

ІНСТРУКЦІЯ ДЛЯ БАТЬКІВ щодо виявлення ознак булінгу (цькування), насилства та реагування на них

Шановні батьки!

Кожна дитина має право на безпечне, здорове та вільне від насилства освітнє середовище.

Булінг (цькування) - це не просто конфлікт чи сварка між дітьми. Відповідно до чинного законодавства, булінг є систематичним насилством - психологічним, фізичним, економічним або сексуальним, у тому числі із застосуванням електронних комунікацій, яке порушує права, свободи та законні інтереси постраждалої особи.

Важливо: систематичним насилством вважається, якщо воно вчиняється два і більше разів протягом 12 місяців. (Наказ МОН № 961 від 18.06.2026)

Як відрізнити булінг від звичайного конфлікту?

Конфлікт - це ситуація, у якій між дітьми виникла суперечка або непорозуміння. Конфлікт може бути одноразовим, а його учасники можуть мати приблизно рівні можливості впливати на ситуацію.

Про можливий булінг можуть свідчити:

- систематичні образи, приниження, висміювання;
- погрози, залякування, переслідування;
- штовхання, удари, стусани, щипання, кусання та інші небажані фізичні дії;
- псування, приховування або відбирання речей;
- вимагання грошей чи майна;
- примушування до певних дій проти волі дитини;
- поширення принизливих чуток;
- поширення фото-, відео- чи аудіоматеріалів з метою приниження;
- сексуальні жарти, образи, небажані жести чи інша небажана поведінка сексуального характеру;
- цькування у чатах, соціальних мережах, іграх або інших електронних середовищах;
- навмисне ізолювання дитини від колективу, якщо це є частиною систематичного переслідування.

Важливо!

Не потрібно чекати, поки ситуація повториться багато разів.

Про можливий випадок насилства необхідно повідомляти вже тоді, коли є ознаки або обгрунтована підозра на насилство.

Як зрозуміти, що вашу дитину можуть цькувати?

Зверніть увагу на зміни у поведінці дитини.

Можливими сигналами є:

- дитина не хоче йти до школи або вигадує причини, щоб залишитися вдома;
- стала замкнутою, тривожною або надмірно дратівливою;
- різко змінилося коло друзів;

- погіршилася успішність або зникло бажання навчатися;
- порушився сон чи апетит;
- дитина часто скаржиться на головний біль, біль у животі або погане самопочуття без очевидної причини;
- повертається додому з пошкодженими речами, синцями, подряпинами;
- почала втрачати або «позичати» гроші;
- просить більше кишенькових грошей без зрозумілого пояснення;
- боїться телефону, повідомлень, соціальних мереж або, навпаки, постійно перевіряє їх;
- видаляє листування, приховує екран телефона;
- говорить про те, що «ніхто не любить», «краще б мене не було», «я не хочу до школи»;
- має різке зниження самооцінки.

Одна така ознака сама по собі не означає, що дитина стала жертвою булінгу. Але декілька змін одночасно - привід спокійно поговорити з дитиною та з'ясувати, що відбувається.

Як правильно поговорити з дитиною?

Найперше - створіть для дитини відчуття безпеки.

Скажіть:

«Я тобі вірю».

«Ти не винна/не винен у тому, що з тобою так поводяться».

«Ти можеш розповісти мені про все, що сталося».

«Ми разом подумаємо, як тобі допомогти».

Не варто говорити:

«Сам/сама винен/винна»;

«Не звертай уваги»;

«Дай здачі»;

«Ти повинен/повинна сам/сама розібратися»;

«Це просто дитячі жарты»;

«Не будь слабким/слабкою».

Не звинувачуйте дитину і не вимагайте негайно протистояти кривднику самотійно.

Що робити, якщо дитина повідомила про булінг або насильство?

Крок 1. Вислухайте дитину

Дайте їй можливість розповісти про ситуацію у власному темпі.

Не перебивайте та не тисніть.

Крок 2. З'ясуйте факти

Спокійно запитайте:

- Що сталося?

- Коли це відбулося?

- Де це сталося?

- Хто був присутній?

- Хто це робив?

- Чи траплялося це раніше?

- Чи є свідки?

- Чи є повідомлення, фото, відео або інші докази?

- Чи відчуває дитина зараз загрозу?

Запишіть дату, час, місце та обставини події.

Зберігайте скріншоти, повідомлення, фотографії та інші матеріали, які можуть підтверджувати ситуацію.

Крок 3. Повідомте заклад освіти

Про можливий випадок насильства може бути повідомлено усно або письмово, у тому числі анонімно.

Звернутися можна до:

- керівника закладу освіти;
- заступника керівника;
- класного керівника;
- практичного психолога;
- соціального педагога;
- іншого працівника закладу, якому дитина довіряє.

Якщо ваша дитина стала свідком булінгу

Поясніть дитині:

Повідомити про булінг - не означає «пліткувати» або «здавати когось».

Повідомлення про насильство - це спосіб захистити себе та інших.

Навчіть дитину:

- не підтримувати кривдника сміхом, лайками чи поширенням відео;
- не долучатися до цькування;
- не поширювати принизливі фото та відео;
- звертатися до дорослого, якому вона довіряє;
- не наражати себе на небезпеку, намагаючись самотійно припинити фізичне насильство.

Свідок також може повідомити про можливий випадок насильства усно або письмово, у тому числі анонімно.

Якщо ви підозрюєте, що ваша дитина кривдить інших

Не ігноруйте таку поведінку.

Ознаками, які потребують уваги, можуть бути:

- систематичні образи інших дітей;
- агресивна поведінка;
- приниження слабших;
- погрози;
- демонстрація сили як способу вирішення конфліктів;
- поширення принизливих фото чи відео;
- вимагання грошей або речей;
- відсутність співчуття до постраждалої дитини;
- виправдання насильства словами «це був жарт».

Не потрібно одразу навішувати на дитину ярлик «булер».

Важливо з'ясувати причини поведінки, встановити межі та забезпечити необхідну психологічну й виховну підтримку.

Поясніть дитині чітко:

«Я люблю тебе, але така поведінка є неприпустимою».

Якщо ситуація становить безпосередню загрозу життю або здоров'ю
Якщо дитині загрожує безпосередня небезпека, необхідно діяти невідкладно
та звертатися до відповідних служб.

У разі нанесення тілесних ушкоджень, сексуального насильства, погроз
життю, використання зброї чи інших ознак можливого кримінального
правопорушення необхідно звертатися до Національної поліції України та, за
потреби, до екстреної медичної допомоги.

Пам'ятайте:

Дитина має право на безпеку.

Повідомляти про насильство - не соромно.

Просити про допомогу - нормально.

Захищати дитину - спільна відповідальність сім'ї, закладу освіти та
відповідних служб.

ІНФОРМАЦІЯ

про права дітей та способи отримання допомоги

Кожна дитина має право на безпеку, повагу та захист

У нашому ліцеї не допускаються булінг, насильство, жорстоке або принизливе поводження з дітьми.

Кожна дитина має право навчатися в безпечному освітньому середовищі, бути почутою, отримувати допомогу та захист у разі порушення її прав.

Якщо ти або інша дитина потерпаєш від булінгу, насильства чи жорстокого поводження - не мовчи та не залишайся наодинці з проблемою.

Булінг (цькування) - це систематичні дії або бездіяльність учасників освітнього процесу, спрямовані проти іншої дитини чи іншого учасника освітнього процесу, які можуть завдати або завдають фізичної чи психологічної шкоди.

Ознаками булінгу, зокрема, є:

- систематичність, тобто повторюваність насильницьких дій або бездіяльності стосовно дитини. Відповідно до чинного Порядку реагування на випадки булінгу (цькування), насильство вважається систематичним, якщо воно вчиняється два і більше разів протягом **12 місяців** від дня вчинення першого випадку насильства незалежно від того, чи було про перший випадок повідомлено та чи був він зареєстрований.
- наявність сторін конфлікту - кривдника, потерпілого, а іноді й спостерігачів;
- заподіяння або загроза заподіяння фізичної чи психологічної шкоди.

Кожна дитина має право:

- на життя та здоров'я;
- на безпечне освітнє середовище;
- на повагу до честі та гідності;
- на захист від усіх форм насильства та жорстокого поводження;
- на захист від булінгу та кібербулінгу;
- на психологічну та соціальну підтримку;
- на медичну допомогу;
- на правничу допомогу;
- висловлювати свою думку та бути почутою;
- звертатися по допомогу до дорослих і відповідних служб.

Дитина може самотійно звернутися за консультацією до системи безплатної правничої допомоги. Для першої консультації дозвіл батьків не потрібен.

Директору
Дрогобицького наукового ліцею
імені Богдана Лепкого ДМР
Наталії ЛАСТОВ'ЯК

_____ (прізвище, ім'я, по батькові заявника)

_____ (адреса проживання)

_____ (контактний телефон)

ЗАЯВА*

_____ (дата)

_____ (підпис)

*Зміст заяви викладається довільно.

У заяві повідомляється про випадки булінгу (цькування), а саме обставини, місце, час та яким чином здійснювався булінг (цькування).

Вказуються відомості про потерпілого (жертви булінгу), кривдника (булера), спостерігачів (за наявності).