

## Методичні рекомендації щодо формування безпечного освітнього простору, запобігання булінгу та мобінгу в Новій українській школі

Концепція Нової української школи (НУШ) передбачає перезавантаження української шкільної освіти. Щоб не загострювати кризових явищ, які закономірно виникають у періоди реформування та модернізації освіти, перезавантаження має відбуватися психологічно коректно, поетапно і поступово, з відповідними роз'ясненнями та інструкціями. Це стосується діяльності усіх педагогічних працівників системи освіти, в тому числі практичних психологів і соціальних педагогів закладів освіти. Перезавантаження, тобто оновлення існуючого алгоритму професійної профілактичної та розвиткової діяльності, передбачає: перегляд методології роботи з учнями, батьками, вчителями; зміну акцентів та пріоритетів з процесу на результат з використанням ефективних методів практичної психології та соціальної роботи. Одним із важливих пріоритетів освітнього процесу в НУШ є створення соціально безпечного простору шляхом формування в учнів вміння правильно поводитись у небезпечних та критичних ситуаціях загрози життю, честі та гідності особистості, булінгу, мобінгу, надавати допомогу собі та іншим.

Проблема шкільного булінгу – це соціальна проблема всього світу. Міжнародні дослідження PISAу 2015 вимірювали рівень булінгу, використовуючи відповіді з погляду постраждалих. Учні пропонувалося відповісти, як часто вони піддавалися певним діям за останні 12 місяців (ніколи або майже ніколи, кілька разів на рік, кілька разів на місяць, раз на тиждень або частіше). До переліку цих певних дій входили *прямі ознаки булінгу* освітньому середовищі, серед яких: інші учні спеціально залишали мене “не в темі” (соціальний булінг); інші учні насміхалися наді мною (вербальний булінг); інші учні мені погрожували (вербальний/фізичний булінг); інші учні викидали або знищували речі, що належать мені (фізичний булінг); інші учні били або штовхали мене (фізичний булінг); інші учні поширювали неприємні чутки про мене (соціальний булінг).

Результати дослідження PISA у 2015 році показали, що в багатьох країнах найпоширенішими формами булінгу є вербальний та фізичний. У середньому в країнах OECD(Організація Економічного Співробітництва та Розвитку, яка проводить тестування PISA) близько 11% учнів відповіли, що постійно (бодай кілька разів на місяць) піддаються насміханням, 8% – що стають об'єктами неприємних чуток у школі, 7% - часто залишаються “не в темі”. У середньому в країнах OECD близько 4% учнів звітували, що їх б'ють або штовхають мінімум кілька разів на місяць, хоча в залежності від країни цей показник варіюється у межах від 1 до 9,5%. 7,7% учнів звітували, що їх б'ють кілька разів на рік. Така ж частка учнів відповіла, що інші учні їм погрожують, та 11% – що їхні особисті речі ламають або забирають кілька разів на рік. Ризик піддатися булінгу зростає для дітей емігрантів, які приїхали в іншу країну у віці 13-16 років.

У середньому в країнах OECD хлопці частіше за дівчат піддаються булінгу всіх форм, окрім навмисного залишання поза справами та поширення неприємних чуток. Серед країн OECD у середньому 9,2% дівчат сказали, що вони стають жертвами неприємних чуток мінімум кілька разів на місяць, у той час як 7,6% хлопців звітували про те ж саме.

Булінг може погано впливати на академічні досягнення учнів, тому що емоційні, поведінкові й фізіологічні наслідки знуцання впливають на здатність учнів

фокусуватися на академічних завданнях. У країнах ОЕСД учні, які показують нижчі результати в навчанні, звітували про незахищеність від словесного, фізичного та соціального булінгу. Учні, які показали найнижчі показники в науках, на 15% більше піддаються штовханню, ніж учні з вищими показниками в навчанні. Серед країн ОЕСД школи, де присутність булінгу є вищою (понад 10% постійно піддаються булінгу), показують у середньому на 47 балів нижчі результати в науках, порівняно зі школами, де булінг є рідшим явищем (менше 5% учнів постійно піддаються булінгу).

Існує негативний зв'язок між тим, що учень постійно піддається булінгу та почуттям приналежності до школи, задоволеністю життям, рішенням продовжити навчання, взаємодією зі школою і впевненістю в собі. Учні, які постійно піддаються булінгу, відчувають себе в небезпеці й на сторожі та мають труднощі з пошуком свого місця в школі. У середньому у країнах ОЕСД 42% учнів, які постійно піддаються булінгу, і тільки 15%, які не піддаються, почувають себе аутсайдерами в школі. 26% учнів, які постійно піддаються булінгу, показали нижче вдовolenня життям (4 або менше балів за шкалою від 0 до 10). Тільки 10% учнів, які не піддаються булінгу, показали такий же рівень задоволеності життям. На це не впливає ні гендер, ні соціально-економічне становище учня або школи. У більшості країн учні, які постійно піддаються булінгу, більше відчувають тривогу перед навчальними тестуваннями, навіть якщо вони підготовлені.

В учнів, які піддаються булінгу, частіше розвиваються негативні очікування про майбутнє. Близько 45% учнів, які піддаються булінгу планують залишити навчання після закінчення середньої школи. Близько 9% учнів, які постійно піддаються булінгу сказали, що вони постійно пропускають школу. Було встановлено зв'язок між дисципліною і булінгом, у середньому в країнах ОЕСД кількість учнів, які постійно піддаються булінгу, на 7% більша в школах з поганим дисциплінарним кліматом. Важливою також є батьківська підтримка учнів. Учні, чий батьки не надають їм емоційної підтримки, частіше потерпають від усіх видів булінгу.

У 2018 році Україна вперше буде долучена до міжнародного дослідження PISA, в якому передбачено анкетування учнів, адміністрації закладів освіти щодо стану соціального благополуччя та безпеки освітнього середовища.

За даними Генпрокуратури та Держстату, щороку в Україні близько 2,5 тисяч дітей намагаються здійснити самогубство. Причиною 40% самогубств є булінг, який здійснюється над дитиною у школі. Також важливо зрозуміти, що більшість дітей сприймають знущання як належне, тобто в таких ситуаціях є в статусі свідка, і не стають на захист жертв булінгу. Таких 90% – які щодня це бачать і нічого не роблять. Якщо у своєму класі діти скажуть, що це ненормально, не смішно, не цікаво – в 99% випадків булінг припиняється [7]. У контексті світу, Україна за даними ВООЗ у 2016 році займала 4 місце за рівнем проявів агресії серед підлітків, 9-те місце за кількістю жертв цькування серед п'ятнадцятирічних. Заступник директора Українського інституту дослідження екстремізму Богдан Петренко зазначає, що «булінг фактично є зменшеною копією терористичного акту, і крайніми проявами булінгу є формування людиноненависницьких мотивів» [1].

За даними дослідження, проведеного ЮНІСЕФ у 2017 році, 67% дітей в Україні у віці від 11 до 17 років стикалися з проблемою булінгу (цькування) протягом останніх трьох місяців; 24% дітей стали жертвами булінгу і 48% з них нікому не

розповідали про ці випадки. Це тривожні цифри, особливо в той час, коли Україна переживає конфлікт, внаслідок чого майже 1,6 мільйона людей, у тому числі 220 тисяч дітей, стали внутрішньо переміщеними особами. Результати дослідження переконливо свідчать, що діти, закриті до спілкування, а також діти з сімей з низьким рівнем прибутку, піддаються булінгу вдвічі частіше ніж інші. Окрім цього, внутрішньо переміщені діти є більш вразливими до різних форм насильства, пов'язаного з конфліктом. Це впливає на їхню соціальну поведінку. Економічні труднощі також опосередковано підвищують ризики булінгу та загрожують соціальній інтеграції таких дітей[2].

Педагогічним працівникам треба чесно визнати, що такі показники опосередковано вказують на те, що у виховній роботі закладів освіти є значні прогалини, які недопустимі в НУШ. Якщо в закладах освіти і здійснюється, відповідно до звітів адміністрацій, профілактика ситуацій насилля, булінгу, мобінгу – вона є неефективною, недостатньою. Отже, профілактична робота класних керівників і працівників психологічної служби потребує перезавантаження, оновлення: відмови від неефективних, формальних видів роботи і запровадження якісного психологічного супроводу, соціально-педагогічного патронажу освітнього процесу та сучасних технологій профілактичного виховання на годинах спілкування класних керівників в кожному закладі освіти.

В умовах сучасної децентралізації влади кожен заклад освіти має самостійно проаналізувати якість профілактичної роботи із попередження насилля, булінгу, мобінгу. Для цього необхідно комплексно вивчити це питання за допомогою наступних методів: аналізу проведеної роботи; спостереження за міжособистісною поведінкою учнів; опитування (анкетування) усіх учасників освітнього процесу; психологічної діагностики мікроклімату, згуртованості класних колективів та емоційних станів (стану благополуччя) учнів; соціального дослідження наявності реферетних груп та відторгнених в класних колективах; визначення рівнів тривоги та депресії в учнів. Профілактична робота в сучасній українській школі – це спільна відповідальність педагогічних працівників, адміністрації та батьків.

Термін «Булінг» з'явився в 1990-х з легкої руки британського журналіста Ендрю Адамса. «Bully» перекладається з англійської, як «хуліган» – звідси і утворене слово. Науковці досліджують явище булінгу вже протягом десятиліть, але й досі не існує єдиного визначення даного поняття. У вікіпедії можна прочитати наступне визначення: булінг (цькування) (від англ. bully – залякувати, цькувати, задирати) — прояв агресії з подальшим залякуванням особистості і появою можливості її повного підпорядкування собі і своїм інтересам. Така поведінка дає можливість людині самоствердитися за рахунок когось, заслужити собі загальний авторитет (вікіпедія).

Першим запропонував визначення цього поняття Д. Ольвеус: «Булінг – ситуація, в якій учень неодноразово піддається негативним діям з боку одного чи кількох інших учнів». Термін «негативні дії» включає в себе досить різноманітну поведінку – від невербальних проявів агресії (ворожі погляди та зачіпання) до серйозних фізичних нападів. Д. Ольвеус наголошує на важливій характеристиці ситуації булінгу – повторюваності негативних дій, тим самим розмежовуючи булінг та одиничні незначні випадки агресії. Також, автор першим визначив, що булінг може бути прямим – фізична агресія (удари, штовхання, щипання, плювання,

кусання, залякування, обзивання, жорстокі жарти, утискання через соціальний статус, релігію, расу, доторки сексуального характеру) та непрямим, що проявляється переважно у емоційній та пасивно агресивній поведінці (ізоляція, виключення з соціальної групи, поділ на категорії нижче і вище, ненависний погляд, непристойні жести, написання графіті, поширення пліток).

Першим офіційним визначенням булінгу, яке почало використовуватись у судовій практиці Великобританії, стало визначення Хелда: «Булінг – це тривале фізичне або психологічне насильство, яке чинить одна особа або група осіб по відношенню до особи, яка нездатна захистити себе в даній ситуації, з усвідомленим бажанням завдати болю, залякати або спричинити стрес іншій особі».

Національна Асоціація шкільних працівників США дає наступне визначення поняття булінгу: «Булінг – це динамічні і повторювані моделі вербальної або невербальної поведінки, що здійснюється одним учнем або групою учнів по відношенню до іншого учня, спрямовані на навмисне нанесення шкоди, за наявності реальної різниці в силі». Отже, булінг може бути ідентифікований за трьома головними ознаками: повторення, намір нашкодити та нерівність сили між учасниками ситуації.

Вікіпедія визначає, що мобінг, іноді – моббінг (від англ. *mob* — юрба) — систематичне цькування, психологічний терор, форми зниження авторитету, психологічного тиску у вигляді цькування людини у колективі, зазвичай, з метою його витіснення. Якщо всі проти одного – це мобінг. Різниця між булінгом і мобінгом полягає в наступному: мобінг – це коли натовп нападає на одну людину, а булінг – це коли одна людина (хуліган, буллер) або декілька людей погрожують і залякують іншого.

Булінг, мобінг завжди мають наслідки, часто – тяжкі і для постраждалих осіб, і для свідків, і для тих, хто здійснював насилля: це і можливі психічні розлади, і погіршення інтелектуальних здібностей, і захворювання невротичного характеру, і зниження імунітету, і головні болі, і думки про вбивство агресорів і вчинення суїциду. Також соціальні наслідки: ізоляція та антисоціальна поведінка (девіантна, адиктивна, деліквентна), проблеми зі спілкуванням у дитячому та дорослому житті, низька спроможність до кар'єрного зростання, алкоголізм, наркоманія, злочинність. У дітей, що постраждали від цькування найчастіше формується замкнутість як особистісна риса, руйнується віра у соціум, довіра до людей, вони абсолютно не вміють спілкуватися з навколишнім світом, наповнені страхами, тривогами і відчують себе безпорадними. Це може тривати від 2 до 3 років, якщо одразу не надати якісну психологічну та соціально-педагогічну допомогу.

Отже, цькування (булінг, мобінг) погано впливає на формування особистостей окремих учнів, мікроклімат у їхніх сім'ях та шкільну спільноту в цілому. Особливо небезпечною для психічного здоров'я дитини буде ситуація булінгу, яка триває тривалий час, наприклад, кілька місяців.

Розрізняють такі основні види булінгу – фізичний, психологічний, кібер:

I. Фізичний – агресивне фізичне залякування полягає у багаторазово повторюваних ударах, стусанах, підніжках, блокуванні, поштовхах і дотиках небажаним і неналежним чином;

II. Психологічний, в якому розрізняють:

- Вербальний – залякування чи глузування за допомогою слів, яке включає в себе постійні образи, погрози й зневажливі коментарі (про зовнішній вигляд, релігію, етнічну приналежність, інвалідність, особливості стилю одягу, поведінки і т. п.), погрози зашкодити;

- Соціальний – булінг стосунків, який є феноменом соціального вигнання, коли окремих дітей однолітки: не визнають або ігнорують – тактика ізоляції, бойкоту (не допускають до ігор, вечірок і т.п.), або вони стають жертвами чуток чи інших форм публічного приниження і осоромлювання;

III. Кібербулінг, кібермобінг – залякування у кіберпросторі (онлайн-комунікаціях) полягає у звинуваченні когось з використанням образливих слів, поширення брехні та неправдивих чуток, неприємної інформації через електронну пошту, онлайн-постию соціальних мережах, або виключення когось з онлайн-груп. Сексистські, расистські та подібні їм повідомлення створюють ворожу атмосферу, навіть якщо не спрямовані безпосередньо на дитину.

Усі форми цькування (булінг, мобінг) – фізичний, вербальний, кібер та стосунків – мають тенденцію виникати одночасно. Часто постраждалі від кібербулінгу є водночас жертвами в офлайн. Проте на відміну від традиційного булінгу, коли потерпілий може знайти притулок удома, кібербулінг може спіткати людину будь-де та будь-коли, і тоді здається, що від нього неможливо врятуватися. І у постраждалих, і у булерів найімовірніше будуть спостерігатися і діагностуватися такі емоційні стани: агресивність, депресія, тривога та сумний настрій. Кібербулінг також може дати можливість людині з меншою “могутністю” (сильною, авторитетною, соціально значимою) залякувати ту, яка здається їй більш “могутньою”[9].

Маркери булінгу – це те, що виділяється в поведінці дитини, і на що треба звернути увагу в першу чергу, і не залишити без уваги, без психолого-педагогічної реакції, корекції, впливу:

- Небажання дитини йти до школи (дитина називає різні причини);
- Наявні ознаки фізичного насилля (синці, подряпини, зіпсовані речі та ін.);
- Зміна поведінки дитини (дитина може бути надто спокійна, не хоче розмовляти з вами, має смуток, депресивність, в’ялість у стосунках, або навпаки, підвищується агресивність, імпульсивність та ін.);
- Різноманітні соматичні захворювання, дитина скаржиться на болі в животі, в голові, в інших органах;
- Депресивний стан;
- Порушення сну (погано засинає, спить, розмовляє у сні, вскрикує та ін.);
- Агресія в поведінці, мові.

Учні, які знушаються над іншими, обирають своїми жертвами тих учнів, які знаходяться в невідповідному становищі через те, що є представниками національних меншин, перевелися з іншого навчального закладу, потребують особливих освітніх умов, відрізняються фінансовим, соціальним рівнем, поведінкою, манерою одягатися, зовнішнім виглядом, манерою говорити. Учні стверджують, що використання соціальної ізоляції та цькування по відношенню до інших є наслідком соціальної невідповідності у групі. Об’єкт цькування, зазвичай, можна визначити за деякими характеристиками: зовнішній вигляд (стиль в одязі – не відповідає сучасній тенденціям в моді); національна приналежність (акцент); фізичні дані (слабкі в

порівнянні з однолітками); ступінь засвоєння знань; занижена самооцінка; схильність до тривоги і страхів (жертву мобінгу легко вивести з рівноваги, вона може розплакатися, полохлива, викликає відчуття безпорадності)[4]. Соціальна невідповідність деякими, більш сильнішими учнями, сприймається як відхилення і призводить до несумісності між культурою однолітків і зміни ставлення до інших осіб. Навіть ті, хто не беруть активної участі у залякуванні, не хочуть спілкуватися з жертвою через соціальний тиск [10].

Д. Ольвеус вважав, що існують чотири механізми, які можуть сприяти розповсюдженню шкільного булінгу [8]:

1) до процесу булінгу включається соціальне наслідування, тобто спостереження за проявами агресивних дій одного учня по відношенню до іншого заохочує інших дітей до участі в подібних актах, особливо якщо хуліган є "успішним" у завоюванні жертви;

2) ослаблення заборон проти агресивних тенденцій: коли дитина бачить, що хуліган отримує винагороду за прояв агресивної поведінки, це зменшує її власні заборони відносно участі в агресивних атаках;

3) дифузія відповідальності: коли кілька дітей беруть участь у залякуванні, то у кожного почуття провини та відповідальності зменшується;

4) повторювальність атак: у результаті повторних актів знущання над одним учнем іншими учнями він починає розглядатися як такий, що заслуговує на таке ставлення.

Узакладах освіти, де адміністрація чи вчителі толерантно ставляться до проявів булінгу та не контролюють взаємодію між учнями, інтереси учнів шляхом нормативного регулювання, або ж самі вчителі чи школа культивують агресивну взаємодію та дух насильства як невід'ємні ознаки мужності, учні, як правило, негативно сприймають емоційний клімат самої школи, атмосферу визначають як небезпечну, що у свою чергу, провокує відповідні агресивні реакції. У такій школі учні проявляють систематичні агресивні дії як засіб самоствердження, самовираження в колективі, контролю своєї соціальної позиції, задоволення соціальних потреб, встановлення лідерських позицій та досягнення певних цілей. Соціальне середовище відіграє визначальну роль у формуванні моделей поведінки учнів. З одного боку, середовище школи диктує ті матеріальні цілі, які можна досягти за допомогою насильства, а з іншого – зумовлює вибір на користь насильства як засобу самовираження (як з точки зору утвердження домінування, так і з точки зору захисного механізму від агресії інших). І якщо в цих випадках адміністрація школи ніяк не реагує на такі прояви поведінки з боку хуліганів, то ними це часто сприймається як прийнятна форма поведінки та прийнятна норма в даному середовищі. В такому закладі освіти, де хулігану дозволили стати домінуючим фактором у середовищі групи, несправедливість і зловживання часто стають регулярними і передбачуваними частинами досвіду групи [5].

Пропонуємо наступні профілактичні заходи в школі для запобігання булінгу, мобінгу:

1. Контроль вчителів за поведінкою дітей, взаємовідносинами між дітьми (на перервах, у дворі школи). Дорослі, які працюють у дитячих колективах, повинні вчасно визначати ознаки мобінгу і своєчасно на них реагувати. Не можна недооцінювати ситуацію, приймаючи ситуації булінгу, мобінгу за пустощі.

2. Робота класного керівника. Необхідно припиняти будь-які прояви глузування, насилля, цькування і просто нетолерантного ставлення у класі. Застосовувати виключно безоцінкове судження. Виконувати свої функціональні обов'язки щодо об'єднання класу, згуртування учнів. Розробити спільно з учнями правила поведінки у класі, і слідкувати за їх дотриманням. Класному керівнику необхідно проводити класні години з теми «мобінг, булінг», можливо за участю практичного психолога, соціального педагога. Важливо говорити про цю проблему з усім колективом класу, розповідати учням про наслідки насилля, цькування, про відповідальність за такі дії, і формувати у них ефективні стратегії поведінки в таких ситуаціях, вчити, як захистити себе і допомогти іншому.

3. Допомога психологічної служби. Працівники шкільної психологічної служби мають проводити діагностику стану психологічного клімату класу, і виявити дітей, які зазнали або можуть піддаватися мобінгу зі сторони своїх однокласників. Звичайні діалоги, спостереження під час навчального процесу, анонімні анкетування, консультації з участю дітей, батьків і педагогів здатні виявити явні проблеми. За наслідками діагностичного дослідження необхідно спланувати системну або профілактично-просвітницьку, або вже корекційно-розвивальну роботу з класом, окремими учнями. З цією метою необхідно застосовувати професійний інструментарій (тренінгові програми, сучасні технології психологічного впливу, корекції та психотерапії), які пройшли експертизу та рекомендовані до використання у закладах освіти. Розпочинати цю роботу необхідно з учнями молодшого шкільного віку, опираючись на результати соціометрії, експертну оцінку стану благополуччя батьків 1-4-х класів.

4. Використання вчителями різноманітних методів роботи для профілактики: робота з художніми творами, які торкаються проблеми цькування (під час читання учні співпереживають, порівнюють себе з героями твору, які відчують страждання). Перегляд кінострічок відповідної спрямованості та проведення спільного обговорення переглянутого (наприклад, перегляд художнього фільму «Опудало» за повістю Ст. Железнякова (автор написав повість на основі випадку з внучкою)). Написання творів (есе) на тему булінгу, мобінгу (у процесі написання твору учень може висловити своє ставлення, відчуті проблему).

5. Без батьківської роботи, спрямованої на виявлення та запобігання цькування, а також агресивних дій з боку дітей, не обійтись в сучасній школі. Батьки здатні допомогти своїй дитині і запобігти цькуванню її в школі. Діти часто не знають, як самостійно розв'язати певні проблеми. Проблема булінгу, мобінгу – не виняток. Для батьків дуже важливо вміти попередити або належним чином відреагувати на ситуацію насилля, цькування, в якій потрапляють їхні діти. Вони мають бути уважними, спілкуватися та підтримувати своїх дітей.

Роль батьків полягає в тому, щоб: підтримувати у дитини адекватну самооцінку; не піддавати її постійній опіці (гіперопіці); щоденно цікавитися у дитини не тільки навчальними досягненнями (оцінками), але і тим, як пройшов день (які відбувалися події протягом дня, особливо на перервах); запитувати про те, які у неї стосунки з однокласниками та вчителями; у яких заходах класу вона брала участь; чи спілкується вона зі старшими або молодшими дітьми.

Якщо батьки помітили будь-які проблеми, серйозно поставтеся до них, проведіть щирі бесіди з дитиною, при необхідності зверніться до

вчителів/практичного психолога/соціального педагога. Якщо конфлікт не масштабний (стосується тільки двох дітей), дозвольте дитині самій вирішити його, підкажіть як краще це зробити, що і кому сказати: хай вона вчиться відстоювати свої інтереси, захищати себе самостійно (якщо це в її силах). У випадках, коли насилля, цькування вже почалося і в ваших силах усунути причини їх виникнення, допоможіть їй. Якщо, припустимо, обзивають через пишні форми, запишіть сина/дочку в спортивну секцію або купіть абонемент до спортивного залу, подбайте про її здоров'я і менш калорійне харчування. Якщо дитина поводить себе невпевнено – допоможіть їй відчувати себе впевненіше. Домовтеся з педагогом, щоб ваша дитина постійно брала участь у громадських заходах — це допоможе їй стати більш комунікабельною і впевненою, додасть соціального статусу. Поцікавтеся, які додаткові заняття відвідують її друзі, можливо їй захочеться також там бути, запишіть її на одне з таких занять. У складних випадках, коли учень стає відторгненим, ізольованим у класі – повідомте педагогів про недопустимість такої ситуації в освітньому середовищі, обговоріть стратегії допомоги. Відверто поговоріть з сином/дочкою, чи зможе він/вона самостійно впоратися з ситуацією/провокацією з боку однокласника/однокласників. Допоможіть їй відчувати себе впевненіше. Пам'ятайте: дитина завжди має відчувати підтримку і любов з вашого боку[4].

Вчителям, соціальним педагогам, психологам важливо з 1-го класу привчати дитину до того, що ніхто не має права порушувати її особистий простір, ображати або висміювати. Нова українська школа передбачає формування вчителями безпечного освітнього простору шляхом створення позитивного мікроклімату, оволодіння учнями навичками безпечної поведінки та толерантної міжособистісної взаємодії. Якщо дитина навчиться відстоювати свою честь і гідність, захищати свої інтереси та зупиняти негативні прояви цькування за допомогою соціально прийнятних форм поведінки (словесних повідомлень, звернення за допомогою до відповідальних дорослих), то у підлітковому віці (і у майбутньому дорослому житті) вона зможе захистити себе та інших.

Педагогічним працівникам рекомендуємо також веб-сайт [www.stopbullying.com.ua](http://www.stopbullying.com.ua), на якому школярі та батьки можуть знайти інформацію про булінг, його наслідки та можливі дії для подолання цієї проблеми. Інформація подається в інтерактивній та відповідній до віку дітей формі. Сайт містить важливу інформацію про ознаки булінгу, способи його попередження, а також варіанти реагування на нього для батьків та вчителів. На сайті пропонуються альтернативні булінгу види поведінки, як-от скейтбординг, блогінг або діджеїнг.