



ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ

«Як розпізнати зміни у поведінці дитини, що постраждала від насильства»

Шановні батьки!

Дитина не завжди може знайти слова, щоб розповісти про пережите насильство (фізичне, психологічне, сексуальне або економічне). Проте її **поведінка** — це мова, якою вона сигналізує про допомогу. Ваша уважність та вчасна реакція можуть стати вирішальними для безпеки та майбутнього вашої дитини.



На що варто звернути увагу? (Основні ознаки)

1. Емоційні та психологічні зміни

- **Раптова замкнутість:** Дитина уникає спілкування, стає надміру тривожною або наляканою.
- **Емоційні гойдалки:** Частий плач без очевидних причин або несподівані спалахи гніву.
- **Втрата інтересу:** Байдужість до улюблених іграшок, хобі чи друзів.
- **Почуття провини:** Низька самооцінка, постійне вибачення, відчуття сорому.
- **Специфічні страхи:** Боязнь певних людей, місць або ситуацій.

2. Зміни у поведінці

- **Різкі контрасти:** Від агресивності та протесту до нетипової «ідеальної» слухняності.
- **Регресія:** Повернення до звичок раннього віку (смоктання пальця, нічне нетримання сечі, страх залишатися наодинці).
- **Уникання:** Дитина прагне самотності, уникає однолітків.
- **Втеча:** Бажання піти з дому або навмисні запізнення.

3. Фізичні та фізіологічні ознаки

- **Незрозумілі травми:** Синці, подрипини або опіки, походження яких дитина не може (або боїться) пояснити.
- **Психосоматика:** Скарги на біль у животі чи голові, які не мають медичного підтвердження.
- **Порушення базових потреб:** Безсоння, нічні жахи, різка втрата або посилення апетиту.

4. Навчання та соціальне життя

- **Падіння успішності:** Труднощі з концентрацією уваги, погіршення оцінок.
- **Шкільна фобія:** Відмова йти до школи або на гуртки.
- **Конфліктність:** Раптові сварки з вчителями чи друзями.

 **ОСОБЛИВА УВАГА:** Зверніть увагу на малюнки чи ігри дитини, де присутні елементи насильства, страху чи болю. Також тривожним сигналом є надмірні знання про інтимні теми, що не відповідають віку.

Як діяти батькам? (Алгоритм підтримки)

1. **Зберігайте спокій.** Дитині важливо бачити у вас надійну опору, а не паніку.
 2. **Слухайте без осуду.** Не перебивайте, не тисніть і не ставте занадто багато запитань одразу.
 3. **Зніміть провину.** Чітко скажіть: «Ти не винен/не винна у тому, що сталося. Я вірю тобі».
 4. **Забезпечте безпеку.** Дитина має відчувати, що ви захистите її від кривдника.
 5. **Зверніться до фахівців.** Насильство — це важка травма. Допомога психолога, соціального педагога або юриста є необхідною.
-

Корисні ресурси для перегляду з дітьми

Ці мультфільми допоможуть розпочати складну розмову про безпеку та кордони:

-  [Мої правила безпеки](#) — Знайомство з основними правилами.
 -  [Кричи! Біжи! Розкажи!](#) — Як діяти в небезпечних ситуаціях.
 -  [Безпечні та небезпечні дотики](#) — Навчання дитини розрізняти прийнятну поведінку дорослих.
-

Куди звертатися по допомогу?

Служба	Номер телефону
Національна поліція	 102
Національна "гаряча лінія" (запобігання насильству)	 0 800 500 335 або 116 123
Безоплатна правова допомога	 0 800 213 103

Пам'ятайте: ваша небайдужість рятує життя!