

Матеріали щодо протидії насильству. Рекомендації батькам.

Поняття насильства, яке використовує Організація Об'єднаних Націй, підкреслює навмисний характер і здійснення факту насильства, незалежно від його наслідків. Прояви насильства не обов'язково призводять до тілесних ушкоджень, інвалідності та смерті. Багато форм насильства можуть призводити до психологічних і соціальних проблем, а наслідки проявляються навіть через багато років. Насильству можна і потрібно протидіяти. Воно не може бути виправданим – ні в якості дисциплінарного заходу, ні як культурна традиція.

Нульова толерантність до насильства в будь-якому прояві — це позиція кожного громадянина та громадянки, які не шукають виправдань кривднику(-ці).

В той час, коли держава та інші суб'єкти працюють над вдосконаленням законодавства, є речі, які може зробити особисто кожен і кожна:

- не мовчати, а діяти, коли стаєш свідком насильства;
- підвищувати свою обізнаність та поширювати інформацію про можливості боротьби з насильством;
- займатися просвітництвом серед своїх знайомих і друзів;
- підтримувати тих, хто готовий розірвати коло насильства та залучати тих, хто може вплинути на ситуацію та допомогти.

Як говорити з дітьми про насильство

Один з головних обов'язків батьків — забезпечення безпеки дитини. Важливо говорити з дітьми про насильство, починаючи з перших років життя. Звісно, спосіб розмови потрібно підбирати, зважаючи на вік та розвиток малюка. Батьки повинні обговорювати потенційні небезпечні ситуації, методи їх уникнення та вирішення.

Для попередження можливих ситуацій насильства батькам варто скористатися наступними порадами:

Більше розмовляйте з дитиною. Нехай вона ділиться з вами всіма своїми проблемами, розповідає, як пройшов її день, просить поради. З дорослою донькою або сином можна вести переписку в сімейному чаті чи соцмережах. Дуже добре, якщо дитина повністю довіряє батькам. Для цього треба вміти зберігати дитячі таємниці, не критикувати, а намагатися розібратися в кожній ситуації. Син/дочка повинні бути впевнені, що мама чи тато завжди будуть на їх стороні.

Не прикрашайте дійсність. Розповідайте дитині про можливість агресії оточуючих та методи захисту від насильства. Наголошуйте, що кривдником може бути не лише незнайомець, а й людина з близького кола.

Розкажіть про кордони тіла. Поясніть дитині, що ніхто не повинен торкатися її тіла, яке прикрите нижньою білизною. Зі старшим сином або донькою прямо обговорюйте проблеми, певні історії, які трапляються в житті. Розуміння ситуацій в майбутньому збереже дитину від насильства.

Поясніть неприпустимість шантажу. Дитина має знати, що повинна розповідати рідним про всі випадки залякування. І бути впевненою, що батьки її зрозуміють.

Навчіть дитину безпечно користуватися гаджетами. Проводьте час разом за смартфоном і ноутбуком. Пояснійте, що є сторінки, на які небезпечно

заходити. Розкажіть, чому не варто спілкуватися з незнайомцями в інтернеті або яких правил розмови слід притримуватися.

Поясніть дитині, що її безпека є її пріоритетом. Вигадайте разом з дитиною кодове слово, почувши яке, вона повинна вийти з дому. Обговоріть, куди та до кого з близьких або друзів вона може піти.

Правильна поведінка у небезпечних ситуаціях допоможе дитині зберегти фізичне та психологічне здоров'я, а інколи навіть вижити.

Важливе значення в поширенні знань про профілактику насильства відводиться дитячим садочкам та школам. Запропонуйте вихователям та вчителям проводити заняття про ознаки та методи запобігання насильству.

Як підвищити свою безпеку

Насильство ще достатньо поширене в нашому житті. Важливо максимально убезпечити себе від агресії оточуючих.

З собою краще мати телефон, на якому встановлені додатки для надання термінової допомоги. При необхідності потрібно викликати поліцію або звернутися по допомогу до перехожих.

При перших підозрах на насильство в родині, треба звернутися до психолога чи соціальної служби для консультації. Розпізнавання ознак насильства, пошук допомоги — єдиний правильний шлях до здорового та повноцінного життя.

Насильство призводить до важких наслідків, як в житті окремої людини, так і в суспільстві в цілому. Воно породжує страх, невпевненість, депресію, фобії, алкоголізм та наркоманію.

Профілактика насильства повинна починатися з підвищення свідомості дітей та дорослих, пояснення ознак агресії й методів протидії. Особи, що зазнали/зазнають насильства, не повинні залишатися на самоті. Вони можуть звернутися за допомогою до правоохоронних органів, державних та благодійних організацій, психологів та лікарів. Варто розуміти, що в насильстві винен лише кривдник, але ніяк не людина, що зазнає/зазнала агресії.

Чотири правила для батьків

1. **Спокій і впевненість.** Важливо, щоб ці профілактичні дії з впровадження правил, або дії допомоги у випадку нападів батьки робили спокійно і впевнено, даючи дітям позитивний емоційний ресурс захищеності, підтримки. У розмовах між дорослими є місце сумнівам, суперечкам, невизначеності і непевності. Дітям, психіка яких іще не здатна опановувати надмірну складність життя, потрібно забезпечувати відчуття стабільності. Впевненість дорослого у здатності подолати негаразди – одна з тих речей, яка сигналізує дитині про безпечність її життєвого світу.

2. **Спільно з іншими батьками.** Своє хвилювання і тривогу можна обговорювати з іншими дорослими, наприклад, іншими батьками, діти яких були жертвами булінгу (програма дій школи може включати організацію таких зустрічей).

3. **Односторонній підхід в закладі освіти.** Варто також поставити до відома педагогів, поінформувати про наявність проблеми, адже це дозволить їм більш уважно і цілеспрямовано відстежувати ситуації традиційного булінгу, поєднання якого з кібербулінгом є особливо небезпечним. Якщо хтось із батьків

приніс до школи роздруківку негативних повідомлень, отриманих дитиною, варто провести тематичні батьківські збори, щоб обговорити проблему.

4. Разом з дитиною. Не потрібно створювати дитині ілюзію легкості подолання проблеми, адже насправді це може бути нелегко, потребуватиме зусиль. Якщо ви просто будете казати «це легко», а дитина відчуває, що це їй настільки важко, що практично неможливо, наголос на легкості не допомагає. Потрібно казати, що разом це буде легше, адже об'єднання зусиль буде робити це завдання посильним.

ЯК МОЖНА РОЗПІЗНАТИ, ЩО ДИТИНА СТРАЖДАЄ ВІД НАСИЛЬСТВА.

Якщо Ваша дитина:

- проявляє протягом декількох днів різку зміну звичної для неї поведінки;
- уникає контактів з однолітками;
- уникає контактів з дорослими, зокрема й з родинного кола чи друзів сім'ї;
- має агресивну реакцію щодо конкретних людей або людей певної статі, віку тощо;
- не має бажання йти додому; ;
- проявляє насильство, агресивну поведінку до інших;
- має тілесні ушкодження; ; намагається приховати травми та обставини їх отримання;
- стала замкнутою, тривожною, боязкою;
- проявляє занижену самооцінку, почуття провини;
- відмовляється з будь-яких причин йти до закладу освіти;
- має фото-, відео-, аудіо матеріали фізичних, психологічних знущань, сексуального (інтимного) характеру;
- скаржиться на пошкодження, зникнення чи вимагання особистих речей;
- скаржиться на вимагання грошей, їжі тощо;
- скаржиться на образливі висловлювання, прізвиська, жарти, жести, погрози, поширення чуток, обмацування сексуального (інтимного) характеру тощо;
- має мало друзів або зовсім їх не має;
- швидко втомлюється, має низьку концентрацію уваги;
- грає в сексуальні ігри за допомогою іграшок та ляльок;
- відмовляється від гігієнічного догляду за собою тощо.

У СПІЛКУВАННІ З ДИТИНОЮ, ЯКА ПОТРАПИЛА В СИТУАЦІЮ НАСИЛЬСТВА / АБО СТАЛА СВІДКОМ / АБО СКОЇЛА ВАМ МОЖУТЬ ДОПОМОГТИ ФРАЗИ:

- «Я тобі вірю»;
- «Я тебе чую»;
- «Я тебе підтримаю»;
- «Давай поговоримо про цю ситуацію»;
- «Що відбувається, через що ти себе так відчуваєш?»;

- «Іноді ми всі відчуваємося пригніченими. Давай подумаємо, як я можу тобі допомогти почуватися краще?»;
- «Я тебе люблю і мене турбує твій настрій. Скажи що відбувається?»;
- «Розкажи мені як ти себе відчуваєш. Я дійсно хочу це знати»;
- «Мені шкода, що це сталося»;
- «Я впевнений(-на), що ти не винен(-на) в тому, що сталося»;
- «Дякую, що ти розповів(-ла)»;
- «Як ти думаєш, кому ще ти можеш розповісти про те, що відбулося/відбувається?»;
- «Давай подумаємо, що ми можемо зробити, щоб подібного не повторилося?»;
- «Ти можеш звертатися до мене стільки, скільки це буде потрібно»;
- «Відчувати провину це нормально»;
- «Я розумію, що ти зараз можеш почуватися по-різному, але це нормально для цієї ситуації»;
- «Ця розмова є дуже важливою для вирішення цієї ситуації».

РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ, ПРИ СПІЛКУВАННІ З ДИТИНОЮ, З МЕТОЮ ПРОФІЛАКТИКИ ПОТРАПЛЯННЯ АБО СКОЄННЯ СИТУАЦІЇ НАСИЛЬСТВА:

- дитина має почуватися з вами на рівних, як із другом/подругою. Це дозволить встановити довірливі, чесні стосунки. Тоді вона/він зможе розповісти вам про свої проблеми та труднощі;
- говоріть з дитиною на рівні її очей;
- дозвольте розповісти про свої почуття, переживання;
- виявляйте щире співчуття й інтерес до дитини, не перетворюйте розмови з нею на допит, ставте прості, щирі запитання («Що трапилося?», «Що відбулося?»);
- вислухайте дитину;
- побачте ситуацію очима дитини;
- допоможіть дитині знайти власний вихід із ситуації;
- ваша роль полягає в тому, щоб надати дружню підтримку, вислухати, бути з дитиною, коли та страждає, навіть якщо вирішення проблеми начебто не існує;
- сприймайте дитину як особистість з її цінностями, переконаннями, бажаннями; якщо ви не знаєте що говорити, просто будьте поруч;
- цікавтеся життям дитини: «Як твої справи», «Ти чимось засмучений(на)» «Що приємного сталося сьогодні», «Що тобі подобається», «Розкажи про своїх друзів», «Яку ти любиш музику, ігри», «Я хочу послухати її з тобою/пограти з тобою» тощо;
- звертайте увагу на коло спілкування дитини в реальному житті. Цікавтеся хто її друзі, чим вони займаються;
- цікавтеся, в яких соціальних мережах та групах вона спілкується. Контролюйте перебування та спілкування вашої дитини в Інтернеті, використовуючи сучасні технології.

Розмовляйте з дитиною

Дорослі, які постійно розмовляють з дитиною, переважно знають картину її життя – що відбувається в садочку, школі, хто є друзями, а хто ворогами.

Розмовляйте з дитиною, коли тільки маєте можливість, розпитуйте, дозволяйте багато говорити саме дитині, не розказуйте замість неї, лише запитуючи «так» чи «ні». Якщо щоденна загрузка дня не дозволяє приділяти розмовам час, особливо з дітьми старшого віку, коли графіки батьків та дітей не завжди співпадають, скористайтеся сучасними цифровими можливостями – сімейний чат, переписка в соцмережі тощо. Контролювати кожен крок дитини не варто, але знати, як проводить день дитина – обов'язок дорослих.

Постійні розмови з дитиною дозволять виявити щонайменші ризики, які можуть трапитися з дитиною і нівелювати їх на початку.

Довіряйте дитині

Дитина повинна знати, що дорослі їй довіряють, і що вона може довіритися дорослому. Для побудови таких відносин, демонструйте не на словах, а на прикладах, що ви вмієте берегти таємниці, що не будете здійснювати скандал за кожну дрібницю, а просто скажете, як було б зробити краще.

Навіть якщо ви помітили обман дитини, не поспішайте її карати та засуджувати. Перш за все варто подумати над причинами обману, а вони завжди є. Наприклад, дитина боїться покарань, тому не говорить правду, чи їй соромно визнати свої помилки, або ж не хоче вас засмучувати.

Розуміючи почуття дитини вам буде легше налагодити з нею довірчий контакт, заспокоїти та допомогти розкритися вам. Почати розмову можна з таких слів: «Бачу, що ти засмучений чимось. Розкажи все як є, навіть якщо соромно». «Обіцяю, ми не будемо тебе карати, а допоможемо розібратись у ситуації, розкажи, що сталося». «Якщо ти чогось дуже хочеш, розкажи нам, ми разом подумаємо, як це отримати». «Всі твої бажання важливі і заслуговують на увагу, ти можеш чесно розповісти нам про них».

Не прикрашайте проблеми «бантиками»

Розповідайте дітям щодо складних ситуацій, які можуть з ними трапитися, прямо. Дитина має відрізнити стандартну ситуацію від критичної та точно розуміти, що з нею трапилася проблема (часом діти не розуміють, що щось відбувається не так, неправильно). Це стосується і проблеми насильства над дітьми. Не вдягайте на дитину «рожеві окуляри».

Так, проблема насильства над дітьми існує в світі, в Україні, може трапитися в школі, на вулиці, у соціальній мережі. І найстрашніше, що кривдник – це не завжди незнайомець, нашкодити дитині може і людина із близького кола. Зазвичай такі люди входять в довіру і систематично «підготовлюють» дитину до своїх злочинів.

Потрібно вчасно виявляти та розповідати про проблеми дорослим. Дитина точно має розуміти, що «вона – не іграшка».

Кордони тіла дитини

Говоріть з дитиною також і про сексуальне насильство. З дітьми старшого віку про проблему можна говорити прямо, розповідати на прикладах, що певна історія трапилася, обговорити, чи можливо було її уникнути (ЗМІ часто висвітлюють випадки насильства над дітьми, не закривайте очі, сприймайте, як ситуації, які можна обговорити спокійно, без емоцій, з дитиною).

Діти молодшого віку чітко мають володіти інформацією про кордони тіла. Використовуйте правило «Тут мене не торкайся». Ніхто не має права торкатися дитини в тих місцях, що зазвичай закриті нижньою білизною і вони, в свою чергу, також не мають права торкатися інших в тих самих місцях (звісно, мова не йде про ситуацію, коли потрібно звернутися до лікаря тощо).

Шантаж дитини

Розповідайте дітям і про те, що її можуть почати шантажувати. Дитина має знати, що те, що причиняє їй образу і покривається словами «нікому не розповідай» потрібно негайно викрити. Потрібно розповісти батькам, вчителям, дорослому, якому довіряють. Дитина повинна знати, що дорослий допоможе припинити шантаж та підтримає. Поясніть, що, чим далі йде замовчування проблеми, тим глибше вона ранить.

Насильство через екран

Відсутність інформаційної гігієни – проблема не лише нашої країни, діти схильні не вирізняти контент та, внаслідок, можуть стати жертвами насильства через екран.

Проводьте певний час в інтернеті разом, переглядайте спільно сайти покупок, качайте разом ігри, роздивляйтеся нові іграшки, зі старшими – нові гаджети. 15 хвилин в інтернеті з дитиною поруч дозволять вам розповісти, що є «хороші» сторінки, а є «погані», що є злочинці, які можуть видавати себе за добродіїв. Навчіть дитину фільтрувати контент.

Будь-яку проблему можна вирішити

Цю фразу повторюйте дитині щодня, декілька раз на день, як мантру. Чим частіше дитина буде чути, що будь-яку проблему можна вирішити, тим менша вірогідність того, що вона знайде в своїй голові проблему, яку вирішити не можна.

Якщо проблема вже сталася, її потрібно прийняти, найшвидше повідомити дорослим про її існування, знайти рішення і забути про проблему. Цей алгоритм також промовляйте дитині – так вона знатиме не лише стандартну завчену фразу, а й чіткий алгоритм дії.

Дитина має законне право на здорове, безпечне та захищене дитинство і дорослі мають це забезпечити.

Відео-матеріали

1. Розкажи всю правду - серія відео для дітей щодо правил захисту себе від насильства - <https://www.youtube.com/watch?v=jrLv2ZRKhe8>
2. "Рецепт хорошої людини" - <https://www.youtube.com/watch?v=Z0XgLILLqYc>
3. Як боротися з булінгом: поради для дітей - <https://www.youtube.com/watch?v=espwzDTLVkE>
4. Як розпізнати та зупинити булінг в школі? <https://www.youtube.com/watch?v=EY4H77ZXWac>

(зібрано фахівцями НМЦПС УОН БМР)