

ЗАХИЩЕНІ ВІД НАСИЛЬСТВА: ПОРАДНИК ДЛЯ ПІДЛІТКІВ

*Що таке насильство
Які бувають види насильства
Як уникнути насильства
Булінг та кібербулінг
Допомога та поради сторонам
булінгу
Куди звернутися по допомогу*

"БО "Благодійний Фонд "Голоси дітей", за підтримки міжнародної організації Plan International імплементують проєкт "Relief to Protect (R2P) - Проєкт з удосконалення механізмів захисту та ПЗПСП для дітей, підлітків та їхніх сімей, які постраждали від конфлікту в Україні" («Relief to Protect (R2P) - Project to improve the protection and MHPSS mechanisms for conflict-affected children, adolescents, and their families in Ukraine»), який фінансується Федеральним міністерством закордонних справ Німеччини (GFFO)."

КРАЩЕ ЗАПОБІГТИ НАСИЛЬСТВУ, НІЖ ДОЛАТИ ЙОГО НАСЛІДКАМИ

Чи знайомі тобі такі ситуації:

- бійка між однолітками; учитель/ка словесно принижує однокласника; тебе ігнорують і оголосили бойкот у класі;
- батьки дали ляпас, постійно підвищують на тебе голос; старший брат або сестра відібрали гроші;
- хтось із членів родини постійно ображає та принижує тебе;
- знайомий родини наодинці намагається доторкнутися до тебе та проявляє небажаний інтерес;
- хтось в інтернеті просить надіслати твої фото в оголеному вигляді;
- дитина жебракує на вулиці, не має що їсти та одягнена не по погоді.

**УСІ ЦІ СИТУАЦІЇ Є ПРОЯВАМИ
НАСИЛЬСТВА.**

Насильство

— дія або бездіяльність однієї людини стосовно іншої, що завдає шкоди фізичному й психічному здоров'ю, принижує почуття честі та гідності.

Особливого захисту від таких дій потребують діти, оскільки вони не завжди можуть звернутися по допомогу через свій вік чи особливості розвитку, страх втрати батьків, низьку правову обізнаність, відсутність доступу до засобів зв'язку тощо.

Насильство над дітьми може відбуватися як у родині (домашнє насильство), так і поза її межами. Важливо пам'ятати: якщо дитина стала свідком насильства в сім'ї, то вона вже зазнала психологічного насильства та потребує відповідної допомоги, щоб подолати негативні наслідки цього явища.

Насильство може проявлятися у різних формах — фізичній, економічній, психологічній та сексуальній.

Фізичне насильство

— це завдавання фізичних травм, різних тілесних ушкоджень або вчинення інших дій, що можуть становити шкоду для здоров'я, життя та розвитку дитини.

Ставити дитину в куток, замикати в кімнаті, давати ляпаса, тягати її за волосся, кидатися предметами, штовхати, смикати за руки чи інші частини тіла, змушувати вживати наркотики чи алкоголь — усе це прояви фізичного насильства.

Ознаки фізичного насильства:

- гематоми;
- подряпини;
- опіки незвичної форми (від предметів чи недопалків);
- сліди від укусів;
- травми голови;
- внутрішні кровотечі;
- переломи кісток;
- рвані рани і переломи на обличчі, травматична втрата зубів;
- рани і синці в різних фазах загоєння на різних частинах тіла;
- травми ока (крововиливи, відшарування сітківки тощо);
- забиті місця на тілі або обличчі, які мають виразні контури предмета;
- сліди на шиї, що можуть вказувати на спроби задушити;
- відбитки на кінцівках від фіксації (наприклад, від ланцюгів або кайданів);
- втома, слабкість, безпричинний стрес;
- зміна ваги, апетиту, режиму сну;
- прагнення дитини приховати травми та обставини, за яких їх зазнала (відмова дитини роздягатись, носіння одягу, що не відповідає сезону);
- вирване, обпалене, неприродно обстрижене волосся.

Психологічне насильство

охоплює словесні образи, погрози, приниження, переслідування, залякування та інші дії, які можуть спричинити емоційну невпевненість або завдати шкоди психічному здоров'ю.

Крім того, до психологічного насильства належать постійна критика й насмішки, формування заниженої самооцінки, обмеження контактів із друзями, вчителями або іншими членами родини.

Ознаки психологічного насильства:

- тривожність;
- відсутність інтересу до того, що відбувається навколо;
- пригніченість, небажання спілкуватися з близькими та друзями;
- затримки в розвитку;
- озлобленість та агресивність;
- агресивні прояви або насильство щодо тварин;
- гіперактивна поведінка;
- схильність до мандрів, бродяжництва;
- схильність до брехні або злочинства;
- демонстрація страху перед появою батьків та/або потребою йти додому;
- суїцидальні думки або спроби самогубства;
- саморуйнівна поведінка;
- вживання алкоголю або наркотиків.

Економічне насильство

охоплює умисне позбавлення базових речей для існування, залишення без догляду чи піклування, перешкоджання в лікуванні чи реабілітації, примушування до праці, заборону навчатися тощо.

Коли дитині доводиться просити гроші в сторонніх, жебракувати, самостійно заробляти замість навчатися в школі, красти, щоб купити потрібні речі або їжу — це економічне насильство. Коли дорослі примушують дитину віддавати її власні кошти, погрожують вигнати з дому, позбавити харчування або відібрати особисті речі — це також прояви економічного насильства.

Ознаки економічного насильства:

- брудний одяг з неприємним запахом;
- неохайний і занедбаний вигляд;
- постійно хворобливий вигляд дитини;
- недостатня для зросту дитини та її віку вага, худорляві кінцівки;
- здутий живіт від недоїдання;
- крайнє виснаження через недостатнє харчування (особливо в немовлят і дошкільнят);
- брудні нігті, вуха;
- постійно брудне й скуйовджене волосся;
- одяг, який не відповідає віку, розміру, сезону та погодним умовам;
- відсутність потрібного шкільного приладдя;
- брак потрібного медичного лікування (запущені хвороби, неліковані зуби, відсутність відповідних щеплень, ненадання медичної допомоги, що призведе-

ло до негативних наслідків);

- часті захворювання, спричинені відсутністю гігієни та належних санітарно-гігієнічних умов проживання дитини;
- часті запізнення до школи, пропуски уроків без поважних причин.

Сексуальне насильство

охоплює будь-які дії сексуального характеру щодо повнолітньої особи без її згоди або дитини незалежно від її згоди.

Крім того, до нього належать будь-які сексуальні дії в присутності дитини, тілесні контакти зі статевими органами, залучення дитини до порнобізнесу, проституції, підглядання за дитиною, оголення перед нею тощо.

Ознаки сексуального насильства:

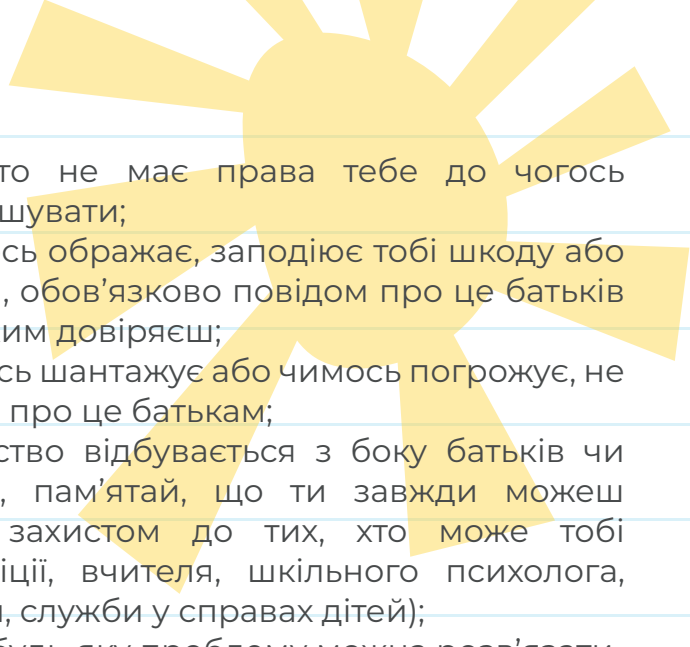
- наявність синців і укусів на різних частинах тіла (на грудях, сідницях, ногах, нижній частині живота, стегнах);
- дитяча вагітність;
- уретральні запальні процеси;
- знання термінології та жаргону, зазвичай невластивих дітям відповідного віку;
- захворювання, що передаються статевим шляхом;
- синдром «брудного тіла»: постійне нав'язливе перебування у ванній, під душем;
- уникання контактів із ровесниками;
- дитяча або підліткова проституція;

- вчинення сексуальних злочинів;
- сексуальні домагання до дітей, підлітків, дорослих;
- нерозбірлива та/або активна сексуальна поведінка;
- створення та реалізація сексуальних сценаріїв в іграх за допомогою іграшок і ляльок;
- відсутність догляду за собою;
- страх перед чоловіками або конкретними людьми.

Якщо ти помітив будь-які ознаки насильства в близької людини, друга, подруги, однокласника чи просто знайомого — не бійся повідомити про це дорослого, якому довіряєш. Цим ти зможеш допомогти людині, яка зазнала насильства.

Де кілька порад, як захистити себе від насильства:

- уникай спілкування з малознайомими та незнайомими людьми;
- якщо ти відчуваєш небезпеку в середовищі, у якому перебуваєш, намагайся залишити це місце якнайшвидше;
- уникай тих місць, які здаються тобі небезпечними та підозрілими;
- якщо тобі пропонують щось «недобре», «таємниче» або те, що викликає відчуття страху чи сорому, — відмовляйся;

- 
- пам'ятай: ніхто не має права тебе до чогось насильно примушувати;
 - якщо тебе хтось ображає, заподіює тобі шкоду або ти когось боїшся, обов'язково повідом про це батьків або дорослих, яким довіряєш;
 - якщо тебе хтось шантажує або чимось погрожує, не бійся розповісти про це батькам;
 - якщо насильство відбувається з боку батьків чи інших близьких, пам'ятай, що ти завжди можеш звернутися за захистом до тих, хто може тобі допомогти (поліції, вчителя, шкільного психолога, сімейного лікаря, служби у справах дітей);
 - пам'ятай, що будь-яку проблему можна розв'язати.

Булінг

— це навмисні насильницькі дії, зокрема із застосуванням засобів електронних комунікацій, які вчиняє одна дитина, група дітей або дорослий щодо іншої дитини чи дорослого. Зазвичай учасники цього явища пов'язані навчальним процесом.

Булінг належить до різновидів насильства, проте має свої характерні відмінності, а саме:

Може відбуватись тривалий період часу з повторюваними інцидентами, наявна певна систематичність (повторюваність) дії або бездіяльності.

До булінгу вдаються цілеспрямовано, щоб принизити чи образити іншого, завдати йому шкоди. Це завжди умисні дії.

Під час булінгу одна дитина або декілька виступають як агресори, а інша дитина або інші діти — як постраждалі від булінгу без можливості захиститися, тобто відбувається владний дисбаланс між кривдником і потерпілим.

Як може проявлятися булінг:

- словесні образи;
- насмішки та осуд;
- навмисне неприйняття дитини до колективу;
- об'єднання та дружба проти іншого;
- штовхання, підніжки, стусани, завдавання тілесних ушкоджень;
- псування особистих речей;
- крадіжки, вимагання грошей;
- принизливі погляди та жести;
- шантаж;
- розповсюдження неправдивих відомостей, що принижують гідність дитини;
- переслідування;
- тілесний контакт, що принижує та завдає болю.

Кібербулінг

— це одна з форм переслідування, цькування, залякування або насильства за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, зокрема інтернету чи мобільного зв'язку.

Як може проявлятися кібербулінг:

- зламування поштових скриньок, сторінок у соціальних мережах з метою отримання особистої інформації про людину та переслідування її;
- оприлюднення особистих відомостей чи фото в соціальних мережах;
- розповсюдження принизливої неправдивої інформації з використанням комп'ютерних технологій;
- анонімні погрози;
- зйомка в роздягальнях чи вбиральні та розповсюдження цих матеріалів у колективі або мережі;
- зйомка бійок чи інших принижень та розповсюдження цих матеріалів у колективі або мережі;
- розміщення в мережі провокаційних повідомлень з метою викликати конфлікти між учасниками.

Поради для дитини, яка зазнає цькування

Перше і найголовніше правило — не мовчати. Розкажи батькам чи іншим дорослим, яким довіряєш, що тебе ображають у школі, — цього не варто соромитись. Знайди підтримку серед друзів, родини, інших близьких людей, ділися з ними своїми переживаннями.

Не варто звинувачувати себе в тому, що тебе ображають. Варто пам'ятати, що кривдникам легко знайти об'єкт для булінгу, адже для цього достатньо просто якось відрізнятися від оточення.

Не варто реагувати на булінг агресією у відповідь, краще розв'язати цю проблему з допомогою вчителя чи адміністрації навчального закладу.

Якщо ти потребуєш допомоги психолога, не соромся звернутися до шкільного фахівця або попросити батьків, щоб тобі допомогли знайти спеціаліста за межами школи.

Як діяти, якщо ти став свідком булінгу

Якщо ображають твоїх друга, подругу, однокласників або навіть незнайому тобі дитину, не ігноруй цю ситуацію та не мовчи про неї. Повідом про те, що відбувається, дорослих: батьків, учителя, шкільного психолога, соціального педагога або іншу людину, якій довіряєш.

Якщо хтось із друзів поділився з тобою, що вони потрапили в ситуацію булінгу, обов'язково поговори з ними про це, надай дружню підтримку.

Заохочуй свого друга або іншу особу, яка свідчила про булінг, повідомити про це дорослих. Поясни, що це допоможе виправити ситуацію.

У жодному разі не варто долучатися до цькування дитини, яку ображають. Це може поглибити булінг.

Декілька порад для дітей, які вчиняють булінг

Поглянь на причини, які підштовхнули тебе до вчинення булінгу. Чи виникли вони через особисті проблеми, неувважність до інших або соціальний тиск?

Зрозумій, що твоя поведінка може завдати болю та шкоди іншим людям. Визнай наслідки своїх дій і їхній негативний вплив на тих, кого ти ображаєш, та інше оточення (друзів, вчителів, батьків).

Спробуй зрозуміти почуття та емоції інших людей. Уяви, як би ти почувався, перебуваючи на їхньому місці.

Якщо ти розумієш, що не спроможний керувати своїми емоціями, обговори свої почуття та дії з дорослими, яким довіряєш. Вони можуть підтримати й дати потрібні поради.

Розвивай позитивні способи вираження своїх емоцій та взаємодії з іншими людьми. Знайди інші способи використання свого часу та енергії, наприклад: заняття спортом, волонтерство, гуртки тощо.

Зроби перші кроки для виправлення ситуації. Це можуть бути вибачення перед дитиною, яку ти ображав, і відшкодування завданої шкоди.

Якщо ви зазнали насильства або стали його свідком, то завжди можете зателефонувати:

102 — поліція;

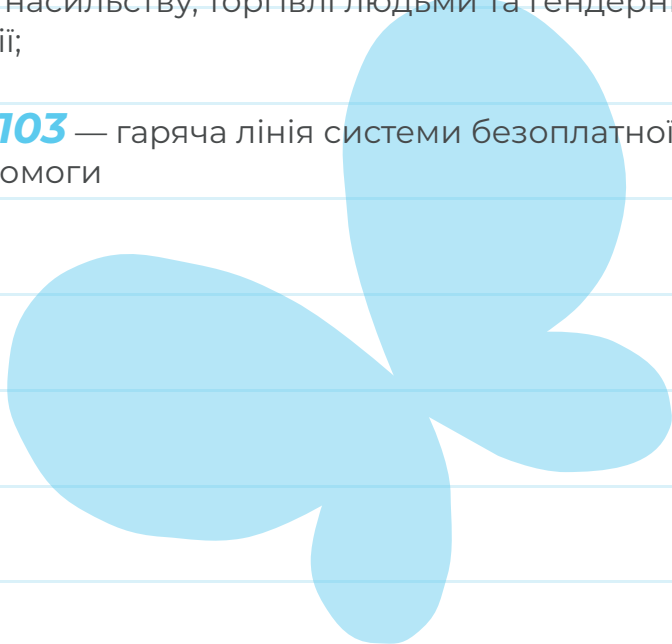
0 800 500 202 — гаряча лінія поліції;

1547 — урядова гаряча лінія для осіб, які постраждали від домашнього насильства (цілодобово, безоплатно з мобільних і стаціонарних телефонів);

116 123 (для мобільних телефонів)

або **0 800 500 335** (для стаціонарних і мобільних телефонів) — національна гаряча лінія із запобігання домашньому насильству, торгівлі людьми та гендерній дискримінації;

0 800 213 103 — гаряча лінія системи безоплатної правової допомоги



Нормативно-правові акти, які регулюють питання щодо захисту прав та інтересів дітей від насильства:

- Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» від 07.12.2017 № 2229-VIII;
- Закон України «Про охорону дитинства» від 26.04.2001 № 2402-III;
- Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 № 2145-VIII;
- Закон України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)» від 18.12.2018 № 2657-VIII;
- Сімейний кодекс України;
- Кримінальний кодекс України;
- Кодекс України про адміністративні правопорушення;
- Постанова Кабінету Міністрів України від 01.06.2020 № 585 «Про забезпечення соціального захисту дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах»;
- Постанова Кабінету Міністрів України від 22.08.2018 № 658 «Про затвердження Порядку взаємодії суб'єктів, що здійснюють заходи у сфері запобігання та протидії домашньому насильству і насильству за ознакою статі».

Благодійний фонд «Голоси дітей» із 2019 року надає психологічну і соціальну підтримку дітям, які постраждали внаслідок бойових дій та травм війни. Ми хочемо, щоб кожна дитина, яка потребує підтримки в час невизначеності й небезпек, могла її отримати.



voices.org.ua

Онлайн-лінія психологічної
підтримки для дітей і батьків в умовах війни:

+38 0 800 210 106

Чатбот із психологічною підтримкою
(зокрема, за кордоном):

Telegram: **@kidsMentalHelpBot**

Viber: **www.viber.com/kidsmentalhelpbot**



Зворотний зв'язок:



feedback@voices.org.ua

feedback.ukraine@plan-international.org