АЛГОРИТМИ ВАШИХ ДІЙ В СИТУАЦІЇ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

У БУДЬ-ЯКОМУ ВИПАДКУ НАСИЛЬСТВА АБО ПОГРОЗИ ЙОГО ВЧИНЕННЯ
НЕ МОВЧІТЬ, ЗВЕРТАЙТЕСЯ ПО ДОПОМОГУ!

І. Якщо ти потрапив/потрапила в ситуацію насильства або скоїв/скоїла насильство, або став/стала свідком, звернися по допомогу та підтримку до наступних установ чи осіб:

- на Національну гарячу лінію для дітей та молоді за номером **0-800-500-225** або **116 111**; через соціальні мережі: Instagram – **childhotline_ua**; Telegram – **CHL116111**; Facebook – **@childhotline.ukraine** (безкоштовно зі стаціонарного та мобільного, анонімно, цілодобово);

- до поліції за номером 102;
- до дорослих, кому ти довіряєш: до працівників закладу освіти, де ти навчаєшся; старших братів/сестер, інших родичів, сусідів;
- до інших осіб, яким довіряєш.

Якщо ти перебуваєш за кордоном,
звернися до будь-кого з наступного списку:

- на дитячу гарячу лінію за номером 116 111 (безкоштовно зі стаціонарного та мобільного, анонімно, консультації надаються українською мовою). Лінія працює в країнах: Азербайджан, Албанія, Болгарія, Данія, Естонія, Іспанія, Кіпр, Латвія, Литва, Мальта, Молдова, Польща, Португалія, Румунія, Сербія, Словаччина, Словенія, Угорщина, Фінляндія, Хорватія, Чехія;
- на Національну гарячу лінію для дітей та молоді, яка працює в Україні, через соціальні мережі (конфіденційно, цілодобово): Instagram – childhotline_ua; Telegram – CHL116111; Facebook – @childhotline.ukraine;
- до поліції за єдиним номером служби екстреної допомоги – 112 (для країн Європейського Союзу та інших європейських країн: Австрії, Бельгії, Болгарії, Великої Британії, Греції, Данії, Естонії, Ірландії, Іспанії, Італії, Кіпру, Латвії, Литви, Люксембургу, Мальти, Нідерландів, Німеччини, Польщі, Португалії, Румунії, Словаччини, Словенії, Угорщини, Фінляндії, Франції, Хорватії, Чехії, Швеції);
- до дорослих, кому ти довіряєш: до працівників закладу освіти, де ти навчаєшся; старших братів/сестер, інших родичів, сусідів;
- до інших осіб, яким довіряєш.

II. Якщо ситуація насильства є критичною – ти відчуваєш загрозу своєму життю та здоров'ю, тобі необхідно:

- знайти безпечне місце: або в помешканні, де ти перебуваєш, або залишити помешкання (вибігти з нього, за можливості взяти з собою необхідні речі) та звернутися по допомогу до сусідів, родичів, друзів, просто перехожих;
- зателефонувати до Національної поліції України за номером 102 та/або на Національну гарячу лінію для дітей та молоді за номером 0-800-500-225 або 116 111; звернутися через соціальні мережі: Instagram – childhotline_ua; Telegram – CHL116111; Facebook – @childhotline.ukraine (безкоштовно зі стаціонарного та мобільного, анонімно, цілодобово).

III. Якщо насильство ще перебуває на початковому етапі та має незначні наслідки для тебе:

- ти розумієш, що людина, котра вчиняє насильство щодо тебе, готова до спілкування і не завдасть тобі більшої шкоди, спробуй з нею поспілкуватися, використовуючи техніку «Я – твердження». Перед тим, як спілкуватися з цією людиною, поміркуй та склади свою розмову, дотримуючись алгоритму в прикладі, наведеному нижче;
- після того, як ти склав/склала розмову, запитай цю людину: *«Чи можеш ти мене зараз вислухати?»* Якщо отримаєш позитивну відповідь, почни розмову.

ПРИКЛАД ТЕХНІКИ «Я – ТВЕРДЖЕННЯ»

Коли я *(описати ситуацію або поведінку людини)*

Мамо, тату … коли ти/ви на мене кричите, даєте ляпаса, звертаєтеся лайливими словами, забороняєте спілкуватися з друзями/подругами тощо.

Я відчуваю… *(власні почуття і переживання стосовно ситуації)*

Я відчуваю біль, страх, тривогу, хвилювання, погано сплю, відчуваю занепокоєння, плачу тощо.

Тому що… *(пояснення, чому дії співрозмовника(-ці) викликають такі емоції, висловлення власних інтересів)*

Тому що мені це неприємно. Я прошу вас почути мене та не вчиняти до мене таких дій.

Ось чому я хочу/бажаю/хотіла б… *(бажані зміни в діях співрозмовника(-ці)*

Ось чому я хотіла/хотів би виробити спільні правила спілкування, щоб ми чули одне одного та уникали неприємних ситуацій в нашій сім'ї.

Національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та ґендерної дискримінації:

116 123, 0 800 500 335 | @lasrada-ukraine
@NHL116123 | @lasradaukraine

Цей матеріал було розроблено та надруковано в рамках проєкту «Попередження ґендерно зумовленого насильства, торгівлі людьми та порушення прав дитини: надання послуг підтримки для постраждалих осіб» за підтримки Міжнародної Протестантської агенції служби розвитку протестантської Діаконії «Хліб для Світу»

© Громадська організація «Ла Страда-Україна», 2022. Матеріал підготували Андрєєнкова Вероніка, Легенька Марина, Харьківська Тетяна, Бондар Валерія