

# Булінг: міфи та реальність





Департамент культури і туризму Полтавської  
обласної державної адміністрації  
Обласна бібліотека для юнацтва  
імені Олесея Гончара

# **Булінг: міфи та реальність**

методичні рекомендації

Полтава – 2020

УДК 373.3/5.064.3:364.63:01

Б 90

Укладач: Варвара Василівна Потуремець

**Булінг: міфи та реальність** : методичні рекомендації / укладач В. В. Потуремець; Полтавська обласна бібліотека для юнацтва ім. Олесь Гончара. – Полтава, 2020. – 20 с.

Метою цього видання є допомога бібліотечним працівникам в організації роботи по профілактиці булінгу в молодіжному середовищі, особливо серед учнівської молоді.

Методичні рекомендації адресуються бібліотекарям, що працюють з молоддю.

*Віддай людині крихітку себе.  
За це душа поповнюється світлом.  
Ліна Костенко*

*Байдужість – це найбільша жорстокість.  
М. Уїлсон*

*Мій улюблений світ – без насильства,  
Без жорстокості, болю і зла,  
Де народом заспівана пісня  
Містить тільки хороші слова.  
І. Супрун*

На жаль, у сучасному світі існує насилля, жорстокість, від яких потерпають як дорослі, так і діти. Особливо загострилась проблема насильства серед учнівської молоді.

Україна – в першій десятці країн Європи за поширенням булінгу серед 11-15 річних школярів. Згідно з дослідженням ЮНІСЕФ, 67% дітей в Україні у віці від 11 до 17 років стикалася з проблемою цькування. За даними останніх опитувань, 24% дітей стали жертвами булінгу, 48% з них нікому не розповідали про ці випадки. При цьому 44% тих, хто спостерігав, як знущаються над їхніми однолітками, не реагували на такі факти через страх піддатися аналогічному знущанню.

Україна посідає 9-те місце серед 42-х досліджуваних країн по відсотку жертв булінгу серед 15-річних (9% дівчат та 11% хлопців), згідно даних ВООЗ.

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

**Типовими ознаками булінгу є:**

- ✓ систематичність (повторюваність) діяння;
- ✓ наявність сторін – кривдник (булер), потерпілий (жертва булінгу), спостерігачі;

- ✓ наслідки у вигляді психічної та/або фізичної шкоди, приниження, страху, тривоги, підпорядкування потерпілого інтересам кривдника, або спричинення соціальної ізоляції потерпілого. Людину, яку вибрали жертвою, намагаються принизити, залякати, ізолювати від інших різними способами.

### **Найпоширенішими видами булінгу є:**

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

На думку науковців, підлітки, залучені до ситуації насильства, можуть виконувати різні ролі. Структурно булінг має такий вигляд: переслідувач(чі) – жертва – свідки.

**«Переслідувач» або «Булер»** – це особа, яка має соціальну значущість у колективі або наділена від природи більшою фізичною силою, має високий потенціал агресивності, що спрямовує на оточення.

Психологи наголошують, що під маскою агресивності такий підліток приховує власну вразливість, слабкість, неспроможність і невпевненість у собі. Булерами найчастіше стають ті, хто ростуть без заборон і постійного виховного впливу батьків. Таким дітям бракує уваги й поваги дорослих, їм увесь час потрібно доводити в такий спосіб власну значущість і перевагу.

Для переслідувача зазвичай притаманні такі риси: сильна потреба вивищуватися, панувати й підпорядковувати собі інших учнів, приховувати справжню мету діяльності та поведінки, імпульсивність зі швидким переходом до шаленості; зухвалість й агресивність у ставленні до дорослих, відсутність співчуття до своєї жертви; фізична сила.

**«Жертва»** – це особа, яка стала об'єктом знущань. Таку категорію поділяють на покірних і агресивних жертв. Агресивній жертві притаманні такі самі якості, що й кривдникам. Вони самі можуть учинити агресивні дії

щодо інших осіб, тобто водночас бути і кривдниками, і скривдженими.

Також потенційними жертвами булерів можуть стати ті, хто більш емоційні та швидко втрачають самоконтроль. Цькування спричиняє небезпечні довготермінові психологічні наслідки – низьку самооцінку, самотність, відсутність почуття безпеки, депресії й навіть суїцидальні настрої.

«Спостерігач» або «Свідок» – особа, яка присутня під час цькування та приниження. Спостерігачів також поділяють на:

- *помічників* (тих, хто надає допомогу булеру, але безпосередньо не здійснює агресивних дій; закликає, підбурює до подальшого насильства однолітків, які його оточують);
- *посилувачів* (відіграють лише «фонову» роль у булінгу, наприклад, можуть сміятися з образ);
- *аутсайдерів* (випадкові спостерігачі, які не беруть участі в булінгу, а просто його свідки);
- *відповідачів* (безпосередньо залучені до захисту або втішання жертви після знущань).

Ситуація булінгу як тривалого та систематичного знущання – доволі стресова за своїм характером і призводить до значних соціальних і психологічних наслідків для її учасників: і для жертв булінгу і для самих булерів, і для спостерігачів. За даними дослідження норвезького психолога Д. Ольвеуса від 35% до 40% підлітків, які у віці 13-16 років були агресорами, у віці 24 роки засуджені за скоєння кримінальних злочинів. У дітей, які стали свідками булінгу, спостерігається страх, нездатність діяти, почуття провини за бездіяльність. Також у них може виникнути бажання приєднатися до процесу, особливо якщо не мають стійкого негативного ставлення до ситуації насильства.

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

В наш час появилася ще один вид насильства – **кібербулінг**. В

перекладі з англійської – «цькування» в просторі створеному за допомогою сучасних технологій. Небезпека чатує в Інтернеті навіть у звичайних, на перший погляд життєвих ситуаціях.

До найпоширеніших типів кібербулінгу належать:

- ✓ використання особистої інформації;
- ✓ анонімні погрози; переслідування;
- ✓ трлінг;
- ✓ флеймінг.

*Використання особистої інформації.* «Зламування» поштових скриньок, серверів, сторінок у соціальних мережах для отримання особистої інформації про людину та переслідування її.

*Анонімні погрози.* Кіберхулігани анонімно розсилають листи на адресу електронної пошти своєї жертви з повідомленнями загрозливого змісту. Іноді ці загрози мають образливий характер із вульгарними висловами і ненормативною лексикою.

*Переслідування.* Кіберпереслідування здійснюється за допомогою мобільного зв'язку або електронною поштою. Хулігани можуть тривалий час переслідувати свою жертву, завдаючи образ принизливого характеру або шантажуючи будь-якими таємними фактами.



*Тролінг* (від англ. trolling) – розміщення в Інтернеті провокаційних повідомлень з метою викликати флейм, конфлікти між учасниками, образи, війну правок, марнослів'я тощо. Тролінг є грубим порушенням мережевого етикету (нетикету).

*Флеймінг* – це улюблений метод «тролів» (провокаторів), що полягає в обміні короткими, гнівними і запальними репліками між двома чи більше учасниками, використовуючи комунікаційні технології. Частіше за все розгортається в «публічних» місцях інтернету: в чатах, форумах, у дискусійних групах, спільнотах. Іноколи він перетворюється у затяжну війну. Обмовляння або зведення наклепів – це поширення принизливої, неправдивої інформації з використанням комп'ютерних технологій. Це можуть бути і текстові повідомлення, і фото (використання фотошопу), і пісні, які змальовують жертву у шкідливій манері.

*Хейслепінг* – один із видів кібербулінгу. Його назва походить від випадку в англійському метро, де підлітки били перехожих, тоді як інші записували це на камеру мобільного телефона. Тепер ця назва закріпилася за

будь-якими відеороликами з записами реальних сцен насильства.

*Секстинг* – це обмін власними фото/відео/текстовими матеріалами інтимного характеру, із застосуванням сучасних засобів зв'язку (мобільних телефонів, електронної пошти, соціальних мереж). Секстинг стає все більш популярним серед підлітків. І дуже часто світлини та відео потрапляють в інтернет, де швидко й безконтрольно розповсюджуються між користувачами (у соціальних мережах та чатах класу), що призводить до кібербулінгу дитини (знущання й глузування через сучасні засоби комунікації), а потім і до агресивного переслідування в учнівському колективі, виникнення проблем у загальному навчальному процесі. Трапляється, що юнаки та дівчата створюють у соціальних мережах групи з непристойними назвами, куди з помсти викладають інтимні світлини колишніх коханих. Окрім того, секстинг може стати серйозною перешкодою для самореалізації у дорослому житті (під час навчання чи пошуку роботи), адже більшість сучасних компаній шукають підтвердження інформації про кандидата також в інтернеті та соціальних мережах. Повністю ж видалити будь-яку інформацію, розповсюджену в мережі, практично неможливо.

18 грудня 2018 року Верховна Рада України прийняла Закон «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)». Даний Закон передбачає адміністративну відповідальність за цькування у закладах освіти.

Відтепер вчинення булінгу (цькування) стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи або такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу карається штрафом від 850 до 1700 грн або громадськими роботами від 20 до 40 годин.

Такі діяння, вчинені повторно протягом року після або групою осіб караються штрафом у розмірі від 1700 до 3400 грн. або громадськими роботами на строк від 40 до 60 годин.

У разі вчинення булінгу (цькування) неповнолітніми до 16 років, відповідатимуть його батьки або особи, що їх заміняють. До них застосовуватимуть покарання у вигляді штрафу від 850 до 1700 грн або громадські роботи на термін від 20 до 40 годин.

Окремо передбачена відповідальність за приховування фактів булінгу (цькування). Якщо керівник закладу освіти не повідомить органи Національної поліції України про відомі йому випадки цькування серед учнів, до нього буде застосоване покарання у вигляді штрафу від 850 до 1700 грн або виправних робіт до одного місяця з відрахуванням до 20% заробітку.

Постало завдання викоренити це ганебне явище в нашій країні. Бібліотечним закладам теж необхідно включитися в цей процес.



Результативною ця робота буде лише в разі об'єднання зусиль з представниками правоохоронних органів, співробітників громадських правозахисних організацій, педагогів, психологів, медиків. Бібліотечним працівникам спільно з практичними психологами, соціальними педагогами потрібно активно проводити роботу по попередженню будь-яких проявів глузування, насилля, цькування і просто нетолерантного ставлення підлітків один до одного.

Шляхом проведення соціокультурних заходів формувати в них ефективні стратегії поведінки в таких ситуаціях, учити як захистити себе й допомогти іншим.

Розпочати цю роботу радимо з проведення анкетування старшокласників для виявлення стосунків у колективі, де вони навчаються.

Примірні питання:

1.	Скільки тобі років?		
2.	Стать:	а) чоловіча;	
		б) жіноча.	
3.	Ти любиш заклад, де навчаєшся?	а) дуже люблю;	
		в) не люблю;	
		г) ваш варіант.	
4.	Як ти почувашся в навчальному закладі?	а) комфортно;	
		б) весело;	
		в) нудно;	
		г) неспокійно;	
		д) страшно;	
		е) самотньо;	
5.	Які стосунки склалися у вашому класі?	а) взаєморозуміння;	
		б) поваги і довіри;	
		в) взаємодопомоги;	
		г) насилля;	

		д) байдужості;	
		е) переслідування та висміювання;	
		є) ваш варіант.	
6.	Що найбільше відповідає твоїй життєвій позиції?	а) відчуваю потребу завжди безкорисливо допомагати іншим людям;	
		б) намагаюся поєднати власні інтереси з потребами та інтересами інших людей;	
		в) ладний відмовитися від власних інтересів заради інших людей;	
		г) намагаюся не турбувати інших людей через свої особисті проблеми;	
		д) можу співчувати іншій людині, проте марнувати свій час на будь-яку допомогу не можу;	
		е) допомагаю іншим людям, якщо сам маю з цього якийсь зиск;	
		є) мене не цікавлять інші люди.	

І лише підвівши підсумки анкетування, можна планувати роботу по запобіганню поширення насилля в молодіжному середовищі.

Велике значення у виконанні цього завдання мають молодіжні клуби та об'єднання за інтересами правової тематики.

В плани роботи таких об'єднань обов'язково слід включити заходи, які будуть сприяти запобіганню поширення булінгу та кібербулінгу. Доцільно, щоб вони були дискусійного характеру.

Одним із таких занять правового клубу буде діалог **«Що ви знаєте про булінг?»**

На обговорення можна винести такі питання:

1. Що таке булінг (цькування)?
2. Які його прояви?
3. Які причини та наслідки булінгу (цькування)?

4. Як правильно реагувати старшокласникам – свідкам насилля?
5. Ваше відношення до проявів знущань над Вашими однолітками?

Для вивчення питання про правову відповідальність неповнолітніх за здійснення насилля можна використати таку форму роботи як **коучинг** (від англ. coaching – навчання, тренерство) на тему **"Регулювання проблеми булінгу на законодавчому рівні"**. На захід доцільно винести такі питання:

1. Актуальні проблеми у міжособистісному спілкуванні молоді. (*Аналіз питання практичним психологом*).
2. Алгоритми дій у випадку цькування. (*Виступ соціального педагога*).
3. Закон України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькування)». (*Роз'яснення юриста*)

Актуальним для розкриття теми та наступним засіданням клубу за інтересами буде усний журнал **«Кібербулінг – небезпечна віртуальна агресія»**.

Сторінки журналу:

- *Перша сторінка*. Історія та походження терміну «кібербулінг».
- *Друга сторінка*. Найпоширеніші типи кібербулінгу.
- *Третя сторінка*. Психологічні портрети кібербулінгу.
- *Четверта сторінка*. Правила та поради щодо подолання кібербулінгу.
- *П'ята сторінка*. Слайдова презентація «Кібербулінг та його види».

До кожного заходу слід обов'язково організувати книжкові виставки, виставки-дискусії на теми:

- «Булінг: як йому протистояти?»
- «Інтернет: нові можливості для розвитку чи хвороба залежності?»
- «Як зупинити насильство серед старшокласників?»
- «Як Ви вважаєте, чому відбувається цькування в підлітковому середовищі?»

Пропонуємо в бібліотечних закладах організувати книжкову виставку на тему **«Булінг: проблема, яку не варто замовчувати»** за таким планом:

Цитата:

*«Жорстокий світ. В людських серцях – пільма.*

*Злість і байдужість часто в них панують.*

*Там співчуття і чуйності нема*

*І жоден лікар зло це не лікує.*

*«Пройдисвіти, бандити, хулігани!» - Обурення звучить то тут, то там.*

*Та перш ніж їм приписувать догани, Гуманнішим, добрішим стань ти сам».*

*Н. Рогожа*

Примірні розділи:

*Перший розділ. Підлітковий булінг як різновид насилля.*

*Другий розділ. Кібербулінг – загроза ХХІ століття.*

*Третій розділ. Запобігання жорстокій поведінці серед учнівської молоді.*

*Четвертий розділ. Художні твори як протидія булінгу серед старшокласників.*

*(При організації книжкової виставки радимо використати літературу, яка дається в кінці даних методичних рекомендацій.)*

До нашого часу в суспільстві існують такі стереотипні уявлення про взаємовідносини в сім'ї, коли головним постулатом вважалося *«Б'є – значить любить»*. Це знайшло відображення в усній народній творчості, особливо в прислів'ях. Цьому можна присвятити тематичний вечір **«Стереотипи про насильство в усній народній творчості»**. Слід звернути увагу на такі прислів'я:

- ✓ *Батько по- батьківськи поб'є, по-батьківськи й помилує.*
- ✓ *Як ти вітаєш, так і тебе вітатимуть.*
- ✓ *Діти пустують від материнського серця, а розумнішають від батьківської різки.*
- ✓ *Спершу слово зваж, а потім скажи.*
- ✓ *Добрі слова лікують, погані вбивають.*
- ✓ *Приємне слово – всім до любові, а мова гірка – кожен тіка.*
- ✓ *Дитину люби як душу, а колоти, як грушу.*

Примірний план проведення заходу:

1. **Вступне слово бібліотекаря** «Тема насильства в усній народній творчості».

2. **Конкурс** «Знайди продовження прислів'їв».

*(На листку паперу великого формату написати закінчення прислів'їв. Ведучий зачитує початок, а присутні на заході відшукують на листку паперу вірну відповідь).*

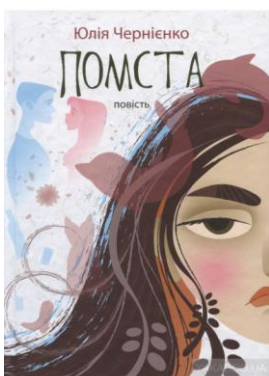
3. **Обговорення** «Ваше трактування кожного з названих прислів'їв».

*Можна зупинитись на обговоренні таких питань:*

- *Чи всі з названих прислів'їв формують хороші відносини в родині?*
- *Які з них небезпечні для людини і суспільства?*
- *Чому такі відносини стають неприйнятними?*

Література, фільми, постановки, твори й бесіди на теми насилля сприяють профілактиці булінгу. Їх можна використовувати як окремо, так і в поєднанні. А книги вважалися і вважаються ліками, які можуть урівноважити емоційний стан людини, коригуючи його. Підліткова література дає можливість зрозуміти читачеві, що він зі своїми проблемами не залишається сам на сам. У книгах про підлітків герої часто потрапляють у погані компанії, їм притаманні шкідливі звички. Сучасні автори наважуються говорити на гострі теми з підлітками їхньою мовою. Про цькування в середовищі однолітків можна прочитати в таких творах:

- «Сіль для моря, або Білий Кит» А. Нікуліної;
- «Не озирайся і мовчи» М. Кідрука;
- «Невдаха, або ласкаво прошу до мого світу» А. Долман;
- «Пампуха» А. Шавлач;
- «Помста» Ю. Чернієнко та інші.



Пропонуємо вашій увазі повість «Помста» Юлії Чернієнко – головного бібліотекаря Херсонської обласної книгозбірні для дітей ім. Дніпрової Чайки, а віднедавна – ще й письменниці. Її книга – про булінг, який для багатьох підлітків став справжнім викликом життя.

Головна героїня твору мріє про нормальні стосунки, друзів, щире кохання, а натомість її шкільне життя – суцільне щоденне випробування. Міра – так звать головну героїню – стає жертвою цькування. Дівчинка нотує свої відчуття й переживання у щоденник, тож структура повісті така, що читач

поступово дізнається про все, з чим їй довелося стикнутися. Авторка до останнього тримає читача в напрузі – історія дівчинки відкривається під час того, як вона готується до помсти. За три дні до випускного вона приходить у клас, одягнута в жилет, нашпигований вибухівкою, і зачиняє його. Що буде з десятком життів людей, які їй кривдили – тепер вирішує тільки Міра. Рішуча, жорстка й безкомпромісна, як ніколи до цього. Вона кожному скаже все, про що думає – привселюдно й прямо в очі.

«Помста» – міркування письменниці не лише про явище цькування, а й про право на помсту. Чи є воно в людини? Чи може вона ним скористатися і до яких наслідків це може призвести. Орієнтована на підліткову аудиторію, книжка важлива й для дорослого читача, бо вчасна порада чи допомога дитині – найкращий спосіб запобігти непоправному.

Для проведення обговорення цієї книги бібліотекарю слід так організувати читачів, щоб у кожного учасника з'явилося бажання самому висловити думку, дати оцінку книзі.

Серед молодіжної аудиторії доцільно буде провести по твору такий захід, як **зустріч з актуальною книгою**. На ньому можливе обговорення таких питань:

1. Міра, головна героїня твору – жертва насмішок та знущань однокласників.
2. Вплив майнового фактору на відношення однокласників до Міри.
3. Чи вірне рішення обрала Міра, вирішивши підірвати вибухівкою весь клас?
4. Книга має два варіанти фіналу. Який обираєте ви? Чому?

Лише спільна робота всіх зацікавлених організацій дасть позитивний результат в подоланні насилля в дитячому і підлітковому середовищі.

***Корисні правила-поради для профілактики і подолання кібербулінгу, які потрібно знати підліткам:***

✓ *Не поспішай.*

Не поспішай, не виплескуй свій негатив у кіберпростір. Важливо домовитись із дитиною, щоб вона не відповідала на вразливі повідомлення до того, як порадиться з дорослими. Старшим дітям запропонуйте правило: перед тим, як писати і відправляти повідомлення, потрібно заспокоїтись, притишити роздратування, злість, образу, гнів. Емоції – погані порадики,

вони минають, а написане і відправлене в Інтернет продовжує нести і помножувати негатив уже без Вашої волі і контролю.

✓ *Будуй свою репутацію.*

Будуй власну онлайн-репутацію, не провокуйся ілюзією анонімності. Інтернет – це особливе середовище із своїми правилами поведінки – «нетикетом» (новоутворення від англ. net–мережа і «етикет»). Хоча кіберпростір і надає додаткові можливості відчувати свободу і розкутість завдяки анонімності, дитині потрібно роз'яснити, що існують способи довідатись, хто саме відправив повідомлення, хто стоїть за певним ніком (анонімним псевдонімом). І якщо некоректні дії у віртуальному просторі призводять до реальної шкоди – від анонімності залишається лише ілюзія: все таємне стає явним. У віртуальному просторі, як і в реальному, діє золоте правило: стався і дій стосовно інших так, як хотів би, щоб ставились до тебе. Крім того, Інтернет фіксує історію, яка складається із публічних дій учасників і визначає його онлайн-репутацію – накопичений образ особистості в очах інших учасників: заплямувати її легко, виправити – важко.

✓ *Поважай факти.*

Зберігати підтвердження факту нападів. Потрібно роз'яснити дитині: якщо її неприємно вразило якесь повідомлення чи картинка на сайті (фото, відео, будь-що), правильна реакція – вимкнути екран (щоб зупинити негативний вплив, але не комп'ютер!) і негайно звернутись до батьків за порадою.

### **Що ігнорувати.**

Доречно ігнорувати поодинокий негатив. Одноразові образливі повідомлення найкраще ігнорувати, часто в результаті цього кібербулінг на початковій стадії і зупиниться. Досвідчені форумчани послуговуються правилом: «найкращий спосіб боротьби з неадекватними – ігнор». Якщо ж реагувати на негативні коментарі, комунікація продовжується.

### **Коли ігнорувати не варто.**

Не дивлячись на те, що відправник Вам не відомий, якщо листи систематично містять загрози життю і здоров'ю, або порнографічні сюжети, варто поставити до відома телефонного або Інтернет-провайдера, інспектора

місцевого відділку міліції із роботи з неповнолітніми (для цього й важливо копіювати повідомлення із загрозами). Якщо образлива інформація розміщена на сайті, варто зробити запит адміністратору щодо видалення цієї інформації.

Декілька порад на випадок, якщо вас залякують або переслідують у мережі:

- Повідомляйте про залякування в мережі, незважаючи на те, чи воно стосується вас безпосередньо. Позначайте такі випадки для розгляду командою YouTube. Блокуйте користувачів, які залякують або переслідують.
- Ніколи не відповідайте на такі коментарі, адже це може лише погіршити ситуацію. Хоча це й складно, спробуйте ігнорувати образи.
- Зберігайте та роздрукуйте образливі повідомлення, публікації, зображення чи відео, які ви отримали чи побачили.
- Занотуйте дату та час публікації образливих повідомлень, а також будь-які дані про особу, яка їх опублікувала.
- Не передавайте відео чи повідомлення, метою яких є залякування в мережі, адже ви станете співучасником.
- Якщо вас постійно ображають, спробуйте змінити свій ідентифікатор користувача, псевдонім або профіль.
- Не ігноруйте випадки залякування інших осіб у мережі. Якщо ви натрапите на такий випадок, повідомте про це та запропонуйте свою допомогу – розкажіть користувачеві про CyberMentors.
- Не публікуйте в мережі особисту інформацію.
- Нікому не повідомляйте свої паролі.
- Обдумуйте свої висловлювання, перш ніж публікувати їх у мережі.
- Поважайте погляди інших користувачів. Те, що ви з кимсь не погоджуєтесь, не дає вам права бути грубим або ображати інших.
- Періодично шукайте відомості про себе в Google. Ви зможете побачити в мережі інформацію про себе, яка доступна іншим, а також змінити те, що вам не сподобається.

### **Правила для свідків**



Якщо ви стали очевидцем кібербулінгу, існує три типи правильної поведінки:

- 1) виступити проти булера (дати йому зрозуміти, що такі його дії оцінюються вами негативно);
- 2) підтримати жертву (особисто чи в публічному віртуальному просторі висловити думку про те, що кібербулінг – це погано; цим Ви надаєте емоційну підтримку, так необхідну жертві);
- 3) повідомити дорослим про факт некоректної поведінки в кіберпросторі.

Можливе тимчасове блокування програм, що забезпечують миттєвий обмін повідомленнями, мають можливість тимчасового відключення, можна заблокувати отримання повідомлень з певних адрес, навіть змінити телефонний номер.

Пауза в спілкуванні руйнує взаємопідсилювані автоматизми кібербулінгу, особливо якщо він мотивований втечею булерів від нудьги і не супроводжується булінгом у реальному житті. *(З цими правилами можна познайомити підлітків при проведенні заходів цієї тематики).*

При виникненні питань з приводу булінгу можна телефонувати до контакт-центру системи безоплатної правової допомоги за номером: 0 (800) 213 103, цілодобово та безкоштовно в межах України. Важливо: діти мають право безоплатно отримати послуги адвоката (складання заяв, представництво в суді).

При необхідності психологічної допомога – звертатися на Національну дитячу «гарячу лінію» для дітей та батьків з питань захисту прав дітей за номером 116-111.

#### **Безкоштовні «Гарячі» телефонні лінії:**

- Телефонна «ГАРЯЧА ЛІНІЯ» Міністерства освіти і науки України: (044) 279-35-74,
- Всеукраїнська дитяча лінія «ТЕЛЕФОН ДОВІРИ»: 8-800-500-21-80,
- Національна дитяча «ГАРЯЧА ЛІНІЯ» Центру «ЛА СТРАДА-УКРАЇНА»: 0-800-500-225,
- Національна «ГАРЯЧА ЛІНІЯ» з питань запобігання насильству у сім'ї та захисту прав дітей: 0-800-500-335.

## Список використаної літератури

Україна. Закон. Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню) : від 18 груд. 2018 р. № 2657 / Україна. Закон // Голос України. 2019. – 18 січ. – С. 16 ; Урядовий кур'єр. – 2019. – 22 січ. – С. 21 ; Офіційний вісник України. – 2019. – № 8. – С. 9-12.

Міністерство освіти і науки України. Інформаційні матеріали про питання організації у закладах освіти виховної роботи щодо безпеки й благополуччя дитини / Міністерство освіти і науки України // Надзвичайна ситуація плюс. – 2018. – № 11. – С. 60-63.

Беляєва О. Булінг у шкільному середовищі / О. Беляєва // Психолог. – 2017. – № 17-18. – С. 11-6.

Волошенюк Р. Кібербулінг – небезпечна віртуальна агресія / Р. Волошенюк // Шкільний світ. – 2019. – № 2 – С. 28-34.

Габенко Л. Обережно: кібербулінг / Л. Габенко // Психолог. – 2017. – № 23-24. – С. 40.

«Дідівщина» у школі, або булінг : проблема, яку не варто замовчувати // Сучасна школа України. – 2017. – № 3. – С. 4-8.

Кириченко В. Шкільний булінг : інформ-метод. конструктори для педагогів / В. Кириченко // Шкільний світ. – 2019. – № 2. – С. 12-22.

Ковалів І. Як захистити учнів від насилля у школі / І. Ковалів // Урядовий кур'єр. – 2017. – 9 груд. – С. 4.

Кокіна В. Однокласники ображають й інколи б'ють... : [в Україні запрацювала безкоштовна національна дитяча «гаряча лінія»] / В. Кокіна // Урядовий кур'єр. – 2013. – 8 лют. – С. 7.

Костіна Л. Профілактика булінгу як елемент недопущення зміни особистості учня / Л. Костіна // Психолог. – 2000. – №2. – С. 52-58.

Куценко С. Як врятувати дитину від цькування в інтернеті / С. Куценко // День. – 2019. – 29 трав. – С. 11.

Матус Р. Булінг у школі: як запобігти трагедії / Р. Матус // Сучасна школа України. – 2017. – № 3. – С. 15-22.

Підласий І. Булінг – жорстокий привід реорганізувати практику виховання / І. Підласий // Виховна робота в школі. – 2019. – № 5. – С. 4-16.

Попова О. Запобігання жорстокій поведінці в учнівському середовищі / О. Попова // Психолог. – 2013. – № 19-20. – С. 56-62.

Рогожа Н. Стоп, булінг! / Н. Рогожа // Класному керівнику. Усе для роботи. – 2019. – № 1. – С. 23-27.

Романовська Д. Дитина в ситуаціях шкільного насилля: стратегія психологічної допомоги / Д. Романовська // Психолог. – 2012. – № 21. – С. 4–7.

Стригун В. Попередження насильства в учнівському середовищі / В. Стригун // Шкільному психологу. Усе для роботи. – 2019. – № 2. – С. 8-12.

Тищенко А. Кібербулінг – загроза ХХІ століття / А. Тищенко // Безпека життєдіяльності. – 2019. – № 2. – С. 25.

Хабрат К. Булінг в учнівському середовищі / К. Хабрат // Психолог. – 2019. – № 5. – С. 24-27.

Шевченко О. Що таке булінг? Профілактика виникнення та подолання проявів булінгу в дитячому середовищі / О. Шевченко // Виховна робота в школі. – 2016. – № 6. – С. 48-55.

Як подолати кібербулінг? // Шкільний світ. – 2018. – № 23. – С. 18-20.

### **Електронні ресурси**

В Україні набув чинності Закон «Про протидію булінгу» [Електронний ресурс] // Освітній портал «Педагогічна преса»: [сайт]. – Текст. і граф. дані. – 2011–2019. – Режим доступу: <https://pedpresa.ua/196889-nabuv-chynnosti-zakon-shhodoprotydyi-bulingu.html> (дата звернення 27.05.2020). – Назва з екрана.

Верховна Рада прийняла закон щодо цькування дітей у школах [Електронний ресурс] // ПравдаТут media group : [сайт]. – Текст. і граф. дані. – Київ, 2018. – Режим доступу: <https://pravdatut.ua/news/verhovna-rada-priynjala-zakon-protskuvannya-ditej-u-shkolah> (дата звернення 27.05.2020). – Назва з екрана.

Дружити, а не бити: книжки, які долають булінг [Електронний ресурс] // Книжковий блог Якабоо : [сайт]. – Текст. і граф. дані. – 2019. – Режим доступу: <https://blog.yakaboo.ua/bullying-book/> (дата звернення 23.05.2020). – Назва з екрана.

Насилля над дітьми [Електронний ресурс] // Молодая Наука : [сайт]. – Текст. і граф. дані. – 2012. – Режим доступу: <http://meteosecrets.com/nasillya-nad-ditmi.html> (дата звернення: 23.05.2020). – Назва з екрана.

Не все те булінг, що болить: Як не прищепити дитині відчуття безпомічності [Електронний ресурс] // WOMO : [сайт]. – Текст. і граф. дані. – 2014. – Режим доступу: <https://womo.ua/ne-vse-te-buling-shho-bolit-yak-ne-priviti-ditini-vidchuttyabezpechnosti/> (дата звернення 26.05.2020). – Назва з екрана.

Чабарай Г. (Не)безпечне середовище. Як захистити дітей від цькування у школі [Електронний ресурс] // Тиждень. ua : [сайт]. – Текст. і граф. дані. – [Київ], 2007–2019. – Режим доступу : <https://tyzhden.ua/Society/226576> (дата звернення 26.05.2020). – Назва з екрана.

### **Художня література про булінг в підлітковому середовищі**

Доломан А. Невдаха, або ласкаво прошу до мого столу : пригодницьке фентезі / А. Доломан. – Київ : Зелений пес, 2016. – 104 с.

Кідрук М. Не озирайся і мовчи : роман / М. Кідрук. – Харків : Кн. Клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2018. – 512 с.

Нікуліна А. Сіль для моря або Білий Кит : сучасна проза / А. Нікуліна. – Харків : Віват, 2017. – 224 с.

Чернієнко Ю. Помста : повість / Ю. Чернієнко. – ВЦ «Академія», 2018. – 144 с.

Шавлач А. Пампуха : повість / А. Шавлач. – Київ : ВЦ «Академія», 2018. – 144 с.



# **Булінг : міфи та реальність**

*Методичні рекомендації*

**Укладач: Варвара Василівна Потуремець**

Редактор	Г. С. Волкова
Комп'ютерний набір	В. В. Потуремець
Комп'ютерна верстка	О. М. Якубовський
Відповідальна за випуск	С. В. Сичова

Підписано до друку 10.07.2020. 20 стор. Тираж 3 прим.

Обласна бібліотека для юнацтва імені Олеся Гончара

36039, м. Полтава, вул. Гончара, 25а

<http://libgonchar.org>

E-mail:pobugonchara@ukr.net