



У К Р А Ї Н А
Міністерство охорони здоров'я
КРЕМЕНЕЦЬКИЙ МЕДИЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
імені Арсена Річинського

ЗАТВЕРДЖЕНО

педагогічною радою Кременецького

медичного фахового коледжу

імені Арсена Річинського

Протокол № 7 від 30.06.2024 р.

Голова педагогічної ради,

Директор, к.м.н.

Петро МАЗУР



Антибулінгова програма
Кременецького медичного фахового коледжу
імені Арсена Річинського

Червень, 2024

ЗМІСТ

I. Вступ

II. Нормативна база

III. Алгоритм реалізації програми

3.1. Актуальність проблеми

3.2. Теоретичні засади проблеми

3.3. Дії керівника закладу

3.4. Реагування на випадки булінгу

IV. План заходів щодо попередження булінгу

V. Додатки

I. Вступ

Основним завданням сучасного освітнього закладу, що підтверджується й поширюється Міністерством освіти і науки України та Міжнародною організацією ЮНІСЕФ, є створення безпечного освітнього простору, а також забезпечення прав, свобод та інтересів здобувачів освіти.

Булінг — одна з проблем, яка нерідко постає в студентських колективах, поряд з порушеннями норм поведінки здобувачами освіти, що не дозволяє в повному обсязі досягти поставлених демократичних освітніх орієнтирів.

Метою даної програми є: ознайомити учасників освітнього процесу з причинами виникнення булінгу, його можливими проявами та наслідками, впливу на окрему особистість і колектив в цілому, опрацювати практичні методи виявлення постраждалих та булерів, форми роботи з ними та профілактики даного явища в освітньому середовищі коледжу.

Програма складається з теоретичної і практичної складової і передбачає виявлення жертв булінгу або булерів, побудову стратегічних рішень та конкретних методів впливу на учасників булінгу, організації системної роботи з протидії булінгу в студентському колективі.

Завдання:

- профілактика булінгу в освітньому середовищі;
- попередження і подолання наслідків булінгу серед здобувачів освіти;
- формування навичок ефективної міжособистісної взаємодії і взаємостосунків в закладі освіти;
- навчитися визначати групи ризику (жертв та булерів);
- ознайомитися з принципами організації системного протистояння булінгу у молодіжному колективі;
- набуті умінь асертивної поведінки.

Очікувані результати:

запобігання виникненню булінгу в освітньому середовищі.;

належний рівень обізнаності учасників освітнього процесу щодо дій реагування у випадках булінгу.

II. Нормативна база

- Постанова КМ України «Про затвердження порядку взаємодії суб'єктів, що здійснюють заходи у сфері запобігання та протидії домашньому насильству та насильству за ознакою статі» від 22.08.2018 №658
- Наказ МОН України від 02.10.2018 № 1047 «Про затвердження Методичних рекомендації щодо виявлення, реагування на випадки домашнього насильства і взаємодії педагогічних працівників із іншими органами та службами»
- Лист МОН України від 18.05.2018 № 1/11-5480 «Методичні рекомендації щодо запобігання та протидії насильству»
- Лист МОН України від 29.12.2018 № 1/9-790 «Щодо організації роботи у закладах освіти з питань запобігання і протидії домашньому насильству та булінгу»
- Закон України від 18.12.2019 року № 2657-VIII «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)»
- Наказ Міністерства соціальної політики України, Міністерства внутрішніх справ України, Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я України від 19.08.2014 №564/836/945/577 «Про затвердження Порядку розгляду звернень та повідомлень з приводу жорстокого поводження з дітьми або реальної загрози його вчинення»
- Лист Міністерства освіти і науки України від 28.10.2014 № 1/9-557 «Методичні рекомендації щодо взаємодії педагогічних працівників у навчальних закладах та взаємодії з іншими органами і службами щодо захисту прав дітей»
- Закон України "Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)"
- Лист МОН України від 29.01.2019 №1/11-881 "Рекомендації для закладів освіти щодо застосувань норм Закону України щодо протидії булінгу"
- Лист МОНУ від 29.12.2018 №1/9-790 "Щодо організації роботи у закладах освіти з питань запобігання і протидії домашньому насильству та булінгу"

III. Алгоритм реалізації програми

3.1. Актуальність проблеми

Проблема булінгу, насильства, дискримінації в освітньому середовищі є, на жаль, досить розповсюдженою сьогодні. Відтак важливо, щоб здобувачі освіти, їхні батьки та педагоги були проінформовані про це негативне явище, як його виявити, та, головне, як його уникнути.

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

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

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

За даними різних досліджень, майже кожна третя дитина в Україні, так чи інакше зазнавала булінгу в школі, потерпала від принижень і насміхань: 10% – регулярно (раз в тиждень і частіше); 55% – частково піддаються знущанню зі сторони ровесників; 26% – батьків вважають своїх дітей жертвами булінгу.

Тому, згідно Закону України «Про освіту», Конвенції ООН про права дитини, Закону України «Про охорону дитинства», Державної цільової програми «Національний план дій з реалізації Конвенції про права інвалідів», Закону України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькування)» активізовано роботу щодо профілактики булінгу в освітньому середовищі.

3.2. Теоретичні засади

Булінг (цькування) визначають як діяння учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, що вчиняються стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи або такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого.

Булінг – це соціальне явище, характерне переважно для організованих дитячих колективів, у першу чергу, в закладах освіти.

Булінгом називається агресія одних дітей стосовно інших, коли наявні нерівність сил агресора та жертви, агресія має тенденцію повторюватись, при цьому відповідь жертви показує, як сильно її зачепило те, що відбувається.

Отже, три суттєво важливих показники булінгу:

- 1) нерівність сил;
- 2) повторюваність;
- 3) неадекватно висока чутливість жертви.

Наслідки насилля в закладах освіти

Наслідки булінгу можуть бути різноманітні. Їх жертви зазнають чимало страждань. Це і зниження самооцінки, поганий сон та апетит, тривожність, вживання алкоголю, паління, думки про самогубство та інші.

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

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

Соціальна структура булінгу:

- переслідувач (кривдник, агресор);
- постраждала дитина (жертва);
- спостерігач.

Найчастіше агресорами (ініціаторами цькування - **булерами**) є діти з нарцисичними рисами характеру. Основна особливість «нарциса» – прагнення до влади, самоствердження за рахунок інших. Бути «крутим», мати авторитет серед ровесників, як людини, якій ніхто нічого не може зробити. «Ти мені нічого не зробиш» - приховане за усією поведінкою цієї дитини послання. Владолюбні підлітки поділяються на активних та пасивних владолюбців. Перші постійно зачіпають не лише однолітків, але і педагогів. Вони знов і знов кидають їм виклик. Словами або діями вони ніби їх атакують.

Тактики активних владолюбців:

- робити все дуже повільно,
- не звертати уваги на нагадування про час,
- здавати незакінчені роботи,
- шуміти в той час, коли решта дітей працює,
- інші.

Інколи вони бубнять, коли їх про щось попросять. Вони можуть просто ігнорувати вимоги педагога або погодяться зробити щось, але з показною образою.

Пасивні властолюбці коректно ведуть себе з педагогами, але самотверджуються на однолітках чи особах молодших за віком.

Як правило, владолюбці не діють без глядачів. Їм потрібні свідки їх влади. Вони провокують педагога або ровесника перед аудиторією глядачів, і навіть викладач відчуває – якщо він програє цю публічну сутичку, то в очах цих глядачів, залишиться з ярликом «Переможений» до закінчення навчального року.

Усі, кого владолюбець обрав мішенню, завжди під загрозою, під тиском таких можливих ситуацій. Це викликає тривогу, напруження та чимало інших неприємних почуттів, безпосередньо і у педагогів.

Як розпізнати агресора:

- якщо це хлопці, вони зазвичай фізично сильніші за інших;
- виділяються зовнішністю, манерою поведінки, одягом;
- вони часто зухвалі та агресивні в ставленні до одногрупників, однолітків та дорослих;
- не дуже гарно навчаються;
- мають досить велике коло друзів або однодумців та ін.

Найчастіше жертвами булінгу стають діти, які мають:

- фізичні вади – носять окуляри, погано чують, мають порушення рухового апарату фізично слабкі;
- особливості поведінки – замкнуті чи імпульсивні, невпевнені, тривожні;
- особливості зовнішності – руде волосся, веснянки, мають надмірну худорлявість чи повноту;
- недостатньо розвинені соціальні навички: часто не мають жодного близького друга, краще спілкуються з дорослими ніж з однолітками;
- страх перед коледжем: неуспішність у навчанні часто формує у них негативне ставлення до закладу освіти, страх відвідування певних предметів, що сприймається оточуючими як підвищена тривожність, невпевненість, провокуючи агресію;
- відсутність досвіду життя в колективі (так звані «домашні» діти);
- деякі захворювання: заїкання, дислалія (порушення мовлення) і т.п.;
- знижений рівень інтелекту, труднощі у навчанні;
- високий інтелект, обдарованість, видатні досягнення.

Як розпізнати жертву:

- діти, які не можуть захистити себе, фізично слабші за своїх однолітків;
- невпевнені в собі діти, замкнуті, мовчазні;
- діти, які мають руде волосся, повні чи худі;
- діти, які уникають певних місць у закладі освіти (наприклад, на перерві сидять в аудиторії);
- діти, які часто не мають ні одного близького друга, краще спілкуються з дорослими ніж з однолітками.

Як розпізнати спостерігача:

- однолітки з кола кривдника;
- однокласники;
- випадкові спостерігачі та інш.

Форми та види булінгу:

- фізичний (умисні штовхання, удари, стусани, побої, нанесення інших тілесних ушкоджень та ін.);
- психологічний (наси́льство, пов'язане з дією на психіку, що завдає психологічну травму шляхом словесних образ або погроз, переслідування, залякування, якими навмисно заподіюється емоційна невпевненість);
- економічний (крадіжки, пошкодження чи знищення одягу та інших особистих речей, вимагання грошей);
- сексуальний (принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, прізвиська та образи сексуального характеру, відео і фотозйомки у роздягальнях, поширення образливих чуток, сексуальні погрози);
- із застосуванням засобів електронних комунікацій (кібербулінг) (публікація фото та відео принизливого змісту, створення несправжніх профілів, залякування та шантаж через sms-повідомлення та електронне листування, виключення із кібер-груп та блокування в соціальних мережах, «тролінг», образливі репліки і коментарі в чатах, розпускання чуток і пліток).

Види булінгу можна об'єднати в групи словесного (вербального), фізичного, соціального (емоційного) та електронного (кібербулінг) знущання, які часто поєднуються для більш сильного впливу.

70% знущання відбувається словесно: принизливі обзивання, глузування, жорстока критика, висміювання та ін. Словесне знущання або залякування за допомогою образливих слів, яке включає в себе постійні образи, погрози й неповажні коментарі про кого-небудь (про зовнішній вигляд, релігію, етнічну

приналежність, інвалідність, особливості стилю одягу і т. п.). На жаль, кривдник часто залишається непоміченим та непокараним, однак образи не залишаються безслідними для «об'єкта» приниження.

Фізичне насильство або залякування найбільш помітне, однак складає менше третини випадків булінгу (агресивне фізичне залякування полягає в багаторазово повторюваних ударах, стусанах, підніжках, блокуванні, поштовхах і дотиках небажаним і неналежним чином, пошкодження або крадіжка особистих речей жертви та ін.).

Найскладніше зовні помітити соціальне знування – систематичне приниження почуття гідності потерпілого шляхом ігнорування, уникання, виключення. Соціальне залякування із застосуванням тактики ізоляції припускає, що когось навмисно не допускають до участі в роботі групи, трапези за обіднім столом, гри, заняття спортом чи громадської діяльності.

Сьогодні набирає обертів кібербулінг. Це приниження за допомогою мобільних телефонів, Інтернету. Діти реєструються в соціальних мережах, створюють сайти, де можуть вільно спілкуватися, ображаючи інших, поширювати плітки, особисті фотографії, тощо. Кібернасильство або булінг у кіберпросторі полягає у звинуваченні когось з використанням образливих слів, брехні та неправдивих чуток за допомогою електронної пошти, текстових повідомлень і повідомлень у соціальних мережах. Сексистські, расистські та подібні їм повідомлення створюють ворожу атмосферу, навіть якщо не спрямовані безпосередньо на дитину.

Відповідальність, яка чекає на булера

Булінг, тобто моральне, або фізичне насильство, агресія, у будь-якій формі, або будь-які інші дії, вчинені з метою викликати страх, тривогу, підпорядкувати особу своїм інтересам, що мають ознаки свідомого жорстокого ставлення - тягне за собою накладення штрафу від двадцяти до п'ятдесяти неоподатковуваних мінімумів доходів громадян.

Ті самі дії, вчинені повторно протягом року після накладення адміністративного стягнення, або вчинені відносно неповнолітнього, або вчинені з особливою жорстокістю-тягнуть за собою накладення штрафу від ста до двохсот неоподатковуваних мінімумів доходів громадян.

Вчинення малолітніми або неповнолітніми особами віком від чотирнадцяти до шістнадцяти років, правопорушення, відповідальність за яке передбачено цією статтею - тягне за собою накладення штрафу на батьків або осіб, які їх замінюють, від двадцяти до п'ятдесяти неоподатковуваних мінімумів доходів громадян.

Приховування випадків булінгу педагогічним, науково-педагогічним, науковим працівником, керівником, або засновником закладу освіти - тягне за собою накладення штрафу від п'ятдесяти до ста неоподатковуваних мінімумів доходів громадян.

3.3. Дії керівника закладу

Директор коледжу повинен довести до відома здобувачів освіти, педагогічних, науково-педагогічних працівників, батьків та інших учасників освітнього процесу щодо їх обов'язку повідомляти керівника закладу (директора коледжу) про випадки булінгу (цькування), учасниками або свідками якого вони стали, або підозрюють про його вчинення по відношенню до інших осіб за зовнішніми ознаками, або про які отримали достовірну інформацію від інших осіб. Про даний факт складається заява.

Відповідно до такої заяви директор коледжу видає рішення про проведення розслідування із визначенням уповноважених осіб.

Для прийняття рішення за результатами розслідування директором коледжу створює наказом комісію з розгляду випадків булінгу (цькування) (далі – Комісія) та скликає засідання. До складу такої Комісії входять: заступник директора з гуманітарної освіти та виховання, педагогічні працівники (у тому числі психолог, соціальний педагог), батьки постраждалого та булера, директор коледжу, завідувачі (методисти) відділень та інші зацікавлені особи. Якщо Комісія визнала, що це був булінг (цькування), а не одноразовий конфлікт чи сварка, тобто відповідні дії носять систематичний характер, то директор коледжу зобов'язаний повідомити уповноважені підрозділи органів Національної поліції України (ювенальна поліція) та Службу у справах дітей.

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

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

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

3.4. Реагування на випадки булінгу

Порядок подання та розгляду (з дотриманням конфіденційності) заяв про випадки булінгу (цькування) в закладі

1. Цей Порядок розроблено відповідно до Закону України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)».

2. Цей Порядок визначає процедуру подання та розгляду заяв про випадки булінгу (цькування).

3. Заявниками можуть бути здобувачі освіти, їх батьки/законні представники, працівники та педагогічні працівники закладу та інші особи.

4. Заявник забезпечує достовірність та повноту наданої інформації.

5. У цьому Порядку терміни вживаються у таких значеннях:

Булінг (цькування) – 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 (цькування) є:

- систематичність (повторюваність) діяння;
- наявність сторін – кривдник (булер), потерпілий (жертва булінгу), спостерігачі (за наявності);
- дії або бездіяльність кривдника, наслідком яких є заподіяння психічної та/або фізичної шкоди, приниження, страх, тривога, підпорядкування потерпілого інтересам кривдника, та/або спричинення соціальної ізоляції потерпілого.

Подання заяви про випадки булінгу (цькування)

1. Здобувачі освіти, працівники та педагогічні працівники, батьки та інші учасники освітнього процесу, яким стало відомо про випадки булінгу (цькування), учасниками або свідками якого стали, або підозрюють його вчинення по відношенню до інших осіб за зовнішніми ознаками, або про які отримали достовірну інформацію від інших осіб зобов'язані повідомляти керівнику закладу.

2. Розгляд та неупереджене з'ясування обставин випадків булінгу (цькування) здійснюється відповідно до поданих заявниками заяв про випадки булінгу (цькування) (далі – заява).

3. Заяви, що надійшли на електронну пошту закладу отримує секретар, яка зобов'язана терміново повідомити керівника закладу та відповідальну особу.

4. Прийом та реєстрацію поданих заяв здійснює відповідальна особа, а в разі її відсутності – особисто керівник закладу або його заступник.

5. Заяви реєструються в окремому журналі реєстрації заяв про випадки булінгу (цькування).

6. Форма та примірний зміст заяви оприлюднюється на офіційному веб сайті закладу.

7. Датою подання заяв є дата їх прийняття.

8. Розгляд заяв здійснює керівник закладу з дотриманням

конфіденційності.

Відповідальна особа за прийом та реєстрацію заяв

Відповідальною особою призначається працівник закладу освіти з числа педагогічних працівників наказом директора. Інформація про відповідальну особу та її контактний телефон оприлюднюється на офіційному веб-сайті закладу.

До функцій відповідальної особи відноситься прийом та реєстрація заяв, повідомлення керівника закладу.

Комісія з розгляду випадків булінгу (цькування)

1. За результатами розгляду заяви керівник закладу видає рішення про проведення розслідування випадків булінгу (цькування) із визначенням уповноважених осіб.

2. З метою розслідування випадків булінгу (цькування) уповноважені особи мають право вимагати письмові пояснення та матеріали у сторін.

3. Для прийняття рішення за результатами розслідування керівник закладу створює комісію з розгляду випадків булінгу (цькування) (далі – Комісія) та скликає засідання.

4. Комісія створюється наказом керівника закладу.

5. До складу комісії можуть входити педагогічні працівники (у тому числі психолог, соціальний педагог), батьки постраждалого та булера, керівник закладу та інші зацікавлені особи.

6. Комісія у своїй діяльності керується законодавством України та іншими нормативними актами.

7. Якщо Комісія визначила що це був булінг (цькування), а не одноразовий конфлікт чи сварка, тобто відповідні дії носять систематичний характер, то керівник закладу освіти зобов'язаний повідомити уповноважені органи Національної поліції (ювенальна поліція) та службу у справах дітей.

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

9. Рішення Комісії приймаються більшістю її членів та реєструються в окремому журналі, зберігаються в паперовому вигляді з оригіналами підписів всіх членів Комісії.

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

11. Батьки зобов'язані виконувати рішення та рекомендації Комісії.

Терміни подання та розгляду Заяв

1. Заявники зобов'язані терміново повідомляти керівнику закладу про випадки булінгу (цькування), а також подати заяву.

2. Рішення про проведення розслідування із визначенням уповноважених осіб видається протягом 1 робочого дня з дати подання заяви.

3. Розслідування випадків булінгу (цькування) уповноваженими особами здійснюється протягом 3 робочих днів з дати видання рішення про проведення розслідування.

4. За результатами розслідування протягом 1 робочого дня створюється Комісія та призначається її засідання на визначену дату але не пізніше, ніж через 3 робочих дні після створення Комісії.

5. Керівник закладу зобов'язаний повідомити уповноважені органи Національної поліції (ювенальна поліція) та службу у справах дітей про кваліфікований Комісією випадок булінгу (цькування) протягом одного дня.

Реагування на доведені випадки булінгу

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

- повідомляє уповноваженим підрозділам органів Національної поліції України (ювенальна поліція) та службі у справах дітей про випадки булінгу (цькування) в закладі освіти;

- забезпечує виконання заходів для надання соціальних та психолого-педагогічних послуг здобувачам освіти, які вчинили булінг, стали його свідками або постраждали від булінгу (цькування) (далі – Заходи).

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

3. З метою виконання Заходів можна запроваджувати консультаційні години у практичного психолога, створювати скриньки довіри, оприлюднювати телефони довіри.

Відповідальність осіб причетних до булінгу (цькування)

1. Відповідальність за булінг (цькування) встановлена статтею 173 п.4 Кодексу України про адміністративні правопорушення такого змісту: «Стаття 173 п.4». Булінг (цькування) учасника освітнього процесу.

Булінг (цькування), тобто діяння учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, що вчиняються стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи або такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого, - тягне за собою накладення штрафу від п'ятдесяти до ста неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або громадські роботи на строк від двадцяти до сорока годин.

Діяння, передбачене частиною першою цієї статті, вчинене групою осіб або повторно протягом року після накладення адміністративного стягнення, - тягне за

собою накладення штрафу від ста до двохсот неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або громадські роботи на строк від сорока до шістдесяти годин.

Діяння, передбачене частиною першою цієї статті, вчинене малолітніми або неповнолітніми особами віком від чотирнадцяти до шістнадцяти років, - тягне за собою накладення штрафу на батьків або осіб, які їх замінюють, від п'ятдесяти до ста неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або громадські роботи на строк від двадцяти до сорока годин.

Діяння, передбачене частиною другою цієї статті, вчинене малолітньою або неповнолітньою особою віком від чотирнадцяти до шістнадцяти років, - тягне за собою накладення штрафу на батьків або осіб, які їх замінюють, від ста до двохсот неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або громадські роботи на строк від сорока до шістдесяти годин.

Неповідомлення директором закладу уповноваженим підрозділам органів Національної поліції України про випадки булінгу (цькування) учасника освітнього процесу – тягне за собою накладення штрафу від п'ятдесяти до ста неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або виправні роботи на строк до одного місяця з відрахуванням до двадцяти процентів заробітку.

Процедура/послідовність кроків і реагування на зафіксовані прояви насильницької поведінки щодо студентів/дорослого у коледжі різними сторонами:

Здобувач освіти, який став свідком булінгу або акту насильницької поведінки:

- миттєво звернутися до будь-якого дорослого, який перебуває поблизу, з проханням допомогти зупинити ситуацію;
- невідкладно повідомити керівника своєї групи про випадок, що стався, якщо інцидент зафіксований серед одногрупників;
- брати участь у загальних подіях групи за участі керівника та психолога щодо врегулювання психологічно-емоційного клімату.

Працівник коледжу (викладач, керівник групи та ін.), який став свідком булінгу або акту насильницької поведінки повинен:

- миттєво зупинити неприйнятні дії;
- дізнатися імена та прізвища учасників події;
- невідкладно повідомити керівника групи про зафіксований факт насилля, надати детальну інформацію про обставини ситуації;
- вжити невідкладних дисциплінарних превентивних заходів: нагадати правила поведінки в коледжі та наслідки їх порушення.

Керівник групи, який дізнався про випадок булінгу щодо студента своєї групи:

- заспокоїти, розрадити, нормалізувати поведінку всіх учасників акту насильницької поведінки;

- визначити, чи цей випадок підпадає під визначення «булінг». Якщо цей факт насильницької поведінки не класифікується як булінг, провести розмову з учасниками події щодо її причин та запобігання такого в майбутньому. Якщо є проявом булінгу – тоді крок 3;

- провести розмову з групою з метою нагадати про Антибулінгову програму та неприпустимість булінгу в коледжі;

- у той же день повідомити батьків суб'єкта і об'єкта булінгу про ситуацію під час особистої зустрічі;

- у той же день повідомити про ситуацію, що сталася, в батьківській групі з обмеженим доступом, без вказування імен і прізвищ учасників;

- у той же день повідомити психолога про випадок булінгу в групі;

- у співпраці з психологом та соціальним педагогом розробити план індивідуальної роботи з групою для нормалізації психологічного клімату, а також провести індивідуальну роботу з учасниками факту насильницької поведінки;

- усі подальші дії керівника групи, психолога та директора коледжу регулює Антибулінгова програма.

Батьки студента, який поскаржився на булінгову поведінку щодо нього:

- повідомити керівника групи про скарги студента і підозри на булінг, переконатися, що в коледжі зафіксований і мав місце випадок булінгу, про який розказує студент;

- обговорити скарги студента на випадок насильницької поведінки щодо нього під час особистої зустрічі з керівником групи і психологом закладу;

- співпрацювати зі психологом та керівником групи до нормалізації психоемоційного стану дитини і психологічного клімату в групі;

- проконсультуватися з психологом щодо усунення наслідків булінгу для студента;

- у разі рекомендації психолога коледжу звернутися до психотерапевта, регулярно повідомляти його про етапи і результати роботи;

- відвідати щонайменше 2 зустрічі з психологом коледжу задля профілактики виникнення в подальшому таких випадків;

- постійно надавати й отримувати від керівника групи зворотний зв'язок щодо емоційного стану студента.

Батьки студента, у якого зафіксували булінгову поведінку:

- прийти на зустріч із керівником групи, психологом та отримати детальну інформацію стосовно проявів та фактів поведінки дитини та обставин ситуації, що склалася;

- ознайомитись із заявою щодо виявлення факту булінгу, в якому взяла участь дитина та Антибулінговою програмою коледжу. У разі відмови витяг із описом ситуації надсилають на поштову адресу батьків рекомендованим листом чи на електронну пошту вказану у договорі;

- поговорити з дитиною про неприпустимість булінгу у коледжі та необхідність співпрацювати зі психологом та керівником групи до нормалізації психоемоційного стану дитини і психологічного клімату в групі;

- співпрацювати з психологом щодо усунення наслідків булінгу. відвідати щонайменше 2 зустрічі з психологом задля профілактики виникнення в подальшому таких випадків;

- звертатися до психотерапевта за рекомендацією психолога коледжу чи за власним бажанням. У такому разі регулярно повідомляти психолога коледжу про етапи та результати роботи;

- постійно надавати й отримувати від керівника групи зворотний зв'язок щодо емоційного стану дитини.

Кроки психолога щодо роботи з усіма залученими учасниками булінгу:

- у той же день зафіксувати випадок булінгу в Журналі щоденного обліку роботи практичного психолога зі слів керівника групи, студента – об'єкту/суб'єкту булінгу, батьків, інших сторін учасників випадку булінгу;

- у співпраці з керівником групи розробити план індивідуальної роботи з групою для нормалізації психологічного клімату, а також провести індивідуальну роботу з учасниками акту насильницької поведінки;

- провести щонайменше 2 зустрічі з батьками обох сторін конфлікту щодо усунення наслідків та профілактичних заходів;

- у разі потреби, рекомендувати батькам звернутися до психотерапевта. У цьому випадку регулярно підтримувати контакт із спеціалістами та обмінюватися інформацією, коригувати план індивідуальної роботи з учасниками акту насильницької поведінки;

- вести спостереження за всіма учасниками булінгу, акумулювати та аналізувати інформацію від керівника групи, викладачів, батьків тощо до повного відновлення сприятливого психологічного клімату у групі та емоційного стану дітей.

Кроки керівника групи щодо роботи зі свідками/пасивними учасниками булінгу:

- провести розмову-нагадування з групою щодо неприпустимості проявів булінгу і насильницької поведінки в коледжі;
- провести позапланові заходи, години спілкування, просвітницько-профілактичні тренінги, під час яких студенти проявляють себе з менш звичних сторін, матимуть змогу зблизитися та налагодити відносини.

Для успішного попередження та профілактики насильницької поведінки, в т.ч. булінгу у коледжі, виконуються такі дії:

- ознайомлення учасників освітнього процесу з нормативно-правовою базою та регулюючими документами щодо превенції проблеми насилля в освітньому середовищі;
- ознайомлення працівників коледжу з Антибулінговою програмою коледжу і роз'яснення чітких інструкцій стосовно протидії, реагування та профілактики насильницької поведінки в коледжі;
- розміщення на сайті коледжу Антибулінгової програми та Правил поведінки здобувачів освіти, які являють собою єдині правила для всіх учасників освітнього процесу;
- на початку навчального року в батьківських групах у меседжерах розміщується для ознайомлення короткий витяг з Антибулінгової програми коледжу;
- проведення зустрічей, годин спілкування, круглих столів, семінарів, тренінгів із залученням представників правоохоронних органів, служб соціального захисту, медичних установ та інших зацікавлених організацій;
- організація просвітницького семінару для батьків щодо ознайомлення зі стратегіями батьківської поведінки в тих чи інших неприйнятних ситуаціях;
- здійснення регулярного нагляду педагогічними та технічними працівниками коледжу за поведінкою студентів у коридорах і зонах спільного користування (спортивних, актових залах);
- організація чергування студентських груп разом із керівниками груп в навчальних корпусах під час занять та перерв;
- запровадження програми правових знань у формі гурткової, факультативної роботи;
- організація роботи Школи рівних можливостей;
- створення інформаційних куточків для студентів із переліком організацій, до яких можна звернутися у ситуації насилля та правопорушень.

Дії психологічної служби коледжу:

- дослідження психологічного клімату у студентських групах,

групової динаміки груп, емоційного стану студентів, проведення соціометрії для отримання інформації про взаємовідносини серед здобувачів освіти. Використання отриманої інформації для формування та коригування роботи з групою;

- проведення просвітницько-профілактичних тренінгів, годин спілкування з психологом та соціальним педагогом за темами толерантності, профілактики конфліктів та булінгу, безпечного користування Інтернетом;

- шляхом спостереження, діагностики та подальшого аналізу розпізнання в студентів і працівників коледжу проблем в міжособистісному спілкуванні адаптації до навчального колективу і надання своєчасної соціально-психологічної допомоги;

- застосування різноманітних профілактичних заходів попередження, протидії булінгу та корекції негативної поведінки учасників освітнього процесу;

- залучення зовнішніх спеціалістів для навчання персоналу технікам профілактики булінгу та роботи з випадками булінгу;

- організація психологічного консультування учасників освітнього процесу;

- здійснення соціально-психологічного супроводу студентів пільгових категорій та сімей, які потрапили в складні життєві обставини;

- робота керівника групи з формування позитивного та сприятливого соціально-психологічний клімат групи;

- здійснення регулярної превентивної та корекційної роботи впродовж навчального періоду з студентськими групами, окремими групами студентів, окремими студентами щодо дотримання правил поведінки здобувачів освіти, толерантності, уникнення проявів насильницької поведінки;

- організація просвітницької роботи з батьками щодо уникнення та розпізнавання насильницької поведінки до дитини.

Дії керівників груп:

- на годинах спілкування розглядати питання щодо протидії булінгу та насильства, ознайомлювати з Антибулінговою програмою коледжу, опрацювати зі студентами різні схеми дій у тій чи іншій ситуації;

- організація та проведення різноманітних просвітницьких, превентивних заходів щодо протидії булінгу та різних форм насильства і дискримінації та навчання навичкам ефективного спілкування та мирного розв'язання конфліктів зі студентами;

- підтримка постійного зворотнього зв'язку з батьками здобувачів

освіти, інформування про навчальні успіхи та поведінку студентів;

– створення умов та проведення всеможливих заходів для формування позитивного і сприятливого соціально-психологічного клімату в групі.

Дії органів студентського самоврядування:

– інформування студентів про їхні дії у випадку, якщо вони стали жертвами або свідками булінгу;

– організація та проведення просвітницьких заходів (акцій, тренінгів, дайджестів, інтерактивів тощо) за принципом “рівний рівному” щодо попередження булінгу та різних форм дискримінації;

– підтримка студентів, які мають труднощі в соціальній адаптації до умов навчання в коледжі через залучення до загальноколеджних студентських справ;

– підтримка дружньої атмосфери, довірливих взаєностосунків між студентами різних груп, спеціальностей.

IV. План заходів коледжу щодо попередження булінгу

ПЛАН ЗАХОДІВ ЩОДО ПРОТИДІЇ БУЛІНГУ НА 2024-2025 НАВЧАЛЬНИЙ РІК

№ з/п	Назва заходів	Дата проведення	Відповідальні особи
1.	Коригування Антибулінгової програми та Плану заходів щодо протидії булінгу	Серпень	Заступник директора з гуманітарної освіти та виховання
2.	Розгляд, обговорення, корекція та схвалення Антибулінгової програми та плану заходів Студентською радою.	Вересень	Студентська рада, заступник директора з гуманітарної освіти та виховання
3.	Створення постійно діючої комісії з розгляду випадків булінгу та дискримінації за будь-якою ознакою. Розробка та видача Наказу про організацію роботи що протидії булінгу та дискримінації за будь-якою ознакою у Кременецькому медичному фаховому коледжі імені Арсена Річинського	Вересень	Директор
4.	Розгляд на педагогічній раді питань щодо створення в закладі безпечного освітнього середовища. Порядок реагування на випадки булінгу. Затвердження Антибулінгової програми та Плану заходів щодо протидії булінгу	Вересень	Адміністрація закладу

5.	Інструктивна нарада з керівниками навчальних груп з питань профілактики булінгу в студентських групах, реагування керівника групи у випадках булінгу та дії щодо попередження булінгу серед студентів	Вересень	Заступник директора з гуманітарної освіти та виховання, практичний психолог
6.	Ознайомлення студентів з Антибулінговою програмою та Планом заходів щодо протидії булінгу у коледжі	Вересень	Керівники груп
7.	Проведення інформаційно-просвітницької кампанії щодо протидії булінгу та насильству (розповсюдження буклетів, поширення інформації на сайті закладу)	Вересень-жовтень	Заступник директора з гуманітарної освіти та виховання, студрада
8.	Година спілкування в студентських групах морально-етичного змісту (попередження конфліктів, сприяння комфортній міжособистиній взаємодії та спілкуванню)	Жовтень (за планом керівника групи)	Керівники навчальних груп
9.	Організація та проведення батьківських зборів. Ознайомлення батьків здобувачів освіти із Антибулінговою програмою, Планом заходів щодо протидії булінгу в коледжі. Інформування та роз'яснення щодо правильності дій батьків у випадках булінгу щодо їхньої дитини або неправомірної поведінки дитини щодо інших студентів.	Листопад	Заступник директора з гуманітарної освіти і виховання, керівники груп.
10.	Година спілкування в студентських групах превентивного змісту (попередження булінгу, дискримінації за будь-якою ознакою, різних форм насильства) до Міжнародного дня толерантності та Міжнародного дня доброти	Листопад (за планом керівника групи)	Керівники навчальних груп
11.	Обговорення на засіданнях предметно-циклових комісій методів реагування та виховного впливу викладача на навчальних заняттях у разі виявлення випадків булінгу.	Вересень-Грудень	Голови циклових комісій
12.	Обговорення на засіданнях студентського самоврядування питань щодо протидії, застереження та реагування у випадках булінгу	1 раз в семестр	Голова студентської ради
13.	Година спілкування превентивного змісту з проблеми морально	Лютий (за планом керівника групи)	Керівники навчальних груп, психолог

	безпечного використання інтернету та спілкування у соціальних мережах		
14.	Обговорення на батьківських зборах питань виявлення ознак булінгу, його видів, реагування на випадки булінгу, шляхів і методів протидії такій поведінці та допомоги дитині, постраждалій від булінгу	Квітень	Адміністрація, керівники навчальних груп, практичний психолог
15.	Проведення годин спілкування щодо навчання навичкам ефективного спілкування та взаємодії, сприяння мирному розв'язанню конфліктів	Березень	Керівники навчальних груп, психолог
16.	Консультації педагогічних працівників, батьків, здобувачів освіти щодо протидії булінгу, різних форм насильства та дискримінації за будь-якою ознакою	Постійно	Практичний психолог
17.	Проведення діагностичної роботи щодо виявлення ознак протиправної поведінки студентів, схильності до агресії, особливостей ставлення студента до своїх одногрупників, педагогів, навчання тощо (в тому числі і анонімних опитувань здобувачів освіти щодо можливих випадків булінгу в коледжі)	Постійно	Практичний психолог
18.	Проведення просвітницьких, превентивних, корекційних, розвивальних, відновлювальних заходів з тематики протидії булінгу, насильству, дискримінації, підтримки психологічної, моральної, емоційної учасників освітнього процесу	За запитом / за потребою/ за планом психологічної служби	Психолог
19.	Організація чергування студентських груп разом з керівниками у навчальних корпусах під час занять та перерв.	Постійно	Заступник директора з гуманітарної освіти і виховання
19.	Розміщення, оновлення інформації на сайті коледжу та в офіційних мережах щодо заходів з протидії булінгу	Постійно	Заступник директора з гуманітарної освіти і виховання
20.	Організація роботи ради з профілактики правопорушень та соціального захисту студентів	Згідно Плану роботи Ради	Заступник директора з гуманітарної освіти і виховання
21.	Здійснювати соціально-психологічний супровід студентів пільгових категорій та сімей студентів, які потрапили в складні життєві обставини	Постійно	Заступник директора з гуманітарної освіти і виховання, соціальний педагог, практичний

			психолог
22.	Організація зустрічей студентів із фахівцями Ювенальної поліції, правоохоронних органів соціальної служби, медичних установ	Згідно планів роботи керівників груп	Керівники навчальних груп
23.	Організація роботи гуртків, клубів, факультативів, спортивних секцій задля ефективної позанавчальної діяльності студентів та їх особистісного, творчого, інтелектуального розвитку	Постійно	Керівники гуртків, секцій, факультативів

V. Додатки

Як відрізнити звичайний конфлікт від булінгу

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

Що робити, якщо ваша дитина стала жертвою булінгу

Зберігайте спокій, будьте терплячими, не потрібно тиснути на дитину. Поговоріть з нею, дайте їй зрозуміти, що ви не звинувачуєте її в ситуації, що склалася, готові її вислухати і допомогти.

Запитайте, яка саме допомога може знадобитися дитині, запропонуйте свій варіант вирішення ситуації. Поясніть дитині, до кого вона може звернутися за допомогою у разі цькування (психолог, вчителі, керівництво школи, старші учні, батьки інших дітей, охорона, поліція).

Повідомте керівництво навчального закладу про ситуацію, що склалася, і вимагайте належного її врегулювання. Підтримайте дитину в налагодженні стосунків з однолітками та підготуйте її до того, що вирішення проблеми булінгу може потребувати певного часу.

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

Що робити, якщо ви стали свідком булінгу

Втрутитися і припинити цькування — булінг не слід ігнорувати.

Зайняти нейтральну позицію в суперечці — обидві сторони конфлікту потребують допомоги.

Пояснити, які саме дії вважаєте булінгом і чому їх варто припинити.

Уникати в спілкуванні слів «жертва» та «агресор», аби запобігти

тавруванню і розподілу ролей.

Повідомити керівництво навчального закладу про ситуацію, що склалася, і вимагати вжити заходів щодо припинення цькування.

Ситуації з фізичним насильством потребують негайного втручання.

Що робити, якщо ваша дитина агресор

Відверто поговоріть з дитиною про те, що відбувається, з'ясуйте мотивацію її поведінки.

Уважно вислухайте дитину, з повагою поставтеся до її слів.

Поясніть дитині, що її дії можуть бути визнані насильством, за вчинення якого настає відповідальність.

Чітко і наполегливо попросіть дитину припинити таку поведінку, але не погрожуйте обмеженнями і покараннями. Повідомте їй, що будете спостерігати за її поведінкою.

Зверніться до психолога і проконсультуйтеся щодо поведінки своєї дитини під час занять — агресивна поведінка і прояви насильства можуть бути ознакою серйозних емоційних проблем.

Яка роль відведена педагогічним працівникам у запобіганні та протидії булінгу

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

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

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

Яка відповідальність за вчинення булінгу

До прийняття змін до законів щодо протидії булінгу (цькуванню) відповідальності за його вчинення в Україні не існувало. З прийняттям нового закону було запроваджено адміністративну відповідальність. 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 замінюють. До них застосовуватимуть покарання у вигляді штрафу від 850 до 1700 грн або громадські роботи на строк 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.

Булінг. Види та прояви булінгу

Булінг в навчальному середовищі (цькування), тобто діяння учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, що вчиняються стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи або такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого.

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

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

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

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

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

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

- ✓ відчують сильну потребу панувати й підпорядковувати собі інших учасників освітнього процесу, переслідуючи власні цілі;
- ✓ імпульсивні; часто зухвалі та агресивні в ставленні до дорослих (передусім батьків і вчителів);
- ✓ не виявляють співчуття до своїх жертв;

- ✓ зазвичай фізично сильніші за інших.

Типові риси потерпілих (жертви булінгу):

- ✓ похливі, вразливі, замкнуті, сором'язливі; часто тривожні, невпевнені в собі, мають низьку самооцінку; схильні до депресії;
- ✓ часто не мають жодного близького друга або близької подруги та успішніше спілкуються з дорослими, ніж із однолітками;
- ✓ можуть бути фізично слабшими за своїх ровесників.

Типові риси спостерігачів:

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

Ці риси є водночас і причиною, і наслідком булінгу.

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

Хто може бути жертвою булінгу:

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

Хто може бути агресором або агресоркою:

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

Хто може бути спостерігачами:

- ✓ діти з кола кривдника або кривдниці;
- ✓ однокласники або однокласниці;
- ✓ випадкові студенти або студентки;
- ✓ всі, хто бачить ситуацію булінгу.

Наслідки булінгу.

Потерпілий або потерпіла (жертва булінгу)

Замкнутість

Страх

Безсоння
Низька самооцінка
Агресія
Погіршення здоров'я
Тривожність
Залежності
Потрапляння під вплив
Самотність
Суїцидальні настрої та інші негативні наслідки
Кривдник або кривдниця (Булер)
Агресивна поведінка
Прояви насильства
Скоєння правопорушення
Відторгнення колом друзів, однокласників
Байдужість до почуттів інших
Невміння спілкуватися спокійно
Сприймається оточуючими, як агресор
Постійне перебування в конфлікті
Непорозуміння з батьками/педагогами
Погіршення здоров'я та інші негативні наслідки

Спостерігачі

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

Булер/агресор несе адміністративну відповідальність:

- Якщо є 16 років:

Штраф від 50 до 200 мінімумів доходів громадян (від 850 до 3 400 грн.)

Громадські роботи від 20 до 60 годин

- Якщо до 16 років відповідальність несуть батьки, або особи які їх замінюють, а саме:

Штраф від 50 до 200 мінімумів доходів громадян (від 850 до 3 400 грн.)

Громадські роботи від 20 до 60 годин

Рекомендації, як протистояти булінгу

Здається, це відбувається зі мною. Що мені робити?

Поговори з дорослим, якому ти довіряєш. Це можуть бути батьки, викладач або спортивний тренер, психолог, медіатор, старший брат/старша сестра, інші родичі. Ти не повинен/повинна протистояти наодинці.

Якщо тобі важко говорити, напиши про те, що відбувається, та надішли дорослому, якому довіряєш електронною поштою або месенджером.

Можна попросити батьків поговорити з батьками кривдника або кривдниці. Це часто допомагає вирішити проблему.

Дій сміливо, тримай голову високо, дивись кривднику або кривдниці у вічі, навіть якщо почуваєшся невпевнено. Мова твого тіла має нести інший меседж.

Ігноруй глузування та йди від кривдників. Змусь їх думати, що тобі цілком байдуже. Часто глузування закінчуються, коли агресори не отримують уваги або реакції.

Керуй своїми емоціями. Відчувати гнів та засмучуватись – нормально, але це надає більшої сили кривдникові або кривдниці. Багатьом допомагає рахувати до десяти, глибоко дихати або виписувати гнівні слова на папір. До того ж, ці навички стануть корисними протягом всього життя.

Намагайся бути серед людей, особливо на перервах та під час обіду. Уникай відлюдних «кутків» та місць, де зазвичай відбувається цькування.

Тримайся поруч з приятелями, які можуть захистити тебе. Подумай, на кого ти можеш розраховувати, а хто може розраховувати на тебе у подібній ситуації.

Якщо тебе фотографують або глузують у роздягальнях, не заходь туди разом із кривдниками.

Якщо ситуація дійшла до фізичної розправи, крадіжок або пошкодження речей, звертайся до поліції.

Не застосовуй силу або булінг у відповідь. Це лише погіршить ситуацію та може призвести до більш серйозних наслідків.

Якщо ти бачиш, що хтось інший страждає від булінгу, не мовчи. Пропонуй допомогу та клич дорослих.

А якщо це робить мій друг або подруга?

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

А якщо це відбувається в мережі Інтернет?

Неприємні повідомлення, коментарі, посилання на твій профіль у глузливих постах – це різновид булінгу (кібербулінг). Блокуй тих людей, які ображають тебе в Інтернеті або через мобільний телефон. Функція блокування є в електронній пошті, усіх соціальних мережах, смс та дзвінках мобільного. Також можна поскаржитися на сторінку кривдника або кривдниці адміністрації соцмережі. Якщо ти не знаєш, як це зробити, запитай у старших.

Не відправляй нікому інтимних зображень та повідомлень, за які ти можеш відчути сором. Навіть якщо це твій хлопець/твоя дівчина, кому ти довіряєш. Пам'ятай, все що ти робиш в Інтернеті, залишається у кіберпросторі, навіть коли ми видаляємо інформацію. Це може стати джерелом для кібербулінгу.

Як покращити самопочуття та підвищити впевненість?

Пам'ятай, це не твоя провина. Ти не повинен/повинна соромитися того, що відбувається. Ніхто не заслуговує цькування, і ніщо не виправдовує булінгову поведінку.

За даними міжнародних організацій, в Україні з булінгом стикаються 67% дітей. Багато відомих та успішних людей страждали від цього у дитинстві. Якщо ти знаєш дорослих, які пережили булінг, обов'язково поговори з ними.

Приєднуйся до груп, які пропонують цікаві активності та дозволяють проявляти себе. Це може бути гурток, студентська рада, ансамбль тощо. Зміна діяльності та коло однодумців покращать самопочуття та підвищать самооцінку.

Займайся творчістю – танцюй, співай, малюй, фотографуй, майструй – роби все, що приносить тобі задоволення та робить щасливішим/щасливішою.

Займайся фізичними вправами. Це підвищує тонус та рівень енергії. Отже, ти неодмінно почуватимешся краще як фізично, так і морально.

Знаходь час на відпочинок та достатньо спи. Розслаблення потрібне нашому тілу, мозку та психіці. Це допоможе тобі почуватися спокійніше та впевненіше.

Будь собою! Не дозволяй думкам однієї людини чи групи людей пригнічувати твою особистість.

Не підлаштовуйся та проявляй себе.

Для взаємодії із кривдником або кривдницею можна задати наступні запитання:

«Я не розумію для чого ти це сказав/сказала (зробив/зробила і т.д.)?»

Якщо кривднику спокійно ставити це запитання, то він/вона може розгубитися і припинить свої напади. Як правило, кривдник або кривдниця не зможе чітко відповісти, для чого він/вона це робить.

«Чому ти це визначив/визначила?»

Якщо, наприклад, дитину називають «недотепою», то поставити таке запитання:

«Чому ти визначив/визначила, що я не вмію цього робити?»

«Що тобі заважає?»

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

Як розпізнати дитину, яка стала жертвою булінгу?

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

✓ образливі або принизливі відео у соціальних мережах (кібербулінг)

- ✓ пошкоджені особисті речі
- ✓ брудний або розірваний одяг
- ✓ розірвані зошити та підручники
- ✓ інші ознаки фізичних знущань.

П'ЯТЬ МІФІВ ПРО БУЛІНГ

Перший міф. Підлітки — це майже дорослі, і цькування загартовує їхній характер. Підлітки схожі на дорослих лише фізично, а от щодо головного мозку — все навпаки. Мозок підлітка перебуває на стадії активного розвитку, що робить його так само слабким і вразливим, як мозок новонародженої дитини. Ризик розвитку психічного розладу внаслідок такої грубої поведінки у дворічного малюка та підлітка однаково високий, бо їхній мозок функціонує однаково.

Установлено, що мозок людини, над якою відверто насміхаються, реагує точнісінько так само, як мозок людини, що отримує опік шкіри.

Другий міф. Цькування — це прояв любові, що робить дітей сильнішими. Насправді залякування спричиняє стресову реакцію, під час якої в мозку вивільняється кортизол. А цей гормон безпосередньо пов'язаний із депресією, психічним захворюванням, що також набуває масштабів епідемії серед підлітків. Булінг може залишити слід назавжди, адже він впливає на гормони, руйнує зв'язки між клітинами мозку та перешкоджає утворенню нових нейронів. Жодне з цих явищ не зробить дитину сильнішою, розумнішою, не сприятиме розвитку спортивних чи художніх талантів. Єдиним наслідком буде постійне погіршення стану мозку.

Третій міф. Емоційне насильство не таке серйозне, як фізичне або сексуальне. Цькування залишає справжні «неврологічні рубці» на мозку, які можна побачити за допомогою томографії. І науковці були просто вражені тим, наскільки ці зміни в мозку схожі на зміни в мозку дітей, які стали жертвами фізичного чи сексуального насильства в ранньому дитинстві. Тож батькам, які вважають, що вчителі просто зобов'язані кричати, лаятися, зачіпати за живе, ігнорувати та постійно засуджувати вихованців, — бо все це нібито мотивує дітей — варто пам'ятати, що підтримувати такого вчителя — все одно, що підтримувати маніяка-гвалтівника.

Четвертий міф. Булінг — невід'ємний етап дорослішання. Очевидно те, що позитивне, сприятливе середовище дозволяє підліткам розкриватися і бути щасливими, а «токсичне» середовище змушує їх страждати, сильно та постійно. Цькування не закінчується із закінченням закладу освіти. Зміни у мозку є довготривалими, а емоційні шрами можуть залишитись на все життя. Тож учені стверджують, що вкрай важливо якнайшвидше зупинити будь-які спроби цькування, де б вони не виникали — бо наслідки катастрофічно швидко стають невідворотними.

П'ятий міф. Вихованці та спортсмени здатні реалізовувати увесь свій потенціал лише за умов цькування Клітини мозку, сформовані в дитинстві, працюють і в підлітковому віці, утворюють нові з'єднання, а невикористані — поступово відмирають. Отже, підлітковий вік є вирішальним для формування або руйнування інтелекту людини. Саме тому потрапляння кортизолу в мозок під час цькування є настільки руйнівним: він пошкоджує мозкові структури, які впливають на здатність навчатися, пам'ять, концентрацію і прийняття рішень.

Таким чином, режим цькування, запроваджений учителем або тренером, ніколи не дозволить дітям реалізувати свій потенціал повністю. Навпаки, він завдасть їм серйозної та тривалої шкоди.

Батьки, викладачі, адміністрація та законодавці повинні об'єднатися, щоб захистити найбільш вразливі групи населення від будь-яких видів жорстокої поведінки, зокрема, й від емоційного насильства або цькування з боку дорослих. Немає сенсу в тому, щоб захищати наших дітей від двох видів насильства й заплющувати при цьому очі на третій, не менш руйнівний вид. Але якщо цькування з боку вчителів все ще є швидше винятком, то цькування дітей однолітками нікого не дивує. Епідемія цькування не зупиниться, доки ми самі не зупинимо її. Але просто визнати проблему замало, потрібно ще й невпинно боротися з нею. Ця боротьба потребує часу, сил і справжнього бажання змінити те, що відбувається в наших закладах освіти (та часто й у родинях також). Тож що вже зараз може зробити кожен викладач, щоб, попри те, якою складною є ситуація, виховати зовсім нове покоління — людей, для яких булінг є неприйнятною, а головне — незвичною справою?