

до Положення про запобігання
насильству та унеможливлення
жорстокого поводження з дітьми
у Васьковицькому ліцеї

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЗДОБУВАЧАМ ОСВІТИ ЩОДО УНИКНЕННЯ НАСИЛЬСТВА ТА ЖОРСТОКОГО ПОВОДЖЕННЯ З ДІТЬМИ

Намагайся підтримувати стосунки з усіма учасниками колективу. Не розпускай плітки, а почувши плітку, не переказуй її іншим. Відстоюй свою думку, не дозволяй принижувати себе. Підтримуй традиції колективу. Бери участь у спільних колективних заходах. Якщо виникають проблеми у стосунках з однолітками або вчителями, звернися до дорослих, яким довіряєш (до класного керівника, психолога, соціального педагога).

Поради дітям

Ось кілька стратегій, які можуть допомогти тобі покращити ситуацію і своє самопочуття, зумовлене тим, що відбувається.

1. Уникай агресора та перебувай у товаристві друзів. Не заходь у туалет, якщо агресор знаходиться там, не ходи в роздягалку, коли немає нікого поруч. Постійно перебувай у товаристві приятеля, щоб не залишатись наодинці з недругом. Перебувай в оточенні приятелів у коридорах або на перерві — скрізь, де можна зустріти агресора, по дорозі додому, у транспорті. Запропонуй те ж саме своєму другу.

2. Стримуй гнів. Розхвилюватись у зв'язку зі знущанням природно, але саме цього й домагаються агресори. Це дає їм змогу відчувати себе сильнішими. Намагайся не реагувати плачем, не червоніти і не переживати. Це вимагає тренування, але це корисна навичка — дати відсіч агресору. Іноді корисно практикувати стратегію приведення себе в спокій, наприклад, рахувати до десяти, записувати свої гнівні слова на аркуші паперу, робити глибокий вдих або просто походити. Іноді треба навчитися робити непроникний вираз обличчя, поки ти не позбудешся небезпеки (посмішка або сміх можуть провокувати агресора на нові знущання).

3. Дій хоробро, ігноруй агресора. Твердо й чітко скажи йому, щоб він припинив, а потім розвернись та піди. Намагайся ігнорувати образливі зауваження. Наприклад, демонструй байдужість чи вдавай, що ти захоплений бесідою по мобільному телефону. Ігноруючи агресора, ти показуєш, що він тобі байдужий. Зрештою, він, імовірно, втомиться діставати тебе.

4. Подолай провокаційні фактори. Якщо агресор вимагає від тебе грошей на обід, принось обід із собою, кажи, що батьки не дають тобі грошей. Якщо він намагається відібрати твій музичний плеєр, айфон, планшет — не бери їх до школи.

5. Розкажи дорослим про знущання. Учителі, психолог, соціальний педагог, класний керівник, директор закладу освіти, батьки

допоможуть припинити знущання, а в разі її систематичного характеру — звернуться до компетентних органів захисту прав дитини.

6. Поговори з кимось, кому ти довіряєш: із працівниками закладу, братом, сестрою або другом. Вони можуть запропонувати деякі корисні поради та виправити ситуацію. Також це допоможе тобі відчувати себе менш самотнім.

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ ЖЕРТВИ НАСИЛЬСТВА

Не протиставляй себе колективу. Намагайся бути доброзичливою людиною, навіть із агресивно налаштованими до тебе членами колективу.

Не принижуй інших: не обзивайся, не бийся, не погрожуй.

Захищайся: твердо, не переходячи в атаку, не дозволяй принижувати себе, показуй, що можеш постояти за себе.⁶

Наберися терпіння. Те, що відбулося, не триватиме довго.

Розбирайся у причинах, але не займайся самознищенням, не звинувачуй себе ні в чому.

Говори впевнено, але тактовно. Коли розмовляєш з агресором, стій прямо, поведься спокійно, не бийся, не кричи, не провокуй бійку.

Кажи «НІ» і не почувай себе винним.

Шукай підтримки у працівників закладу освіти, друзів, батьків. Вони допоможуть тобі вистояти.

Не мовчи! Розповідай про знущання та насильство над собою. Це допоможе швидше припинити протиправні дії.

Звертайся до компетентних органів, що мають захищати твої права, отримуй інформацію щодо власного захисту.