

ТВІЙ БЕЗПЕЧНИЙ ШЛЯХ



КОМІКС,
ЩО ОЖИВАЄ

МАТЕРІАЛИ СТВОРЕНІ В МЕЖАХ ПРОЄКТУ "КОМІКС ЩО ОЖИВАЄ", ЩО РЕАЛІЗУЄ
ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ "ЦЕНТР ПІДТРИМКИ ГРОМАДСЬКИХ ІНІЦІАТИВ "ЧАЙКА"
У МЕЖАХ ПРОГРАМИ "СПРИЯННЯ РІВНОСТІ ТА ПРОТИДІЯ ДИСКРИМІНАЦІЇ"
НАЦІОНАЛЬНОГО ДЕМОКРАТИЧНОГО ІНСТИТУТУ ЗА ПІДТРИМКИ ШВЕЦІЇ.

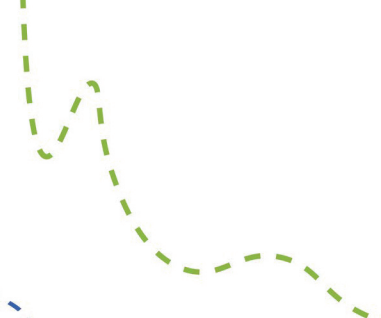
ЦЕНТР ПІДТРИМКИ ГРОМАДСЬКИХ ІНІЦІАТИВ



НДІ



Швеція
Sverige



ЗМІСТ

ПРОФЕСІЙНЕ СЕРЕДОВИЩЕ

СЕКСИЗМ

4

ЕЙДЖИЗМ

7

ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА ТА ПОРАДИ

9

МОЛОДІЖНЕ ТА ОСВІТНЕ СЕРЕДОВИЩЕ

БУЛІНГ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

14

БУЛІНГ В ПОЗАШКІЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ТА МОЛОДІЖНИХ ЦЕНТРАХ

16

ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА ТА ПОРАДИ

18

СІМЕЙНЕ СЕРЕДОВИЩЕ

НАСИЛЬСТВО В СІМ'І

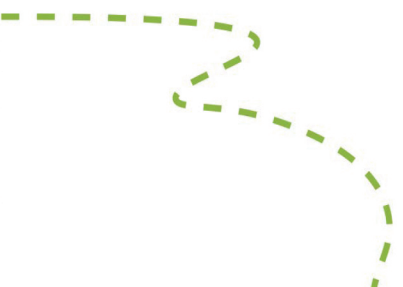
23

АБ'ЮЗИВНІ ДО СІМЕЙНІ СТОСУНКИ

26

ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА ТА ПОРАДИ

28



РОЗДІЛ I
ПРОФЕСІЙНЕ СЕРЕДОВИЩЕ
(СЕКСИЗМ)

Олена 38 років, працює секретаркою навчальної частини в одному з вищих навчальних закладів міста. В цьому році жінка здобула другу вищу освіту (спеціальність "Психологія") та отримала додаткове навантаження – викладачка психології. Жінка була щаслива та задоволена, адже мала можливість додаткового заробітку та перспективу перейти на викладацьку діяльність.

На одному із корпоративних заходів Олена сиділа поруч з заступником директора з навчальної частини. Чоловік одружений і давно спостерігав за нею, але відкрито знаків уваги не проявляв. Тут випала нагода і чоловік запропонував інтимні стосунки Олені. Отримавши відмову від жінки, він сказав, що вона пошкодує про це.

Через три місяці чоловік зайняв посаду директора цього закладу. На перших зборах нового навчального року директор повідомив, що на посаду викладача з психології є інший викладач.

Жінка залишилась в розпачі, адже шлях до викладацької діяльності в цьому закладі їй був закритий.





ПРОФЕСІЙНЕ СЕРЕДОВИЩЕ (ЕЙДЖИЗМ)

Галина 45 років, має вищу економічну освіту, працювала у банку на посаді начальника відділу.

У 43 роки Галина народила двійню та перебувала у відпустці по догляду за дітьми. За час цієї відпустки банк розформували та жінка розуміла, що повертатись немає куди. Вона має великий досвід та професіоналка у своїй справі.

Галина перебувала у пошуку роботи та зверталась у різні банківські установи, пропонувала своє резюме.

При співбесідах з керівниками установ на її резюме не зважали, проте запитували скільки їй років, чи є діти. В деяких установах відмовляли, пояснюючи, що їм потрібні молоді перспективні фахівці, які не будуть брати лікарняні на дітей.

В інших установах залишали резюме, обіцяючи зателефонувати, проте жодного дзвінка від них не було.

В інших випадках Галині телефонували та повідомляли, що за віком вона не може працювати у цьому банку, адже вони надають перевагу молодим фахівцям.



ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА ТА ПОРАДИ



У ВАС 1 НЕПРОЧИТАНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ

НА ЖАЛЬ, ЗМУШЕНІ ВАМ ВІДМОВИТИ,
НАМ ПОТРІБНІ МОЛОДІ ПЕРСПЕКТИВНІ ФАХІВЦІ,
(ЩО НЕ БУДУТЬ БРАТИ ЛІКАРНЯНІ НА ДІТЕЙ)

ПРОДОВЖЕННЯ ІСТОРІЇ
ШУКАЙТЕ ЗА QR-КОДОМ НА САЙТІ
(ГАЛИНА ЗМІНИЛА СФЕРУ ДІЯЛЬНОСТІ
ТА ЗНАЙШЛА ЧУДОВУ РОБОТУ)



Дискримінація – ситуація, за якої особа та/або група осіб за їх ознаками раси, кольору шкіри, політичних, релігійних та інших переконань, статі, віку, інвалідності, етнічного та соціального походження, громадянства, сімейного та майнового стану, місця проживання, мовними або іншими ознаками, які були, є та можуть бути дійсними або припущеними (далі – певні ознаки), зазнає обмеження у визнанні, реалізації або користуванні правами і свободами в будь-якій формі, встановленій цим Законом, крім випадків, коли таке обмеження має правомірну, об'єктивно обґрунтовану мету, способи досягнення якої є належними та необхідними. (визначення згідно з ЗУ «Про засади запобігання та протидії дискримінації в Україні»)

Ейджизм – це дискримінація людини на підставі її віку, поширена як у формальних, так і в неформальних сферах життя суспільства. Проявляється в готовності адекватно сприймати та співпрацювати лише з людьми, які відповідають заздалегідь установленим віковим критеріям.

Дискримінація за віком – доволі поширене явище, що особливо гостро відчувається під час працевлаштування. Та ейджизм це не тільки, коли тебе

не беруть на роботу, бо ти «застарий». Ейджизм це коли тебе не беруть на роботу, бо у тебе немає досвіду і ти «замолодий» для цієї вакансії.

Найбільш проблематичний вік для працевлаштування, вважають рекрутери, 18-21. Ці кандидати складають 25-30 відсотків тих, хто шукає роботу і не знаходить через вік чи брак досвіду. Є ще інша сторона медалі, коли вже працівник/ця вважається достатньо професійним/ою і має попит на ринку, коли його/її досвід, потенціал і можливості є вищими за його/її теперішню посаду, і така людина подається на керівну посаду, а його/її не беруть, бо замолодий.

Сексизм – це будь-який прояв поведінки у вигляді дії, слова, зображення чи жесту, який ґрунтується на думці про те, що деякі люди, здебільшого жінки, є неповноцінними через свою стать.

Систематичні пропозиції «жіночих» і «чоловічих» іграшок дівчатам/хлопчикам. Хлопців заохочують рухатися й ризикувати, а дівчаток – бути лагідними та слухняними. Використання таких висловів, як «бігає немов дівчинка» чи «хлопці завжди будуть хлопцями».

В сучасному українському суспільстві ми зустрічаємось із сексизмом майже на кожному кроці. Реклама, теле- та радіопередачі, шоу-бізнес, анекдоти, навіть, шкільні підручники заражені вірусами сексизму. Ми не помічаємо іноді, що вживаємо самі, або чуємо від інших сексистські висловлювання.

Сексизм проявляється:

- у звуженні сфер та способів жіночої самореалізації переважно до приватної сфери і так

званих «жіночих» видів зайнятості;

- в обмеженні можливостей особистісного та професійного зростання;

- у підвищених естетичних вимогах до жіночої зовнішності;

- у закріпленні за жінками ряду сімейно-побутових обов'язків, виняткової відповідальності за догляд і виховання дітей тощо.

Окремі прояви сексизму можуть здаватися нешкідливими, але, взяті разом, вони утворюють атмосферу залякування, страху та невпевненості. Це призводить до толерування насильства, переважно стосовно жінок і дівчат.

27 березня 2019 року Комітет міністрів Ради Європи ухвалив [Рекомендацію CM/Rec\(2019\)1](#) щодо запобігання сексизму та боротьби з ним. Рекомендація містить повний перелік заходів як для запобігання, так і для засудження сексизму, і закликає до конкретних дій у таких сферах, як: мова та спілкування; Інтернет і соціальні мережі; ЗМІ, реклама та інші методи комунікації; робоче місце; державний сектор; сектор юстиції; заклади освіти; культура і спорт і приватна сфера. Країнам пропонується прийняти законодавство, яке засуджує сексизм і криміналізує сексистську ворожнечу. Він також вимагає, щоб країни контролювали впровадження антисексистської політики на національному рівні та періодично звітували перед Радою Європи.

ПОРАДИ ЛЮДЯМ, ЯКІ СТАЛИ ЖЕРТВАМИ СЕКСИЗМУ АБО ЕЙДЖИЗМУ:

Знайдіть підтримку: Зверніться до довіреної особи або психолога, хто може допомогти вам зрозуміти ваші почуття та надати підтримку.

Говоріть про це: Якщо ви готові, поділіться своєю історією з кимсь, кому довіряєте. Це може полегшити вам відчуття самотності та допомогти знайти рішення.

Навчайтеся: Вивчайте права та можливості, які вам належать. Знання може допомогти у відстоюванні своїх прав.

Зберіть докази: Якщо можливо, фіксуйте випадки сексизму або ейджизму: зберігайте повідомлення, записуйте дати та час подій. Це може стати важливим при потребі звернутися за допомогою.

Зверніться за допомогою: Якщо сексизм або ейджизм відбувається на роботі або в навчальному закладі, зверніться до HR-менеджера або відповідного адміністратора.

Використовуйте ресурси: Існують організації та групи, які надають допомогу жертвам дискримінації. Вони можуть забезпечити інформацію, підтримку та поради.

Зберігайте спокій: Це складна ситуація, але спробуйте зберегти спокій. Звернення до емоцій може заважати розв'язанню проблеми.

Не винні: Пам'ятайте, що сексизм чи ейджизм – це неприпустимо, і це не ваша вина. Ви маєте право на повагу та гідність.

Дбайте про себе: Звертайте увагу на своє емоційне та фізичне здоров'я. Робіть те, що допомагає вам відновитися.

Знаходьте силу у спільноті: Знайдіть спільноту або групу людей, які поділяють ваші переконання і можуть надати вам підтримку.

Пам'ятайте, що вам завжди слід відстоювати свої права.

ПРАКТИЧНЕ ЗАВДАННЯ

Знайти правильні відповідники за визначеннями



РОЗДІЛ 2 МОЛОДІЖНЕ ТА ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ

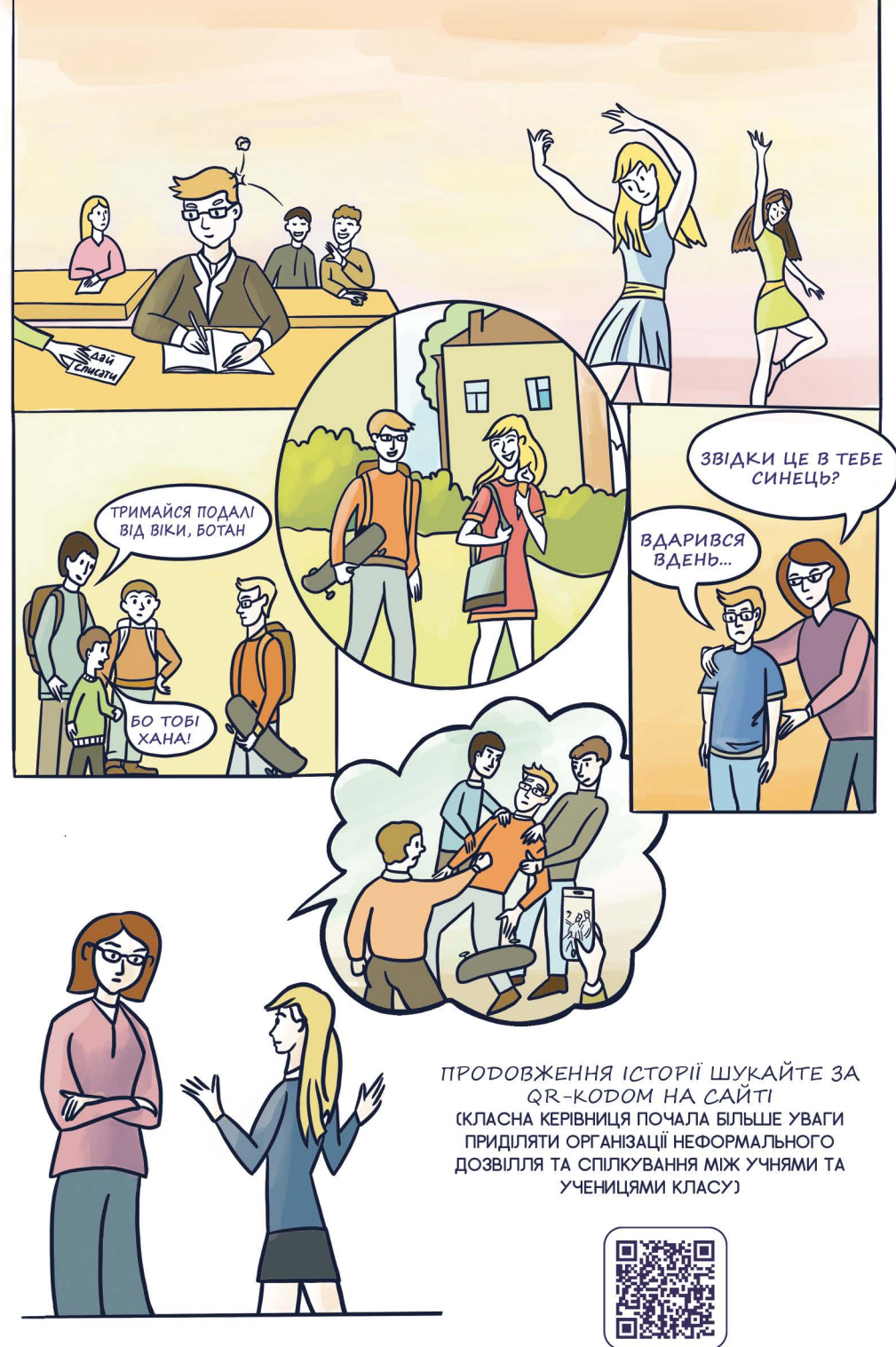
(БУЛІНГ У ЗАКЛАДІ ОСВІТИ)

Артем 12 років, навчається у сьомому класі середньої школи на відмінно. У класі його називають "ботаном", часто просять списати на контрольних та самостійних.

Артем дуже подобається однокласниці Вікторії, вони товаришують. Вікторія займається танцями, всі хлопці класу на неї задивляються і пропонують їй свою увагу. Проте дівчинка надає перевагу Артему. Їх об'єднують спільні погляди та інтереси.

Артема хлопці не раз попереджали, щоб він тримався якомога далі від Вікторії, та він продовжував дружити та проводити дівчину додому.

Одного разу його зустріли біля школи однокласники та почали принижувати, штурхати, бити, інші знімали це на телефон. Хлопець нікому нічого не розповів. Коли такі дії повторились, хлопець додому прийшов в синцях. Мама це побачила, почала розпитувати, що трапилось, але Артем мовчав. Про все що відбулося, дізналися з розповіді Вікторії та дівчат однокласниць.



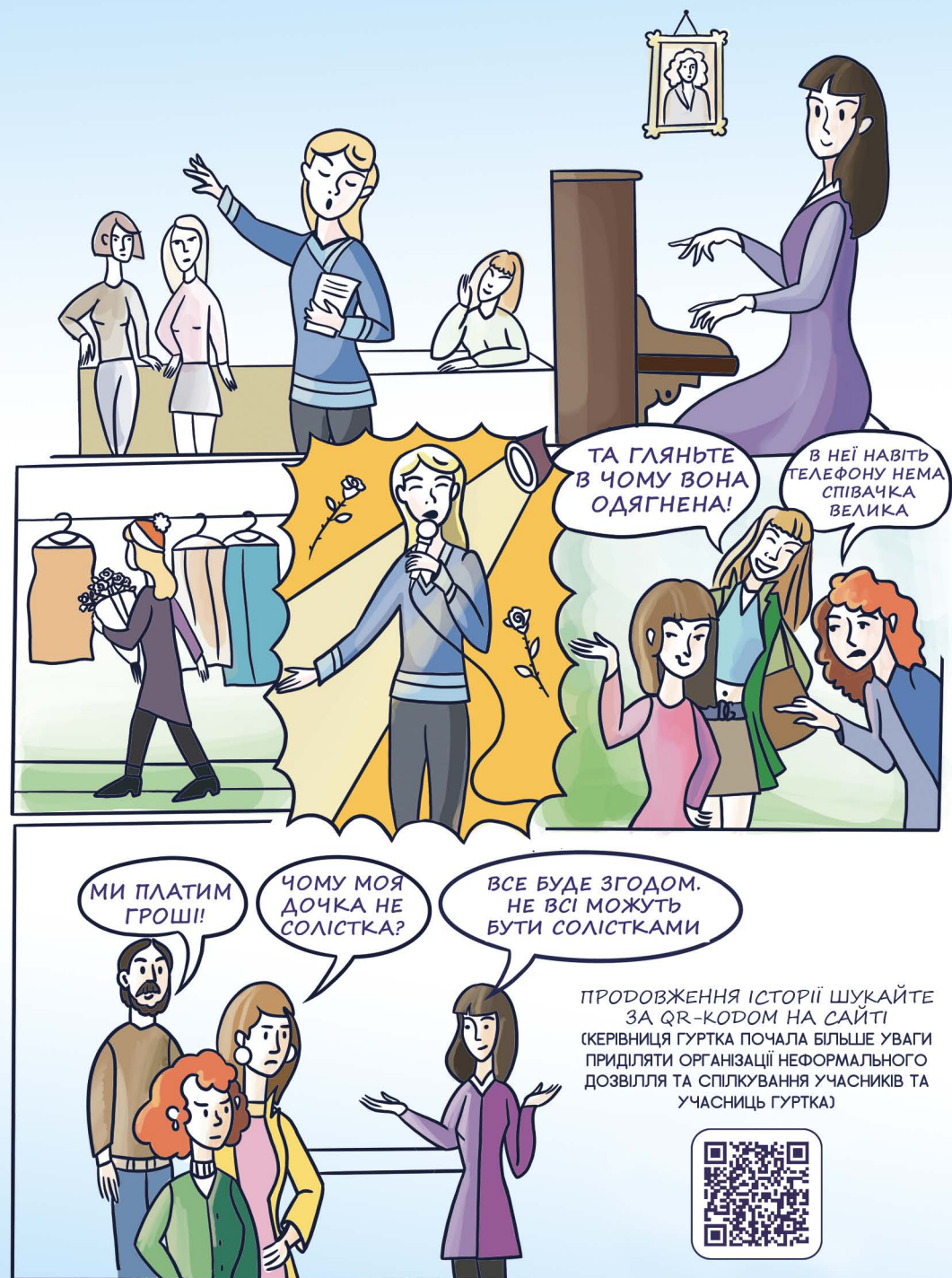
МОЛОДІЖНЕ
ТА ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ
(БУЛІНГ В ПОЗАШКІЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ
ТА В МОЛОДІЖНИХ ЦЕНТРАХ)

Надія 15 років, займається у вокальному гуртку Палацу дітей та молоді уже сім років. Вона має гарний голос від народження і талант. Керівниця гуртка завжди ставить її у приклад іншим за її старанність та відповідальність, бере на всі концерти та дає їй сольні виступи. Дівчата, які разом відвідують гурток, заздять її таланту, але водночас, Надія є об'єктом глузувань та принижень.

Дівчина живе в сім'ї, яка не має великих статків. Це відрізняє її від інших тим, що вона не користується модним одягом, дорогим телефоном, не робить яскравий макіяж та не користується нарощеними нігтями. Через це дівчата використовують її як об'єкт для насмішок, ігнорують та ображають.

Надія дуже часто відчуває самотність та пригнічення, але вона має тверду віру у те, що буде відомою співачкою.

Батьки на зборах говорять керівниці про те чому їхні діти не отримують сольні партії, адже вони платять гроші за навчання. Керівниця намагається пояснити, що не всі можуть бути солістами чи солістками, бо гроші не впливають на талант.





ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА ТА ПОРАДИ

Булінг (цькування) – дії учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному чи сексуальному насильстві. Такі дії вчиняються стосовно дитини чи дитиною стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого може бути заподіяна шкода психічному чи фізичному здоров'ю потерпілого. Булінг може здійснюватись також із застосуванням засобів електронних комунікацій.

Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ) визначає булінг (від англ. to bull – переслідувати) як небажану агресивну поведінку дітей шкільного віку, яка призводить до цькування дитини іншою дитиною чи групою дітей з метою приниження, залякування та демонстрації сили.

З прикладами уроків з протидії булінгу в закладах освіти та відповідними системними підходами можна ознайомитись [за посиланням](#).

Публічні приниження та образи, висміювання, псування особистих речей або коментарі з погрозами у соціальних мережах – усе це прояви булінгу. Булінг у школі або іншому закладі з'являється з різних причин. Одні з найпоширеніших – бажання кривдника

самоствердитися за рахунок слабших чи отримати задоволення від приниження школярів.

Учителі, молодіжні працівники, батьки учнів та самі вихованці мають робити все для того, аби протидіяти булінгу і помічати його найперші прояви!

Цькування негативно відбивається на фізичному та психоемоційному стані молодої людини. Отож розберімося із сутністю булінгу, його основними видами прояву та способами протидії!

Види прояву булінгу:

Фізичний – безпосередні фізичні дії щодо жертви (поштовхи, стусани, побої, сексуальні домагання);

Вербальний – погрози, образи, насмішки, приниження;

Соціально-психологічний – булінг, спрямований на соціальне виключення дитини з групи або на її ізоляцію (плітки, чутки, ігнорування, бойкот, непристойні жарти, шантаж, маніпуляції);

Економічний – вимагання грошей, відбирання речей/предметів, псування одягу, крадіжки;

Кібербулінг – цькування в інтернеті через соціальні мережі, електронну пошту (розповсюдження пліток і неправдивої інформації, зламвання особистих сторінок, надсилання негативних повідомлень та коментарів).

Сексуальний – жарти сексуального характеру, принизливі жести та образливі чутки, фільмування у роздягальні, погрози сексуального характеру.

Існують фізичні та психологічні ознаки булінгу.

Психологічні ознаки булінгу:

у дитини/молодої людини мало чи взагалі немає друзів

дитина/молода людина боїться ходити до школи/брати участь у заходах з однолітками

дитина/молода людина втрачає інтерес до навчання/починає погано вчитися/не складає іспити

дитина/ молода людина приходить додому сумна, у сльозах

дитина/ молода людина втрачає апетит, стає тривожною та має низьку самооцінку тощо.

Фізичні ознаки булінгу:

зламані окуляри

розірвані зошити та підручники

тілесні ушкодження

фізичні знущання тощо.

Як діяти вчителям та молодіжним працівникам/цям?

Якщо вчитель чи вчителька, молодіжний працівник/ця став/стала свідком булінгу, він/вона має поговорити з агресором/рокою. Він/вона має пояснити кривднику, що його/її поведінка неприйнятна та може призвести до серйозних наслідків. Педагог/педагогиня має пояснити булеру, що відчуває жертва від психічного та фізичного насильства. Також, можна проводити ігри для покращення взаємин у спільноті.

Якщо ж випадки булінгу непоодинокі, то потрібно

залучати для протидії цькуванню інших спеціалістів/ок – директора/ку, шкільних психологів, соціальних педагогів та батьків учнів.

Найкращий спосіб боротьби з цькуванням – профілактика. Учителі та молодіжні працівники/ці мають розповідати інформацію про конфлікти та способи їх вирішення. Окрім того, педагог/педагогиня може разом зі своїми вихованцями дивитися фільми про булінг та проводити дискусії стосовно побаченого.

Як діяти батькам?

Перший і найголовніший пункт для батьків – потрібно зняти з дитини, яка стала жертвою цькування, почуття провини! Батьки мають пояснити дитині, що вона не винна в тому, що зазнала булінгу.

Варто дати дитині зрозуміти, що батьки на її боці. Можна сказати слова: «Добре, що ти мені все розповів/ла! Я тобі вірю. Ти не винен/ не винна в тому, що трапилось. Я тобі допоможу». Батьки мають допомогти дитині набутися впевненості в собі та вміння протистояти нападам однолітків. У ситуації кібербулінгу батьки можуть заблокувати повідомлення агресора. Якщо кривдник/кривдниця зберігає анонімність – варто видрукувати листування, зробити знімок з екрана сторінок з відео/фотографіями та віднести їх у правоохоронні органи.

З юридичної точки зору батьки не можуть прийти до школи чи іншого закладу та поговорити безпосередньо з кривдником своєї дитини. Це можна ініціювати лише через школу або психолога/психологиню. Інакше можна отримати судовий позов за залякування чужої дитини.

Для протидії булінгу можна поговорити з класним керівником/цею, педагогами та батьками кривдника своєї дитини. Якщо це не допоможе – ситуацію має вирішити психолог/психологиня, адже вони мають професійну освіту і досвід у розв’язанні проблеми булінгу. Ще вчителі чи молодіжні працівники/ці можуть звернутися за консультацією до громадської організації «Ла Страда – Україна» за номером 0 800 500 225 – для стаціонарного телефону (116 111 – для мобільного).

Якщо йдеться про фізичне насильство, потрібно доводити відповідну інформацію до відома директора/ки. Він/вона має обов’язково повідомити про це у соціальні служби та поліцію.

Якщо жертві булінгу необхідна психологічна допомога, варто звернутися на Національну дитячу «гарячу лінію» для дітей і батьків з питань захисту їхніх прав за номером 116 111 (для дзвінків із мобільного).

ПРАКТИЧНЕ ЗАВДАННЯ

Розмістити прояви насильства за видами



РОЗДІЛ 3 СІМЕЙНЕ СЕРЕДОВИЩЕ (НАСИЛЬСТВО В СІМ'І)

Світлана 24 роки, Юрій 25 років, мали щирі почуття та гарні стосунки, які закріпили сімейним шлюбом. Вони були студентами вищого навчального закладу, навчались в одній групі та здобували юридичну освіту. Світлана мріяла про кар’єру та міцну сім’ю, а Юрій влаштувався в СБУ.

Почуття між молодим подружжям були взаємними, багато часу проводили разом, гуляли, підтримували один одного. Коли Юрій дізнався, що Світлана вагітна і у них буде дитина, то зрадив. Але радість тривала недовго.

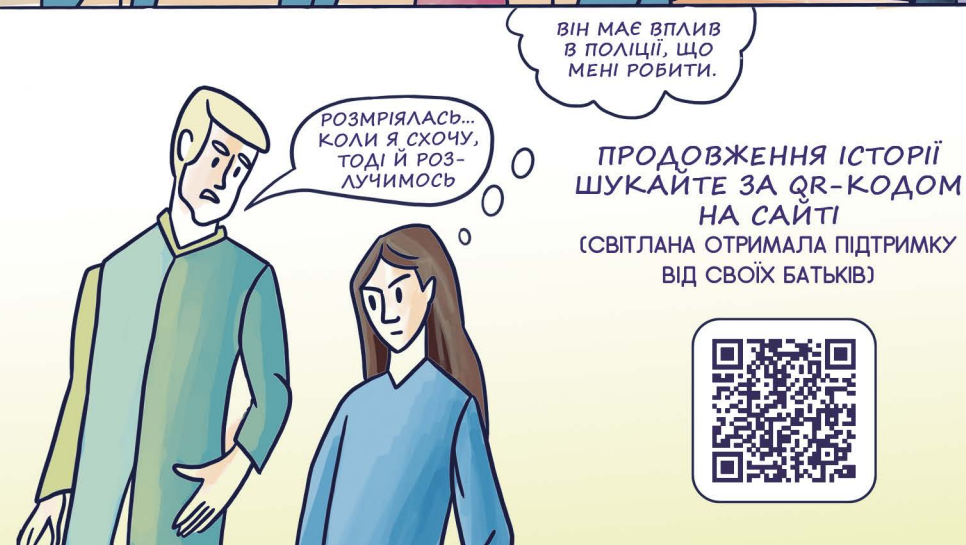
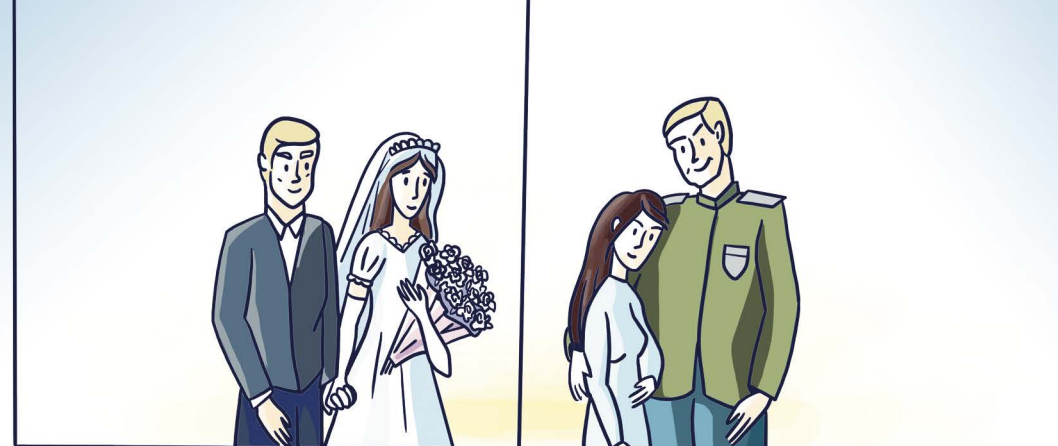
Чоловік почав “турбуватися” про дружину, контролював її, наказував, щоб була вдома і без нього не виходила та зайвий раз не зустрічалася з подругами.

Протягом цього періоду Юрій отримав посаду керівника відділу СБУ, але часто залишався на роботі до пізньої години та час від часу приходив додому напідпитку. Світлана бачила, що стосунки дуже змінилися. Юрій став холодним, грубим та агресивним. Він часто критикував жінку, порівнюючи її з іншими та говорячи, що вона втратила свою привабливість порівняно з минулим.

Світлана часто засмучувалась, плакала, але мала надію, що з народження дитини все налагодиться.

Навіть народження дитини нічого не змінило, навпаки, Юрій часто не був вдома протягом кількох днів, він постійно сердився, кричав і навіть підняв руку на Світлану. Все його дратувало: плач дитини, прохання про допомогу, а також домашні обов'язки.

Юрій відверто заявляв Світлані про свої зв'язки з іншими жінками. На прохання жінки розлучитися відповів, що це станеться лише за його рішенням. Світлана боялася звертатися до поліції через погрози та вплив чоловіка на працівників правоохоронних органів. Він демонстрував свою силу, владу та матеріальний статус, стверджуючи, що йому вірять, а не їй, бо вона «ніхто».



СІМЕЙНЕ
СЕРЕДОВИЩЕ
(АБЮЗИВНІ СТОСУНКИ)

Катерина та Сергій 20 років, навчались в одному вищому навчальному закладі. Між дівчиною та хлопцем виникло почуття та зав'язались стосунки. Катя відчувала, що закохана у Сергія та була щирою у своїх почуттях і надіялась, що це взаємно.

Сергій був популярним хлопцем, душею компанії, його любили друзі. Катерина була старостою групи, гарно старанно навчалась, користувалась авторитетом серед студентів, часто допомагала із навчанням Сергію. Батьки Катерини були успішними, мали невеликий власний бізнес та хороший достаток. Сергій про це знав, а Катя навіть не помічала, як він почав цим користуватися.

Стосунки між молодими людьми перейшли на більш близький рівень (інтимний). Сергій говорив Катерині, що кохає її, разом мріяли про спільний будинок, родину та затишок. Згодом Катя помітила, що коханий почав вживати багато алкоголю, приділяти увагу іншим дівчатам.

Несподіванкою для Катерини стала звістка, що вагітна. Дівчина зраділа, оскільки вірила, що це пришвидшить їхнє весілля.

Коли вона повідомила про це Сергію, хлопець відреагував дуже холодно і запитав скільки потрібно грошей на аборт, при цьому сказав, що не готовий до дітей та створення сім'ї. Він заборонив їй розголошувати цю інформацію.

Коли Катерина відмовилась від аборт, тоді Сергій сказав, що ніколи її не любив, а створення сім'ї це лише її фантазії.



ПРОДОВЖЕННЯ ІСТОРІЇ
ШУКАЙТЕ ЗА QR-КОДОМ
НА САЙТІ
(КАТЕРИНА ОТРИМАЛА ПІДТРИМКУ
ВІД СВОЇХ БАТЬКІВ)





ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА ТА ПОРАДИ

Аб'юзивні стосунки – це залежні відносини, в яких партнер або партнерка порушує особисті кордони іншої людини, принижує, допускає жорстокість в спілкуванні і діях з метою придушення волі жертви.

Поради психолога як будувати гармонійні стосунки:

Можна було б сказати, що основа цього – це просто кохати один одного, і цього вистачить. Але ні, кохання само по собі не є достатнім для тривалих та взаємних стосунків. Щоб утримувати почуття протягом тривалого часу, потрібно працювати над ним, підкріплювати його: не забувати про романтику, квіти, побачення, приємні сюрпризи, відвідування кінотеатрів, подорожі, цікаві хобі, водночас не обмежувати, а поважати свого партнера чи партнерку в їхній свободі та виборі.

Готовність прийняти партнера чи партнерку:

Розуміти, що перевиховати людину неможливо. Якщо ви не бачите партнера як рівного собі, краще не брати позицію рятівника, це приведе до образ, відсутності поваги, ілюзій, претензій. Це немає стосунку до кохання.

Повага один до одного:

Навчіться поважати один одного, надихати, підтримувати, поважати цінності, інтереси, хобі.

Не дискредитуйте один одного і не принижуйте. Ми можемо мати різні погляди на одну і ту ж ситуацію, і кожен/кожна має на це право. Якщо ви готові на це, то ви будете уникати «гострих кутів».

Родинні стосунки:

Це ставлення батьків до вас, виховання, модель поведінки та побудова взаємовідносин між ними. Тут важливо розмовляти про це, переборювати негативні стереотипи перед плануванням власних стосунків.

Скласти список здорових, не аб'юзивних стосунків:

У відносинах точно не повинно бути проявів насильства: фізичного, економічного, психологічного та сексуального. Приниження, обмеження, заборона, тотальний контроль і підзвітність, недовіра, маніпуляція – це аб'юз.

Насильство – це нанесення фізичного, психологічного або емоційного ушкодження чи стресу іншій особі. Це може виявлятися у фізичних діях (напади, побої), психологічних тисках (знущення, погрози, контроль) або емоційних формах (психологічне та емоційне насильство, використання страху для контролю).

Насильство може мати багато форм: домашнє насильство, сексуальне насильство, психологічне, економічне, булінг, насильство в родині, насильство на робочому місці чи в громадському просторі.

Важливо розуміти, що насильство не обмежується лише фізичними проявами, і його вплив може бути руйнівним для психічного та емоційного здоров'я людини.



Фізичне насильство – умисне нанесення побоїв, тілесних ушкоджень, що може призвести або призвело до травмування, порушення фізичного чи психічного здоров'я, заподіяння шкоди честі та гідності, в окремих випадках, до смерті

Ви зіткнулися із фізичним насильством, якщо вас:

Б'ють чи штовхають;

Не випускають з власного дому або не пускають до нього;

Погрожують позбавити життя чи навмисно створюють ситуації, які можуть становити загрозу здоров'ю та безпеці;

Змушують до вживання алкоголю чи наркотиків;

Позбавляють їжі, перешкоджають відпочинку чи сну;

Проти волі переміщують у межах однієї держави або за кордон із застосуванням сили, погроз чи обману.

Як це може проявлятися в постраждалих:

Людина регулярно з'являється із синцями чи ранами, але пояснює їх випадковими травмами; має запалені очі чи одягає сонцезахисні окуляри навіть у приміщенні, в ліфті, у похмуру погоду чи ввечері; має хворобливий колір шкіри чи не притаманну худорлявість; носить довгі рукави і повністю закритий одяг влітку; надмірно лякається, здригається у відповідь на дотики.

Психологічне насильство – вплив на психіку іншої особи шляхом словесних образ або погроз, переслідування, залякування, якими навмисно спричиняється емоційна невпевненість, нездатність захистити себе та завдається шкода психічному здоров'ю.

Ви зіткнулися із психологічним насильством, якщо вас:

Систематично принижують і вами маніпулюють;

Ображають словесно або негативним жестами, мімікою;

Переслідують, постійно контролюють, погрожують;

Зневажають та ігнорують бажання, думки, почуття, безпідставно критикують;

Позбавляють права на захист честі та гідності;

Шантажують;

Ігнорують чи дискримінують через ваші переконання, віросповідання, національну, расову приналежність чи походження.

Як це може проявлятися в постраждалих:

Людина постійно на зв'язку з партнером або родичем, звітує за кожний свій крок; має панічні атаки, невпевнена в собі, має безсоння чи перепади в настрої, роздратована, пригнічена, закрита, обмежує соціальні контакти.

Сексуальне насильство – протиправне посягання однієї особи або групи осіб на статеву недоторканість іншої людини, а також дії сексуального характеру щодо неповнолітнього/ої.

Ви зіткнулися із сексуальним насильством, якщо вас:

Зґвалтували;

Примушують до небажаних сексуальних контактів;

Торкаються до інтимних частин вашого тіла проти вашої волі;



Примушують до сексу з іншими людьми;
Примушують до збочених форм сексуальних стосунків;
Примушують займатися порноіндустрією чи секс-бізнесом;
Примушують до вагітності або аборту;
Примушують до спостереження за статевим контактом.

Як це може проявлятися в постраждалих:

Людина замкнута та обмежує соціальні контакти, має синці на тілі, впадає в депресивні та апатичні стани, не сприймає власного тіла та сексуальності, надмірно лякається, здригається у відповідь на дотики або питання, займається самолікуванням замість того, щоб звернутися в лікарню.

Економічне насильство – умисне позбавлення однією особою або групою осіб іншої людини або групи людей житла, їжі, одягу та іншого майна чи коштів, на які постраждалі мають передбачене законом право.

Ви зіткнулися з економічним насильством, якщо вас:
Обмежують у доступі до власних коштів чи забороняють використовувати власні кошти так, як ви вважаєте за потрібне;
Пошкоджують ваше майно;
Позбавляють або перешкоджають у доступі до їжі, житла, майна;
Обмежують у можливості працевлаштування, забороняють навчатися чи працювати;
Примушують до жебрацтва;
Шантажують.

Як це може проявлятися в постраждалих:

Людина випрошує кошти у партнера, збирає чеки та квитанції за будь-яку, навіть дрібну покупку, щоб прозвітувати вдома, питає дозволу на всі свої дії в інших членів сім'ї, виглядає пригнобленою, боязливою, напруженою, каже, що не хоче дратувати когось близького своїми діями.

Поради психолога

Зверніться до організацій, що відповідають за безпеку: Якщо ви в небезпеці або відчуваєте загрозу, важливо негайно звернутися до правоохоронних органів чи організацій, які можуть забезпечити вам безпеку.

Шукайте підтримку: Зверніться до довіреної людини, близьких друзів чи сім'ї, або скористайтеся допомогою психолога, який може надати вам підтримку та поради.

Дбайте про себе: Зверніть увагу на своє фізичне та емоційне здоров'я. Намагайтеся здійснювати здоровий спосіб життя та знаходьте час для відновлення.

Не винні: Пам'ятайте, що жертва насильства не несе вину. Це не ваша провина і ви маєте право на безпеку та захист.

Зберігайте докази: Якщо можливо, фіксуйте випадки насильства, зберігайте докази, які можуть бути важливими для правоохоронних органів.

Зверніться за допомогою: Існують організації, центри та групи підтримки для жертв насильства. Вони можуть надати вам інформацію, поради та підтримку.

Створіть план дій: Розгляньте можливі варіанти дій, включаючи захист себе та план евакуації, якщо ви перебуваєте у небезпеці.

Встановіть межі: Якщо це можливо, встановіть межі з людьми, які демонструють насильницьку поведінку.

Довіряйте своїм інстинктам: Якщо ви відчуваєте, що є небезпека, довіряйте своїм внутрішнім сигналам та дійте відповідно до них.

Пошук правової допомоги: У деяких випадках може бути корисно звернутися до юриста чи правозахисної організації, щоб отримати правову допомогу та консультації.

ТЕРМІНОВА ДОПОМОГА:

Національна поліція (екстрена допомога) – **102**

Урядова «гаряча лінія» (безкоштовно, цілодобово) – **1547**

Національна гаряча лінія (безкоштовно, цілодобово, анонімно) – **0-800-500-335 116 123**

ПРАКТИЧНЕ ЗАВДАННЯ

Анаграма.

Скласти слова про гармонійні стосунки

