

До уваги практичних психологів і соціальних педагогів ЗНЗ.

Пропонуємо інформаційні матеріали, які можна використати під час проведення акції «16 днів проти насильства»

Методист ЦПС

Л.В. Зюман

ТВОЯ БЕЗПЕКА (для бесід з дітьми)

ПОРАДИ З БЕЗПЕКИ

Найдорожче для кожної людини — це її життя та здоров'я. Щоб зберегти своє життя та здоров'я, дотримуйся цих порад.

На вулиці:

1. Не скорочуй шляху, особливо у темну пору доби, не ходи неосвітленими вулицями, прохідними дворами, лісосмугою, пустирями.
2. Не довіряй незнайомцям, не починай з ними розмов. Тримайся осторонь від незнайомої людини.
3. Твої близькі, друзі завжди мають знати, де ти, куди йдеш.
4. Не зупиняй без потреби машин і не погоджуйся на те, щоб тебе підвозили незнайомі люди (особливо ввечері).
5. Завжди бажано мати при собі трохи грошей на громадський транспорт.
6. Якщо до тебе наблизилася машина, і ти відчуваєш небезпеку: закричи і тікай у напрямку, протилежному руху машини, щоб їй було важко тебе переслідувати. Спробуй запам'ятати номер і марку машини.
7. Якщо вертатися додому доведеться ввечері, домовся з друзями або знайомими, щоб вони тебе зустріли.

Кілька порад дівчатам:

1. Не виставляй напоказ ювелірні вироби й дорогі прикраси.
2. Якщо у тебе в руках сумочка, притискай її ближче до тіла.
3. Намагайся виходити на вулицю не сама, а з друзями, і повертайся разом із ними.
4. Не сиди в гостях допізна.
 5. Уникай випадкових знайомств у кафе, на дискотеках, вулиці. Не погоджуйся, якщо малознайомий хлопець пропонує провести тебе додому.
 6. Відмовся від поїздки на природу з малознайомою компанією.
 7. Не погоджуйся, якщо незнайомий пропонує підвезти тебе на машині.
 8. Не ходи до малознайомих людей на квартиру, щоб послухати музику або подивитися фільм.
 9. Не заходь у ліфт з незнайомою людиною.
 10. Якщо на тебе напали:
 - кричи, клич на допомогу, можна кричати «Пожежа!», аби тільки прибігли люди;
 - скажи, що хворієш на венеричну хворобу (сифіліс, трипер, хламідіоз);
 - зроби вигляд, що тебе нудить, і ти хочеш блювонуту на гвалтівника;
 - дай гвалтівникові фізичну відсіч — бий його всім, що потрапить під руку (але знай, якщо він озброєний або сильніший від тебе, то це може його розлютити, і тобі буде гірше);
 - спробуй запам'ятати зовнішність злочинця, куди він утік, номер машини, в яку він сів, і одразу ж повідом у міліцію.

Ти маєш знати, що якщо хтось із твоїх родичів-чоловіків сусідів робить тобі боляче — не потрібно цього соромитися, варто розповісти про це шкільному психологові, соціальній педагогові або класному керівникові.

Безпека житла:

1. Якщо ти в'їжджаєш у нову квартиру або будинок, обов'язково зміни замки. Май на увазі, що замки, які зачиняються автоматично, гірші, тому що в їхньому механізмі використано пружини.

2. На вікнах нижніх поверхів краще встановити ґрати.
3. У дверях зроби вічко й ланцюжок, встанови додаткові засуви, замки, шпінгалети.
4. Злочинці не люблять шуму, навіть маленький собака своїм гавкотом може їх злякати.
5. Якщо ти живеш на першому-другому поверхах, уночі зачиняй вікна, квартирки та балконні двері на шпінгалети. Роби це й удень, якщо йдеш із дому.
6. Якщо ти їдеш на декілька днів, попроси родичів, друзів або сусідів доглянути за квартирою. Залиш у них на зберігання коштовні речі.
7. Не тримай удома великих сум грошей. Можна їх зберігати у банку.
8. Навіть коли ти вдома, тримай вхідні двері замкненими.
9. Ніколи не називай номеру телефону, свого імені та прізвища незнайомій людині, яка, за її словами, помилилася номером.
10. Якщо незнайомці просять скористатися твоїм телефоном, щоб викликати міліцію або «швидку допомогу», краще виклич сам — не відчиняючи дверей.
11. Ніколи не залишай ключі від квартири у поштових скриньках, під килимками, в інших доступних місцях.
12. Якщо загубив ключа — заміни замок.
13. Увечері запинай штори на вікнах.
14. Ніколи не відчиняй дверей незнайомим людям, не з'ясувавши, хто вони й навіщо прийшли.

Якщо прийшли підозрілі люди, представляються працівниками житлово-комунального господарства, міліції чи інших організацій, через напіввідчинені двері на ланцюжку обов'язково вимагай у них показати службове посвідчення і посвідчення особи. Якщо виникають сумніви, подзвони в установу, співробітником якої представляється той, хто хоче увійти. Якщо телефону немає — у квартиру не пускай, запропонуй під якимось приводом прийти іншим разом. Розкажи про свої підозри міліції.

Якщо ти, прийшовши додому, помічаєш, що у квартирі побував злодій (розчехнуті двері, вибите вікно тощо), не заходь, тому що злочинець, може, ще не пішов. Звернися до сусідів, попроси викликати міліцію та до її приїзду спостерігай за квартирою.

Якщо ти зайшов до квартири та застав у ній злодіїв, одразу ж вибігай, швидко зачини двері на ключ, не виймай його із замка й виклич міліцію.

Якщо ти сам удома і прокинувся вночі від кроків злодія, спробуй опанувати себе. Не намагайся затримати злочинця: невідомо, як він озброєний і, може, він не один. Вмикай світло, зроби вигляд, що у кімнаті декілька людей, голосно звернися до когось із них. Якщо це не допоможе, спробуй здійняти галас. Більшість злодіїв скоріше втечуть, нічого не взявши. Тільки-но опинишся у безпеці, одразу подзвони в міліцію.

Якщо ти вдома і чуєш, що двері квартири відчиняють ключем або зламують, спробуй підперти двері меблями чи іншим предметами, галасуй і кричи, щоб привернути увагу сусідів перехожих, аби ті викликали міліцію.

Якщо ти побачив злочинців, спробуй запам'ятати, як вони виглядають, їхній одяг, якщо в них була машина — її номер, у якому напрямку вона поїхала.

ЩОБ НЕ БУТИ ОБМАНУТИМ І ОБКРАДЕНИМ

1. Не розмовляй з підозрілими незнайомими людьми на вулиці.
2. Не носи постійно із собою документи, великі суми грошей.
3. Не носи грошей, документів у кишенях штанів (особливо задніх), у господарських сумках через плече (злочинці часто їх ріжуть). Краще користуватися внутрішніми кишенями піджаки портфелями, що надійно закриваються.
4. Не носи в одному гаманці дрібні гроші та великі купюри. Розплачуючись дрібними, ти можеш привернути увагу інших покупців до решти грошей у гаманці.
5. Будь уважним у місцях скупчення людей: у черзі, на базарна площах, у транспорті.
6. Ніколи не купуй одяг, золоті речі, магнітофон, телевізор та іншу техніку у випадкових людей, які продають їх у місцях не призначених для торгівлі. Ці товари можуть виявитися краденими, і ти можеш потрапити в неприємну історію.
7. Ніколи не купуй дорогу річ сам. Нехай родичі, друзі знайомі будуть разом із тобою.
8. Продаючи дорогу річ, будь особливо уважний при розрахунку. Не бери грошей, упакованих в різні пакети — паперові, целофанові тощо. Після того, як порахуєш, не передавай більше грошей покупцеві.
9. Міняй валюту тільки у приміщеннях банків.
10. Не розмовляй із циганами, ворожками.

11. Не бери участі у різних вуличних лотереях, розіграш;призів і акціях, коли тобі говорять, що ти виграв приз, але виявляється, що не тільки ти, але ще хто-небудь. Вам пропонують зробити так: у кого зараз у кишені виявиться більше грошей, той забере приз і гроші другого учасника. Але у того, «іншого», завжди виявиться більше грошей, тому що він «підставний», йому гроші непомітно дають інші шахраї.

Не бери участі в азартних іграх: картах, «наперстках». У цих «іграх» і «акціях» не можна виграти, тому що людину завжди оточує група ошуканців різного віку та статі.

Не зв'язуйся з ігровими автоматами: вони запрограмовані так, що в них неможливо вигравати часто. Вигравши раз, людина грає далі, але потім обов'язково програє ще більші гроші.

Якщо хочеш зберегти свій мобільний телефон:

- не виставляй його напоказ;
- не обмінюйся телефоном з кимось на певний час;
- якщо малознайома людина пропонує тобі подивитися, оцінити свій телефон або дає його «у рамках рекламної акції» — не бери;
- не вішай його на груди (дуже легко можна зрізати або зірвати);
- не давай подивитися й не передавай комусь через третю особу;
- перебуваючи в малознайомій компанії, став телефон на вібродзвінок і виходь, коли тобі треба поговорити, щоб не привертати зайвої уваги;
- якщо незнайома або малознайома людина просить подзвонити або відіслати смс, скажи, що немає грошей на рахунок або телефон несправний;
- якщо просять подзвонити у швидку або міліцію — недавай телефону, а набирай сам.

Пам'ятай: у самостійному житті часто потрібно бути обережним, стежити за своєю безпекою, а надалі — і за безпекою своєї родини.

Корисні телефони:

- надзвичайні ситуації, пожежні — 101;
- міліція — 102;
- швидка медична допомога — 103;
- при проблемах із газом — 104.

ЩО ПОТРІБНО ЗНАТИ ПРО НАСЛІДКИ СЕКСУАЛЬНИХ СТОСУНКІВ

Самостійне життя дає тобі змогу вирішувати: вступати в сексуальні стосунки чи ні. Але тобі обов'язково потрібно знати про **негативні наслідки статевих стосунків**:

1. Венеричні хвороби, їх викликають інфекції, які потрапляють в організм під час статевого акту, — сифіліс, герпес, гонорея, трихомоназ тощо. Найнебезпечніший з них — вірус імунодефіциту людини, що призводить до захворювання на СНІД та смерті. У хворих на венеричні хвороби з'являються почервоніння, бородавки, прищі, сип на статевих органах, виділення ненормального кольору, вони відчувають біль і свербіж, підвищується температура. У такому випадку потрібно терміново звернутися в лікарню до лікаря-венеролога. Серйозними негативними наслідками можуть бути безплідність, імпотенція, постійні болі у статевих органах тощо.

2. Небажана вагітність — шкідлива не тільки для здоров'я самої майбутньої матері й батька (може перешкодити її життєвим планам, навчанню, роботі, кар'єрі), але і для дитини. Вона народиться небажаною, раніше, ніж її батьки будуть готові до її появи на світ, вигодовування, забезпечення її всім необхідним. Вона буде приречена на нелюбов і страждання в житті. Народжувати дитину жінка має тільки тоді, коли її організм і психіка готові до цього. Найкращий вік для народження дітей — від 20 до 35 років. Часто небажана вагітність закінчується абортom.

3. Аборт — це хірургічне переривання вагітності, плід видаляють з організму жінки за кілька місяців до пологів. Аборт може мати дуже серйозні наслідки: інфекції та запалення, біль, імовірність безплідності, психологічна травма тощо.

ЦЕ МАЄ ЗНАТИ КОЖЕН ХЛОПЕЦЬ І ДІВЧИНА

Якщо ви зі своїм партнером обрали секс, то, як і всі сучасні молоді люди, обов'язково маєте користуватися презервативами. Купуйте їх тільки в аптеці! Це дозволяє уникнути величезної кількості проблем — небажаної вагітності, венеричних хвороб.

Крім презервативів є й інші способи захисту від хвороб і вагітності. Але вони можуть викликати алергію та інші негативні явища. Тому перед тим, як вибрати якийсь засіб, потрібно

обов'язково порадитися з лікарем-гінекологом. Грамотніше буде поговорити з фахівцем, а не слухати порад однолітків. І тут нема чого соромитися. Поки хлопець або дівчина радяться з друзями, не йдуть до лікаря, інфекція може розвиватися усе гірше й гірше.

Проблема ще й у тому, що більшість хлопців після того, як довідаються, що дівчина «залетіла», всю відповідальність починають перекидати саме на неї («Що ж ти, така-сяка, не доглядила, треба було думати» тощо. Після цього швидко пропадають, залишаючи її сам-на-сам із необхідністю робити аборт або з дитиною на руках). Навіщо вам, молоді люди, такі проблеми? Не довчившись до кінця, без роботи, з дитиною на руках та ще й не знаючи, як за нею доглядати, сповивати тощо?..

Рання вагітність тому й називається «рання», бо майбутній батько або мати самі ще діти — і не можуть правильно виховати дитину, не знають, як це робити.

Для дівчини. Зізнайся собі: ти справді хочеш статевих стосунків чи тобі їх кортить через те, що «подруги вже роблять це», не хочеться від них відрізнятись? Чи цього хоче твій хлопець, і ти боїшся, що він тебе покине? До речі, якщо ти не хочеш розпочинати статеве життя, а твій хлопець серйозно наполягає на близькості — навряд чи він тебе любить, якщо хоче піти проти твоєї волі. Такі ситуації бувають досить часто. Подумай: чи потрібен він тобі? Життя тільки починається — ти зустрінеш ще багато нормальних хлопців, які поважатимуть твою думку, цінуватимуть тебе. І не треба думати, що той, у кого немає сексуального партнера, — гірший від інших. Не зайвим буде знати: багато дівчат, які рано вступили у сексуальний зв'язок із хлопцями, шкодують про це, хоча й не говорять відкрито. Вони можуть вдавати із себе «дорослих» «всезнаючих». Чи варто тоді так прагнути до статевих контактів? **Вирішуй сама.**

Всеукраїнський безкоштовний телефон довіри: 500-21-80.

Твоє самостійне, доросле життя вимагає від тебе особливої уваги до своєї поведінки. Ти сам вирішуєш, як поводитися в суспільстві, які відносини будувати з людьми, але ти не повинен забувати, що завжди відповідаєш за те, що робиш, як ставишся до людей, які навколо тебе.

Покарання за злочини, кримінальна відповідальність має ще багато різних особливостей. Якщо щось залишилося незрозумілим — не зайвим буде перечитати Кримінальний кодекс України або розпитати у міліції.

ПРИ ЗУСТРІЧІ З МІЛІЦІЄЮ

Самостійне життя — це відповідальність за свої вчинки.

Відповідальна людина ніколи не порушує прав іншої людини. У того, хто не скоює злочинів, чиста совість, спокійне й нормальне життя.

Ми сподіваємося, що у тебе ніколи не буде таких проблем, але про всяк випадок не зашкодить знати...

Тебе зустріли працівники міліції й просять пройти з ними:

1. Працівник міліції має назвати своє ім'я, прізвище, звання, пояснити, чому він до тебе звернувся.
2. Попроси подивитися на їхні посвідчення, уважно прочитай їх. Якщо вони не дають посвідчень, то може бути, що це не міліціонери, а навпаки — злочинці. У такому випадку намагайся привернути увагу перехожих.
3. Запитай: чому, для чого тебе просять пройти в міліцію, на якій підставі тебе затримали. Тут можуть бути такі варіанти:
 - ти — свідок, бачив, як хтось вчинив злочин, або тобі щось про це відомо;
 - ти сам вчинив злочин, або на тебе вказують люди, або ти п'яний, «під наркотою», чіпляєшся до перехожих, порушуєш порядок;
 - ти — потерпілий, тобто став жертвою злочину.
4. Якщо ти вважаєш, що тебе затримано незаконно, попередь міліціонера про те, що зараз ти змушений підкоритися, але потім будеш скаржитися на його незаконні дії начальству або в прокуратуру (це організація, що стежить за тим, щоб дії міліції не порушували законів та прав людини).
5. Розмовляй чемно, не будь нахабою, не грубіянь, не вступай у конфлікт, чітко і зрозуміло відповідай на запитання.
6. Іди з ними спокійно, не чини опору, а то може бути гірше.
7. Попроси, щоб повідомили про те, де ти перебуваєш, батькам, учителям, родичам, друзям, людям, яким ти довіряєш.
8. Якщо тебе підозрюють у скоєнні злочину, то можуть обшукати, при цьому має бути присутній слідчий, і поняті (свідки), має бути складений протокол обшуку — документ, куди буде записано: чому тебе обшукували, перераховано речі, які у тебе забрали. Потім ти, слідчий і свідки-поняті підпишете.
9. Тебе можуть допитати, але спочатку повинні роз'яснити твої права. **Якщо тобі немає 18 років, то**

допитувати тебе мають тільки у присутності дорослого: батька, учителя.

Під час допиту також пишеться протокол.

- не підписуй нічого, поки уважно не прочитаєш;
- не бери на себе чужої провини.

Інколи деякі несумлінні працівники міліції, хоча й не мають на це права, можуть використовувати незаконні методи: бити, тиснути психологічно для того, щоб людина зізналася у злочині, взяла провину за чужий злочин на себе.

Якщо з тобою так поведуться, намагайся запам'ятати цих людей, приміщення, в якому це відбувалося, спробуй там залишити свої сліди, відмітки, які довели б, що ти там був. Якщо б'ють — зроби вигляд, що тобі дуже погано, вимагай допомоги лікаря. Якщо прийде лікар, попроси у нього допомоги, спробуй довідатися, звідки він, щоб він зміг потім підтвердити те, що тебе били.

Після того, як вдасться звідти вирватися, потрібно сходити в лікарню, щоб там змогли тебе оглянути й описати побої. Напиши скаргу про те, як із тобою поводитися, начальникові відділення міліції, в якому тебе тримали, або прокуророві.

І ЩЕ ПРО НАСИЛЬСТВО(для повідомлень батькам)

«Останнім часом я почала помічати, що моя дівчинка дуже змінилася. Вона подовгу сидить у своїй кімнаті. Часто плаче. На всі мої запитання відвертається і йде. Я відчуваю — щось трапилося, але не знаю, як їй допомогти». (Мама 13-річної дівчинки.)

Якщо в житті вашої дитини трапилася неприємна подія, то від вас залежить, довідаєтеся ви про це від неї чи ні.

Хоч би що ви говорили і хоч би якими щирими здавалися, **дитина приймає остаточне рішення про те, чи можна поділитися з вами**, тільки на основі власних спостережень.

Чи прийде ваша дитина до вас зі своїми проблемами чи ні, залежить від вашого повсякденного спілкування, від того, як ви її зазвичай слухаєте.

Переконайте дитину в тому, щоб вона ділилася своїми побоюваннями з вами, бо разом ви зможете впоратися з будь-якою проблемою.

У дітей — гнучка натура. Вони дають нам сотні шансів правильно зрозуміти їх.

Але ваша дитина не довіриться вам, якщо їй часто не подобається результат своєї відвертості.

НАСИЛЬСТВО НА ВУЛИЦІ

Одне з найсильніших переживань для дитини — якщо її побили на вулиці або пограбували — це удар по самолюбству, особливо для хлопчиків. Вони почуваються приниженими тому, що не змогли захистити себе, не дали гідної відсічі.

Допоможіть дитині зрозуміти головне: якщо вона вийшла із ситуації з найменшими можливими втратами — її дії були правильними.

Для багатьох підлітків потоптане почуття самоповаги — гірше, ніж втрата речей або грошей, їм часто необхідно дати вихід своїм фантазіям про можливу гідну відсіч грабіжникам, щоб відновити повагу до себе у власних очах. Спробуйте допомогти їм поглянути на ситуацію не як тест на фізичні або розумові здібності, якого він не пройшов. Переконуйте, що в ситуації явної нерівності сил віддати те, що відбирають, — не означає ганебної капітуляції.

НАСИЛЬСТВО У СТОСУНКАХ ІЗ ДРУГОМ (ПОДРУГОЮ)

Підлітковий вік — час експериментів у стосунках. Це час, коли зустрічі та спілкування з новими людьми дуже захоплюють і тішать — і, водночас, це час, коли боляче і складно розривати стосунки, особливо перші любовні.

Хлопець або дівчина можуть зіткнутися з тим, що в любовних стосунках партнер намагається ними маніпулювати, вимагає сексу, контролює, принижує.

Чому підлітки терплять насильство у таких стосунках:

- немає досвіду «здорових» відносин;
- не розуміють, що коли їх контролюють, принижують, примушують до чогось — це насильство;
- вважають, що заслужили на таке ставлення;
- у них є переконання, що «зустрічатися з кимось — це найголовніше, а без цього ти дефективний»;

- ці відносини відірвали їх від друзів і звичного спілкування, і тепер вони бояться залишитися одні, якщо розірвуть ці стосунки;
- плутають ревності й любов;
- бояться, що якщо вони поділяться з батьками своїми проблемами, їх будуть більше контролювати, обмежать їхню свободу;
- знають, що інколи їхній партнер поводить себе нормально.

Якщо підліток залучений у такі стосунки:

1. Скажіть йому, що ви готові вислухати, і в жодному разі не засуджуєте його.
2. Фокусуйтеся на своїй дитині. Не зосереджуйтеся на гніві й обуренні щодо кривдника. Оскільки підлітки бояться, що батьки будуть примушувати їх розривати ці стосунки, напади на кривдника можуть навпаки підкріплювати прагнення дитини зберегти такі відносини.
3. Якщо ваша дитина прагне розірвати стосунки, порадьте їй, як зробити розрив зрозумілим і остаточним.
4. Якщо «колишній» виглядає небезпечним, допоможіть вжити заходів безпеки: нехай дівчина не ходить сама, змініть розпорядок занять, маршрут, не відвідуйте звичних місць.

ПОРАДИ БАТЬКАМ

Якщо дитина пережила насильство — це випробування не тільки для неї, але й для того, кому вона розповідає про це, у першу чергу, для батьків.

Вас можуть охоплювати різні почуття — розгубленість, що і заперечення, недовіра, гнів, жалість, почуття провини й саме звинувачення, відраза, безсилля.

Усе це — природні почуття, нормальна реакція на біль, яки ви переживаєте, і ви маєте навчитися приймати і справлятися з ними, щоб надати необхідну підтримку дитині.

Як батьки можуть допомогти самим собі впоратися з почуттями?

Важливо, щоб ви самі могли поговорити з кимось про власні почуття, поділитися ними, одержати підтримку, щоб бути опорою дитині у такій ситуації.

Надаючи підтримку дитині, яка зазнала насильства, бо маєте згадати і чітко уявити собі інші важкі ситуації, з якими добре впоралися, і перенести у сьогоднішню ситуацію набуті навички.

Ви можете звернутися по допомогу до професіонала (психолога або соціального педагога). При цьому пам'ятайте, що батьки зазвичай краще знають свою дитину у періоди кризи. Тому, за належної опіки й керівництва, ви можете бути надійною опорою дитині у цій ситуації.

Щоб допомогти дитині відчувати вашу підтримку і знайти душевну рівновагу, важливо:

- допомогти їй упоратися з негативними почуттями й виговоритися;
- убезпечити її, наскільки можете, від повторного насильства;
 - забезпечити їй захист від глузувань, осуду, ганьби;
 - допомогти їй знайти душевну рівновагу, спокій у родині.

Головне, чим ви як батьки можете допомогти дитині, яка зазнала насильства, — це допомогти впоратися з важкими емоційними переживаннями.

Важливо, щоб дитина не «закривала» своїх почуттів у собі, а могла «вилити» їх, поділитися:

1. Коли дитина розповідає про те, що відбулося, вислухуйте її і допомагайте висловлювати свої почуття вербально.
2. Часто у дитини знижується самооцінка й повага до себе після перенесених переживань, тому вона має «очиститися» від цих переживань з уважною і співчутливою людиною.
3. Поставтеся до дитини серйозно. Не переконуйте її не думати про те, що трапилося, або забути про це. Відхід від розмови буде інтерпретуватися дитиною як замовчування. І дитина може вирішити, що «вона погана», якщо батьки не хочуть говорити про її проблему, і залишитися зі своїми переживаннями наодинці.
4. Терпляче відповідайте на запитання і розвіюйте тривоги дитини.
5. Спробуйте зберегти спокій — це заспокоїть і підтримає дитину!

Коли дитина переживає сильні почуття, їй боляче, страшно, соромно, вона відчуває гнів, перше, що ви можете зробити — це дати зрозуміти, що ви «чуєте і бачите» її переживання.

Чого не слід робити, у всякому разі, одразу, коли дитина розповідає про свою проблему:

1. Давати поради, як поводитися, пропонувати готові рішення — «А ти дай здачі», «Я б на твоєму місці...» — така позиція не допомагає дітям повніше розповісти про свої переживання. Від таких порад дитина ще більше замикається в собі та своєму почутті провини. Часто ці поради викликають негативну реакцію, пов'язану з тим, що фактично є відмовою на бажання

дитини бути самостійною. Про це краще поговорити потім, коли почуття трохи «охолонуть». Тоді слід вчити дитину безпечної поведінки, розповідати, що варто, а чого не варто робити.

2. Критикувати, висловлювати догану, обвинувачувати — «З тобою завжди щось трапляється», «Сама винна!» — такі фрази зазвичай викликають тільки сильну захисну реакцію й відхід від розмови, зневіру в те, що батьки тебе почувують, збільшують провину.

3. Читати мораль — «Як ти міг?!», «Чому ти нічого не говорила?».

4. Обзивати, висміювати — «Ти — боягуз!».

5. Допитувати, розслідувати те, що сталося — «Ні, ти всі ж скажи», «Ну чому ти мовчиш?», «Що ж усе-таки трапилось?» — краще замінити запитання на стверджувальні фрази. Фраза, сформульована як запитання, не виражає співчуття.

6. Співчуття на словах, запевнення «Я тебе розумію» та інші схожі фрази можуть здатися дитині занадто формальними. Інколи краще її просто обійняти.

Спільним для всіх таких реакцій є те, що вони залишають дитину наодинці з її переживаннями.

А ось декілька порад, як потрібно говорити з дитиною, щоб зрозуміти її, зуміти відчувати її проблеми. Коли ви слухаєте дітей:

- приділіть їм достатньо уваги, відкиньте все, що відволікає вас;
- **будьте уважними й спокійними;**
- **не перебивайте;**
- користуйтеся словами й жестами, які спонукають їх до подальшої відвертої розмови.

Коли ви розмовляєте з дітьми:

- **підтримуйте постійний зоровий контакт;**
- говоріть короткими простими фразами;
- розмовляйте повільніше, ніж завжди;
- використовуйте зрозумілі для дитини слова.

Коли ви реагуєте на почуття дітей:

- намагайтеся відчувати переживання дитиною ситуації і на певний час забудьте про власні почуття;
- допоможіть дитині висловити емоції, щоб вона зрозуміла суть того, що переживає (наприклад: «Тебе це ще турбує? Тобі страшно? Ти ображена?»);
- довіряйте почуттям дитини, щоб вона довіряла вам і могла відкрито спілкуватися.

Якщо дитина розповіла вам про насильство, важливо, щоб своєю поведінкою і словами ви донесли до неї:

- Я тобі вірю.
- Мені дуже шкода, що з тобою це трапилось.
- Це не твоя провина.
- Я радий, що ти мені про це розповів(ла).
- Я постараюся зробити так, щоб ти був(ла) у безпеці.
- Ти не один (одна). Це трапляється й з іншими дітьми.
- Я тебе люблю й підтримую.
- Я поруч із тобою.

Діти не завжди можуть розповісти батькам про те, що з ними щось сталося. Проте це не може не відбитися на їхній поведінці. Такі зміни — сигнал про те, що з дитиною відбувається щось серйозне. Отже, їй потрібні ваше розуміння і допомога. Необхідно визначити, що спричинило зміну поведінки дитини. Важливо звертати увагу на несподівані й тривалі зміни в поведінці.

Ось деякі ознаки в поведінці дитини, які можуть свідчити, що дитина пережила насильство:

- зміна звичок у їжі (поганий або надмірний апетит), порушення сну (неспокійний сон, нічні кошмари, безсоння);
- пригнічений настрій, часті сльози, примхливість, сильні перепади у настрої;
- підвищена тривожність, нервозність, збудливість;
- підвищена агресивність, дратівливість; несподівана нелюбов до батьків, родичів (або одного з них);
- несподівані зміни у почуттях до конкретної людини або місця;

- небажання спілкування, відчуженість;
- пасивність;
- різке погіршення навчання;
- втечі з дому;
- спроби або погрози самогубством, самотравмування;
- незріла, занадто дитяча поведінка (наприклад, коли підліток раптом починає залишати на ніч світло увімкненим);
- недоречні прояви прихильності, запопадливості. Реакції деяких дітей можуть бути неявними, вони переживають усе в собі. Таким дітям особливо потрібна допомога в тому, щоб вони змогли розповісти про свої почуття та довірити їх іншим, їхню довіру до світу вже підірвано. І їм необхідно заново вчитися довіряти людям.

І тут ви також можете використовувати поради, наведені вище, щоб дитина переконалася в готовності батьків вислухати і стала говорити про свою проблему.

Але не тисніть! Важливо показати дитині, що ви бачите її почуття, але готові дочекатися, поки вона буде готова сама розповісти про них. Якщо ви бачите, що проблеми є, але дитина не говорить про них, співчутливе слухання може допомогти вам більше, ніж просто розпитування. Дитина переконується в готовності батьків слухати й починає більше розповідати про себе.

Якщо у вас поки немає довірчих стосунків із дитиною і ви розумієте, що з вами вона з якихось причин не готова поділитися, **допоможіть їй знайти когось, із ким вона зможе поговорити:** знайомий, друг родини, учитель, психолог, людина, якій дитина довіряє. Таку людину дитина має обрати сама.

Якщо ви хочете розповісти про ситуацію комусь, хто б допоміг дитині або захистив її — учителям, міліції, друзям, — обов'язково спитайте згоди дитини. Не ігноруйте її бажання уникнути широкого розголосу.

Не приймайте будь-яких рішень самостійно, без огляду на реакції дитини. Діти дуже чутливі до цього, особливо підлітки.

Найчастіше батьки питають: «Чому це трапилося з моєю дитиною?».

Якщо про насильство батьки довідуються не одразу, їх мучить запитання: «Чому "вона не прийшла до мене й не розповіла?».

Мами найчастіше бувають дуже пригнічені. Тата — повні люті.

А причина, у багатьох випадках, у тому, що дитина вірить у свою провину.

Чому діти не розповідають про насильство над ними:

- почуваються не жертвами, а відповідальними за те, що спровокували ситуацію або не змогли захиститися;
- бояться, що дорослі їм не повірять;
- бояться осуду і звинувачень у тому, що трапилося; можуть вважати, що самі винні;
- вірять у погрози кривдників;
- не хочуть хвилювати близьких;
- не можуть говорити про «такі мерзотні» речі;
- не навчені ділитися своїми проблемами;
- бояться завдати неприємностей кривдникові, який просив усе зберегти у таємниці;
- бояться, що якщо вони розкажуть, їх будуть контролювати й обмежувати свободу.

Знаючи про ці причини, ви зможете зрозуміти, що саме стримує вашу дитину. І своєю поведінкою, і висловлюваннями ви допоможете йому або їй усунути ці перешкоди.

Діти розповідають про насильство, коли:

- спілкуються з кимось, хто вже знає про це;
- спілкуються з тим, кому вони довіряють і хто, на їхню думку, не стане їх засуджувати або погрожувати;
- розуміють, що ще один такий випадок буде для них нестерпним;
- вірять, що їх навчать, як запобігати таким інцидентам;
- хочуть захистити іншу дитину;
- спілкуються з тим, хто може їх захистити.

ЯКЩО ВАША ДИТИНА ЗАЗНАЛА СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛЬСТВА

Відверто поговоріть із дитиною і поясніть їй: якщо відбувається спроба зґвалтування, то краще викликати у гвалтівника до себе відразу (імітувати блювоту, упісятися тощо). Дряпання, крик, опір або навмисна пасивність можуть його ще більше «розпалити». Якщо віддатися, не пручаючись, то ймовірність того, що «боляче не буде», вкрай мала. Навіть коли дівчина віддається за власним бажанням, першого разу майже завжди буває боляче. Крім того, у випадку, коли дівчині вдалося збудитися й розслабитися, факт насильства ставиться під сумнів. З юридичної точки зору, якщо не було спроб захиститися, то й зґвалтування важко довести. Якщо доведеться порушувати кримінальну справу, треба пам'ятати що після зґвалтування до відвідування лікаря-експерта не можна митися (хоч як би цього хотілося) — судовий гінеколог має все зафіксувати.

Наслідки сексуального насильства можуть варіюватися від незначного або неявного страждання до серйозної психологічної травми. Підлітки, які розуміють суть того, що сталося часто почуваються безсилями, зрадженими (якщо насильстві було вчинене членом родини або знайомим), бруду або про вини.

Якщо дитині заподіяно фізичну шкоду, варто проконсультуватися з лікарем. Важливо, щоб при огляді з дитиною буї родич тієї ж статі. Хоч би що виявив лікар, наголошуйте на тому, що це і не добре, і не погано. Важливо, щоб цей факт було задокументовано, на той випадок, якщо ви вирішите звернутися в міліцію. Не лякайте дитину можливими наслідками.

Батькам необхідно хоч якось намагатися зберегти спокій і займатися всім, чим завгодно, аби тільки контролювати свої почуття. Якщо батьки покажуть своє потрясіння тим, що сталося, дитина може замкнутися, аби не травмувати ваших почуттів Щоб переконати дитину, що вона не винна у тому, що сталося, спрямовуйте свій гнів та інші почуття, на що завгодно, тільки не на дитину. Не лайте й не карайте за її дії — правильні чи неправильні.

Якщо дитину мучать нічні кошмари, ви можете підтримувати її словами: «Інколи те, що турбує нас удень, виходить назовні у вигляді страшних снів». У період після таких подій буває, що сняться страшні сни, з'являються страхи, виникає незручність та інші неприємні відчуття, коли хтось торкається тощо. Поставтеся до страхів серйозно, не заперечуйте їх.

У більшості випадків дитині, яка пережила насильство, необхідно повернутися до звичайного життя якнайшвидше, їй потрібна підтримка, щоб відновити взаємодію з батьками, однолітками, школою. Деяким дітям буває важко повернутися до школи, їх хвилює реакція однокласників і вчителів

Головне, що своїми словами й діями ви можете донести дитині: «Зараз у тебе важкий період, б я буду з тобою стільки, скільки тобі знадобиться, щоб допомогти впоратися із цією ситуацією. І я вірю, що ми впораємося.»

Дайте дитині розповісти про свої переживання. Якщо близькі люди підтримають дитину, відновлення пройде швидше.

ОСНОВНІ ВИСНОВКИ ДЛЯ БАТЬКІВ

Ніколи не пізно вчити дитину поважати, цінувати себе, сприймати себе як особистість. Ніхто не має права принижувати, поводитися жорстоко стосовно вашої дитини.

Дайте своїй дитині висловитися. Навчіться слухати й розуміти свою дитину.

Скажіть дитині, що ви хочете їй допомогти й не будете її засуджувати.

Якщо ваша дитина не хоче говорити з вами, допоможіть їй знайти когось, кому вона довіряє і хто може поговорити з нею.

Куди можете звернутися ви й ваша дитина по допомогу? Чи звертатися в міліцію?

На це запитання немає однозначної відповіді. У нашому суспільстві люди скоріше песимістично ставляться до можливої допомоги правоохоронних органів.

Важливо розуміти, що інколи звернення до міліції може ще більше травмувати, наприклад, у випадку зґвалтування процес медичного огляду, давання свідчень, запитання та ставлення працівників міліції можуть, на жаль, тільки погіршити стан дитини.

Тому добре зважте:

- яку допомогу хочете отримати ви та ваша дитина;
- чи витримаєте процес розслідування, особливо, яки зіткнетеся із труднощами (небажанням розбиратися, повільністю);
- чи витримає ваша дитина процес розгляду справи.

і, якщо ви **вирішите звертатися у міліцію, обов'язково отримайте згоду** дитини на це.

Література:

Гончаров В.Л. Домашнє насильство: як захистити дитину/ Володимир Гончаров, Олексій Мурашкевич.-К.:Шк..світ,2009.-120с. – (Бібліотека «Шкільного світу»).