

Тема уроку: Протидія булінгу

Мета уроку:

- Сприяти формуванню в учнів негативного ставлення до будь-яких проявів булінгу та хейтерської поведінки, розуміння їхніх наслідків для здоров'я та добробуту.
- Розвивати навички розпізнавання булінгу та кібербулінгу, конструктивного спілкування, а також уміння безпечно реагувати на цькування, звертатися по допомогу та надавати підтримку іншим.
- Формувати відповідальне, емпатичне та безпечне поведіння в реальному та онлайн-середовищі.

Результати навчання:

- Пояснювати ознаки, види булінгу та відрізняти булінг від звичайного конфлікту.
- Розрізняти хейтерську поведінку від доброзичливого спілкування.
- Називати основні прояви кібербулінгу та пояснювати його особливості.
- Розуміти юридичну відповідальність за булінг в Україні та знати, як анонімно повідомити про випадок.
- Аналізувати реальні життєві ситуації, обирати безпечні стратегії поведінки жертви, спостерігача та кривдника.
- Застосовувати навички конструктивного спілкування та емпатії у рольових ситуаціях.
- Пропонувати практичні способи протидії булінгу в класі, школі та онлайн.

Обладнання і матеріали:

- Підручник «Здоров'я, безпека та добробут», § 23 «Протидія булінгу» (стор. 188–193).
- Аркуші А4, маркери, кольорові стікери, скотч.
- QR-коди до відео: – <https://www.youtube.com/watch?v=5eELHySnFho> – <http://youtube.com/watch?v=CSOKhR7VHOE> – <https://learningapps.org/watch?v=puaif3si525>
- Роздруковані картки з ситуаціями для рольових ігор.
- Чек-лист «Моя антибулінг-стратегія».
- Ситуаційні картки для аналізу.
- Фліпчарт / дошка / проектор.

Що підготувати заздалегідь:

- Роздрукувати картки для рольових ігор та ситуаційні картки.
- Роздрукувати чек-лист «Моя антибулінг-стратегія».
- Підготувати кольорові стікери для рефлексії.
- Перевірити доступ до відео та інтернету (або підготувати офлайн-альтернативи — роздруковані описи ситуацій).

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН УРОКУ (45 хв)

№	Діяльність	Час
1	Емоційне налаштування та повідомлення теми	3 хв
2	Перевірка домашнього завдання	2 хв
3	Актуалізація знань. Гра «Булінг-детектив»	7 хв
4	Інтерактивна вправа «Булінг чи конфлікт?»	4 хв
5	Креативна робота «Хейтер vs Друг: Створи свій мем/стікер»	6 хв
6	Тематична фізкультхвилинка	3 хв
7	Практична вправа «Кібербулінг у дії: розпізнаємо та реагуємо»	8 хв
8	Рольова гра «Ситуації реального життя»	7 хв
9	Міні-лекція про відповідальність і допомогу	2 хв
10	Рефлексія та самооцінювання	3 хв

Хід уроку

1. Емоційне налаштування. Повідомлення теми уроку (3 хв)

Слова вчителя : «Доброго дня, друзі! Сьогодні ми говоритимемо про дуже важливу тему, яка стосується кожного з нас — про безпеку в стосунках. Уявіть, що школа та онлайн-простір — це ваш простір, де ви маєте право почуватися спокійно, поважно і захищено. Але іноді трапляються ситуації, коли хтось порушує ці права. Сьогодні ми навчимося розпізнавати такі ситуації та діяти так, щоб захищати себе й інших.

Давайте почнемо з маленької вправи «Емоційний термометр»:

- Підніміть руку, якщо ви колись бачили, як когось висміюють або ігнорують.
- Поплескайте в долоні, якщо ви вважаєте, що кожен має право на повагу незалежно від того, як він виглядає чи що любить.
- Тупніть ногою, якщо хочете, щоб у нашому класі всім було комфортно спілкуватися.

Слова вчителя: «Дякую за вашу щирість. Ви вже налаштовані на важливу розмову. Тема нашого уроку — «Протидія булінгу». Ми разом створимо простір, де панує повага.»

2. Перевірка домашнього завдання (2 хв)

Слова вчителя: «Давайте пригадаємо, що ви робили вдома після попереднього уроку. Хто виконав завдання з підручника або підготував ідеї?»

Формат перевірки: Учні по черзі (3–4 особи) коротко діляться одним реченням або приклеюють стікер на дошку. Якщо хтось не виконував — пропонується альтернативна відповідь: «Я подумав про ситуацію, коли...»

Слова вчителя: «Молодці! Ваші думки показують, що ви вже замислюєтеся про безпеку стосунків. Сьогодні ми ці знання поглибимо.»

3. Актуалізація знань. Гра «Булінг-детектив» (7 хв)

Слова вчителя: «Добре, друзі, тепер ми переходимо в режим детективів! Уявіть, що ви — команда слідчих, яка має розібратися: де звичайний конфлікт, а де вже булінг. Бо якщо не вміти розрізняти — можна або перебільшити, або пропустити небезпечну ситуацію.

Відкрийте підручник на сторінках 188–189. Зараз працюватимемо в парах, але в цікавому форматі — «Булінг-детектив». У вас буде всього 5 хвилин на розслідування.»

Завдання «Булінг-детектив» (працюємо в парах):

Ви — детективи. Ваше завдання:

1. **Знайдіть докази** Прочитайте визначення булінгу та його **ознаки** на сторінці 189. Запишіть у зошит (або на аркуш) **3 найважливіші «підказки»**, за якими можна впізнати булінг (систематичність, наявність сторін, наслідки).
2. **Розслідуйте дві справи** Порівняйте дві ситуації з підручника:
 - **Справа №1:** Учень регулярно висміює однокласника, інші сміються разом із ним. Постраждалий часто пропускає школу.
 - **Справа №2:** Двоє учнів посварилися через спільний проєкт і кілька днів не спілкуються.

Для кожної справи дайте коротку відповідь:

- Це булінг чи звичайний конфлікт?
 - Які ознаки це підтверджують (або спростовують)?
3. **Склади профіль злочину.** Випишіть 5 видів булінгу (як у підручнику). Бонусне завдання (хто швидше): біля кожного виду придумайте по одному сучасному прикладу з життя 9-класників (можна з реального життя, школи, чатів, ігор тощо).
 4. **Намалюйте схему злочинної групи.** Швидко намалюйте схему «Сторони булінгу» у вигляді трикутника або кола:
 - Кривдник (булер)
 - Жертва
 - Спостерігачі Підпишіть, яку роль може відігравати кожен спостерігач (підтримувати булера, мовчати, захищати жертву).

Обговорення (фронтально):

- «Яка ознака булінгу, на вашу думку, найголовніша?»
- «Чому перша ситуація — це булінг, а друга — ні?»
- «Який сучасний приклад виду булінгу ви записали?» (2–3 пари діляться).

Слова вчителя: «Класна робота, детективи! Ви чітко бачите різницю між булінгом і звичайним конфліктом. Тепер ви готові розслідувати ще складніші справи — хейтерську поведінку та кібербулінг. Молодці!»

4. Вправа «Булінг чи конфлікт?» (4 хв)

Слова вчителя: «У реальному житті не завжди легко зрозуміти, де закінчується жарт і починається булінг. Зараз ми потронуємося розпізнавати це. Ви працюватимете в малих групах по 3–4 особи. Кожна група отримає робочий аркуш із 10 реальними ситуаціями. Ваше завдання — спільно обговорити кожну ситуацію і прийняти групове рішення»

Завдання: спільно обговорити кожну ситуацію і прийняти групове рішення та біля кожної ситуації проставити позначки: «Булінг», «Конфлікт»

Альтернатива: Інтерактивна вправа «Булінг чи конфлікт» <https://learningapps.org/watch?v=pwiqx9eo526>

Обговорення: Яка головна відмінність між булінгом і звичайним конфліктом?

Слова вчителя: «Молодці, детективи! Кожна група добре попрацювала. Запам'ятайте головне правило: якщо дія систематична і завдає шкоди людині (емоційної, фізичної чи соціальної) — це булінг. Звичайний конфлікт можна вирішити розмовою, а булінг потребує втручання дорослих.»

5. Креативна робота «Хейтер vs Друг: Створи свій мем/стікер» (6 хв)

Слова вчителя: «Ми вже добре розуміємо, що таке булінг. Тепер давайте розберемося з тим, що часто йому передують — хейтерською поведінкою. Відкрийте підручник на сторінці 190 (таблиця 9). Опрацюйте матеріал.

Зараз на декілька хвилин ви станете **SMM-дизайнерами** і створите власний «Анти-хейт контент» для школи або Instagram/TikTok

Завдання «Хейтер vs Друг: Створи свій мем/стікер» (групова робота)

Організація: Учні працюють у групах по 3–4 особи.

Завдання (6 хвилин):

Ваша група — креативна команда, яка створює «Анти-хейт набір» для школи.

1. **Розподіліть висловлювання.** Проаналізуйте таблицю 9 з підручника.
2. **Створіть 4 власні приклади.** Придумайте: 2 приклади **хейтерських** коментарів/фраз, які часто зустрічаються в чатах класу, TikTok, Instagram або під дописами однокласників. 2 приклади **доброзичливих** відповідей/фраз, які реально хочеться сказати.

3. **Оформлення креативного продукту (2 хв)** На аркуші створіть «Мем-стікер пак» або «Анти-хейт плакат» у сучасному стилі.

Можливі формати (оберіть один):

- **Мем-формат** (як у TikTok/Instagram): ліворуч — хейтерський коментар (з емодзі 🗯️🔥), праворуч — доброзичлива відповідь (з емодзі 🤝👍).
- **Стікери для чату**: намалюйте 4 круглих стікери (2 токсичних, 2 позитивних).
- **До/Після**: «Як каже хейтер» → «Як каже реальний друг».
- **Міні-комікс** на 4 кадри.

Обов'язково додайте яскраве гасло зверху, наприклад: «Хейтер блокує — Друг підтримує»; «Стоп хейту в нашому чаті!»; «Будь другом, а не хейтером»

Слова вчителя : « Групи, будь ласка, підготуйтеся показати свій «Анти-хейт пак» за 20–30 секунд. Ми влаштуємо маленьку виставку найкращих робіт!

Подивіться, наскільки велика різниця між хейтерською поведінкою і доброзичливим спілкуванням. Хейтер завжди знецінює, висміює, шукає недоліки і хоче, щоб інша людина почувалася гірше. А справжній друг — підтримує, помічає зусилля, пропонує допомогу і робить так, щоб людині стало легше.

Запам'ятайте важливе: **Кожне твоє слово — це або отрута, або ліки.** Сьогодні ви самі створили приклади, як можна відповідати по-іншому. Я дуже сподіваюся, що коли ви побачите хейт у чаті чи в реальному житті, ви згадаєте ці аркуші і свідомо оберете бути **Другом**, а не хейтером.

А тепер, щоб закріпити цей вибір, давайте трохи порухаємося!»

6. Тематична фізкультхвилинка-руханка «Стоп булінг!» (3 хв)

Слова вчителя: «А тепер розімнімося! Руханка називається «Стоп булінг!». Я називаю дію, а ви виконуєте рух і повторюєте гасло.»

- «Хейтер каже образливе слово» → руки схрещуємо перед собою («Стоп!») + крок назад.
- «Добрий друг підтримує» → руки вгору + широка посмішка («Повага!»).
- «Ігнорування» → руки на груди («Я помічаю!»).
- «Штовхання» → енергійні присідання + «Захищаємо себе!»

Слова вчителя: «Відчули, як тіло допомагає сказати «Стоп!»? Молодці! Повертаємося до роботи.»

7. Практична вправа «Кібербулінг у дії: розпізнаємо та реагуємо» (8 хв)

Слова вчителя на початку: «Ми вже добре розрізняємо звичайний булінг. Але сьогодні багато цькування відбувається онлайн — це кібербулінг. Він особливо небезпечний, бо не закінчується після уроків і може переслідувати людину навіть удома. Зараз ми подивимося два короткі освітні відео та потренуємося аналізувати ситуації.»

Хід вправи:

1. **Відео 1 + обговорення.** Перегляд: <https://www.youtube.com/watch?v=5eELHySnFho> Обговорення в групах по 3–4 особи:
 - Чому люди вдаються до кібербулінгу?
 - Як кібербулінг шкодить життю та здоров'ю жертви?
2. **Відео 2 + обговорення** Перегляд: <http://youtube.com/watch?v=CSQKhR7VHOE> Обговорення в групах:
 - Про які прояви кібербулінгу ви почули?
 - Де, окрім соціальних мереж, люди стикаються з кібербулінгом?
3. **Інтерактивне онлайн-завдання.** Перехід за посиланням: <https://learningapps.org/watch?v=puaif3si525> (додаток 3) Учні індивідуально або в парах визначають, які прояви кібербулінгу ілюструють запропоновані ситуації.

Слова вчителя: «Молодці! Ви добре розпізнаєте прояви кібербулінгу. Головне — пам'ятати: якщо щось відбувається онлайн і завдає шкоди, це не «просто жарти». Тепер ми знаємо, як це виглядає, і зможемо діяти правильно.»

8. Рольова гра «Ситуації реального життя» (7 хв)

Слова вчителя: «Теорія — це добре, але важливо вміти діяти в реальних ситуаціях. Зараз ми пограємо в рольову гру. Ви станете акторами на одну хвилину і покажете, як можна правильно поводитися, коли трапляється булінг або кібербулінг. Кожна група отримає одну реальну ситуацію (додаток 2). Ваше завдання — не просто зіграти, а показати **два варіанти** розвитку подій: **небезпечний** (як зазвичай роблять багато людей — неправильно) та **безпечний** (як треба діяти розумно і правильно)»

Завдання для кожної групи:

1. Розподіліть ролі: Жертва, кривдник (булер), спостерігач (може бути 1–2), дорослий (учитель, батьки, шкільний психолог)
2. Підготуйте два варіанти розвитку ситуації: варіант А (небезпечний) — що зазвичай відбувається (мовчання, агресивна відповідь, підтримка булера тощо); варіант Б (безпечний) — як треба правильно діяти.
3. Обов'язково покажіть: як може відреагувати спостерігач; куди і як можна звернутися по допомогу.
4. Підготуйте коротку сценку (1–1,5 хв). Можна використовувати прості репліки, жести, імітацію телефону тощо.

Слова вчителя : «Дякую всім групам за сміливість і креативність! Ви показали, що можна діяти розумно й безпечно навіть у складних ситуаціях. Головне, що ви сьогодні зрозуміли:

- Мовчати — означає підтримувати булінг.
- Агресивно відповідати — часто тільки погіршує ситуацію.
- Правильні дії — це спокійно сказати «Стоп», підтримати жертву і звернутися по допомогу.

Пам'ятайте: найкращий спосіб зупинити булінг — це коли **спостерігачі** перестають бути байдужими і починають діяти. Ви молодці! Тепер ви знаєте не тільки теорію, а й те, як правильно поводитися в реальному житті.»

9. Міні-лекція про відповідальність і допомогу (2 хв)

Слова вчител: «Тепер розберемо, що робити, якщо ти став свідком або жертвою.»

Міні-лекція (основні тези): Стаття 173⁴ Кодексу України про адміністративні правопорушення (штрафи, громадські роботи). Якщо булінг чинить дитина до 16 років — відповідальність батьків. Алгоритм анонімного повідомлення через сайт АІКОМ. Гарячі лінії: 116 111, 0 800 500 225, 116 000. Чат-бот АнтиБулінгБот. Роздати учням пам'ятки. (*додаток 4*)

Слова вчителя: «Запам'ятайте: мовчати — означає дозволяти. Діяти — означає захищати.»

10. Рефлексія та самооцінювання (3 хв)

Слова вчителя: «На завершення давайте оцінимо, що ми сьогодні опанували.»

Рефлексія (швидка): Учні на стікерах оцінюють себе за шкалою 1–5 за трьома пунктами:

1. Я вмію розрізняти булінг і хейтерську поведінку.
2. Я знаю прояви кібербулінгу та як на них реагувати.
3. Я знаю, куди звернутися по допомогу.

Кожен пише одну фразу: «Сьогодні я навчився...» або «Я зобов'язуюсь сказати «Стоп!»».

Слова вчителя: «Дякую вам за активну участь, щирість і бажання робити наш світ добрішим і безпечнішим! Кожен з вас може стати тим, хто зупиняє булінг. Продовжуйте діяти з повагою!»

Домашнє завдання:

1. Виконати мозаїку завдань на с. 193 підручника.
2. Створити міні-плакат «Стоп булінг!» (гасло + джерела допомоги).
3. Міні-проект на вибір (без розкриття особистого досвіду): А). Підготувати коротке повідомлення для батьків «Як розпізнати, що дитина може бути жертвою булінгу». Б). Створити 3 правила безпечного спілкування в чатах класу.
4. Заповнити чек-лист «Моя антибулінг-стратегія» вдома та додати 2 власні пункти дій. (*додаток 5*)
5. Дослідити матеріали за посиланням ВШО <https://salo.li/F893994>

Робочий аркуш «Булінг-детектив: розслідуємо ситуації»**Група №** ____ **Імена учасників:** _____**Інструкція для групи:** Разом прочитайте кожну ситуацію. Обговоріть і поставте одну спільну позначку: **Б** — Булінг **К** — Конфлікт (звичайна сварка)

У колонці «Пояснення групи» напишіть 1 коротке речення, чому саме так вважає вся група.

№	Ситуація	Б	К	Пояснення групи
1	У чаті класу хтось постійно пише образливі жарти та меми про одного й того самого учня. Коли той просить припинити — усі тільки більше сміються і продовжують.			
2	Двоє однокласників сильно посварилися через оцінку на спільному проєкті. Вони два дні не розмовляють один з одним, але з іншими спілкуються нормально.			
3	Дівчина щодня на перервах голосно коментує зовнішність однокласниці: «Знову ця жахлива зачіска», «Тобі точно личить цей колір?» і робить це навіть після того, як її попросили зупинитися.			
4	Під час гри в онлайн-класовому чаті один хлопець постійно обзиває іншого грубими словами, коли той помиляється. Це повторюється майже щовечора вже два тижні.			
5	Після сварки через дівчину один учень один раз публічно образив іншого при всій групі. Більше такого не повторювалося.			
6	Група популярних дівчат ігнорує одну однокласницю: не запрошують її в спільні чати, не сідають з нею за один стіл і роблять вигляд, що її не існує вже більше місяця.			
7	У TikTok хтось створив фейковий акаунт від імені однокласника і викладає там смішні, але принизливі відео з його старими фотографіями. Відео набирають багато переглядів.			
8	Двоє друзів не поділили ідею для доповіді і зараз сперечаються, хто її буде презентувати. Вони підвищують голос, але це відбувається тільки один раз.			
9	На уроках фізкультури хлопці постійно штовхають і підніжками «жартують» над одним тихим учнем. Він вже кілька разів падав, а вони кажуть: «Та ми просто граємося».			
10	Одна учениця постійно пише в особистих повідомленнях іншій: «Ти така тупа», «У тебе немає смаку», «Навіть не старайся». Коли та блокує її — вона пише з нового акаунту			

Рекомендації для вчителя:

- Після заповнення швидко обговоріть ситуації № 1, 3, 6, 7, 9, 10 — вони найяскравіші.
- Правильні відповіді (для себе):
 - Б
 - К
 - Б
 - Б
 - К
 - Б
 - Б
 - К
 - Б
 - Б



Картки-ситуації для рольової гри

Ситуація 1 У чаті класу хтось створив мем із фотографією однокласника і постійно надсилає його всім з принизливими підписами. Жертва просить припинити, але її тільки більше висміюють.

Ситуація 2 На перерві група з 3–4 хлопців постійно штовхає, робить підніжки і голосно висміює тихішого однокласника. Це повторюється майже щодня вже два тижні.

Ситуація 3 Дівчина щовечора отримує образливі повідомлення від анонімного акаунту: «Ти потвора», «Ніхто тебе не любить», «Краще б ти взагалі не існувала». Вона вже боїться заходити в телефон.

Ситуація 4 У шкільному чаті хтось поширює чутки та фото інтимного характеру про одну ученицю. Повідомлення розсилаються всім, включаючи хлопців з паралельного класу.

Ситуація 5 Під час уроку фізкультури кілька учнів постійно обзивають однокласника за його вагу та зовнішність, сміються і не беруть його в команду. Він уже кілька разів пропускав уроки.

Ситуація 6 У Discord-сервері класу один гравець постійно обзиває та принижує іншого під час спільної гри. Коли той виходить з гри — йому пишуть у приватні повідомлення ще гірше.

Ситуація 7 Група дівчат ігнорує одну однокласницю: не запрошують її в спільні прогулянки, виключають зі всіх чатів і роблять вигляд, що її немає. Дівчина стала замкнутою і часто плаче.

Ситуація 8 Хтось створив фейковий акаунт від імені хлопця з класу і пише від його імені образливі коментарі під постами інших людей. Тепер усі думають, що це він сам таке пише.

Робочий аркуш «Прояви кібербулінгу»

Інструкція Прочитайте 10 ситуацій. Для кожної ситуації визначте, **який прояв кібербулінгу** тут описаний. Оберіть з переліку нижче і запишіть букву відповіді.

Перелік проявів кібербулінгу (для довідки):

- А) Флеймінг (гнівні перепалки в чатах)
- Б) Нападки / харасмент (повторювані образливі повідомлення, дзвінки)
- В) Обмовляння / поширення компромату (принизлива неправдива інформація, фото, відео)
- Г) Самозванство / фейковий акаунт (використання чужого імені)
- Д) Сталкінг / кіберпереслідування (постійне стеження, анонімні погрози)
- Е) Хепіслейпінг (знімання реального нападу і поширення відео)
- Є) Кібергрумінг (використання довіри для сексуальної експлуатації)
- Ж) Шантаж / видурювання конфіденційної інформації

№	Ситуація	Прояв (буква)
1	У груповому чаті два учні почали обмінюватися грубими образами і лайкою. Сварка триває вже 20 хвилин.	
2	Кожного вечора дівчина отримує 15–20 повідомлень з образами від невідомого номера. Її постійно дзвонять і кидають трубку.	
3	Хтось сфотографував однокласника в роздягальні без його згоди і розіслав фото всім у класі з підписом «Подивіться на цього ...»	
4	Невідомий створив сторінку в Instagram від імені хлопця з класу і пише від його імені образливі коментарі під постами дівчат.	
5	Після сварки одна учениця постійно стежить за сторінками іншої, робить скріншоти її постів і погрожує «я все про тебе розповім».	
6	Група хлопців зняла на відео, як штовхають однокласника, і виклала ролик у TikTok з хештегами та смішними підписами.	
7	У грі онлайн незнайомець прикидається однолітком, просить надіслати інтимні фото «просто так, між нами» і потім погрожує їх розіслати.	
8	У чаті класу хтось надіслав всім скріншоти приватної переписки одної дівчини і написав: «Подивіться, що вона про вас думає».	
9	Після конфлікту учень щодня пише однокласнику в приват: «Ти ні на що не здатний», «Всі тебе ненавидять», «Краще б ти зник».	
10	Хтось взяв пароль від акаунту однокласниці і почав від її імені писати образливі коментарі під постами вчителів.	

Правильні відповіді (для вчителя): 1-А; 2 – Б; 3- В; 4 – Г; 5 – Д; 6 – Е; 7 – Є; 8 – В; 9 – Б; 10 – Г

СТОП БУЛІНГУ: ЩО ВАЖЛИВО ЗНАТИ КОЖНОМУ ДЕВ'ЯТИКЛАСНИКУ

ЮРИДИЧНА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ (СТ. 173⁴ КУпАП)



Булінг — це адміністративне правопорушення

Згідно зі статтею 173⁴ Кодексу України про адміністративні правопорушення, за цькування в школі передбачена відповідальність.

ШТРАФ
ВІД **850**
ДО **1700** ГРН

Альтернативним покаранням можуть бути громадські роботи терміном від 20 до 40 годин.

ПОВТОРНИЙ АБО ГРУПОВИЙ БУЛІНГ:
ДО **3400** ГРН

Якщо правопорушення вчиняється групою осіб або повторно протягом року, штраф зростає до 1700–3400 грн (або 40–80 годин робіт).



ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЗА НЕПОВНОЛІТНІХ

Якщо кривдинку ще не виповнилося 16 років, адміністративну відповідальність (штрафи) за його дії несуть батьки або опікуни.



ЯК АНОНІМНО ПОВІДОМИТИ ПРО БУЛІНГ



КРОК 1: ЗАЙДИ НА САЙТ АІКОМ

Перейдіть за посиланням <https://aikom.iea.gov.ua/> та натисніть кнопку «Повідомити про булінг».



КРОК 2: АВТОРИЗАЦІЯ ТА ЗАПОВНЕННЯ

Ви можете зареєструватися або увійти без реєстрації, заповнивши картку форми (можливо анонімно).



КРОК 3: ПІДТВЕРДЖЕННЯ ТА РЕАКЦІЯ

Після підтвердження заявл директор школи стає юридично зобов'язаним відреагувати на ваше звернення.

КОНТАКТИ ДОПОМОГИ (БЕЗКОШТОВНО ТА КОНФІДЕНЦІЙНО)



НАЦІОНАЛЬНА ДИТЯЧА ГАРЯЧА ЛІНІЯ

Телефонуйте за номером 116 111 (цілодобово) або 0 800 500 225 (з 12:00 до 16:00).



СПЕЦІАЛІЗОВАНА ЛІНІЯ ЩОДО БУЛІНГУ

Короткий номер 116 000 для отримання фазової консультації саме з питань цькування.



ЧАТ-БОТ «АНТИБУЛІНГБОТ»

Отримайте психологічну допомогу в Telegram (@ProtyBullyingBot) після подання анонімної заяви.

“ СКАЗАТИ «СТОП» — ЦЕ СМІЛИВО!
Пам'ятай: мовчання дозволяє булінгу продовжуватися. Ти не один у цій ситуації. ”

NotebookLM

СТОП БУЛІНГУ: ЩО ВАЖЛИВО ЗНАТИ КОЖНОМУ ДЕВ'ЯТИКЛАСНИКУ

ЮРИДИЧНА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ (СТ. 173⁴ КУпАП)



Булінг — це адміністративне правопорушення

Згідно зі статтею 173⁴ Кодексу України про адміністративні правопорушення, за цькування в школі передбачена відповідальність.

ШТРАФ
ВІД **850**
ДО **1700** ГРН

Альтернативним покаранням можуть бути громадські роботи терміном від 20 до 40 годин.

ПОВТОРНИЙ АБО ГРУПОВИЙ БУЛІНГ:
ДО **3400** ГРН

Якщо правопорушення вчиняється групою осіб або повторно протягом року, штраф зростає до 1700–3400 грн (або 40–80 годин робіт).



ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЗА НЕПОВНОЛІТНІХ

Якщо кривдинку ще не виповнилося 16 років, адміністративну відповідальність (штрафи) за його дії несуть батьки або опікуни.



ЯК АНОНІМНО ПОВІДОМИТИ ПРО БУЛІНГ



КРОК 1: ЗАЙДИ НА САЙТ АІКОМ

Перейдіть за посиланням <https://aikom.iea.gov.ua/> та натисніть кнопку «Повідомити про булінг».



КРОК 2: АВТОРИЗАЦІЯ ТА ЗАПОВНЕННЯ

Ви можете зареєструватися або увійти без реєстрації, заповнивши картку форми (можливо анонімно).



КРОК 3: ПІДТВЕРДЖЕННЯ ТА РЕАКЦІЯ

Після підтвердження заявл директор школи стає юридично зобов'язаним відреагувати на ваше звернення.

КОНТАКТИ ДОПОМОГИ (БЕЗКОШТОВНО ТА КОНФІДЕНЦІЙНО)



НАЦІОНАЛЬНА ДИТЯЧА ГАРЯЧА ЛІНІЯ

Телефонуйте за номером 116 111 (цілодобово) або 0 800 500 225 (з 12:00 до 16:00).



СПЕЦІАЛІЗОВАНА ЛІНІЯ ЩОДО БУЛІНГУ

Короткий номер 116 000 для отримання фазової консультації саме з питань цькування.



ЧАТ-БОТ «АНТИБУЛІНГБОТ»

Отримайте психологічну допомогу в Telegram (@ProtyBullyingBot) після подання анонімної заяви.

“ СКАЗАТИ «СТОП» — ЦЕ СМІЛИВО!
Пам'ятай: мовчання дозволяє булінгу продовжуватися. Ти не один у цій ситуації. ”

NotebookLM

ЧЕК-ЛИСТ «Моя антибулінг-стратегія»

Ім'я: _____ Клас: 9 _____ Дата: _____

Мета: мати чіткий план, як діяти, якщо я зіткнуся з булінгом (як жертва, спостерігач чи просто побачу ситуацію).

Частина 1. Що я знаю (постав ✓)

- ☐ Я можу назвати **3 головні ознаки булінгу**
- ☐ Я вмію відрізнити булінг від звичайного конфлікту
- ☐ Я знаю **5 видів булінгу** (фізичний, психологічний, економічний, сексуальний, кібербулінг)
- ☐ Я розумію, чим хейтерська поведінка відрізняється від доброзичливого спілкування
- ☐ Я можу назвати **основні прояви кібербулінгу**
- ☐ Я знаю, що булінг — це адміністративне правопорушення (ст. 173⁴ КУпАП)

Частина 2. Мій план дій (постав ✓, якщо готовий це робити)

Якщо я — жертва булінгу:

- ☐ Сказати кривднику спокійно і чітко: «Припини. Мені це неприємно.»
- ☐ Не відповідати агресією і не мовчати — розповісти дорослому, якому довіряю
- ☐ Зробити скріншоти або зберегти докази (повідомлення, фото, відео)
- ☐ Повідомити анонімно через сайт <https://aikom.ica.gov.ua/>
- ☐ Звернутися на гарячу лінію: 116 111 або 116 000

Якщо я — спостерігач (бачу булінг):

- ☐ Не підтримувати кривдника сміхом або мовчанням
- ☐ Підтримати жертву (сказати «Я з тобою», «Це неправильно»)
- ☐ Повідомити дорослого (класного керівника, психолога, директора)
- ☐ Якщо це онлайн — зробити скріншот і надіслати дорослим

Якщо я став свідком кібербулінгу:

- ☐ Не поширювати образливий контент
- ☐ Повідомити про анонімний акаунт або фейкову сторінку
- ☐ Підтримати людину в приватному повідомленні

Частина 3. Мої власні пункти дій

(додай 2 пункти, які ти вважаєш важливими саме для себе)

1. _____

2. _____

Частина 4. Моє зобов'язання

Я зобов'язуюсь:

- ☐ Не брати участі в хейтерській поведінці
- ☐ Не мовчати, якщо бачу булінг
- ☐ Використовувати свою антибулінг-стратегію, якщо ситуація трапиться

Чек-лист «Моя антибулінг-стратегія»

Вступні дані

Персоналізація стратегії



Ім'я: _____



Клас (9-__): _____



Дата: _____

Мета стратегії

Мати чіткий план, як діяти, якщо я зіткнуся з булінгом як жертва, спостерігач чи свідок.

Частина 1. Що я знаю (Підготовка)



Відмінність від конфлікту



Хейтерська поведінка



Доброзичливе спілкування / Суперечка

Важливо розуміти різницю між хейтерською поведінкою та звичайною суперечкою чи доброзичливим спілкуванням.



Булінг — це правопорушення

Згідно зі статтею 173¹ КУпАП, за булінг передбачена адміністративна відповідальність.

Частина 2. Мій план дій (Алгоритми)



Якщо я — Жертва

- ☐ Скажи «Припини» спокійно
- ☐ Не мовчи — розкажи дорослому
- ☐ Збережи докази (скріншоти, фото)



Якщо я — Спостерігач

- ☐ Не смійся і не мовчи
- ☐ Підтримай жертву словами «Я з тобою»
- ☐ Повідом вчителя чи психолога



Якщо я став свідком кібербулінгу

- ☐ Не поширюй хейт
- ☐ Скаржся на фейкові акаунти
- ☐ Напиши людині слова підтримки у приватні повідомлення

Ресурси допомоги



Гарячі лінії: 116 111 або 116 000
Безкоштовна психологічна та інформаційна підтримка.



Анонімне повідомлення
aikom.iea.gov.ua
Веб-сайт для звернень.

Частина 3 та 4. Власні пункти та зобов'язання

Мої власні пункти

- ☐ _____
- ☐ _____

Моє зобов'язання

- ☐ Не брати участі в хейті
- ☐ Не мовчати
- ☐ Використовувати цю стратегію