

На допомогу класним керівникам для
проведення виховних годин, бесід,
батьківських зборів
на тему:
«Профілактика насильства»

Підготувала практичний психолог
Назаренко С.М.

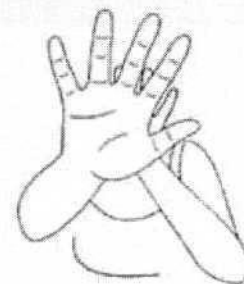
Фізичне насильство

- ⇒ Уникнення фізичних контактів;
- ⇒ Заплакане/набрякле обличчя;
- ⇒ Бажання приховати сліди від синців, подряпин, укусів;
- ⇒ Агресивність;
- ⇒ Суїцидальні думки або наміри;
- ⇒ Жорстоке поводження з тваринами або молодшими.

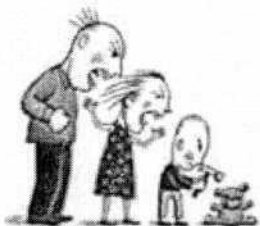


Сексуальне насильство

- ⇒ Надмірна зацікавленість або обізнаність у сексуальній темі;
- ⇒ Прагнення повністю закрити своє тіло;
- ⇒ Ускладнення при ходьбі чи сидінні;
- ⇒ Нетримання сечі;
- ⇒ Анальний чи вагінальний свербіж.

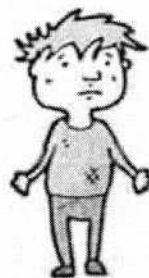


Типові ознаки жертви насильства



Психологічне насильство

- ⇒ Порушення мови, сну, їжі;
- ⇒ Відсутність інтересу чи емоцій;
- ⇒ Схильність до усамітнення;
- ⇒ Невміння спілкуватись з людьми;
- ⇒ Зайва поступливість та обережність.



Економічне насильство

- ⇒ Немоżliвість розпоряджатися власними коштами або повня їх відсутність
- ⇒ Недоїдання
- ⇒ Занедбаний зовнішній вигляд.



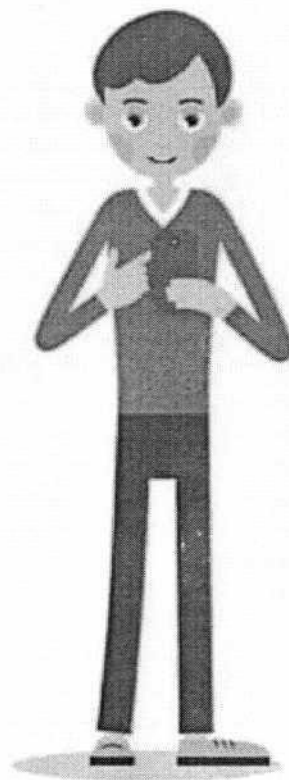
Оперативна допомога для протидії домашньому насильству



☎ 102

☎ 15-47 (цілодобово та безкоштовно)
Гаряча лінія
для жертв домашнього насильства

☎ 0 800 500 335 або
116 123 (з мобільного)
Національна "гаряча лінія"
із попередження
домашнього насильства,
торгівлі людьми та гендерної
дискримінації



Telegram

Чат-бот
@police_helpbot
#ДійПротиНасильства

- Чат-бот може наступне:
- ⇒ допомогти викликати екстрені служби (поліцію і швидку);
 - ⇒ переадресувати на спеціалістів безоплатної правової допомоги, які в свою чергу нададуть юридичну консультацію в онлайн-режимі;
 - ⇒ надати контакти інших служб допомоги;
 - ⇒ роз'яснити, що таке домашнє насильство та як протидіяти цьому явищу, повноваження органів і установ, які здійснюють заходи з попередження домашнього насильства.



Запорізька обласна
громадська організація
«Флоренс»



Колесо насильства



Як уникнути насильства

Що ти можеш зробити, щоб знизити ризик стати жертвою насильства?

На вулиці:

1. Будь уважною до ситуації та людей навколо тебе. Часто жертвами насильства стають жінки, які виглядають переляканими, невпевненими, сполоханими. Часто увагу насильників привертають жінки, які виглядають "замріяними", замисленими, відключеними від зовнішнього світу.

2. Довіряй своїй інтуїції. Якщо у тебе з'явилося почуття тривоги, відчуття того, що сьогодні з тобою може щось трапитися, не відкидай його. Не переконуй себе, що це просто дурниці, що ти просто втомлена. Намагайся забезпечити собі елементарну безпеку - зателефонуй, щоб тебе зустріли, не затримуйся допізна; якщо живеш одна, запроси кого-небудь в гості, або їдь до когось з друзів.

3. Не заходь до під'їзду або ліфту з людьми, які здаються тобі підозрілими.

4. Обирай добре освітлені місця.

Уникай пустирів, провулків.

5. Якщо йдеш уздовж дороги, намагайся йти назустріч машинам, що рухаються.

6. Будь уважною, коли хтось зупиняє тебе. Завжди зберігай відстань. Намагайся не підходити занадто близько до машини.

7. Якщо у тебе виникає тривога чи страх, не сідай в машину, якщо там є ще одна людина, крім водія.

8. Намагайся не скорочувати шлях, якщо коротка стежка веде через парк, пустир, пусті провулки, сквери.

9. Коли йдеш одна в компанію або передбачаєш, що будеш пізно повертатися сама, подумай про те, щоб твій одяг не був сексуально провокуючим.

10. Дбай про свій фізичний стан. Навіть елементарна ранкова гімнастика дозволить твоєму тілу почувати себе впевнено в складній ситуації.

11. Якщо тобі дозволяє час і гроші, курси самозахисту будуть тобі корисними.

12. Засоби захисту (наприклад, газовий балончик) можуть додати тобі впевненості, однак вони допоможуть лише тоді, коли ти вмієш ними користуватися.

13. Якщо ти відчуваєш, що тебе хтось переслідує, зайди до крамниці. Не йди у місця, де немає людей, не заходь у під'їзд.

Вдома:

1. Не впускай в дім незнайомців, якщо ти - одна, не має значення, що вони говорять про себе (міліція, сантехнік) і наскільки їх прохання впустити є аргументованим (наприклад, необхідністю терміново зателефонувати).

2. Ніколи не показуй, що ти вдома одна, якщо хтось дзвонить або стукає в двері.

3. Якщо ти живеш одна, використовуй для листування лише прізвище та ініціали.

4. Познайомся з сусідами, щоб було до кого звернутися в разі потреби.

Що ти можеш зробити, якщо на тебе напали?

Опиратися чи ні?

Однозначної відповіді на це питання немає.

Орієнтуйся на ситуацію:

1. Якщо ти добре володієш навичками самозахисту, займалась у спеціальній школі, відчуваєш, що ти фізично готова і можеш перемогти - використовуй це.

2. Якщо ні - опір може спровокувати більш жорстоку поведінку гвалтівника.

Звичайно кажуть: не бійся, відчувай себе впевнено, у тебе такі ж права, як і у нього, він - негідник тощо.

Але практично це досить важко реалізувати. Коли ти одна з недобррозичливою людиною, яка найчастіше сильніша за тебе, тобі автоматично стає страшно. Як не боятися і бути впевненою, якщо від страху трусяться руки, течуть сльози і тебе всю паралізувало...

Думай про те, що ти не намагаєшся виграти, але намагаєшся спрямувати нападника в інший бік. Перш за все - треба бути уважною і відчувати, що відбувається. Треба бути достатньо гнучкою, щоб пристосувати свої реакції до того, що відбувається.

Головне - це як оцінювати ситуацію. Можна вважати, що поряд з тобою покидьок, тварюка, гидота. А можна поставитись до насильника, як до несвідомої безпеки, такої ж випадкової, як повінь чи цеглина, що падає з даху. Треба лише подбати, як вийти з халепи з найменшими витратами.

Жертвою насильства може стати кожна.

Це може статись з будь-ким - молодістю і літністю, матір'ю, студенткою, багатістю і бідністю. Справді, кожна жінка, що йде пізно ввечері сама вулицею або через парк, може стати жертвою насильства. Існують люди - потенційні жертви, які притягують до себе насильство, зокрема фізичне, їх внутрішній стан, почуття, поведінка, манери, зовнішній вигляд притягують до них людей, схильних до насильства.

Такі внутрішні орієнтири, як:

- у мене нічого не вийде;
- я буду виглядати безглуздо;
- я не приваблива;
- я можу їм не сподобатися;
- я не можу жити так, як хочу;
- якщо я їм не сподобаюсь, це буде жахливо;
- я не впораюсь з цим...

формують відчуття жертви. Таке ставлення до себе може притягати до тебе насильство і паралізувати твою здатність протистояти тому, хто чинить насильство.

Якщо Ви стали жертвою насильства або постійно відчуваєте страх за себе та за своїх рідних, або у Вас виникли запитання стосовно своїх прав та можливості

вирішити свої проблеми, звертайтеся за поясненнями та інформацією до соціальних служб молоді Київського міського центру: м. Київ-30, вул. б. Хмельницького, 44, офіс 212-218,

e-mail: ssm@ssm.dovira.kiev.ua

Web: www.ssm.kiev.ua

Центр психологічної допомоги:

м. Київ, вул. Л. Гавро, 7-Г ("м. Оболонь"), тел.: 419-94-79

Спеціальні пропозиції для всіх та кожного:

Телефон Довіри: 451-5-451, www.dovira.kiev.ua

Телефон Довіри (з проблем наркоманії та ВІЛ/СНІД): 451-5-141

Поради для батьків про шкільний булінг.

Термін «Булінг» (від онгл. *bully* - хуліган, залякувати) - форма психічного насильства у вигляді травлі, бойкоту, насмішок, дезінформації, псування особистих речей, фізичної розправи тощо.

Булінг включає чотири головні компоненти :

- 1) Це агресивна і негативна поведінка;
- 2) Здійснюється регулярно;
- 3) Відбувається у відносинах, учасники яких мають неоднакову владу;
- 4) Ця поведінка є навмисною.

Шкільний булінг можна розділити на такі основні форми:

1. **Фізичний** - умисне штовхання, удари, стусани, побої, нанесення інших тілесних ушкоджень та інше.

2. **Психологічний** - насильство, пов'язане з дією на психіку, що завдає психологічну травму шляхом словесних образ або прогноз, переслідування, залякування, якими навмисно заподіюється емоційна невпевненість.

Діти, що стали жертвами булінгу, проявляють наступні (утому числі патологічні) особливості поведінки :

- прикидаються хворими, щоб уникнути походу до школи;
- бояться самі йти до школи і зі школи, просять проводити їх на уроки, спізнюються;
- поведінка і темперамент змінюються;
- явні симптоми страху, що полягають у порушеннях сну і апетиту, нічному крику, нервовому тикі, відлюдькуватості і замкненості;
- виявлення рваного верхнього одягу або пошкодження речей;
- часті прохання дати гроші, злочинство;
- зниження якості навчання, втрата інтересу до улюблених занять;
- постійні садини, синці та інші травми;
- мовчазність, небажання йти на розмову;
- як прояв крайнього ступеню : суїцид.

Наслідками шкільного насилля є :

- 1) Зниження самооцінки;
- 2) Проблеми у навчанні, поведінці;
- 3) Думки про суїцид.

Якщо дитина підтвердила Вам в розмові, що вона жертва булінгу:

Скажіть дитині:

- ***Я тобі вірю*** (це допоможе дитині зрозуміти , що Ви зможете допомогти їй вирішити проблему).
- ***Мені шкода, що з тобою це сталося*** (це допоможе дитині зрозуміти, що Ви намагаєтесь зрозуміти її почуття).
- ***Добре, що ти сказав мені про це*** (це допоможе дитині зрозуміти, що

вона правильно вчинила, звернувшись за допомогою і підтримкою).

- ***Я люблю тебе і намагатимусь зробити так, щоб тобі більше не загрожувала небезпека (це допоможе дитині з надією подивитись у майбутнє та відчувати захист).***

При встановленні факту булінгу необхідно повідомити вчителя, який доповість про цю ситуацію адміністрацію закладу. Адміністрація, спільно з психологічною службою школи приймає рішення про невідкладність реагування на виявлений факт. Звернутися до психолога для надання кваліфікованої допомоги.

КІБЕР-БУЛІНГ - це новітня форма агресії, що передбачає жорстокі дії з метою дошкулити, нашкодити, принизити людину з використанням інформаційно-комунікаційних засобів: мобільних телефонів, електронної пошти, соціальних мереж тощо.

ТИПИ КІБЕР-БУЛІНГУ

1) Перепалки, або флеймінг - обмін короткими гнівними і запальними репліками між двома чи більше учасниками, використовуючи комунікаційні технології. На перший погляд - це боротьба між рівними, але в певних умовах вона теж може перетворитися на нерівноправний психологічний терор.

2) Нападки, постійні виснажливі атаки - найчастіше це залучення повторюваних образливих повідомлень, спрямованих на жертву (наприклад, сотні СМС-повідомлень на мобільний телефон, постійні дзвінки) з перевантаженням персональних каналів комунікації. На відміну від перепалки, атаки більш тривалі і односторонні.

3) Обмовлення, зведення наклепів - розповсюдження принизливої неправдивої інформації з використанням комп'ютерних технологій. Це можуть бути і текстові повідомлення, і фото, і пісні, які змальовують жертву в шкідливій, інколи сексуальній, манері.

4) Самозванство, втілення в певну особу - переслідувач позиціонує себе як жертву, використовуючи її пароль доступу до її аккаунту в соціальних мережах, блогу, пошти, системи миттєвих повідомлень тощо, а потім здійснює негативну комунікацію.

5) Ошуканство, видурювання конфіденційної інформації та її розповсюдження - отримання персональної інформації в міжособовій комунікації і передача її (текстів, фото, відео) в публічну зону Інтернету або поштою тим, кому вона не призначалась.

6) Відчуження (остракізм), ізоляція. Онлайн відчуження можливе в будь-яких типах середовищ, де використовується захист паролями, формується список небажаної пошти або список друзів. Кібер-остракізм проявляється також через відсутність швидкої відповіді на миттєві повідомлення чи електронні листи.

7) Кіберпереслідування - це дії з прихованого вистежування переслідуваних і тих, хто тиняється без діла поруч, зазвичай зроблені нишком, анонімно, з метою організації злочинних дій на кшталт спроб зґвалтування, фізичного насильства, побиття. Відстежуючи через Інтернет необережних користувачів, злочинець отримує інформацію про час, місце і всі необхідні умови здійснення майбутнього нападу.

8) Хепіслеппінг - відеоролики, в яких записано реальні напади. Ці відеоролики розміщують в інтернеті, де їх можуть продивлятися тисячі людей, зазвичай без жодної згоди жертви.

КОРИСНІ ПРАВИЛА-ПОРАДИ

для профілактики і подолання кібер-булінгу

1. Не поспішай

Не поспішай, не виплескуй свій негатив у кібер-простір. Перед тим, як писати і відправляти повідомлення, потрібно заспокоїтись, притишити роздратування, злість, образу, гнів. Емоції - погані порадики, вони минають, а написане і відправлене в Інтернет продовжує нести і помножувати негатив уже без Вашої волі і контролю. Здійняті одним негативним «постом» (повідомленням) хвилі можуть призвести до зовсім неочікуваних трагічних наслідків, які буває дуже важко виправити, а інколи і не можливо. Тому конфлікти і незгоди з найменшими витратами вирішуються особисто, «в реалі», без залучення кібер-технологій.

2. Будуй свою репутацію

Будуй власну онлайн-репутацію, не провокуйся ілюзією анонімності. Інтернет - це особливе середовище із своїми правилами поведінки. Хоча кібер-простір і надає додаткові можливості відчувати свободу і розкутість завдяки анонімності, потрібно розуміти, що існують способи довідатись, хто саме відправив повідомлення, хто стоїть за певним ніком. І якщо некоректні дії у віртуальному просторі призводять до реальної шкоди - від анонімності залишається лише ілюзія: все тайне стає явним. У віртуальному просторі, як і в реальному, діє золоте правило: стався і дій стосовно інших так, як хотів би, щоб ставились до тебе. Крім того, Інтернет фіксує історію, яка складається із публічних дій учасників і визначає його онлайн-репутацію - накопичений образ особистості в очах інших учасників: запламувати її легко, виправити - важко.

3. Поважай факти

Зберігати підтвердження факту нападів. Якщо Вас неприємно вразило якесь повідомлення чи картинка на сайті (фото, відео, будь що), правильна реакція - вимкнути екран (щоб зупинити негативний вплив, але не комп'ютер!) і негайно звернутись до дорослих/друзів за порадою. Можна зберегти чи роздрукувати сторінку самостійно, щоб порадитись з дорослими/друзями в зручний час.

Правила для свідків

Якщо ви стали очевидцем кібер-булінгу, існує три типи правильної поведінки:

- 1) виступити проти буллера (дати йому зрозуміти, що такі його дії оцінюються вами негативно);
- 2) підтримати жертву (особисто чи в публічному віртуальному просторі висловити думку про те, що кібер-булінг - це погано, цим Ви надаєте емоційну підтримку, так необхідну жертві);
- 3) повідомити дорослим про факт некоректної поведінки в кібер-просторі.

Можливе тимчасове блокування

Програми, що забезпечують миттєвий обмін повідомленнями, мають можливість тимчасового відключення, можна заблокувати отримання повідомлень з певних адрес, навіть змінити телефонний номер. Пауза в спілкуванні руйнує

взаємопідсилювані автоматизми кібер-булінгу, особливо якщо він мотивований втечею буллерів від нудьги і не супроводжується булінгом у реальному житті.