДО РЕАГУВАННЯ НА ВИПАДКИ БУЛІНГУ

Базою для реагування закладу освіти на інциденти цькування є Закон України «Про освіту», стаття 173-4 КУпАП та Порядок реагування, затверджений наказом МОН № 1646 (28.12.2019). Школа забезпечує негайне припинення шкоди, офіційно фіксує інцидент, проводить розгляд шкільною комісією, організовує підтримку постраждалих та виховну/корекційну роботу з кривдником. За наявності ознак адміністративного правопорушення школа передає матеріали до відповідних органів, де рішення щодо санкцій ухвалює уповноважений орган або суд.

АЛГОРИТМ РЕАГУВАННЯ НА ДОВЕДЕНІ ВИПАДКИ БУЛІНГУ (ЦЬКУВАННЯ) ТА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ОСІБ, ПРИЧЕТНИХ ДО БУЛІНГУ

1. Подання повідомлення чи заяви

- Учасник освітнього процесу може подати письмове або усне повідомлення про випадок булінгу.
- Керівник закладу повідомляє про випадок: поліцію, службу у справах дітей, соціальні служби.
- Скликається шкільна комісія (не пізніше 3-х робочих днів).

2. Робота комісії

- Склад затверджується наказом директора: голова (директор чи заступник), заступник, секретар, мінімум 5 членів (психолог, соціальний педагог, представники служб).
- Комісія виконує такі завдання: збір пояснень, оцінка обставин, визначення потреб сторін, визначення виховних заходів, моніторинг впровадження.
- Строк розгляду комісією заяви або повідомлення — не більше 10 робочих днів з дня отримання.

3. Заходи реагування

У разі підтвердження факту булінгу заклад освіти:

- вживає заходів щодо припинення булінгу та забезпечення безпеки потерпілого;
- застосовує заходи виховного впливу до кривдника відповідно до Порядку застосування заходів виховного впливу;
- проводить заходи щодо відновлення безпечного освітнього середовища, виявлення причин та усунення факторів ризику;
- здійснює моніторинг ефективності застосованих заходів та при потребі коригує їх.

АЛГОРИТМ РЕАГУВАННЯ

НА ДОВЕДЕНІ ВИПАДКИ БУЛІНГУ (ЦЬКУВАННЯ)

Запобігання булінгу

Заклад освіти:

- формує та оприлюднює План заходів щодо запобігання булінгу, який включає:
 - оцінку факторів і ситуацій ризику;
 - формування культури поваги та толерантності;
 - підвищення правової та соціальної свідомості учасників освітнього процесу.
- Основні принципи діяльності: *недискримінація, партнерство, особистісно-орієнтований підхід, розвиток соціально-емоційного інтелекту.*

Відповідальність

- Особи, які вчинили булінг (кривдники), підлягають заходам виховного впливу, передбаченим Порядком застосування заходів виховного впливу.
- Керівник закладу та працівники освіти зобов'язані негайно реагувати на випадки булінгу, зокрема:
 - припинити вплив булінгу на потерпілого;
 - повідомити відповідні служби;
 - забезпечити необхідну допомогу потерпілому.

За тяжкі або системні випадки булінгу можуть застосовуватися адміністративні чи інші наслідки відповідно до чинного законодавства.

«Особи, які за результатами проведеного розслідування Комісією із розгляду випадків булінгу (цькування) є причетними до булінгу (цькування), несуть відповідальність відповідно до частини другої статті 13 Закону України «Про освіту» та статті 173⁴ Кодексу України про адміністративні правопорушення». Детальний алгоритм <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0111-20#Text>

АЛГОРИТМ РЕАГУВАННЯ

НА ДОВЕДЕНІ ВИПАДКИ БУЛІНГУ (ЦЬКУВАННЯ)

Ролі чітко розподіляються. Адміністрація закладу освіти приймає та реєструє повідомлення про можливий випадок булінгу, створює комісію з розгляду інциденту, організовує комунікацію з батьками (законними представниками) та, у разі встановлення ознак правопорушення, повідомляє Національну поліцію і Службу у справах дітей відповідно до п. 6 розділу II Порядку реагування.

Педагогічні працівники є першою лінією реагування: вони негайно припиняють ситуацію, інформують керівника закладу, фіксують відомі їм обставини інциденту та ініціюють залучення психолога. Такі дії визначені у п. 4 розділу I Порядку.

Практичний психолог або соціальний педагог здійснює оцінку ризиків для всіх учасників події, надає первинну психологічну допомогу постраждалим та готує пропозиції щодо індивідуального плану підтримки для потерпілої дитини і плану виховної роботи з учнем-кривдником. Це передбачено п. 8–9 розділу II Порядку реагування.

Батьки або законні представники залучаються до процесу через офіційне інформування зі сторони закладу освіти. Вони беруть участь у виконанні індивідуальних планів підтримки та виховного впливу, згідно з п. 10 розділу II Порядку.

Документування є обов'язковою частиною процедури. Усі звернення, дії педагогів, повідомлення батькам, рішення комісії, індивідуальні плани та результати їх виконання фіксуються письмово та зберігаються з дотриманням вимог конфіденційності, як визначено п. 11 розділу II Порядку.

Метою реагування, згідно з п. 2 розділу I Порядку, є припинення булінгу, відновлення безпеки освітнього середовища, надання допомоги постраждалим та здійснення виховного впливу на кривдника, що забезпечує запобігання повторним випадкам.

ДІЇ ПЕДАГОГА В СИТУАЦІЯХ БУЛІНГУ (ОФЛАЙН)

У випадку офлайн-інциденту вчитель є першою особою, яка зупиняє ситуацію та забезпечує базову безпеку. Дійте спокійно, коротко і нейтрально, без оцінних суджень.

1) Припиніть інцидент фразою на кшталт: «Зупиняю зараз. У нашому закладі неприпустимі приниження».

2) Розведіть учасників, переконайтесь, що постраждалому не потрібна медична допомога, і забезпечте присутність іншого дорослого (чергового, адміністрації або колеги).

3) Повідомте керівника закладу. На цьому етапі вчитель не «визначає, чи це булінг» і не проводить розслідування — ці дії запускаються адміністрацією відповідно до Наказу МОН № 1646 (офіційна реєстрація звернення, створення комісії, розгляд обставин).

Документування події

Документування здійснюється згідно з Порядком реагування та із дотриманням Закону України «Про захист персональних даних» № 2297-VI. Фіксуються дата, час, місце, учасники та короткий опис того, що було без інтерпретацій. За наявності матеріальних доказів (наприклад ушкодження майна) зазначається їх наявність. Інформація зберігається конфіденційно; забороняється розсилати матеріали в неофіційні чати або копіювати їх без правових підстав.

Підтримка постраждалої дитини

Після припинення ситуації та інформування адміністрації забезпечте тісну взаємодію з психологом або соціальним педагогом. Постраждалий учень отримує безпечний простір, супровід дорослого та повідомлення батькам через офіційний канал. Психолог та класний керівник спільно розробляють індивідуальний план підтримки (можлива зміна місця в класі, супровід «бадді»-учнем, регулярні зустрічі з психологом). Це відповідає загальним етапам реагування, визначеним Порядком: припинення шкоди, підтримка, виховні заходи.

Робота з учнем-кривдником і класом

Після рішення комісії заклад організовує заходи виховного впливу в межах статуту та внутрішніх політик. За потреби проводяться відновні практики (наприклад, коло діалогу) та фіксуються узгоджені правила взаємодії в класі. Якщо підтверджено, що дії мають ознаки булінгу, керівник закладу повідомляє уповноважені підрозділи Національної поліції та Службу у справах дітей, що відповідає вимозі Порядку реагування.

Приклад такої ситуації:

На перерві троє учнів оточують однокласника з числа ВПО, насміхаються з походження та штовхають. Учитель чергування зупиняє дію короткою фразою і розводить учасників. Викликає адміністрацію та психолога. Постраждалому забезпечують тихий простір, супровід та первинну підтримку. Подію фіксують: хто, де, коли, що сталося; зазначають свідків. Того ж дня класний керівник офіційно повідомляє батьків обох сторін. Комісія з розгляду випадку аналізує ситуацію, ухвалює рішення про індивідуальні плани підтримки та виховні заходи. Керівник відповідно до Порядку інформує поліцію, оскільки встановлено ознаки булінгу.

ДІЇ ПЕДАГОГА В СИТУАЦІЯХ БУЛІНГУ У ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ (ОНЛАЙН)

Онлайн-простори класу (чат, група в месенджері, внутрішні платформи) також є частиною освітнього середовища. Тому порушення, що відбуваються там, розглядаються за тією самою процедурою, що і офлайн-ситуації, відповідно до Порядку реагування (Наказ МОН №1646).

Модерація та правила спільноти

Доцільно завчасно погодити з учнями та батьками «Кодекс онлайн-поваги». Він може містити правила ролі адміністраторів, часові межі активності (так звані «тихі години»), заборону приниження, розпалювання ненависті та доксингу, а також алгоритм скарг. Порушення правил фіксується та офіційно доводиться до адміністрації для запуску процедури розгляду.

Збір і збереження цифрових доказів

Під час фіксації онлайн-інциденту здійснюється збереження скриншотів або експорту листування із зазначенням дати, часу, URL, нікнеймів або ID сторінок. Матеріали не поширюються у чатах між учнями або батьками. Передача доказів здійснюється лише відповідальним особам закладу освіти або, за наявності підстав, правоохоронним органам. Це відповідає принципу мінімізації персональних даних, передбаченому Законом України «Про захист персональних даних» №2297-VI. Текст закону: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2297-17>

Приватність і ескалація

Персональні дані дітей не розміщуються у відкритому доступі та не використовуються у публічних комунікаціях школи (шкільних сторінках, дошках оголошень). Якщо встановлено ознаки систематичності, погроз життю або здоров'ю, а також у разі підтвердженого булінгу, керівник закладу інформує уповноважені підрозділи Національної поліції та Службу у справах дітей. У разі неповідомлення керівник може нести відповідальність відповідно до статті 173-4 Кодексу України про адміністративні правопорушення. Паралельно подається скарга через інструменти самої онлайн-платформи.

Приклад такої ситуації:

В учнівському телеграм-чаті з'являється зневажливий мем, що принижує дитину з інвалідністю. Класного керівника в цьому чаті не має, проте учні з класу розповіли йому. Учитель робить службову нотатку, інформує батьків та адміністрацію, просить зберігти скриншоти та посилання. Адміністрація реєструє випадок та скликає комісію відповідно до Порядку реагування. Постраждалому забезпечують підтримку та супровід психолога. Для класу організовується коротке заняття про повагу в онлайн-середовищі. Якщо комісія встановлює, що дії мають ознаки булінгу, керівник закладу надсилає повідомлення до Національної поліції та застосовує заходи виховного впливу згідно з внутрішніми документами.

РЕАГУВАННЯ НА ВИПАДКИ БУЛІНГУ

ЗРАЗКИ ПОВІДОМЛЕНЬ

- Зразок повідомлення адміністрації (первинне)

Тема: Повідомлення про можливий випадок булінгу (дата, клас)

Повідомляю про інцидент, що стався [дата, час, місце/онлайн-платформа] за участі [ініціали учасників]. Стислий опис події: [2–3 речення]. Негайні дії вчителя: [розведено сторони/видалено контент/забезпечено супровід психолога]. Прошу зареєструвати звернення та розпочати процедуру реагування відповідно до Наказу МОН №1646. Додатки: [акт/скріншоти/контакти свідків].

- Зразок листа батькам постраждалої/го (інформування без зайвих деталей)

Тема: Інформування про інцидент та подальші кроки підтримки

Шановні [ПІБ], [дата] стався інцидент за участі вашої дитини. Негайні дії школи здійснено (забезпечено безпеку, надано супровід психолога, про подію поінформовано адміністрацію). Згідно з Порядком реагування МОН №1646 школа проводить внутрішню процедуру. Запрошуємо вас до зустрічі [дата/час] для узгодження індивідуального плану підтримки. Ми дотримуємося конфіденційності та діємо у рамках законодавства про захист персональних даних.

- Зразок листа батькам імовірного кривдника (нейтрально, без упередження)

Тема: Запрошення до зустрічі щодо інциденту в класі

Шановні [ПІБ], інформуємо, що [дата] стався інцидент за участі вашої дитини. Школа розпочала процедуру з'ясування обставин відповідно до Наказу МОН №1646. Просимо вас прийти [дата/час] для офіційного обговорення та визначення подальших кроків виховного впливу/підтримки. Наголошуємо, що зі сторони закладу буде забезпечена конфіденційності та рівне ставлення до всіх сторін.

РЕАГУВАННЯ НА ВИПАДКИ БУЛІНГУ

Межі компетенції школи

Школа: зупиняє інцидент, фіксує факти, запускає Порядок реагування, забезпечує підтримку та дисциплінарні/виховні заходи в межах свого статуту. Школа не встановлює «винність» у кримінально-правовому сенсі і не публікує персональні дані дітей. За наявності ознак правопорушення або підтвердженого булінгу керівник інформує поліцію (це обов'язок, закріплений законом). До взаємодії також можуть залучатися служби у справах дітей/центри соціальних послуг відповідно до алгоритму, рекомендованого МОН.

Коли залучати зовнішні служби

1. Негайне залучення

Зовнішні служби (Національна поліція, екстрені служби) залучаються невідкладно у разі наявності загрози життю чи здоров'ю дитини, завдання чи підозри щодо завдання фізичних ушкоджень, ознак сексуального насильства або погроз його вчинення, а також у випадках розпалювання ворожнечі з прямими закликами до насильницьких дій.

2. Повідомлення протягом доби у разі встановлення булінгу

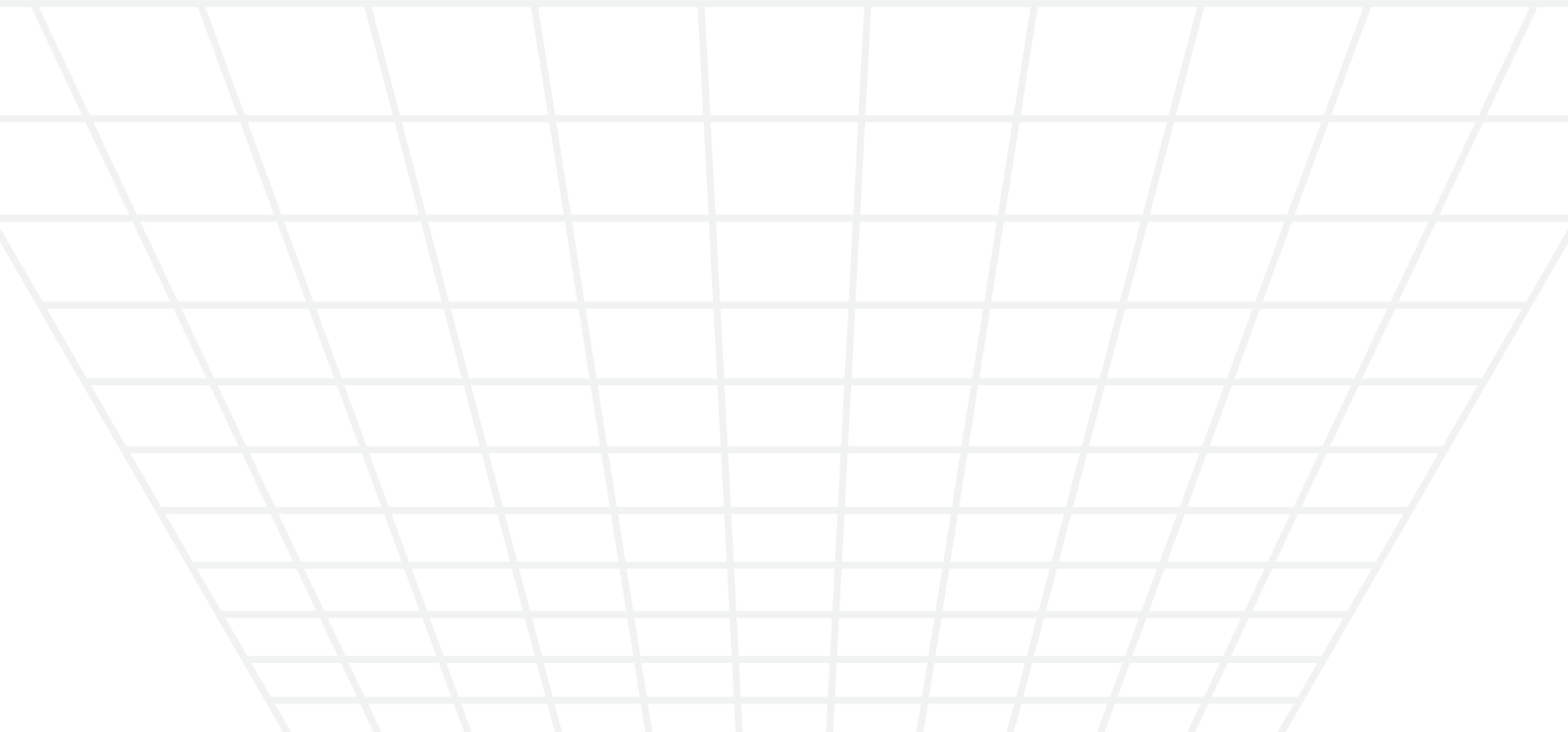
Якщо за результатами розгляду та внутрішнього розслідування закладу освіти встановлено факт булінгу (у тому числі кібербулінгу), що має ознаки систематичності та/або дисбалансу сили, керівник закладу зобов'язаний протягом однієї доби повідомити Національну поліцію (ст. 173-4 КУпАП; Закон №2657-VIII).

3. Залучення соціальних служб у визначені строки

Якщо ситуація потребує соціального супроводу, надання послуг підтримки сім'ї або захисту прав дитини, заклад освіти залучає службу у справах дітей, центр соціальних служб або інші соціальні установи. Таке залучення здійснюється в узгоджені строки відповідно до рекомендацій Міністерства освіти і науки щодо міжвідомчої взаємодії та стандартів надання соціальних послуг.

Приклад такої ситуації (повідомлення і залучення служб)

Класний керівник отримує від учнів свідчення про повторювані образи та шантаж, що відбуваються у шкільному коридорі. Після первинного з'ясування обставин, фіксації фактів та складання службової нотатки він інформує адміністрацію закладу освіти та практичного психолога. Адміністрація утворює комісію з розгляду випадку булінгу відповідно до Порядку реагування. За результатами розгляду та встановлення ознак систематичності і дисбалансу сили комісія кваліфікує випадок як булінг. Керівник закладу освіти протягом однієї доби повідомляє Національну поліцію про підтверджений факт булінгу відповідно до статті 173-4 Кодексу України про адміністративні правопорушення. За потреби (з урахуванням умов сімейного середовища або ризику подальшої шкоди) заклад ініціює взаємодію зі службою у справах дітей або центром соціальних служб. Батьки (законні представники) постраждалої особи та кривдника офіційно інформуються про результати розгляду та подальші дії закладу. Психолог та класний керівник розробляють індивідуальний план підтримки для постраждалої дитини та план виховного впливу щодо кривдника або відповідної групи. У класному колективі проводиться короткий цикл профілактичних занять, спрямованих на формування культури поваги та безпечної взаємодії.



КОНСПЕКТИ ІНТЕРАКТИВНИХ ЗАНЯТЬ

Далі наведені плани уроків, які ви можете взяти як готові рішення для проведення занять

«КРОК УПЕРЕД – КРОК ДО РІВНОСТІ»

ПЛАН-КОНСПЕКТ ІНТЕРАКТИВНОГО ЗАНЯТТЯ

Тривалість: 45-60 хвилин

Цільова аудиторія: учні 7-11 класів (13-17 років)

Формат заняття: Інтерактивне заняття з елементами неформальної освіти

Мета:

- Допомогти учням зрозуміти поняття рівність, привілей, дискримінація
- Показати, що навіть незначні відмінності можуть впливати на можливості людини
- Розвинути емпатію, вміння співпереживати та критично мислити
- Сформувати готовність помічати й протидіяти несправедливому ставленню

Завдання:

- Створити атмосферу довіри та відкритості
- Активізувати мислення через гру-рефлексію
- Розібрати реальні приклади дискримінації
- Сформувати власні ідеї дій проти дискримінації у шкільному середовищі

Очікувані результати:

- Учні розуміють поняття дискримінації та привілеїв
- У них формується емпатія та критичне мислення
- Вони усвідомлюють, що можуть діяти проти дискримінації у своєму середовищі



ЗАВАНТАЖИТИ
КОНСПЕКТ УРОКУ

«СВІТ БЕЗ ОБРАЗ. АНТИБУЛІНГ, ТОЛЕРАНТНІСТЬ І ЛЮДЯНІСТЬ У СУЧАСНОМУ СВІТІ»

ПЛАН-КОНСПЕКТ ІНТЕРАКТИВНОГО ЗАНЯТТЯ

Тривалість: 45-60 хвилин

Цільова аудиторія: 5-9 класи

Формат заняття: Інтерактивний урок / тренінг / виховна година

Мета:

- Сформулювати в учнів розуміння видів булінгу, дискримінації, мови ворожнечі
- Навчити розпізнавати булінг у різних контекстах (школа, дім, онлайн)
- Ввиховати емпатію, толерантність і повагу до різності
- Розвинути навички безпечної комунікації й підтримки інших

Очікувані результати:

- Учні активніше взаємодіють у групових обговореннях та вправі з кейсами
- Виявляють уважність до слів і реакцій однокласників, помічають небезпечні вислови або поведінку
- Пропонують конструктивні способи вирішення конфліктних ситуацій
- Відчувають себе впевненіше у висловленні власної думки та підтримці інших
- Краще орієнтуються у шкільних і цифрових правилах безпеки



**ЗАВАНТАЖИТИ
КОНСПЕКТ УРОКУ**

«КІБЕРБУЛІНГ: ЯК РОЗПІЗНАТИ, ЗАПОБІГТИ І ЗАХИСТИТИ СЕБЕ ТА ІНШИХ»

ПЛАН-КОНСПЕКТ ІНТЕРАКТИВНОГО ЗАНЯТТЯ

Тривалість: 60-90 хвилин

Цільова аудиторія: 8-11 класи

Формат заняття: Інтерактивний урок

Мета:

- Ознайомити учнів із поняттям «кібербулінг», його формами та наслідками
- Навчити розпізнавати випадки кібербулінгу в інтернет-просторі
- Сформувати навички безпечної онлайн-поведінки
- Розвинути емпатію, критичне мислення і відповідальність за власні онлайн-вчинки

Очікувані результати:

Після заняття учні:

- зможуть пояснити, що таке кібербулінг і які його види
- навчаться відрізняти жарти від приниження
- знатимуть, як діяти у разі кібербулінгу
- усвідомлять власну відповідальність за слова й дії в мережі



ЗАВАНТАЖИТИ
КОНСПЕКТ УРОКУ

«(НЕ)ПРОСТЕ СЛОВО “ПОВАЖАЮ”: ЯК ЗУПИНИТИ БУЛІНГ, ДИСКРИМІНАЦІЮ І БАЙДУЖІСТЬ»

ПЛАН-КОНСПЕКТ ІНТЕРАКТИВНОГО ЗАНЯТТЯ

Тривалість: 45-60 хвилин

Цільова аудиторія: 5-9 класи (із можливістю адаптації до вікової групи)

Формат заняття: Інтерактивне заняття / виховна година

Мета:

- Сформувати в учнів розуміння суті булінгу, дискримінації, їхніх форм та наслідків
- Навчити розпізнавати різні види насильства (фізичне, психологічне, економічне, кібербулінг, сексизм, ейджизм, мізогінію, мікроагресії)
- Розвинути емпатію, повагу, вміння говорити і діяти без насильства
- Виховувати активну позицію проти будь-яких проявів цькування: у школі, онлайн, удома

Очікувані результати:

- Учні помічають і описують ситуації цькування та дискримінації
- Розрізняють різні види насильства та упереджену поведінку
- Пропонують альтернативні конструктивні дії у складних ситуаціях
- Вчаться виражати підтримку однокласникам і створювати безпечну атмосферу
- Виявляють уважність до власних слів та реакцій у класі й онлайн



**ЗАВАНТАЖИТИ
КОНСПЕКТ УРОКУ**

ДОБІРКА РЕСУРСІВ (ПОСІБНИКИ, ВІДЕО, ПЛАТФОРМИ ПІДТРИМКИ)

У цьому розділі ми зібрали корисні ресурси, відео, платформи підтримки й інструменти перевірки фактів, які пройшли перевірку на релевантність для українського шкільного контексту. Кожен ресурс має активне посилання й короткий опис призначення, тож ви зможете одразу брати його в роботу — для уроку, класної години або розмови з батьками.

КОРИСНІ ПОСІБНИКИ

- DOmino. A manual to use peer group education as a means to fight racism, xenophobia, anti-semitism and intolerance (Council of Europe) — практичні вправи для протидії мові ворожнечі онлайн. <https://rm.coe.int/16807023ce>
- Compass — підручник з теми прав людини з десятками інтерактивних методик для молоді. <https://www.coe.int/en/web/compass>
- We CAN! — як створювати контр- та альтернативні наративи проти мови ненависті (кейси, кроки, шаблони). <https://rm.coe.int/wecan-eng-final-23052017-web/168071ba08>
- GPR № 15 — загальна політична рекомендація Ради Європи щодо протидії мові ворожнечі (визначення, принципи, інструменти). <https://rm.coe.int/ecri-general-policy-recommendation-no-15-on-combating-hate-speech/16808b5b01rm.coe.int>
- Recommendation CM/Rec(2022)16 — комплексний підхід до протидії мові ворожнечі із пояснювальною запискою. <https://edoc.coe.int/en/racism/11119-combating-hate-speech-recommendation-cmrec202216-and-explanatory-memorandum.html> edoc.coe.int
- UNESCO: Ending School Violence and Bullying — глобальний огляд із даними та підходами (звіт). <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373748>
- UNICEF: “Cyberbullying: what it is and how to stop it”. Кібербулінг — що це і як зупинити (поради для підлітків, батьків і шкіл). <https://www.unicef.org/stories/how-to-stop-cyberbullying>
- “Медіаграмотність під час війни” (Академія української преси) — методичний посібник з практичними вправами. https://www.aup.com.ua/uploads/Mediagramotnost_pid_chas_viyny_web.pdf

ДОБІРКА РЕСУРСІВ

КУРСИ, ПЛАТФОРМИ, ДОВІДНИКИ

- Дія.Освіта: Very Verified — українськомовний курс із медіаграмотності для підлітків та дорослих. <https://osvita.diia.gov.ua/en/courses/very-verified>
- StopFake — верифікація фактів, роз'яснення маніпуляцій (укр/англ). <https://www.stopfake.org/uk/StopFake>
- Detector Media / MediaSapiens — аналітика, поради з медіаграмотності, добірки для шкіл. <https://ms.detector.media/>
- Better Internet for Kids (BIK) — європейська мережа центрів безпечного інтернету з матеріалами для шкіл. <https://better-internet-for-kids.europa.eu/en/sic>
- Український Центр безпечного інтернету — ресурси про кібербулінг, цифрову гігієну, тренінги. <https://saferinternetcentre.org.ua/>
- Google: "Безпека дітей в інтернеті" — зібрані інструменти та гайди для вчителів і батьків. <https://mon.gov.ua/news/google-predstavyyv-v-ukraini-platformu-bezpeka-ditei-v-interneti>
- Better Internet Centre (Україна) — місцеві ініціативи та дослідження з онлайн-безпеки. <https://betterinternetcentre.org/betterinternetcentre.org>

ІНСТРУМЕНТИ ПЕРЕВІРКИ КОНТЕНТУ (ДЛЯ ЗАНЯТЬ ІЗ МЕДІАГРАМОТНОСТІ)

- InVID & WeVerify — плагін для перевірки відео/фото (кейфрейми, метадані). <https://www.invid-project.eu/tools-and-services/invid-verification-plugin/>
- TinEye — реверсний пошук зображень. <https://tineye.com/>
- Google Fact Check Explorer — пошук фактчеків по темі. <https://toolbox.google.com/factcheck/explorer> civikos.net
- EU vs Disinfo — база прикладів дезінформації з роз'ясненнями. <https://euvsdisinfo.eu/tandis.odihr.pl>
- Bellingcat Online Investigation Toolkit — добірка корисних OSINT-інструментів для вчителя. https://docs.google.com/spreadsheets/d/1w84ArX_8T6GmK7Zp5q8gv4O9N1v6xS7xVoa5f5NQO0U/edit

ДОБІРКА РЕСУРСІВ

ВІДЕО/ПОЯСНЕННЯ ДЛЯ УРОКІВ І КЛАСНИХ ГОДИН

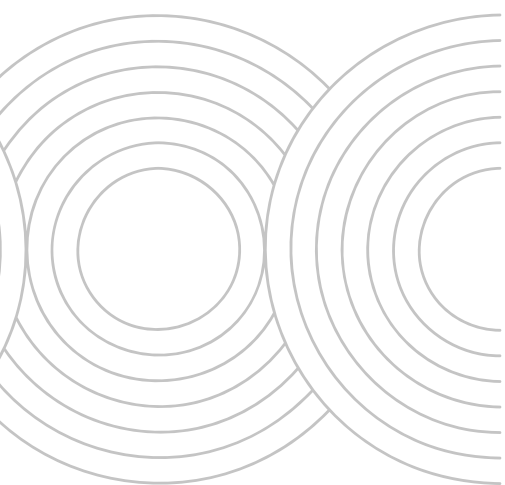
- (Для молодших) Dignity Online — казка про безпеку в інтернеті та завдання. <https://dignityonline.in.ua/> dignityonline.in.ua

ПОЛІТИКИ ПЛАТФОРМ І ЯК СКАРЖИТИСЯ НА КОНТЕНТ

- Instagram — як повідомити про булінг/переслідування та інші порушення. <https://help.instagram.com/547601325292351> [Справка Instagram](#)
- TikTok — довідник і форма скарг щодо кібербулінгу. <https://support.tiktok.com/en/safety-hc/report-a-problem/report-cyberbullying> [Справка TikTok](#)
- YouTube — політика щодо домагань і кібербулінгу + інструменти скарг. <https://support.google.com/youtube/answer/2802268?hl=en>
- Meta (Facebook) — огляд інструментів і політик проти булінгу/переслідувань. <https://about.fb.com/news/2018/10/protecting-people-from-bullying/>

ГАРЯЧІ ЛІНІЇ ТА ПІДТРИМКА В УКРАЇНІ

- Національна дитяча “гаряча лінія” (ГО «Ла Страда — Україна»): 116 111 або 0 800 500 225; консультації анонімні та безкоштовні. <https://la-strada.org.ua/kontakty-la-strada.org.ua>
- Національна “гаряча лінія” із протидії домашньому насильству, торгівлі людьми та гендерній дискримінації: 116 123 або 0 800 500 335. <https://la-strada.org.ua/garyachi-liniyi-la-strada.org.ua>
- ЮНІСЕФ: добірка гарячих ліній психологічної допомоги та протидії насильству. <https://www.unicef.org/ukraine/stories/hot-lines>



ДОДАТКИ

ПРИКЛАДИ ОФОРМЛЕННЯ ДОКУМЕНТІВ

Додатки

Додаток 1 *Приклад оформлення звернення учня*

Директору (назва ЗЗСО)

(ПІБ учня/учениці,
назва закладу, клас)

Адреса фактичного
проживання

Контактний телефон

Заява

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

Прошу допомогти у вирішенні даної ситуації, що склалася.

Дата

Підпис

Додаток 2
Приклад оформлення звернення батьків учня

Директору ЗЗСО

(ПІБ учня/учениці,
назва закладу, клас)

Адреса фактичного
проживання

Контактний телефон

Заява

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

Прошу допомогти у вирішенні даної ситуації, що склалася.

Дата

Підпис

Додаток 3

Приклад оформлення протоколу комісії в закладі освіти

Протокол № _____
засідання комісії з розгляду випадку булінгу (цькування)
у НАЗВА ЗЗСО
від «__» _____ 202_ року

Місце проведення: _____

Час проведення: _____

Голова комісії: _____

Секретар: _____

Присутні члени комісії:

1. _____
2. _____
3. _____

Порядок денний:

Розгляд звернення щодо конфліктної ситуації між учнями _____ класу _____ та _____ класу _____, що має ознаки булінгу.

Хід засідання:

1. **Опис ситуації:**

2. У січні 2025 року до адміністрації закладу надійшла заява від батьків учениці _____ щодо неодноразових образливих висловлювань на адресу її дитини з боку учениці _____. Зі слів заявників, ці дії мали місце з _____ та мали систематичний характер.

2. **Проведена робота:**

3. Членами комісії було проведено індивідуальні бесіди з учнями, а також з їхніми батьками. Практичний психолог здійснив спостереження та аналіз взаємодії між учасниками ситуації.

4. У ході вивчення ситуації було з'ясовано, що _____.

3. **Висновок комісії:**

4. Враховуючи зібрані матеріали, комісія констатує _____.

5. У зв'язку з цим визнано доцільним застосувати _____.

4. **Прийняті заходи та рішення:**

- Проведено індивідуальні бесіди з учасниками конфлікту;
- Психологом організовано роботу над емоційною регуляцією та розвитком навичок ненасильницького спілкування для обох учнів;
- Ініційовано створення _____;
- Проведено окремі зустрічі з батьками обох учнів, надано рекомендації щодо домашньої підтримки дітей;
- Ситуація взята на подальший контроль адміністрацією закладу.

Голова комісії: _____ / _____ /

Секретар: _____ / _____ /

Члени комісії:

1. _____ / _____ /
2. _____ / _____ /
3. _____ / _____ /

КОНТАКТИ:

Громадська організація «ОСВІТА 360»

Юридична адреса організації

Україна, 02072, місто Київ, вулиця Чавдар Єлизавети, будинок 11А

Сайт: <https://osvita360.com/>

Електронна пошта: ua.education360@gmail.com



#NOTOHATE

ШКІЛЬНІ КОМАНДИ ДЛЯ ЗМІН

Co-funded
by the European Union



EUROPEAN UNION

COUNCIL OF EUROPE



CONSEIL DE L'EUROPE

Co-funded and implemented
by the Council of Europe

**Київ
2025 рік**