

ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРИ
ВИКОНАВЧОГО ОРГАНУ КИЇВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
(КИЇВСЬКОЇ МІСЬКОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ)

Публічна бібліотека імені Лесі Українки для дорослих міста Києва
Відділ електронних ресурсів та довідково-бібліографічного обслуговування



Булінг: проблема, яку не можна ігнорувати

Тематична добірка літератури

Київ - 2026

Булінг, або цькування – це одна з найгостріших соціальних проблем сучасності. Це явище зустрічається у школах, онлайн-просторі, трудових колективах і навіть у сімейному середовищі. Це не просто конфлікт чи випадкова сварка, а систематичне психологічне або фізичне насильство, що має на меті приниження, залякування чи ізоляцію людини. Наслідки булінгу можуть бути глибокими й тривалими, впливаючи на емоційний стан, самооцінку, на її фізичне та психічне здоров'я, навчання та соціалізацію особистості. Саме тому важливо не лише вчасно розпізнавати прояви цькування, а й формувати культуру взаємоповаги, підтримки та безпечного спілкування в суспільстві.

Випадки булінгу мають свої особливі характеристики, які дають можливість чітко відрізнити його прояви від буденних конфліктів, сварок або непорозумінь. Це систематичність та часто довготривалість, адже булінг – не випадковий, а спланований інцидент; навмисність і свідомість дій агресора; нерівність сили або влади між потерпілим і кривдником; наявність сторін – кривдник (булер), потерпілий (жертва булінгу), спостерігачі.

До причин, які призводять до формування цькування належать: людська нерівність, нетолерантність суспільства (у тому числі й суспільні стереотипи), бажання самоствердитися за рахунок інших, низький рівень емпатії, проблеми в сім'ї (насилля в родині, авторитарний стиль виховання, гіперопіка над дитиною, відсутність комунікації «батьки-діти»), формування ієрархії в дитячому колективі, ставлення до насилля у самому суспільстві, невміння вирішувати конфлікти конструктивно.

Цькування може проявлятися у різних видах: фізичний, психологічний (емоційний), вербальний, соціальний, сексуальний, расовий та кібербулінг.

Булінг має серйозні наслідки для всіх учасників:

- для жертви: тривожність, депресія, зниження самооцінки, страхи, проблеми з навчанням;
- для булера: закріплення агресивної поведінки, проблеми із законом у майбутньому;
- для спостерігачів: формування байдужості або толерантності до насильства.

Протидія булінгу – це спільна відповідальність дітей, батьків, педагогів і суспільства.

Діти не повинні мовчати про проблему, мають звертатись по допомогу до дорослих, підтримувати і захищати тих, хто постраждав, не сприяти поширенню образливого контенту. Батьки мають уважно слухати свою дитину, не ігнорувати її переживання, співпрацювати зі школою і, у разі потреби, звертатися до психологів по допомогу. Заклади освіти зобов'язані створювати безпечне середовище, проводити профілактичні заходи, реагувати на кожен випадок булінгу та залучати психологів і соціальних педагогів.

Отже, булінг – це серйозна соціальна проблема, яка потребує уваги та рішучих дій. Важливо не залишатися байдужими, адже навіть одна своєчасна реакція може змінити ситуацію та захистити людину від тривалих страждань.

Створення безпечного середовища починається з кожного з нас – із поваги, підтримки та відповідальності за власні вчинки.

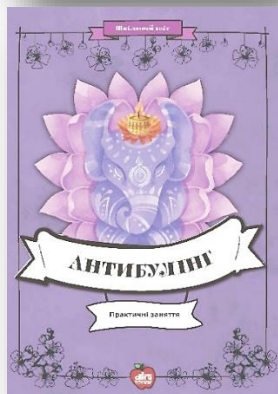
1.



Амміраті, А. Булінг : посіб. для вчителів серед. шк. : [пер. з італ.] / Антонелла Амміраті. – Харків : [Ранок] : [ВГ «Кенгуру»], [2025]. – 120 с.

Чи стикалися ви із проблемою булінгу у школі? Чи задумувалися про те, як позбавитися цього негативного явища, як можна запобігти йому? У цій книзі вчителі знайдуть багато корисних порад щодо вибору найефективніших стратегій для боротьби з булінгом і створення у шкільному середовищі дружньої, сприятливої для навчання і спілкування атмосфери.

2.



Антибулінг : практ. заняття / Л. В. Береговська [та ін.]; упоряд.: В. С. Легка, О. О. Овчар, Г. М. Семенів. – Київ : Шкільний світ, 2019. – 150 с. – (Серія «Бібліотека «Шкільного світу»).

У збірнику подано теоретичний матеріал, діагностичні методики, тренінгові й інтерактивні заняття, се-мінари, виховні години, спрямовані на профілактику та вирішення проблеми булінгу, агресії та насильства в учнівському середовищі. Діагностичні методики дають змогу оцінити рівень прояву цькування та насильства в конкретному класі чи закладі, розробити профілактичні заходи. Окремі практичні заняття спрямовано на роботу з різними учасниками освітнього процесу (учні, батьки, педагоги).

3.



Ашер, Дж. Тринадцять причин чому : роман / Джей Ашер ; пер. з англ. Миколи Торяника. – [Київ] : КМ-БУКС, 2019. – 240 с.

Клею Дженсену зовсім не хочеться слухати касети, що їх записала Ханна Бейкер. Для всіх було б краще, якби таємниці дівчини поховали разом із нею. Виявляється, Клей згадується на одній із касет, а це означає, що й він причетний до її смерті. Впродовж ночі Клей слухає історію Ханни і прямує складеним нею маршрутом... І нарешті хлопець дізнається про те, що змінить його життя назавжди.

4.

Булінг та кібербулінг як соціальна проблема в Україні : навч. посіб. / МОН України ; Уман. держ. пед. ун-т ім. П. Тичини, ф-т соц. та психол. освіти ; уклад.: Н. М. Коляда [та ін.]. – Умань : Вид. Сочінський М., 2020. – 152 с.

Пропонований навчальний посібник «Булінг та кібербулінг як соціальна проблема в Україні» висвітлює сутність поняття «булінг» та «кібербулінг», а також у посібнику визначено причини, фактори та форми їх прояву. На основі результатів емпіричного дослідження було розроблено систему тренінгів з метою профілактики та запобігання шкільному цькуванню. Результати діагностування та система тренінгів представлені у додатках.

5.



Булінг. Управлінський аспект / В. Кириченко, Г. Ковганич, Л. Калуга-Семенкова, К. Безрук ; упоряд. Н. Харченко. – Київ : Шкільний світ, 2019. – 118 с. – (Серія «Шкільний Світ»).

Майже в кожному класі будь-якого пересічного закладу освіти України є діти, які стають об'єктами глузувань чи знущань. У цій складній ситуації завдання педагога – не шукати винних, а, насамперед, допомогти дітям навчитися проявляти турботу й любов одне до одного. Утім те саме стосується й дорослих.

Книжка містить діагностику, семінари-тренінги для педагогів, батьків, заступників директорів ЗЗСО з виховної роботи, лідерів учнівського самоврядування; методичні конструктори – корисні та сучасні матеріали, що допоможуть запобігти та подолати проблеми булінгу в закладі освіти.

6.



Булінг у школі. Що робити, якщо ваша дитина стала жертвою булінгу чи булером? // [Вербицька, Н. Мій маленький монстрик, або Що відбувається з моєю дитиною?](#) : poradnik dla батьків, котрі мають дітей підліткового віку / Ніна Вербицька, Марина Діденко, Юлія Ярмоленко. – Київ : Точка опори UA, 2018. – С. 29-33.

Авторки пишуть про питання, які турбують підлітків у віці 12–16 років, зокрема про сексуальність і види сексуальної орієнтації, про секс і коли можна починати ним займатися, про булінг і контрацептиви. Книга допомагає зрозуміти фізичні та емоційні зміни пубертату, підліткові кризи, а також налагодити довірливі стосунки.

Наприкінці порадики є перелік матеріалів, книжок і фільмів, які можуть зацікавити підлітків і ширше розкрити теми підліткового сексу чи булінгу. Крім того, видання містить контакти клінік і служб, куди можна звернутися за допомогою і порадою.

7.



Дорожко, І. І. Насильство. Булінг : проблема у запитаннях та відповідях / І. І. Дорожко, О. Є. Малихіна, Л. В. Туріщева ; [голов. ред. Н. І. Павлюк]. – Харків : Основа, 2019. – 143 с. – (Виховна робота).

У посібнику у формі запитань та відповідей розглянуто найактуальніші аспекти насильства над дітьми. Акцентовано увагу на найбільш складних проявах домашнього насильства, зокрема сексуального. Пояснюються особливості, відмінності, причини та наслідки шкільного насильства. Докладно проаналізовано явище булінгу та його модифікації – кібербулінгу. Надано практичні поради та розробки занять для допомоги дітям, які зазнали насильства.

8.



Мельник, Г. Т. Як Халамидник став Добросилом, подолавши булінг : [казка для дітей мол. та серед. шк. віку] / Галина Мельник. – Чернівці : Друк Арт, 2021. – 23 с.

Книга розкриває тему булінгу (цькування) та допомагає зрозуміти, як подолати складні стосунки, змінюючи поведінку з агресивної на доброзичливу.

9.



Мельниченко, А. А. Зрозуміти (і здолати) булінг. [Дізнайтеся про булінг більше, щоб його стало менше] : [найповніша книжка про булінг для батьків, учителів і всіх дорослих] / Настя Мельниченко. – Харків : Vivat, 2024. – 302 с.

Авторка детально розписує причини й види булінгу, роль кожного учасника групи, а також ролі дорослих, які є модераторами соціальної взаємодії між дітьми. Як учителям працювати з учнями, що мають поведінково-емоційні розлади? Як батькам говорити з дітьми, які є булерами або зазнають булінгу? Чому і яким чином батьки та школа мають співпрацювати, щоб мінімізувати негативний вплив булінгу на життя і здоров'я дітей? Якою має стати школа, аби бути вільною від булінгу? Відповіді та покрокові інструкції – на сторінках книжки, яка назавжди змінить ваше ставлення до цієї проблеми.

10.



Мельниченко, Н. Школа без цькувань: для освітян. Подолання кібербулінгу. Інформаційна гігієна : метод. рек. з орг. систем. протидії булінгу/кібербулінгу в закл. освіти / Настя Мельниченко. – Вінниця : Теза, 2024. – 63, [1] с. – (Школа без цькувань ; вип. 2).

Методичні рекомендації з організації системної протидії булінгу/кібербулінгу та підвищення знань з цифрової гігієни в закладі освіти. Практичні підходи спрямовані на роботу з базовою середньою школою.

Рекомендації спираються на ефективні методи та напрацювання соціальної психології. Заходи спроектовані з розуміння булінгу як соціо-екологічного явища, для протидії якому слід працювати в першу чергу зі шкільним середовищем. В цьому ж контексті висвітлено протидію маніпуляціям, фейкам та пропаганді в інтернеті, які можуть спричиняти булінг, базований на упередженнях.

Текст містить теоретичні основи, практики превенції та реагування на булінг/кібербулінг, ідеї проведення уроків з цифрової безпеки, гігієни та аналізу інформаційних повідомлень.

11.



Мельниченко, Н. Школа без цькувань: для освітян. Протидія традиційному булінгу : метод. рек. з орг. систем. протидії булінгу в закл. освіти / Настя Мельниченко. – Вінниця : Теза, 2024. – 103 с. – (Школа без цькувань ; вип. 1).

У виданні подано рекомендації з протидії булінгу, як цілісну програму, базовану на ефективних методах та напрацюваннях соціальної психології. Програма виходить з розуміння булінгу як соціо-екологічного явища, для протидії якому слід працювати в першу чергу зі шкільним середовищем. Текст містить теоретичні основи, практики превенції та реагування: ідеї щодо організації клубів, уроків, кінопереглядів, ярмарків, втілення принципів інклюзивності та недискримінаційності, зразки антибулінгових політик та що в них має увійти, прив'язку активностей до шкільного року, алгоритм реагування, приклади заяв тощо.

12.



Морено, Е. Незримий : [відверта історія про булінг] / Елой Морено ; [пер. з ісп. Ігоря Оржицького]. – Харків : Віват, 2022. – 320 с.

Гадаєте, що підліткова жорстокість залишається в середній школі? Ні, вона переслідує жертв протягом усього життя. Зостаючись незримою та непомітною для оточення, вона не зникає ані в минулому, ані в майбутньому, ані в сьогоденні. І коли зримими стануть усі шрами, кого упізнає кожен із нас? Перед вами відверта історія підлітка, який переживає булінг. Історія про тих, хто мовчить і не помічає, про тих, хто засуджує, про тих, хто завдає психічного та фізичного болю і шрамує пам'ять. Історія, яка вчить, хоч нікого й не повчає.

13.

Науково-практичний коментар Законодавства України з дотримання та запобігання порушень основних свобод і прав людини / за заг. ред. К. І. Чижмарь. – Київ : Професіонал, 2020. – 808 с

Пропонований збірник законодавства України містить науково-практичні коментарі до Законів України «Про засади запобігання та протидії дискримінації в Україні», «Про запобігання та протидію домашньому насильству», «Про протидію торгівлі людьми». Також у склад збірника входить докладний аналіз законодавства щодо запобігання та протидії булінгу. Цей термін має вдалий український відповідник – цькування, законодавець навіть використав його у нормативному акті.

14.



Протидія булінгу у шкільному середовищі : метод. посіб. для пед. працівників / [кол. авт.: Н. Н. Крестовська та ін. ; за заг. ред. Н. Н. Крестовської, Т. В. Прокопенко]. – Одеса : Гельветика, 2019. – 152 с.

Методичний посібник «Протидія булінгу у шкільному середовищі» призначено для надання методичної допомоги закладам освіти та педагогічним працівникам в організації профілактики булінгу та протидії булінгу в освітньому середовищі. Він містить теоретичні матеріали щодо

психологічних та правових аспектів булінгу, правового регулювання антибулінгової діяльності у закладах освіти та практичні інструменти педагогічного впливу та правової протидії булінгу.

15.



Ти зможеш! : мотиватор для тих, хто хоче навчитися протистояти образам і агресії / [Шері Кумбс ; пер. з англ. Ярини Черногуз]. – [Харків] : Жорж, 2021. – 96 с.

Мотиватор для тих, хто хоче навчитися протистояти образам і агресії. Завдання цієї креативної книжки допоможуть тобі віднайти внутрішню силу й навчитися протистояти агресії та цькуванню. Вмикай креативність, випускай на волю уяву - малюй, пиши, виконуй цікаві вправи, щоб відчувати впевненість у собі. Ти все зможеш!

16.



Форнасарі, Е. Здолай булінг разом із героями казок / Елеонора Форнасарі ; мал. Давід Орту ; [пер. з англ. Алли Ващук]. – Львів : Вид-во Старого Лева, 2022. – 65 с.

Ви точно впізнаєте цих дванадцятьох відомих лиходіїв-булерів із відомих казок: зведених сестер з казки про Попелюшку, Людожера з казки про Хлопчика-Мізинчика, Королеву-мачуху з казки про Білосніжку та інших. Іноді заздрісні чаклунки, люті велетні та страйні вовки не надто відрізняються від булерів, яких ти можеш зустріти у школі, в парку, на футбольному полі чи в інтернеті. Дізнавайся, якими різними бувають булери і навчися давати їм відсіч. А часом буває так, що й самі булери потребують допомоги. Вони справді можуть змінитися і навіть перетворитися з кривдника на друга, усвідомивши причини та наслідки своєї поведінки.

17.



Хейт, критика, аб'юз: арттерапевтичні техніки допомоги : метод. посіб. / за ред. Тетяни Курганської ; ПрАТ «Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна акад. упр. персоналом»», Харків. ін-т, каф. психології. – Київ ; Харків : ТОВ «7БЦ», 2024. – 230 с.

Це методичний посібник працюючих інструментів, який є помічником у роботі починаючих і досвідчених психологів, арттерапевтів тощо. В посібнику зібрані робочі техніки, що були застосовані та адаптовані в роботі з темою допомоги особистості, яка стикається з хейтом або критикою.

До посібника увійшли 72 авторські техніки від 34 фахівців психологів-арттерапевтів, які працюють із запитами в аспекті хейту та критики. Кожна техніка чітко структурована: вказані мета, інвентар, час роботи, формат роботи та висновки. Розкрито алгоритм роботи для максимально продуктивної взаємодії психолога з клієнтами.

18.



Чи можу я стати жертвою булінгу, і як його відрізнити від звичайної сварки з друзями? // [Діденко, М. Підліткам про важливе просто та доступно : poradnik dla підлітка](#) / Марина Діденко, Юлія Ярмоленко. – Київ : Точка опори UA, 2018. – С. 26-27.

У підлітковому віці тіло, почуття та емоції дитини зазнають значних змін. І часто підліток від незнання дуже важко переживає усі життєві трансформації цього періоду. Порадник містить підбірку рекомендацій та інформації про те, що відбувається з тілом у підлітковому віці, емоціями, почуттями, коли варто погоджуватися на перший секс та які засоби контрацепції використовувати. Також тут є перелік цікавих та корисних ресурсів для отримання детальнішої інформації про сексуальне виховання та розвиток, соціальну, психологічну допомогу та підтримку.

Всі фото для огляду взяті з відкритих джерел мережі «Інтернет». Обкладинка згенерована за допомогою ШІ.

Темдобірку підготувала: Гніда Т.

Редактор-бібліограф: Денисова С.

Літредактор : Трубайчук О.

Відділ електронних ресурсів та довідково-бібліографічного обслуговування:
вул. Олександра Кониського, 83-85

телефон: (044) 486-01-46, (068) 139-31-41

e-mail: 4bibliograf4@gmail.com

© Публічна бібліотека імені Лесі Українки для дорослих м. Києва, 2026

ЗНУЩАННЯ
ЦЬКУВАННЯ
САМОТНІСТЬ

БОЛЯЧЕ
НЕНАВИСТЬ
ГАНЬБА

БОЛЯЧЕ
СТРАХ
НЕНАВИСТЬ
ГАНЬБА

СЛАБАК
НЕПОТРІБ

БОЛЯЧЕ
ТИХОНЯ

СЛЬОЗИ

БОЛЯЧЕ
ВИГНАНЕЦЬ
СЛЬОЗИ