**Безпечне суспільство – це наша спільна відповідальність. Рекомендації психолога вчителям, учням, батькам. Як розпізнати насильство, етапи дій. Як попередити насильницьку поведінку.**

Всесвітня організація охорони здоров’я визначає насильство як «навмисне застосування фізичної сили або влади, здійснене або у вигляді загрози, направлене проти себе, проти іншої особи, групи осіб або спільноти, результатом якого є (або є висока вірогідність цього) тілесні ушкодження, смерть, психологічна травма, відхилення в розвитку або різного роду збиток».

**«16 днів проти насильства» –** це нагода ще раз нагадати громадськості про існування цих проблем у суспільстві, підвищити рівень обізнаності людей щодо усіх форм насильства, продовжити процес створення недискримінаційного простору для життя, розвитку і професійного зростання кожної людини.

**РЕКОМЕНДАЦІЇ ВЧИТЕЛЯМ. Як розпізнати насилля? Що робити, якщо учень є жертвою насилля?**

У додатку до листа Міністерства освіти і науки України від 28.10.14 №1/9-557 наводиться перелік ознак, які можуть вказувати на жорстоке поводження з дитиною та потребують негайного реагування.

***Ознаками  психологічного насильства можуть бути:***

* замкнутість, тривожність, страх, або навпаки, демонстрація повної відсутності страху, ризикована, зухвала поведінка;
* неврівноважена поведінка;
* агресивність, напади люті, схильність до руйнації, нищення, насильства;
* уповільнене мовлення, нездатність до навчання, відсутність знань відповідно до віку (наприклад, невміння читати, писати, рахувати);
* синдром «маленького дорослого» (надмірна зрілість та відповідальність);
* уникання однолітків, бажання спілкуватися та гратися зі значно молодшими дітьми;
* занижена самооцінка, наявність почуття провини;
* швидка стомлюваність, знижена спроможність до концентрації уваги;
* демонстрація страху перед появою батьків та/або необхідністю йти додому, небажання йти додому;
* схильність до «мандрів», бродяжництва;
* депресивні розлади;
* спроби самогубства;
* вживання алкоголю, наркотичних речовин;
* наявність стресоподібних розладів психіки, психосоматичних хвороб;
* насильство стосовно тварин чи інших живих істот;
* приналежність батьків, осіб, які їх замінюють, до деструктивних релігійних сект.

***Ознаками фізичного насильства можуть бути:***

* повідомлення дитини, що батьки, інші члени сім’ї застосовують до неї, або іншої дитини фізичне насильство, погрожують вигнати з дому, перемістити до іншого місця проживання (віддати до інтернатного закладу, влаштувати до лікарні, помешкання інших родичів тощо), про наявність небезпеки з боку тварин, що утримуються у неї вдома;
* прагнення дитини приховати травми та обставини їх отримання (відмова дитини носити одяг, який відповідає сезону);
* зміщення суглобів (вивихи), переломи кісток, гематоми, подряпини;
* синці на тих частинах тіла, на яких вони не повинні з’являтися, коли дитина грається (наприклад, на щоках, очах, губах, вухах, сідницях, передпліччях, стегнах, кінчиках пальців тощо);
* рвані рани і переломи в області обличчя, травматична втрата зубів;
* травми ока (крововиливи, відшарування сітківки тощо);
* забиті місця на тілі, голові або сідницях, які мають виразні контури предмета (наприклад, пряжки ременя, лозини);
* скарги дитини на головний біль, біль у животі, зовнішні запалення органів сечовивідної і статевої систем;
* рани і синці у різних фазах загоєння на різних частинах тіла (наприклад, на спині та грудях одночасно);
* сліди від укусів;
* незвичні опіки (цигаркою або гарячим посудом).

***Ознаками економічного насилля, занедбання дитини можуть бути:***

* постійне голодування через нестачу їжі;
* вага дитини в значній мірі не відповідає її віковій нормі (за визначенням медичного працівника);
* часті запізнення до школи, брудний одяг, одягання не за погодою;
* пропуски занять у школі;
* втомлений і хворобливий вигляд;
* загальна занедбаність;
* нестача необхідного медичного лікування (дитину не водять до лікаря), неліковані зуби;
* залишення дитини батьками під наглядом незнайомих осіб (в тому числі, які перебувають у стані алкогольного або наркотичного сп’яніння);
* залишення дитини дошкільного віку без догляду впродовж тривалого часу як у помешканні, так і на вулиці, в тому числі із сторонніми особами;
* відсутність іграшок, книжок, розваг тощо;
* антисанітарні умови проживання, відсутність постільної білизни (або постільна білизна рвана та брудна), засобів гігієни;
* нігті, волосся у дитини нестрижені і брудні;
* у дитини постійні інфекції, спричинені браком гігієни;
* залучення дитини до  трудової діяльності (з порушенням чинного законодавства);
* дитина жебракує, втікає з дому;
* відставання дитини в розвитку (фізичному, емоційному розвитку): розвитку дрібної моторики, пізнавальних здібностей, соціальних навичок та навичок міжособистісного спілкування).

***Ознаками сексуального насильства можуть бути:***

* знання термінології та жаргону, зазвичай не властивих дітям відповідного віку;
* захворювання, що передаються статевим шляхом;
* синдром «брудного тіла»: постійне настирливе перебування у ванній, під душем;
* уникнення контактів з ровесниками;
* дитяча або підліткова проституція;
* вагітність;
* вчинення сексуальних злочинів;
* сексуальні домагання до дітей, підлітків, дорослих;
* нерозбірлива та/або активна сексуальна поведінка;
* створення та реалізація дитиною сексуальних сценаріїв в іграх за допомогою іграшок та ляльок;
* відсутність догляду за собою;
* боязнь чоловіків, конкретних людей;
* синці на внутрішній стороні стегон, на грудях і сідницях, людські укуси.

**Рекомендації щодо взаємодії з дитиною, яка повідомляє про насильство над нею (на основі рекомендацій спеціального комітету з насильства над дітьми Канади)**

***Якщо дитина розповідає вам про насильство:***

1. Поставтеся до дитини серйозно.

2. Спробуйте зберігати спокій.

3. Заспокойте та підтримайте дитину словами:

* «Добре, що ти мені сказала. Ти правильно зробила»;
* «Ти в цьому не винна»;
* «Не ти одна потрапила в таку ситуацію, це трапляється також і з іншими дітьми»;
* «Мені треба сказати декому (практичному психологу (соціальному педагогові, директору навчального закладу, заступнику директора) про те, що це трапилося. Він/вони захочуть задати тобі кілька запитань. Вони допоможуть зробити так, щоб ти почувала себе у безпеці» (Пам’ятайте, ви можете показати дитині, що ви розумієте її почуття з цього приводу, але ви не повинні залишати дитині вибору.) Скажіть дитині: «Бувають такі секрети, які не можна зберігати, якщо тобі зробили погано».

4. Не думайте, що дитина обов’язково ненавидить свого кривдника або гнівається на нього (він може виявитися членом родини, батьком або опікуном).

5. Терпляче відповідайте на питання та розвіюйте тривоги дитини.

6. Стежте за тим, аби не давати обіцянок, які ви не зможете виконати (наприклад: «Твоя мама не засмутиться» або «З тим, хто тебе скривдив, нічого не зроблять»).

***Якщо дитина говорить про це в класі:***

1. Покажіть, що ви прийняли це до відома, наприклад: «Це дуже серйозно. Давай ми з тобою поговоримо про це».

2. Організуйте якнайшвидше розмову з дитиною наодинці (наприклад, на найближчій перерві, під час перерви на обід).

**Рекомендації щодо підтримки дитини в учнівському колективі після розкриття випадку насильства (на основі рекомендацій спеціального комітету з насильства над дітьми Канади)**

*Ви можете допомогти дитині, забезпечуючи наступне:*

1. Нормальність: підтримуйте нормальний статус дитини в класі.

2. Інтимність: виражайте у доречний спосіб. Не вирішуйте за дитину, що вона хоче і чого не хоче. Запитуйте! Це допоможе вам виявляти тепле ставлення на рівні, комфортному для дитини.

3. Тепле ставлення: використовуйте нормальні вияви теплого ставлення; нехай у вашому голосі відчувається тепло.

4. Сталість і передбачуваність: життя дитини поза класом може стати хаотичним. Клас може бути єдиним місцем, де дитина буде почувати себе нормально. Чітко визначайте ваші вимоги та очікування.

5. Почуття приналежності та включеності: демонструйте роботу дитини, втягуйте дитину в дискусію тощо.

6. Структура: спочатку дитина може хотіти, щоб їй говорили, що вона повинна робити і як реагувати, поки вона не зможе мобілізувати власні ресурси. Структура стане її безпекою.

7. Безпека й конфіденційність: підтримуйте звичний спосіб життя. Не обговорюйте деталі того, що трапилося з дитиною, будь з ким. Шукайте надійну підтримку для себе. Переживання дитини не призначені для загалу.

8. Поведінкові обмеження: деструктивну й антисоціальну поведінку твердо й постійно засуджувати.

9. Заохочення і стимуляція: доступність корисного матеріалу для читан­ня і художня творчість (наприклад, малювання) - це можливості для дитини висловити свої почуття.

*Скажіть дитині, яка стала жертвою насильства:*

* *Я*тобі вірю.
* Мені шкода, що це з тобою трапилося.
* Це не твоя провина.
* Добре, що ти мені про це сказала.
* Я постараюся зробити так, щоб тобі більше не загрожувала небезпека.

**Рекомендації щодо надання допомоги дитині зрозуміти свої почуття у стресовому стані (на основі рекомендацій І. Харламової)**

1. Дайте дитині додаткову підтримку, підбадьорте її та будьте чуйні, терпимі, коли вона перебуває у стресовому стані, адже діти показують свої страждання та хвилювання за допомогою різної поведінки – надчутливою, замкненої, пустотливою.

2. Будьте чуйні до почуттів, які виражає дитина словесно та іншим шляхом.

3. Допоможіть дитям навчитися казати про свої почуття замість того, щоб дитина просто замкнулася.

4. Навчіть вирішувати проблеми словесно, а не фізично; методом знаходження кращих способів для того, щоб впоратися з ситуацією.

5. Допоможіть дітям заспокоюватись самостійно, коли вони прикро вражені. Наприклад, іноді діти старшого віку необхідно просто більше часу побути на одинці, тоді як молодші діти мають потребу в чутливій близькості з рідними.

6. Проводьте співбесіди про почуття дитини, проектуючи ситуацію, яка його засмучує, на себе, виражаючи Ваші власні почуття (наприклад, «*Мені стає сумно, коли я сперечаюся зі своїми друзями, можливо, тобі також»*).

7. Переконайте дитину, що у всіх дітей виникають почуття за певних обставин (наприклад, «*Іноді діти лякаються і це нормально», «якщо щось не працює, це тебе дратує», «коли тебе дражнять, ти ображаєшся*»).

8. Діти молодшого віку потребують допомоги, щоб навчитися відмічати свої почуття. Це допомагає їм ввійти в емоції, біль, точно розпізнати їх та правильно впоратися з ними (наприклад, *«Думаю, що ти плачеш тому, що ти стомився(лась), «Я знаю, що діти відібрали твій м’яч, і це тебе прикро вразило»*).

9. Іноді дітям легше відповісти на коментар, ніж на пряме питання, якщо щось не так (наприклад, *«Сашко, ти виглядаєш дещо засмученим*. *Напевно, ти думаєш про свою мамусю…»*).

10. Буває так, що дітям легше коментувати почуття дитини в контексті почуттів більшості дітей ( наприклад, *«Більшості дітей стає моторошно та сумно, коли їхні татусь та мама сваряться», «Мабуть, всі діти ображаються та страждають, коли на них кричать, обзивають або не хочуть спілкуватися»*).

**КУДИ ЗВЕРТАТИСЬ ЗА ДОПОМОГОЮ?**

**Гарячі лінії.**

[Мінсоцполітики наголошує](https://www.msp.gov.ua/news/22368.html), якщо ви стали безпосереднім свідком насильства, негайно телефонуйте у поліцію за номером 102. Від цього залежить життя та здоров'я постраждалої особи.

**Отримати консультацію щодо ситуації насильства, подальших кроків, а також контакти пунктів отримання допомоги можна за телефонами «гарячих ліній»:**

* 15-47 – (Державна установа «Урядовий контактний центр»), цілодобова та безкоштовна «гаряча лінія» з протидії торгівлі людьми, запобігання та протидії домашньому насильству, насильству за ознакою статі та насильству стосовно дітей;

За телефонним номером 15-47 надаються фахові послуги:

* інформаційні (залежно від того, якої допомоги потребує людина, та до якої установи звернутися);
* психологічні (постраждала особа може отримати безкоштовну консультацію психолога);
* юридичні (консультації чоловікам та жінкам чи рекомендації щодо подальших дій або можливої допомоги).
* 0 800 500 335 або на короткий номер 116 123 (Громадська організація «Ла Страда Україна») «гаряча лінія» з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації;
* 0 800 213 103 контактний Центр системи безоплатної правової допомоги;

Консультації професійного юриста щодо процедури розлучення, оформлення аліментів, повернення майна та іншого можна отримати у спеціальних центрах безоплатної правової допомоги. Інформація про такі центри – за номером 0 800 213 103.

* 0 800 500 225 або на короткий номер 116 111 (Громадська організація «Ла Страда Україна») національна дитяча «гаряча лінія».

**РЕКОМЕНДЦІЇ УЧНЯМ. Що робити, щоб не стати жертвою насилля?**

**Що робити, якщо ти є жертвою насилля?**

**Що робити, якщо ти став жертвою шкільного насилля чи знаєш, що когось ображають?**

1. Розкажи про це дорослим – батькам, класному керівнику, директору школи, психологу.

2. Уникайте місць, в яких можна стати жертвою насилля.

3. Ходи разом з друзями.

4. Нападнику важливо, щоб ти звернув на нього увагу, боявся його, то намагайся не помічати його ігноруй виклики у твою адресу.

**Правила які допоможуть запобігти насильству на вулиці:**

1. В пізній час не ходіть одні по вулиці;

2. Знайте елементарні прийоми самооборони;

3. Продумайте свої дії в тому випадку, якщо акт насильства можливий;

4. Майте при собі один з засобів безпеки: газовий балончик дезодорант, пилочку…. Та продумайте їх використання в разі здійснення акту насильства;

5. Відчуваєте небезпеку – терміново тікайте;

6. На вас напали – кричіть, біжіть, привертайте до себе увагу;

7. Телефонуйте до поліції, швидкої ,

8. Не впускайте в будинок незнайомців;

9. Не сідайте з незнайомцями до ліфту.

**Повідомлення для підлітків:**

1. Поговори зі своїми батьками або іншими відповідальними дорослими про те, що ти можеш зробити для того, щоб не піддаватися насильству.

2. Наскільки це можливо, намагайся не бувати в місцях, де ти можеш піддатися насильству.

3. Якщо ти опинився (опинилася) у середовищі, в якому ти відчуваєш небезпеку, піди з цього місця якнайшвидше.

4. Якщо хтось намагається схилити тебе до сексуального контакту, чітко дай зрозуміти своїми словами та діями, що ти цього не хочеш. У разі потреби поклич на допомогу.

5. Розбіжності та суперечки можуть траплятися час від часу. Якщо вони трапляються, намагайся зберігати спокій і вирішувати їх ненасильницькими методами. Докладай усіх зусиль для того, щоб не провокувати насильства та не відповідати на провокацію насильством.

6. Якщо до тебе було застосовано фізичне чи сексуальне насильство або тебе змусили зробити щось, чого ти не хотів (не хотіла), негайно повідом про це своїх друзів, батьків або інші відповідні служби. Вони можуть надати тобі необхідну допомогу і підтримку, запобігти повторним актам насильства та притягнути зловмисників до відповідальності.

**РЕКОМЕНДЦІЇ БАТЬКАМ.**

**Що вам потрібно знати:**

1. Обговорення проблеми насильства з вашим сином або донькою може допомогти їм захистити себе. При цьому підвищується вірогідність того, що вони звернуться по допомогу у разі, якщо стануть жертвами насильства.

2. Співпраця з іншими батьками та окремо взятими людьми з метою боротьби з насильством можуть змінити життя вашого сина або доньки, так само як і багатьох інших дітей і підлітків.

**Що вам потрібно робити:**

1. Говоріть зі своїм сином або донькою про те, як уникнути насильства, і куди звернутись, якщо вони стали жертвами насильства.

2. Ви можете підняти такі питання:

- Важливість мирного вирішення розбіжностей і суперечок, якщо вони виникають;

- Небезпека носіння зброї, погроз людям зброєю або використання її;

- Важливість уникнення місць, де до них може бути застосоване насильство;

- Вибір піти, якщо вони опинилися у загрозливій ситуації;

- Як чітко відмовити в небажаному сексуальному контакті за допомогою слів і дій та як покликати на допомогу у разі потреби;

- Наскільки важливо повідомити вас або інші відповідні служби, якщо вони пережили насильство;

3. Давайте приклад власною поведінкою - не застосовуйте насильство у вирішенні питань з вашим сином або донькою, а також з іншими людьми.

4. Співпрацюйте з членами суспільства з метою інформування про небезпеку насильства, докладайте зусиль для того, щоб запобігти йому та притягнути зловмисників до відповідальності.