

Булінг: Як стати опорою

Практичний посібник із захисту дитини в реальному світі та цифровому просторі.

Підлітковий вік — період пікової вразливості. Наша місія: навчитися відрізнати «труднощі зростання» від системного знущання і стати не «прокурором», а безпечною гаванню для своєї дитини.



Формула булінгу: як відрізнити цькування від конфлікту



Якщо відсутній хоча б один множник — це звичайний конфлікт, який вирішується інакше. Булінг — це завжди акт насильства.

Екосистема цькування: паливо для агресії



Інсайт: Спостерігачі отримують не меншу психологічну травму, ніж жертва, через постійний страх опинитися на її місці.

Вектори атак: види офлайн-цькування



Вербальне

Образливі прізвиська, висміювання, погрози, принизливі жарти.



Фізичне

Штовхання, підніжки, псування особистих речей, бійки.



Соціальне (Психологічне)

Ізоляція, бойкот, поширення пліток, маніпуляції з дружбою.



Економічне

Вимагання грошей, їжі, примус до дрібних крадіжок.

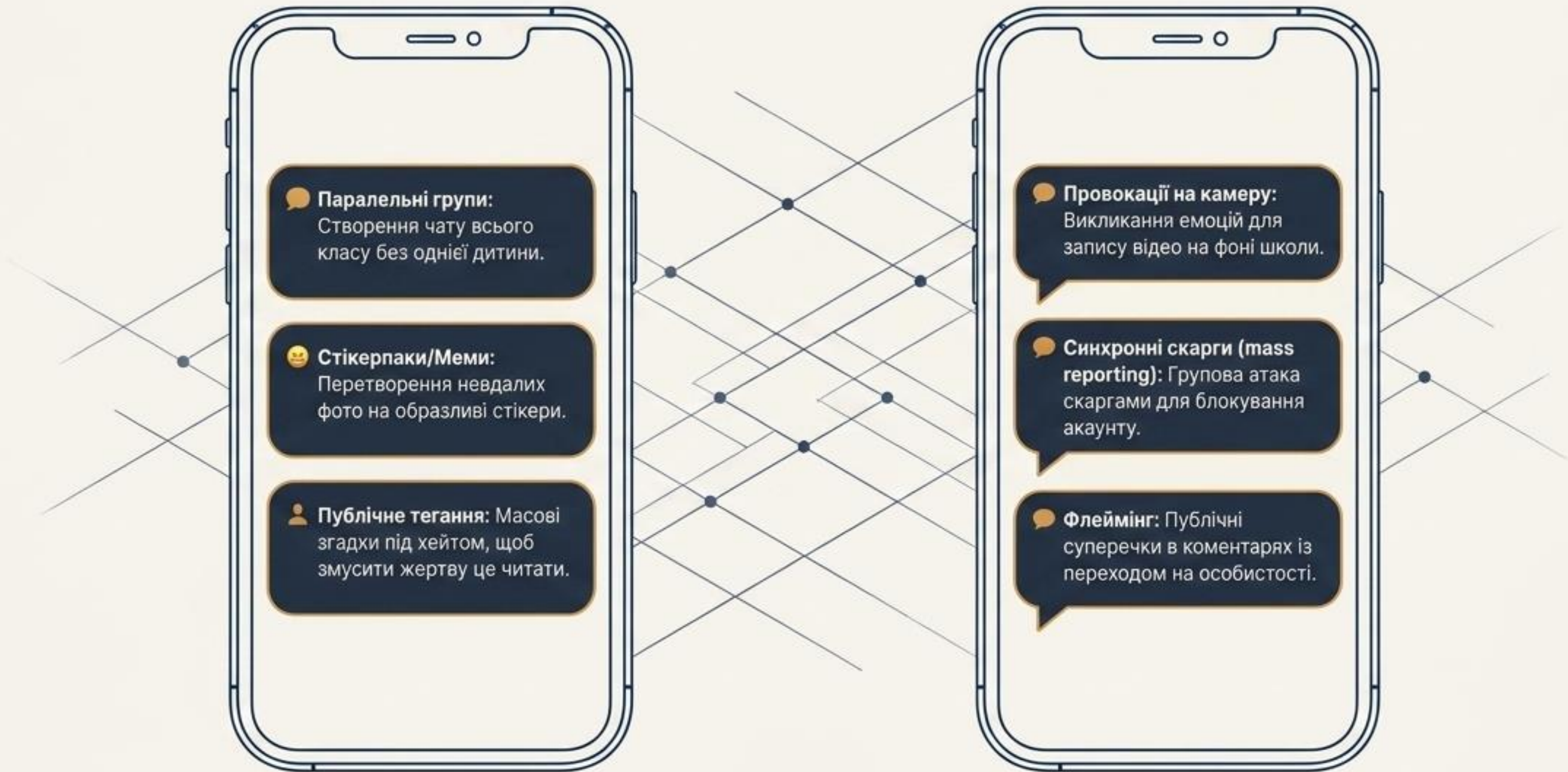
Коли дім перестає бути фортецею: Офлайн проти Онлайну

	Офлайн	Кібербулінг
Простір/Час	Школа (з 8:00 до 15:00)	Цілодобово (переслідує у власній кімнаті через смартфон)
Аудиторія	Лише ті, хто поруч (свідки події)	Вірусність (сотні свідків миттєво)
Анонімність	Агресор відомий в обличчя	Фейкові акаунти, відчуття вседозволеності
Сліди	Зникають із пам'яттю з часом	«Інтернет пам'ятає все» (неможливість видалення)

Анатомія цифрового цькування

Екран 1: Месенджери (Чати)

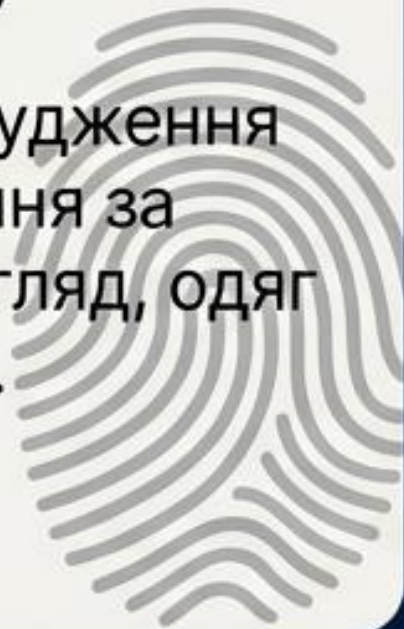
Екран 2: Соцмережі (TikTok / Instagram)



Словник загроз: що означають їхні слова

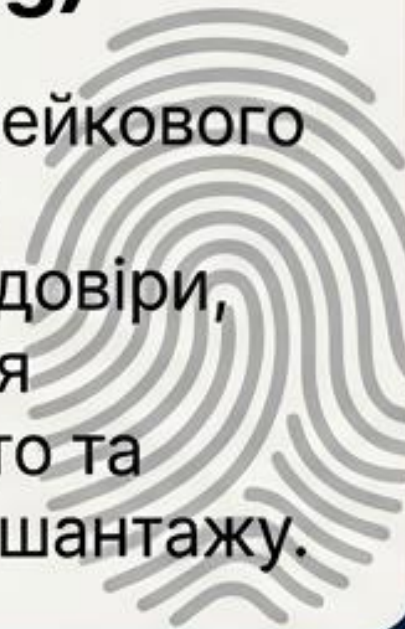
Шеймінг (Shaming)

Публічне засудження та висміювання за зовнішній вигляд, одяг чи поведінку.



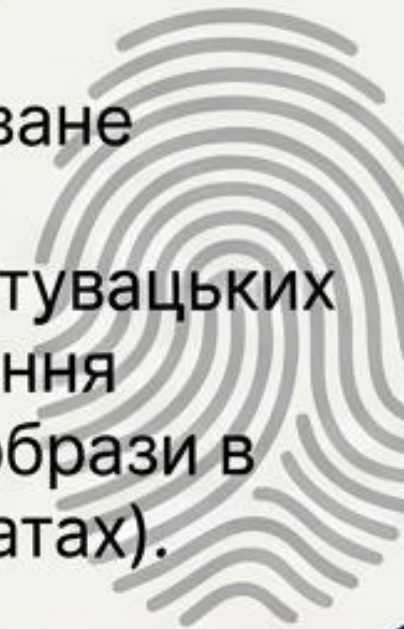
Кетфішинг (Catfishing)

Створення фейкового профілю для завоювання довіри, виманювання інтимних фото та подальшого шантажу.



Гріфінг (Griefing)

Цілеспрямоване цькування у багатокористувацьких іграх (знищення досягнень, образи в голосових чатах).



Якщо ви чуєте ці слова від дитини — це сигнал для серйозної розмови про її безпеку.

Як розпізнати проблему без слів

Цифрові маркери

Дитина різко ховає телефон, коли ви заходите, або раптово видаляє власні акаунти.



Емоційні маркери

Різка зміна настрою після перевірки повідомлень (сльози, тривога, спалахи гніву).



Фізичні маркери

Порушення сну та апетиту, регулярні ранкові головні болі перед виходом до школи.



Соціальні маркери

Відмова від зустрічей із друзями, соціальний відкат та самоізоляція.



Стіна мовчання: чому вони не просять про допомогу



Ваша дитина зізналася. Що робити в перші хвилини.



Крок 1. Збережіть спокій.

Збережіть спокій. Зберігайте спокій. З'являються на першій сесії деткарді, своєму адміністратору.



Крок 2. Активне слухання.

І тіда. Активне слухання, бразим лвлугому бобитку митивне слуханія.



Крок 3. Фрази-якорі.

Фрази-якорі іглани. Ваша дитина Фрази-якорі, видроварсу отвеленност у духояник карангракої.

Ваша дитина, було зізналася.

Дрище по вий поміку.

Я гроке, все так зписмов ідіті?

Вечен. Що тай покрали?

Алгоритм захисту та ескалації

1

1. Цифрова фіксація та ізоляція

Навчіть не видаляти образи. Зробіть скріншоти, збережіть посилання. Потім — жорстке блокування («Чорний список») та закриття профілів.

2

2. Школа

Звернення до класного керівника. Написання офіційної заяви на ім'я директора.

3

3. Психологічна опора

Забезпечення дитині професійної емоційної підтримки (робота з психологом).

4

4. Правовий захист

У разі погроз, шантажу чи фізичного насильства — негайне звернення до ювенальної поліції. Використання скарг всередині соцмереж (Report).

Що робити, якщо ваша дитина – агресор

Слухайте спокійно

З'ясуйте версію дитини, але категорично не приймайте виправдання насильства.

Розділяйте

Транслюйте меседж: «Я люблю тебе, але я абсолютно не приймаю твою поведінку».

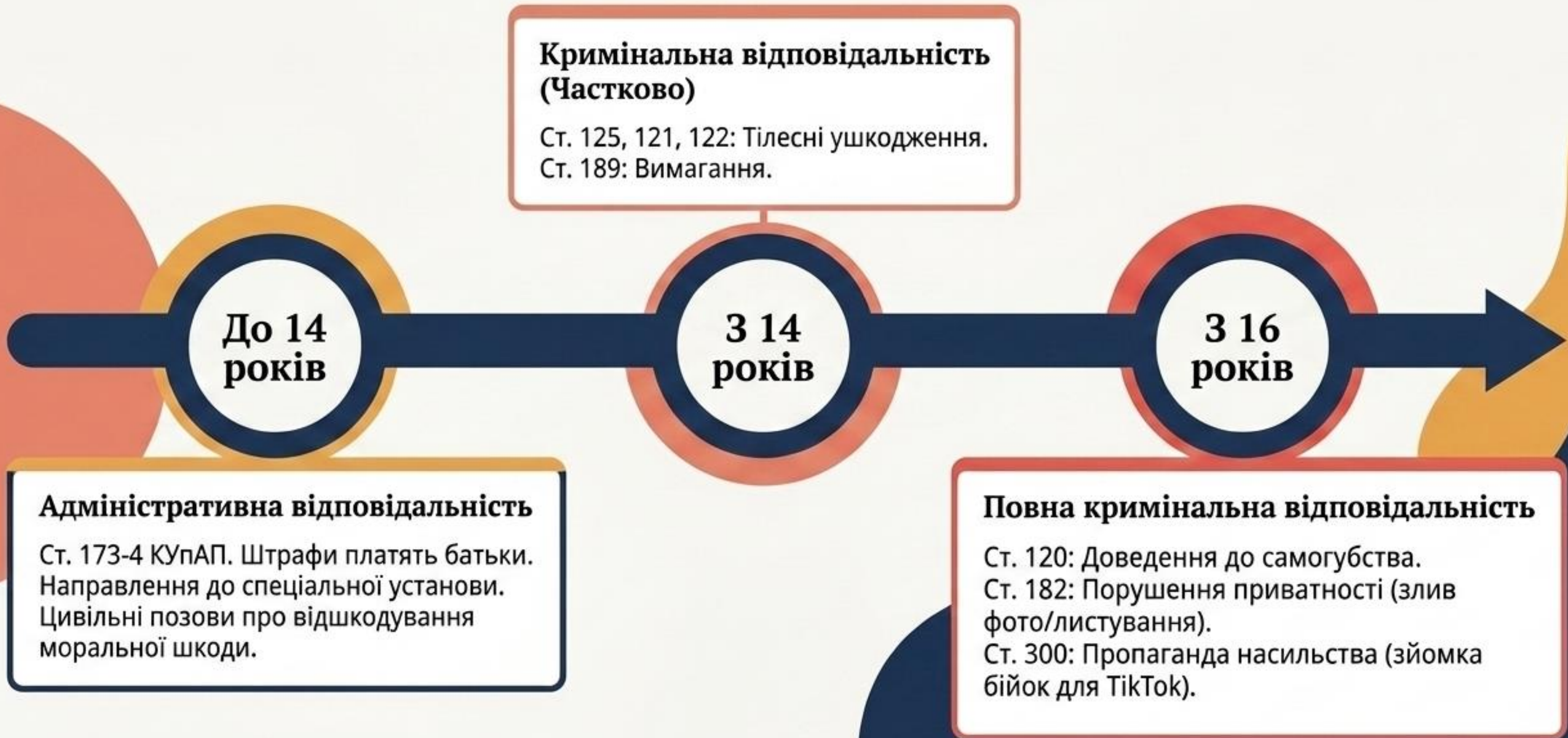
Пошук причини

Зрозумійте мотив. Агресія – це часто крик про допомогу, власний біль або токсична спроба «вписатися» в компанію.

Невідворотні наслідки

Дитина зобов'язана власноруч виправити шкоду (публічно вибачитися, видалити принизливі пости).

Коли «жарти» стають злочином



Кримінальна відповідальність (Частково)

Ст. 125, 121, 122: Тілесні ушкодження.
Ст. 189: Вимагання.

До 14 років

Адміністративна відповідальність

Ст. 173-4 КУпАП. Штрафи платять батьки.
Направлення до спеціальної установи.
Цивільні позови про відшкодування моральної шкоди.

З 14 років

Повна кримінальна відповідальність

Ст. 120: Доведення до самогубства.
Ст. 182: Порухення приватності (злив фото/листування).
Ст. 300: Пропаганда насильства (зйомка бійок для TikTok).

З 16 років

Стовпи превенції

Захист

Опора 1:
Довіра

Мінімум 15
хвилин
спілкування на
день про все,
окрім уроків та
оцінок.

Опора 2:
Межі

Навичка
говорити «ні»
та
розпізнавати
маніпуляції
онлайн.

Опора 3:
Самореалізація

Заохочення хобі
поза школою
(спорт,
мистецтво) з
власною зоною
успіху.

Опора 4:
Приклад

Відсутність
агресії та
токсичності вдома
та у поведінці
дорослих в
соцмережах.

Екстрена валіза ресурсів



116 111

Національна дитяча
«гаряча лінія»
(анонімно, безкоштовно)



102

Ювенальна
поліція



@Svoyak_bot

Telegram-бот
оперативної
допомоги підліткам



0 800 213 103

Безоплатна
правова допомога
батькам

**Булінг не можна «перерости» — його треба зупиняти.
Головна зброя проти цифрового і реального насильства
— ваша небайдужість. Дитина повинна знати:
ви завжди на її боці.**