

## *#Про нас*

Чи знаєте ви, що в кожному класі, щодня як мінімум цькують три дитини? На жаль, не кожна дитина може про це сказати. За роки педагогічної діяльності ми, молоді спеціалісти, потерпіли немало цькувань зі сторони більш досвідчених колег. Основною метою нашої команди – подолати цькування у школярському та учительському товариствах.

Надсилайте свої історії на поштову скриньку [netskui.info@gmail.com](mailto:netskui.info@gmail.com)

**Підписуйтесь в Instagram**



**Наш канал YouTube**





# Давай знайомитись

## Анкета

1. Ім'я

---

2. Вік

---

3. Школа

---

4. Клас

---

5. Хобі

---

6. Улюблений предмет

---

7. Улюблена тварина

---

8. Улюблений фільм

---

9. Ім'я подруги чи друга

---

10. У мене найкраще виходить

---

11. Я пишаюся собою

---



# ЗІРКОВІ ІСТОРІЇ

#НЕ  
ЦЬКУЙ

## Олена Савраненко

Співачка Alyona Alyona у 2019 році випустила новий відеокліп «Булінг», у якому продемонструвала проблему сучасності – булінг. Сама співачка у своєму профілі Instagram розповіла як потерпала від цькування, поки не прийняла себе такою, як вона є. Також у своєму профілі вона попросила долучитися до флешмобу #освіживпевненість, де кожний міг розповісти про цькування. «Дитина не народжується з



комплексами — вона їх набуває. Вона ж від них і позбувається. Я зрозуміла це в 22 роки. Після чергового виступу в університетській сцені до мене підійшла гарна, струнка дівчина і сказала: «Як би я хотіла бути тобою, бо я така як всі, а ти талановита». З самого дитинства мене оточував хейт. Починаючи з зовнішнього вигляду і закінчуючи матеріальним становищем сім'ї. Я мала обирати: жити як як хочуть вони всі, або робити те, що я люблю в тому тілі яке в мене є. І я прийняла свою зовнішність. Я почала слухати СЕБЕ. І тепер люди слухають мене! Для руху вперед треба звільнитися від оцінки оточення. Тільки так перед тобою відкриється дорога до здійснення великих мрій».

(З офіційної сторінки Instagram @alyona.alyona.official)

[Відскануй QR-код та прослухай пісню «Булінг»](#)



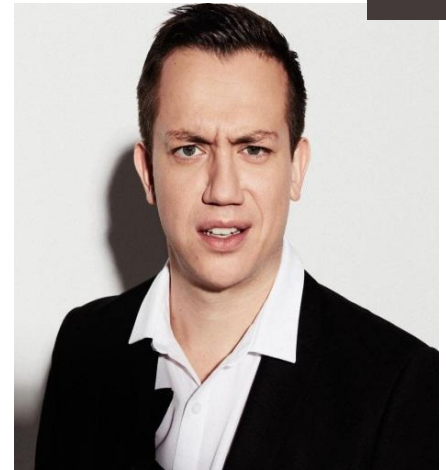
## Анна Сєдокова

Найгарніша жінка Європи, неперевершена співачка Анна Сєдокова опублікувала у себе на сторінці Instagram, що у дитинстві вона стала жертвою булінгу. На перший погляд це не схоже на правду, але виявилось реальністю, в яку важко повірити. Анна зізнається: «У школі я була потворою, вигнанцем і зовсім не популярною дівчинкою. Однією із тих, хто плаче у туалеті, коли на дискотечі танцюють парами. Якщо не вірите, гортайте наступні фото. Зараз дивлюся на фото і розумію, що нічого страшного немає, мила дівчина, але, напевно, позначилась бідність в якій ми жили, відсутність одягу, музична школа і народний ансамбль, на додачу мама вчителька, через яку мене усі вважали зрадницею, начебто я повертаюсь зі школи і розповідаю усе їй. Через це я ніколи не розповідала мамі. Шкільних друзів у мене не було. Якось не склалось. Мене ніколи не приймали компанії, не гукали гуляти. Я не курила, не пила, не вживала лайливих слів. Коли закінчила школу у випускній сукні, яку сама перешила із маминої старої, я сказала, що більше туди не повернуся. Так що, вибачте мені. Школу я ненавиділа, а школа ненавиділа мене».



(З офіційної сторінки Instagram [annasedokova](#))

## Олексій Дурнев



Наступна зірка, яка потерпіла в дитинстві від булінгу, це відомий телеведучий Олексій Дурнев, який долучився до флешмобу #освіживпевненість співачки Alyona Alyona і розповів свою історію. «Друзі, продовжуючи тему впевненості в себе, хочу розповісти вам невеличку, але дуже важливу історію свого життя. Майже усі знають, що Дурнев – це моє справжнє прізвище. Сьогодні це не просто прізвище, а мій особистий бренд. «Дурнев +1», «Дурнев сторіз», «Дурнев шукає хлопця», «Дурневшоп». Сьогодні я пишаюся своїм прізвищем і вважаю, що мені з ним дуже пощастило. Але так було не завжди. У молодших класах я достатньо сильно соромився свого прізвища. Діти і нам менш співзвучними словами люблять жартувати, а коли прізвище спільнокореневе зі словом Дурак, тут сам Бог велів. У решті-решт це вилилося у те, що під час вступу до Маріупольського ліцею я підписав екзаменаційний листок прізвищем своєї мами – Ткаченко. Дома, звісно, був скандал і мені довелось йти вчитися до нової школи зі старим прізвищем. Безвихідність ситуації змусила мене дивитися на неї з іншої сторони. Раптом я став розуміти, що моє прізвище і мій характер відрізняють мене від інших. І це мій головний козир. Коли я потрапив до нового колективу, я знайшов нових друзів для яких моє прізвище було «прикольним». Я почав читати реп на різних міських тусовках, писати щотижневу колонку в молодіжну газету і, звичайно, влаштувався до Маріупольського телебачення у 9 класі. З того часу у мене немає жодних проблем з моїм прізвищем і, можливо, настане час, коли його візьме моя дружина. Хех. Було б чудово».

(З офіційної сторінки Instagram Aleksey\_durnev)

## АНТИБУЛІНГОВІ ВПРАВИ



Прочитайте вислови відомих людей. Створіть власну цитату. У кінці зошита виріжте антибулінгову закладинку.

«Для руху вперед треба звільнитися від оцінки оточення. Тільки так перед тобою відкриється дорога до здійснення великих мрій».

**Співачка Alyona Alyona**

«Хейтери – заручники стереотипів. Замість жити власним життям, вони прискіпуються до твого».

**Співачка Alyona Alyona**

«Жорстокість і боязкість – одного поля ягоди»

**І. Шевелєв**

«Якщо ти байдужий до страждать інших, ти не заслуговуєш називатися людиною».

**Сааді**

Твоя цитата

---

---

---

---

---

## Історії відомих людей



Відскануйте код і перегляньте відео відомого учителя молодших класів Андрія Олійника (м. Кам'янське). У 2020 році Андрій потрапив до топ-10 учителів за версією Global Teacher Prize Ukraine та до топ 30 успішних людей до 30 років за версією англomовного видання «Kyiv Post».



Після перегляду поясніть учням та ученицям, що кожний/кожна в своєму житті мав справу з цькуванням, але не кожний/кожна знайшов/ла сили подолати його. Якщо маєте власну історію цькування, поділіться з учнями.



## Вправа про скрипочку (з Інтернета)

Для виконання вправи вам треба буде скрипка.

Жила-була дівчинка-скрипочка. Вона була дуже життєрадісна, весела, товариська дівчинка. (проста скрипка)

Одного разу однокласники дали їй образливе прізвисько. І у неї виникло запитання «Чому?». (знак питання)

Іншого разу вона знайшла свій портфель в шкільному туалеті і дуже засмутилася. (нижня посмішка)

Після закінчення уроків скрипочка вийшла погуляти на подвір'я, де інші дівчата почали чіплятися до неї, ображати та дали їй стусана (Знак оклику). І скрипочка подумала, що їй робити? Хто її захистить? (знак питання)

Але, все рівно, вона часто згадує той момент, коли її ніхто не ображав і хоче, щоб все була як раніше (зробити смайлик).

Спробуйте зробити скрипочку такою, як вона була раніше.

Обговоріть з учнями та ученицями про деформацію скрипочки. Теж саме відбувається з жертвами цькування. Діти залишають скрипочку напам'ять.

## Життєва ситуація

Зачитайте учням та ученицям історію. Дайте відповіді на питання по черзі.

Єва, учень 6 класу, вже довгий час чує образливі слова від однокласниць та однокласників, які майже щодня називає Єву «дурепа». Дівчинці чути подібне дуже образливо. Спочатку Єва намагалася стримуватися, не звертати уваги, але потім також почала говорити образливі слова дітям, а іноді навіть виникали бійка між ними.

### Дайте відповіді на питання.

- Вид булінгу.
- Хто вчиняє булінг?
- Хто потерпає від цькування?
- Наслідки цькування для дитини?
- Порада для дитини.

## #НЕЦЬКУЙ

#НЕ  
ЦЬКУЙ

Запропонуйте школярам та школяркам «оживити» булінг. Створіть власну історію, оповідання, казку, де головним героєм стане Булінг. Ознайомте учнів та учениць з оповіданням «Стоп Булінг» учениці 7 класу Євтушенко Аліни. Зробіть виставку історій в класі. Свої історії напишіть на аркуші нижче (#нецькуй)

### Стоп Булінг

Одного тихого, сонячного дня до класу веселих та добрих велетнів зарахували гнома на ім'я Булінг, і спокійне життя класу закінчилося.



Булінг дуже погано навчався, прогулював уроки, зневажав учителів, а однокласників постійно цькував, бо заздрив їхньому зросту. Недивлячись на те, що однокласники були вищі зростом за Булінга, вони не могли нічого заподіяти, бо були вихованим класом.

Саме так своїми вчинками новий учень хотів показатися самостійним, сміливим та незалежним за всіх учнем. Одного разу, дивлячись на те що відбувалося в класі, в одного з учнів увірвався терпець, Андрійко підійшов до Булінга та промовив: «Принижуючи інших – вищим не станеш!». На ці прикрі слова Булінг не мав відповіді, бо розумів, що це правда. Булінг, опустивши голову, назавжди пішов геть із їхнього класу в дрімучий ліс, бо там йому і місце.

*Євтушенко Аліна, учениця 7-А класу.*

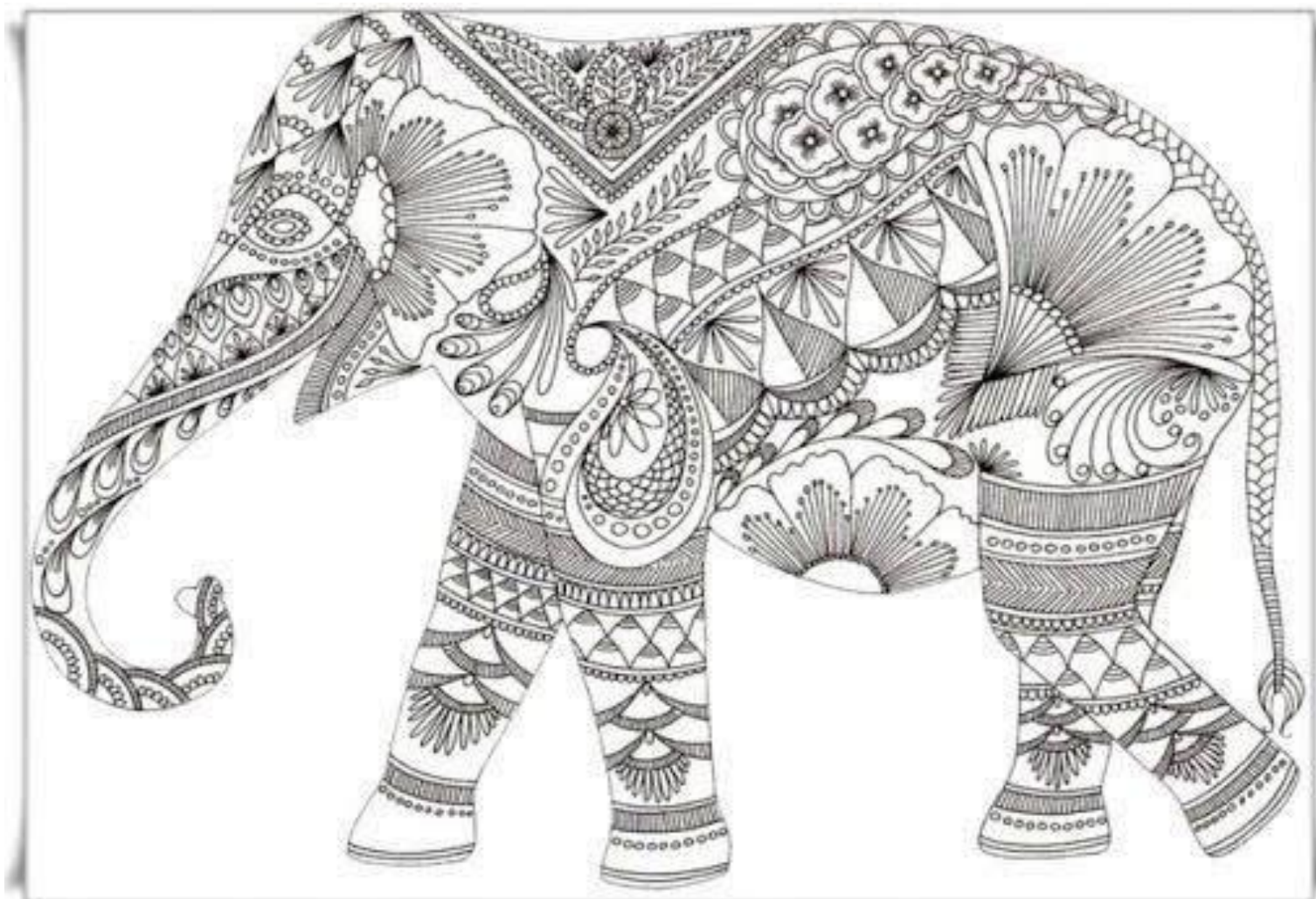


## АНТИБУЛІНГОВІ КУРСИ

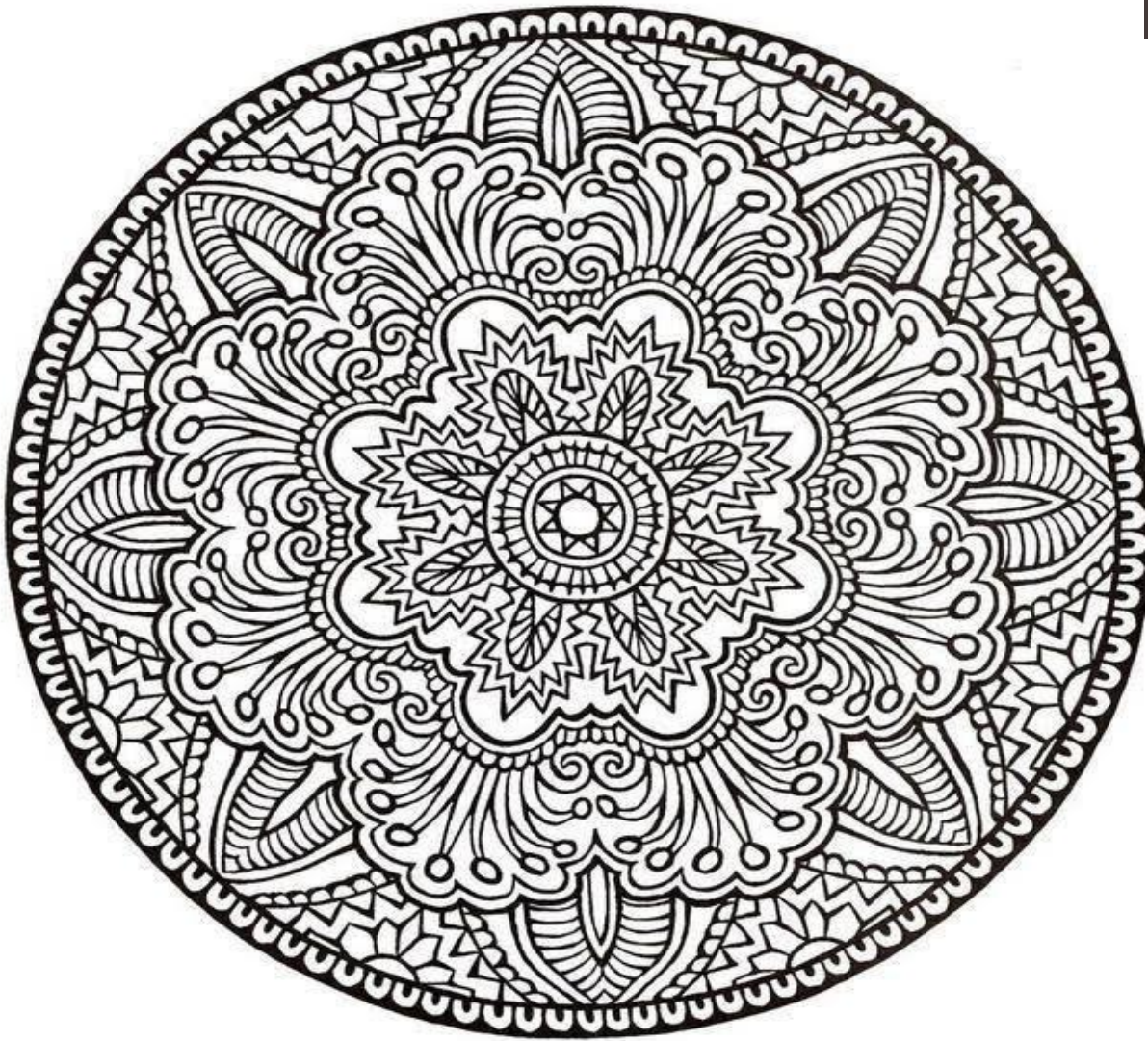
Якщо ти детальніше хочеш дізнатися про булінг, його прояви, наслідки та багато іншого, проведи курси на сайті «Prometheus» (відскануй код і перейди за посиланням на сайт). Курс проходить в онлайн формі, тобто доступний у будь-який зручний для тебе час. Складається із 5 модулів, які складаються із відеолекцій та тестів. Після успішного завершення курсу отримаєте приємний бонус – безцінні знання та сертифікат.



СТОРІНКА АНТИСТРЕС







## ЯК УНИКНУТИ БУЛІНГУ?

**ЯКЩО ВИ  
ПОМІТИЛИ  
БУДЬ-ЯКІ ПРОЯВИ  
БУЛІНГУ,  
ПОВІДОМТЕ  
КЛАСНОГО  
КЕРІВНИКА!**



**НЕ ВТРУЧАЙСЯ В  
КОНФЛІКТ ІНШИХ!  
НАЙКРАЩА  
ДОПОМОГА -  
ПОВІДОМИТИ  
ДОРΟΣЛИХ!**



**НЕ РЕАГУЙ НА  
ПРОВОКАЦІЇ ЗІ  
СТОРОНИ БУЛЕРА.**



**НЕ ВСТУПАЙТЕ В  
БІЙКУ. КРИВДНИК  
ТІЛЬКИ Й ЧЕКАЄ  
ПРИВОДУ, ЩОБ  
ЗАСТОСУВАТИ  
СИЛУ!**



**СТРИМУЙТЕ ГНІВ І  
НЕГАТИВНІ ЕМОЦІЇ,  
САМЕ ЦЬОГО  
ПРАГНЕ БУЛЕР!**



**СТАВСЯ ДО ІНШИХ  
ТАК, ЯК ХОЧЕШ,  
ЩОБ ОТОЧУЮЧІ  
СТАВИЛИСЬ ДО  
ТЕБЕ!**





“

*Для руху  
вперед треба  
звільнитися  
від оцінки  
оточення.*

*Співачка  
Аlyона Аlyона*



“

*Хейтери  
– заручники  
стереотипів.  
Замість жити*

*власним  
життям, вони  
прискінуються до  
твого.*

*Співачка Аlyона  
Аlyона*



