



## Булінг: причини явища та його профілактика в ліцеї

*Насильницькі дії шкодять фізичному та психічному здоров'ю трьох сторін процесу: жертв, нападників і свідків. Метою булінгу є не лише вплив на жертву, а й формування відповідної моделі поведінки: ніби насильство є ефективним для досягнення успіху в житті, здобуття авторитету.*

*За результатами всеукраїнського дослідження ЮНІСЕФ, 67 % дітей стикалися з випадками булінгу у віці 11–17 років. А 44 % школярів-спостерігачів ігнорували булінг, тому що їм було страшно за себе.*

### Історія виникнення та зміст поняття

Поняття «булінг» походить від дієслова «to bully», що перекладається як «залякування, цькування». Кембриджський словник англійської мови це дієслово тлумачить так: «ображати, залякувати когось, хто є меншим чи менш впливовим»; «примувувати іншу особу до небажаних дій».

Келіл Дьюкс – автор перших публікацій про це явище, він писав про шкільне цькування ще 1905 року. Однак ґрунтовніше поняття булінгу вивчали пізніше зарубіжні та вітчизняні науковці.

Дан Ольвеус у 1978 році ввів поняття «булінг» до наукового обігу. Він провів власні дослідження агресивності дітей, зокрема спостерігав за «хлопчиками для биття» та «шкільними хуліганами». Науковець вважав, що роль жертви чи агресора залежить не від групових явищ, а від індивідуальних особливостей дитини. До того ж певні негативні обставини соціального оточення стимулюють дитячу агресивність. Дослідник говорив про трикомпонентність явища булінгу: 1) систематичність/повторюваність дій; 2) агресивність; 3) дисбаланс сил.

Ігор Кон тлумачив булінг як залякування, жорстоке поводження, фізичний та/або психологічний терор стосовно дитини його однолітками.

Богдан Петренко, заступник директора Українського інституту дослідження екстремізму, наголошує: «Булінг є фактично зменшеною копією терористичного акту. З одного боку, переслідувач пресує жертву; з іншого – він дає сигнал усім свідкам, усьому класу про те, що він тут головний». «Крайніми проявами булінгу є формування людиноненависницьких мотивів», – зазначає дослідник.

### Поняття булінгу за українським законодавством

---

В Україні кардинальні зміни стосовно булінгу відбулись у 2018 році – це явище було закріплено законодавчо, а з 19 січня 2019 року закон набув чинності.

Закон України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)» розширює поняття булінгу, що визначається діями або бездіяльністю всіх учасників освітнього процесу. Тобто коло суб'єктів розширено: не лише дошкільнята, учні, школярі, а й студенти закладів професійно-технічної й вищої освіти, педагоги дитсадків, шкіл, закладів вищої освіти та всі учасники освітнього процесу й батьки. Закон включає в поняття булінгу випадки економічного та сексуального насильства, насильство із застосуванням засобів електронних комунікацій. Булінгом є також насилля проти неповнолітніх чи малолітніх осіб або насилля, вчинене ними стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого завдано шкоди психічному здоров'ю, а в деяких випадках аж фізичному.

Зміни щодо протидії булінгу внесені в Закон «Про освіту», де визначено права та обов'язки всіх учасників освітнього процесу, та в Кодекс України про адміністративні правопорушення. Останній регулює адміністративну відповідальність учасників булінгу у вигляді штрафів та виправних робіт.

### Чому булінг – це не просто сварка?

---

ЮНІСЕФ визначає булінг як небажану, агресивну поведінку школярів із метою залякування, демонстрації сили, приниження.

Ось деякі ознаки булінгу, які відрізняють його від звичайної сварки чи конфлікту:

- завжди є три сторони учасників: агресор, жертва та спостерігач;
- може виникати неочікувано, коли дитина опиняється в ситуації переслідування або сама приєднується до агресора;
- негативно впливає на фізичне та психічне здоров'я всіх учасників;
- супроводжується реальним фізичним чи психологічним насиллям: жертву дражнять, шантажують, б'ють, залякують, висміюють, псують речі, принижують, розповсюджують плітки, оприлюднюють особисту інформацію/фото в соціальних мережах;
- якщо відбувся одного разу, може повторюватися знову й знову; дитині важко протистояти булінгу самотужки;
- у кривдника немає розкаяння, дії булінгу усвідомлені.

### Причини та види булінгу

---

Причини появи цькування дослідники об'єднують у чотири групи.

**1. Особистісні причини**, тобто індивідуальність фізичного, психічного, інтелектуального розвитку дитини, її зовнішність, стан здоров'я, національність та ін. можуть викликати цькування щодо неї. Будь-яка «інакшість» може бути висміяна оточенням.

Причиною булінгу часто стають розлади або порушення в розвитку дитини. Наприклад, діти з психологічними особливостями: розладами поведінки, біполярним розладом, посттравматичним стресовим розладом, синдромом гіперактивності тощо – нерідко є ініціаторами булінгу через спровоковану цим агресивну поведінку.

Часто діти можуть цькувати через те, що бажають самоствердитись і завоювати авторитет в очах колективу однокласників, аби їх боялися та поважали. Булять і через заздрість успішнішим одноліткам, і через крутіші речі, одяг, гаджети тощо.

**2. Сімейні причини**, наприклад, коли не налагоджено близькі стосунки, немає належної комунікації між батьками та дитиною, не приділяють їй уваги, і тому вона не може поділитися своїми проблемами.

Є випадки, коли авторитарний стиль батьківського спілкування вдома школярі переносять у колектив. Батьки занадто контролюють, кричать через оцінки, часто сварять та не дають

відпочити тощо. Гіперопіка дитини позбавляє її можливості самостійно налагоджувати спілкування, розв'язувати проблеми. Якщо вдома є насильство, то дитина копіює поведінку дорослих і може сама стати кривдником або жертвою.

**3. Чинники середовища.** Серед них виділяють:

- ігнорування проблем закладом освіти (невизнання випадків булінгу провокує в дітей сприйняття, що це норма, або почуття безкарності);
- якщо вчитель виокремлює когось із учнів (позитивний чи негативний взірець викликає суперництво, що переростає в булінг цього учня);
- авторитарний стиль навчання провокує низьку самооцінку, агресивність, психологічний самозахист школярів; коли замість одного карають увесь клас, то це підсилює агресивну поведінку дітей;
- відсутність контролю педагогічним персоналом під час перерв, у їдальні, роздягальні тощо;
- сексуальні стосунки серед учнів/учениць стають підставою для цькування.

**4. Соціальні причини** – людська нерівність, нетолерантність суспільства, культурні норми, суспільні стереотипи, неконтрольований інформаційний простір (інтернет, ЗМІ, ігри, фільми тощо), що впливають на свідомість та хитку психіку неповнолітніх.

Учні та вчителі можуть допускати дискримінацію у взаємних стосунках. Булінг часто відбувається через сексуальну орієнтацію. Соціально-економічна нерівність – розповсюджена причина цькування (діти зі забезпечених сімей ставляться зневажливо до дітей із малозабезпечених і навпаки, якщо їх більше в колективі; представники етнічних меншин, мігранти піддаються цькуванню). Жорстокість та насильство нерідко демонструють через сучасні медіа, і діти мають доступ до перегляду таких сцен. Вони імітують побачене в реальному житті, проявляють агресію до інших осіб, тварин, навколишнього середовища.

**Види булінгу:**

- психологічний (нанесення психологічної травми: образи, погрози, залякування, поширення образливих чуток, ізоляція, ігнорування, маніпуляції, шантаж);
- фізичний (стусани, удари, штовхання, зачіпання, ляпаси, підніжки, тілесні ушкодження);
- економічний (крадіжки, пошкодження речей та одягу, вимагання грошей або їжі чи інших предметів, примушення вкрати);
- сексуальний (непристойні рухи, погляди, жести, прізвиська, поширення образливих чуток, знімання та розповсюдження відео з переодяганням, сексуальні жарти й погрози);
- кібербулінг (цькування та приниження за допомогою електронних пристроїв, зокрема мобільних телефонів, інтернету).

**Профілактика булінгу**

Вирішальна роль у боротьбі з булінгом у закладах освіти належить учителям, яких мають підтримувати керівництво закладу, батьки, представники місцевих органів влади та громадських організацій. Запорука протидії цькуванню – розуміння всією шкільною спільнотою того, що насильство, дискримінація та нетерпимість є неприйнятними. Найкращою профілактикою булінгу буде така організація роботи, щоб налагодити довірливі стосунки між учнями / ученицями та в їхніх взаєминах із педагогами.

**Метод «Розстановка сил»**

Аби запобігати конфліктам, учитель має виявити, чи є діти, яких ігнорують однокласники, із якими не хочуть спілкуватися та котрих булять. Для цього можна провести невелике анонімне опитування. Суть методу полягає в тому, щоб кожен учень виписав на папері прізвиська чотирьох дітей, з якими хотів би сидіти поруч, плюс прізвисьце свого найкращого друга.

Аналіз результатів опитування покаже, із ким з учнів не хочуть спілкуватися (бо жоден його не записав), хто є агресором, хто жертвою, а хто неформальний (загальноновизнаний) лідер.

**Метод «Гарячий стілець»**

Учитель сідає на стілець, а діти запитують особисту інформацію. Чим більше вони знатимуть, тим більше довірятимуть. Або вчитель та учні по черзі сідають на стілець та продовжують певну фразу, наприклад, «Мене дратує ...», «Я злюся, тому що ...».

**Регулярні дні учнівського самоврядування**

Зміна ролей дає змогу зрозуміти одне одних, поставити себе на місце іншого. Діти готуються до уроків, виконують обов'язки вчителів, адміністрації та педагогічного колективу, такий досвід допомагає зрозуміти, наскільки важкою є ця робота.

#### **Метод «Скринька довіри»**

Анонімні скриньки, окремі для школярів та вчителів, котрі дадуть змогу вільно висловитися, приміром, що подобається, що хотілося б змінити та ін.

#### **Позакласні заходи**

Участь дітей, учителів і батьків у спортивних змаганнях, спільних поїздках, спілкування в неформальному середовищі тощо.

#### **Колективні конкурси та вправи**

Можна провести конкурс «Чим ми схожі» – знайти спільні риси між учнями, зробити колаж із малюнків, де буде використано всі роботи однокласників, а також взяти участь у спільній виставці, зняти всім класом фільм на задану тему під керівництвом психолога тощо.

Заохочення дітей робити те, що вони люблять, підвищує довіру, допомагає здружитися та попереджає цькування.

### **В допомогу. Інструкція для дітей, батьків та вчителів.**

**67% дітей в Україні у віці від 11 до 17 років стикалися з проблемою булінгу (цькування) протягом останніх трьох місяців. 24% дітей стали жертвами булінгу, і 48% з них нікому не розповідали про ці випадки.**

Такими є основні результати дослідження, проведеного **ЮНІСЕФ** раніше цього року. Це тривожні цифри. Дослідження переконливо свідчить, що діти, закриті до спілкування, а також діти з сімей з низьким рівнем прибутку, піддаються булінгу вдвічі частіше за інших дітей.

Більшість дітей спочатку не розуміють, що це таке, і що треба розповідати вчителям про образи. А ще часто булінг призводить до непоправних наслідків, тому останнім часом у світі активно говорять про те, як зупинити шкільне насилля, тому варто пояснювати дітям, що інші мають право робити з ними і на що не мають права.

Насильство в освітньому середовищі має різний характер і природу. Воно може проявлятися як у формі одноразових, так і в вигляді систематичних дій. Але ці дії завжди завдають шкоди психічному та фізичному здоров'ю всіхучасників/учасниць цього процесу.

Виявити випадки насильства в закладі освіти достатньо важко. Передусім тому, що насильство відбувається переважно в місцях, де відсутній контроль і нагляд дорослих. До того ж і потерпілий, і спостерігачі воліють не повідомляти нікого про випадок, щоб їх не вважали «ябедником/ябедницею» або через страх зізнатись. Найнебезпечнішим є повторюваність випадків насильства в освітньому середовищі. Саме систематичні насильницькі дії є булінгом або цькуванням.

**Булінг** — це агресивна та вкрай неприємна поведінка однієї дитини або групи дітей по відношенню до іншої дитини, що супроводжується постійним фізичним і психологічним тиском. Дитину систематично дражнять образливим для неї чином, навмисно не приймають у колектив, залякують, шантажують або навіть б'ють.

## **Булінг (цькування) відрізняється від сварки такими ознаками:**

- √ систематичність (повторюваність) діяння (дії або бездіяльності)
- √ умисні дії (злий умисел)
- √ владний дисбаланс між кривдником і потерпілим
- √ відсутнє розкаяння у кривдника

Найчастіше булінг (цькування) відбувається в місцях, де контроль або нагляд дорослих найменший або взагалі відсутній. Це можуть бути коридори, вбиральні, роздягальні, подвір'я, сходи, їдальня тощо. Іноді дитина може піддаватися булінгу (цькування) й поза територією закладу освіти. Такі випадки можуть трапитися по дорозі додому, у дворі дому, під час шкільних екскурсій тощо.

## **Учасники булінгу**

1. Булер
2. Жертва
3. Спостерігачі

## **Загальні психологічні характеристики ймовірного кривдника (буллера).**

Дитина ймовірно може бути схильною до булінгу (цькування), якщо вона:

- домінантна особистість, схильна самостверджуватися з використанням сили;
- неврівноважена, імпульсивна, легко фрустрована, швидко збудлива;
- демонструє терпимість до насильства;
- схильна порушувати правила;
- не проявляє співпереживання тим дітям, які зазнали нападок;
- часто ставиться агресивно до дорослих;
- проявляє і проактивну (свідому) агресію (наприклад, для досягнення мети), і реактивну (вимушену або стимульовану чийось діями) агресію (зокрема, у відповідь на провокацію).

## **Загальні психологічні характеристики ймовірної жертви булінгу (цькування)**

Дитина ймовірно може бути жертвою булінгу (цькування), якщо вона:

- тиха, обачлива, чутлива, яку можна легко зворушити і фруструвати;
- невпевнена, має низьку самооцінку;
- не має друзів, соціально ізольована;
- може боятися, що їй заподіють шкоду;
- може бути тривожною і пригніченою;
- фізично слабкіша, ніж більшість однолітків;
- вважає, що легше проводити час із дорослими (батьками, вчителями/вчительками, тренерами/тренерками), ніж з однолітками.



## **Ознаки булінгу (цькування) для діагностики**

Дитина ймовірно потерпає від булінгу (цькування), якщо вона:

- приходить додому в пошкодженому одязі чи загубленими речами;
- має поранення, синці, подряпини;
- має мало друзів, або зовсім їх не має;
- боїться йти до закладу освіти, сідати в автобус, брати участь в активностях з однолітками;
- обирає незвичний шлях, коли повертається додому;
- втрачає інтерес до навчання або починає навчатись набагато гірше, ніж зазвичай;
- виглядає пригніченою, сумною, заплаканою, без настрою, коли приходить додому;
- часто жаліється на головний біль, болі в шлунку, інші фізичні негаразди;
- тривожно спить, часто бачить погані сни;
- втрачає апетит;
- проявляє тривогу і низьку самооцінку.

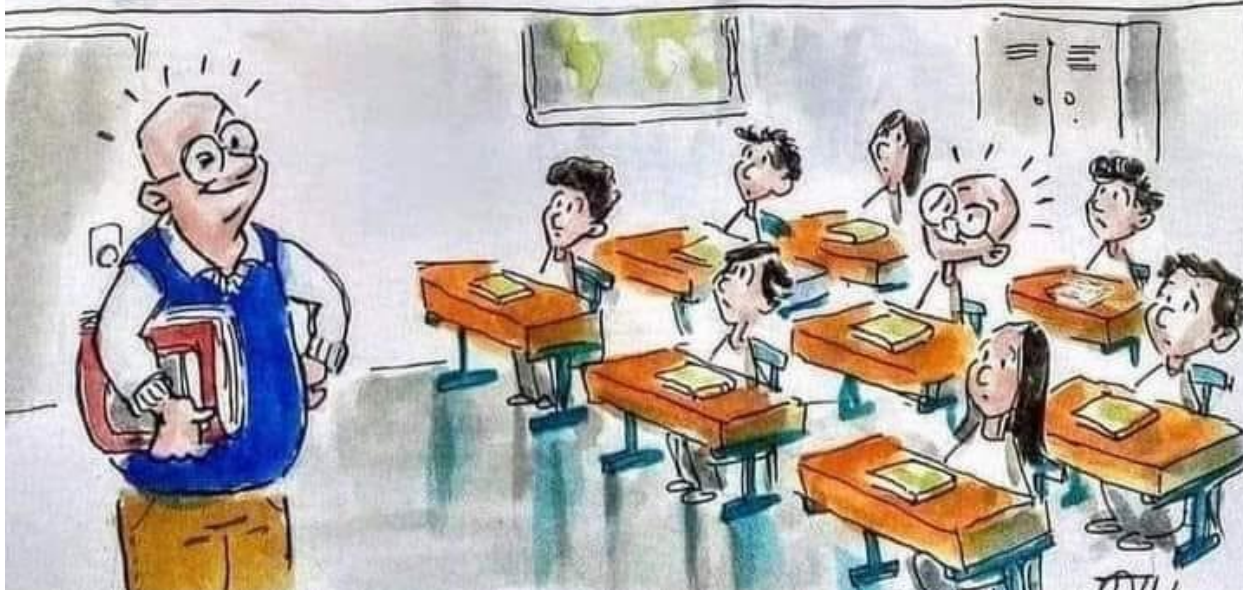
У дітей, що постраждали від цькування найчастіше формується замкнутість як особистісна риса, руйнується віра у соціум, довіра до людей, вони абсолютно не вміють спілкуватися з навколишнім світом, наповнені страхами, тривогами і відчують себе безпорадними. Це може тривати від 2 до 3 років, якщо одразу не надати якісну психологічну та соціально-педагогічну допомогу. Отже, цькування (булінг, мобінг) погано впливає на формування особистостей окремих учнів, мікроклімат у їхніх сім'ях та шкільну спільноту в цілому. Особливо небезпечною для психічного здоров'я дитини буде ситуація булінгу, яка триває тривалий час, наприклад, кілька місяців.

**Пам'ятка для вчителя. Ознаки булінгу (цькування):** на що треба звернути увагу:

- занадто емоційна атмосфера в групі (класі);
- виокремлення певних учнів/учениць від решти;
- «перегрупування» дружніх кіл;
- коли діти припиняють спілкування, замовкають при появі дорослого/дорослої або вчителя/вчительки в приміщенні;
- кардинальна зміна поведінки окремої дитини – як сумна, закрита, пригнічена, так і піднесена, жвава, агресивна;
- раптове зниження академічної успішності деяких дітей;
- часті хвороби та прогули навчальних занять окремої дитини, не притаманні їй до цього.

Коли готувала цей допис натрапила на картинку.

Найважливіше, щоб дорослі не залишалися осторонь того, що побачать. Дії дорослих можуть бути різними. Ось приклад однієї з таких дій.



Центр інформації про права людини на основі матеріалів ЮНІСЕФ підготував інструкцію для дітей та дорослих, аби правильно та своєчасно реагувати на прояви цькування. <http://stopbullying.com.ua/>  
Корисні посилання щодо теми антибулінгу на сайті МОН  
<https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/protidiya-bulingu/korisni-posilannya-shodo-temi-antibulingu>

## ПОРЯДОК ПОДАННЯ ТА РОЗГЛЯДУ ЗАЯВА ПРО ВИПАДКИ БУЛІНГУ В ОСВІТНЬОМУ ЗАКЛАДІ

Згідно Закону України «Про освіту», розділ I, статті 25, 26 керівник навчального закладу:

- Здійснює контроль за виконанням плану заходів, спрямованих на запобігання та протидію булінгу (цькуванню) в закладі освіти ;
- Уповноважує особу за прийняття і розгляд заяв від здобувачів освіти, їхніх батьків, законних представників, інших осіб.

*Наказом по ЛДМЛ ім. Соломії Крушельницької уповноважена особа закладу освіти з питань попередження насильства та булінгу заступник директора з виховної роботи Джурик Я.А. (каб. № 107).*

### **Уповноважена особа :**

- Розглядає таке звернення та реєструє у журналі обліку звернень та повідомлень про жорстоке поводження з дітьми або загрозу його вчинення ;
- З'ясовує усі обставини булінгу відповідно до Порядку розгляду звернень та повідомлень з приводу жорстокого поводження з дітьми або загрози його вчинення, затвердженого спільним наказом Міністерства соціальної політики України, Міністерства освіти і науки України, Міністерства внутрішніх справ України, Міністерства охорони здоров'я України № 564/836/945/577 ;
- Скликає засідання комісії з розгляду випадків булінгу та окреслює подальші дії;
- Розглядає заяви про випадки булінгу (цькування) здобувачів освіти, їхніх батьків, законних представників, інших осіб та видає рішення про проведення розслідування, скликає засідання комісії з розгляду випадків булінгу (цькування) для прийняття рішення за результатами проведеного розслідування та вживає відповідних заходів реагування ;
- Забезпечує виконання заходів для надання соціальних та психолого-педагогічних послуг здобувачам освіти, які вчинили булінг, стали його свідками або постраждали від булінгу (цькування) .

Комісію очолює керівник закладу (директор школи), а також в комісію входять педагогічні працівники ( у тому числі психолог), батьки постраждалого та булера , та інші зацікавлені особи. Якщо комісія визнала , що це був булінг, а не одноразовий конфлікт, то керівник закладу повідомляє в уповноважені підрозділи органів Національної поліції України та Службу у справах дітей.

### **Директор ліцею:**

- Сприяє створенню безпечного освітнього середовища в закладі освіти та вживає заходів для надання соціальних та психолого-педагогічних послуг здобувачам освіти, які вчинили булінг (цькування), стали його свідками або постраждали від булінгу ;
- Забезпечує створення у закладі освіти безпечного освітнього середовища, вільного від насильства та булінгу (цькування), у тому числі: з урахуванням пропозицій територіальних органів ( підрозділів) Національної поліції України, центрального органу виконавчої влади, що забезпечує формування та реалізує державну політику у сфері охорони здоров'я, головного органу у системі центральних органів виконавчої влади, що забезпечує формування та реалізує державну правову політику, служб у справах дітей та центрів соціальних служб сімей, дітей та молоді розробляє, затверджує та оприлюднює план заходів, спрямованих на запобігання та протидію булінгу (цькуванню) в закладі освіти ;
- Розглядає скарги про відмову прийняття заяви відповідальною особою у реагуванні на випадки булінгу (цькування) ;



**Якщо дитина стала свідком булінгу в закладі освіти, передусім вона може** розказати про це батькам, вчителю, психологу, соціальному педагогу, заступникові директора з виховної роботи або безпосередньо директору.

Окрім цього, дитина 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. Якщо педагог або інший працівник закладу освіти став свідком булінгу, то він має повідомити керівника закладу незалежно від того, чи покаржились йому жертва булінгу чи ні.

### **Зразок скарги на жорстоке поводження з дитиною у навчальному закладі**

Директору ЛДМЛ ім. Соломії Крушельницької \_\_\_\_\_

ППП \_\_\_\_\_

Уч \_\_\_\_\_ класу \_\_\_\_\_

Що проживає за адресою \_\_\_\_\_

Телефон № \_\_\_\_\_

Заява

08 лютого 2019 року на перерві \_\_\_\_\_ ППП в присутності учнів словесно мене образила та нанесла тілесні пошкодження. Це призвело до нервового зриву, відмови бути присутнім на уроках. Звертаю Вашу увагу на те, що \_\_\_\_\_ ППП не вперше застосовує такий вид цькування по відношенню до мене та до інших учнів класу. Прошу вивчити факти, зазначені у заяві, та захистити мене від жорстокого поводження і психічного насилля з боку одноклас \_\_\_\_\_ ППП.

Дата \_\_\_\_\_

ППП \_\_\_\_\_

- У разі, якщо Комісія не кваліфікує випадок як булінг (цькування), а постраждалий не згодний з цим, то він може одразу звернутися до органів Національної поліції України із заявою, про що керівник закладу освіти має повідомити постраждалого. Але за будь-якого рішення комісії керівник закладу забезпечує психологічну підтримку усім учасникам випадку. **Рішення Комісії** реєструється в окремому журналі, зберігається в паперовому вигляді з оригіналами підписів всіх членів Комісії. Психологічний супровід таких осіб здійснює соціальний педагог у взаємодії із практичним психологом. З цією метою можна запровадити консультаційні години у практичного психолога і соціального педагога.

#### **Новоприйнятий Закон передбачає низку штрафів за цькування :**

- Штрафи за булінг становитимуть від 50 до 100 неоподаткованих мінімумів, тобто від 850 до 1700 гривень або від 20 до 40 годин громадських робіт;
- Якщо булінг вчинено групою осіб або повторно протягом року після накладання адміністративного покарання, штраф буде більшим - від 100 до 200 мінімумів ( 1700 -- 3400 грн) або громадські роботи на строк від 40 до 60 годин ;
- Неповідомлення керівником закладу освіти уповноваженим підрозділам органів Національної поліції України про випадки булінгу учасника освітнього процесу тягне за собою накладання штрафу від 50 до 100 неоподаткованих мінімумів доходів громадян або виправні роботи на строк до 1 місяця з відрахуванням до 20 % заробітку.

### **Порядок реагування на доведені випадки булінгу (цькування) :**

1. Якщо комісія, створена для розгляду випадку булінгу визнала , що це був булінг (цькування), а не одноразовий конфлікт чи сварка, то керівник навчального закладу в обов'язковому порядку повідомляє про це уповноваженим підрозділам :
  - Ювенальній поліції сектору превенції Національної поліції Личаківського району ;
  - Службу у справах дітей Личаківського району
2. 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 із заявою.

### **Телефони довіри**

- Дитяча лінія 116 111 або 0 800 500 225 ( з 12.00 до 16.00 ) ;
- Гаряча телефонна лінія щодо булінгу 116 000;
- Гаряча лінія з питань запобігання насильству 116 123 або 0 800 500 335
- Уповноважений Верховної Ради з прав людини 0 800 50 17 20 ;
- Уповноважений Президента України з прав дитини 044 255 76 75 ;
- Центр надання безоплатної правової допомоги 0 800 213 103;
- Національна поліція України 102 .