

Методична книга для чинних/майбутніх батьків, опікунів

Тема: Запобігання насильству над дітьми, алгоритм реагування та шляхи отримання допомоги

ЗМІСТ

1. **Вступ: Чому важливо говорити про безпеку для дітей?**
 2. **Розділ 1. Що таке безпека та небезпека.**
 - 1.1. Безпека
 - 1.2. Небезпека, види насильства
 3. **Розділ 2. Як розпізнати насильство над дитиною?**
 4. **Розділ 3. Алгоритм реагування на випадки насильства**
 - 3.1. Якщо ви підозрюєте насильство щодо чужої дитини
 - 3.2. Якщо насильство стосується вашої дитини
 - 3.3. Якщо підозрюєте насильство з боку іншого члена родини
 5. **Розділ 4. Де отримати допомогу?**
 6. **Розділ 5. Як запобігти насильству?**
 7. **Додатки**
 - Контакти екстрених служб
 - Рекомендована література
-

Вступ: Чому важливо говорити з дітьми про безпеку, безпечне середовище та хто такий безпечний дорослий?

Говорити з дітьми про безпеку — це один з найважливіших аспектів виховання. Безпека дитини починається з її розуміння, як розпізнати небезпечні ситуації та діяти в разі потреби. Що більше дитина розуміє поняття безпеки й свої кордони, то більше вона здатна захистити себе.

- **Діти повинні знати, як розпізнати небезпечні ситуації.**

Існує багато ситуацій, коли дитина може опинитися в небезпеці. Найкращий спосіб захистити її — навчити, як діяти, коли щось іде не так. Наприклад, коли дитину намагаються залякати, переконати в чомусь або чужі люди намагаються порушити її особисті кордони.

- **Діти мають право на безпеку.**

Вони не повинні боятися говорити про те, що їх турбує або лякає. Важливо, щоб дитина відчувала підтримку, знала, що їхні почуття та переживання важливі. Батьки, вчителі та інші дорослі повинні бути тими, до кого дитина може звернутися за допомогою.

- **Безпечне середовище забезпечує здоровий розвиток.**

Якщо дитина перебуває в середовищі, де її підтримують, розуміють її потреби й кордони, це сприяє емоційному та фізичному розвитку дитини. Вони повинні відчувати, що можуть бути собою, без страху за свою безпеку.

Хто такий «безпечний дорослий» для дитини?

Безпечний дорослий — це той, кому дитина може довіряти й хто захищає її.

Коли дитина ділиться з дорослим своїми переживаннями або розповідає про те, що їй болить чи страшно, важливо, щоб дорослий не сумнівався в її словах. Іноді, коли дитина говорить про насильство чи інші складні ситуації, їй можуть не вірити або навіть звинувачувати. Але саме дорослі, який підтримують дитину й вірять їй, можуть стати тими, хто дасть дитині шанс на безпеку.

- **Вірити дитині — це база.**

Безпечний дорослий не ставить під сумнів те, що дитина переживає, та її досід. Він вислуховує й вірить їй. Це створює атмосферу довіри, де дитина відчуває, що може звернутися за допомогою в будь-який момент.

- **Захистити дитину = діяти.**

Коли дитина розповідає про щось небезпечне або болюче, безпечний дорослий не тільки слухає, але й негайно приймає необхідні заходи для її захисту. Він звертається до відповідних служб або фахівців, щоб забезпечити безпеку дитини і допомогти їй пережити складну ситуацію.

- **Важливо підтримувати у складні моменти.**

Завдяки цьому дитина відчуває, що її почуття і переживання важливі, а її безпека — пріоритет.

Вірити дитині, захищати її та підтримувати — ключові складові того, щоб стати справжнім безпечним дорослим для неї.

Безпекові правила для дітей

Правило «5 пальців»:

- **Мій великий палець** — це мама й/або тато. Вони завжди знають, як заспокоїти, навіть коли я засмутилася через дрібницю, як-от загублену сережку. Мама каже: «Тільки не панікуй!» — і за п'ять хвилин сережка знаходиться у найнеочікуванішому місці.
- **Вказівний палець** — це дідусь, бабуся, тітка, дядько. У них завжди є щось смачненьке або цікава історія, що може змусити мене забути про всі прикромі. Мій дідусь, наприклад, вміє розказати про свої пригоди так, що я починаю сміятися до сліз!
- **Середній палець** — це мій вчитель та/або репетитор. Вони знають, як зробити, щоб уроки не здавалися такими важкими, і навіть коли математика стає викликом, вони перетворюють її на веселу гру.
- **Безіменний палець** — це мій тренер чи керівник гуртка. Вони завжди підтримують, коли я вчуся новому. Мій тренер з гімнастики завжди каже: «Ти можеш більше, ніж думаєш!». І це так підбадьорює, що я намагаюся знову і знову.
- **Мізинець** — це хтось із дорослих, хто є поруч у той момент, коли мені потрібна допомога. Це може бути хтось із магазину, до якого я зайшла по шоколадку, або, наприклад, вихователь у таборі. Вони можуть допомогти, якщо щось сталося саме зараз.

Правило «трусів» або «купальника» для дітей

Те, що знаходиться під трусами чи купальником, є приватним. Ніхто не має права торкатися моїх особистих частин тіла або просити мене показати їх.

Безпечний простір для дітей

- **Правила та умови проживання.** Коли ти заселяєшся в новий дім або прихисток, тобі розказують, що можна робити, а чого краще уникати, щоб усім було комфортно. Це схоже на візит до бабусі, коли вона пояснює, де лежать цукерки, а де — її улюблений сервіз, який ліпше не чіпати.

- **Відеоспостереження.** Тобі скажуть, що є камери, які стежать за тим, щоб ти був/була у безпеці, і покажуть, де саме ці камери розміщені. Це ніби поліцейські, які слідкують за порядком на вулиці та захищають у разі небезпеки.
- **Інформаційний стенд для зворотного зв'язку.** Це спеціальне місце, де можна дізнатися, як залишити свої побажання або запитання. Ніби у зошиті, куди можна написати, що тобі потрібно.
- **Стенд з корисною інформацією.** Це інший стенд, з інформацією про те, де можна отримати допомогу. Наприклад, де знайти лікаря або як записатися на гурток. Це як магічна карта, яка допомагає відшукати потрібний шлях.
- **Безпечне приміщення.** Тебе поселяють захищене від небезпек у місце. Як коли ти лягаєш спати в своєму ліжку і знаєш, що двері зачинені, а твоя улюблена ковдра завжди під рукою.
- **Укриття або правило 2-х стін.** Якщо щось трапиться, наприклад, буде сильний вітер, гроза або повітряна тривога, тобі скажуть, де знайти безпечне місце або як сховатися за двома стінами, щоб бути в безпеці.

Правило «Біжи, кричи, розкажи» для дітей

Воно допомагає дітям зорієнтуватися, що робити в ситуаціях, коли вони відчують небезпеку, їх переслідують, залякують чи погрожують. Важливо, щоб вони зрозуміли: є конкретні кроки для їхнього захисту, і в таких ситуаціях вони повинні їх робити.

1. **Біжи:** якщо дитина відчуває, що її хтось переслідує чи намагається їй нашкодити, перше, що вона має зробити — втекти. Важливо, щоб дитина не залишалася на місці, а шукала безпечне місце: знайомий будинок, магазин чи громадське місце, де багато людей і їй зможуть допомогти.
2. **Кричи:** якщо дитина не може втекти, наступний крок — привернути увагу. Кричати або голосно вимагати допомоги — це спосіб звернути увагу на свою проблему. Крики можуть допомогти не тільки збентежити чи налякати можливого зловмисника, але й привернути увагу людей навколо, які можуть допомогти.

3. **Розкажи:** після того як дитина втекла або викликала допомогу, дуже важливо, щоб вона розповіла про те, що сталося. Вона повинна звернутися до дорослого, якому довіряє (до батьків, вчителів чи сусідів), і пояснити ситуацію. Це допоможе дорослим зрозуміти, що сталося, і вжити необхідних заходів для її безпеки.

Про небезпечні для дітей таємниці

- **Немає таких секретів, які не можна розповісти батькам чи безпечним дорослим.** Якщо хтось просить тебе зберігати секрет, який тебе лякає або робить нещасним/нещасною, розкажи про це своїм батькам або іншому дорослому, якому довіряєш.
- **Секрети, які роблять тобі боляче, не варто зберігати.** Якщо хтось робить щось, що змушує тебе почуватися погано, або просить не розповідати про це іншим, це неправильно. Обов'язково розкажи дорослим, щоб вони могли допомогти.
- **Не приймай подарунки чи особливу увагу в обмін на мовчання.** Якщо хтось дарує тобі речі чи по-особливому ставиться до тебе лише щоб ти не розповідав/розповідала про щось іншим, це знак небезпеки. Поділися тим, що хоче приховати людина, з людьми, яким довіряєш.
- **Не дозволяй нікому торкатися тебе там, де тобі не хочеться.** Якщо хтось намагається торкнутися тебе в місцях, які ти хочеш тримати приватними, негайно скажи «ні» і повідом дорослих.

Правило «Ні» або «Стоп» для дітей

Допомагає дітям зрозуміти важливість вираження своїх почуттів і кордонів у ситуаціях, коли вони відчувають дискомфорт або небезпеку. Воно вчить дітей, як реагувати, коли хтось порушує їхні особисті межі.

- **«Ні»:** Якщо дитина не хоче, щоб хтось торкався її, робив те, що їй неприємно, або вимагав від неї щось, вона повинна чітко сказати «Ні». Важливо, щоб дитина розуміла: її право відмовити завжди важливіше за бажання іншої людини. «Ні» — це не просто слово, а знак того, що її межі мають поважати.
- **«Стоп»:** Якщо дитина відчуває, що дії чи поведінка іншої людини стали надмірними або неприємними, вона повинна сказати «Стоп» і чітко вимагати, щоб це припинилося. Це також сигнал

для того, хто може порушувати її кордони, що його поведінка неприязна та має бути зупинена негайно.

Що важливо: Правила «Ні» та «Стоп» допомагають дитині виразити свою незгоду й дискомфорт, навчити її відстоювати свої права та безпеку. Дитина повинна знати, що у будь-якій ситуації вона має право сказати «Ні» чи «Стоп» й очікувати на повагу до її кордонів. Якщо її просять зробити щось, що викликає занепокоєння або не є безпечним, вона має право відмовитися без будь-яких наслідків.

Вступ: Чому важливо говорити про насильство з дітьми?

Шановні батьки та опікуни,

Кожна дитина потребує любові, підтримки та безпеки. Однак реальність буває жорстокою. Насильство над дітьми — це злочин, що може бути скоєний будь-де: вдома, у школі чи навіть громаді. Найстрашніше, що дитина може не завжди відкрито говорити про свої переживання через страх, сором чи нерозуміння, що відбувається.

Сподіваємося, ця книга допоможе вам:

- **розпізнати** ознаки насильства, особливо якщо вони неочевидні;
- **зрозуміти, як діяти** у критичних ситуаціях, щоб захистити дитину;
- **дізнатися, де знайти допомогу** для себе чи дитини, коли це необхідно.

Ми, дорослі, маємо силу створити світ, у якому діти почуватимуться захищеними й щасливими. Дитинство — це фундамент, на якому будується майбутнє, тому важливо зробити його стабільним, безпечним і наповненим любов'ю.

Пам'ятайте: **говорити про проблему = зробити перший крок до її розв'язання**. Давайте разом забезпечимо нашим дітям безпеку та турботу, яких вони потребують.

Розділ 1. Що таке насильство над дітьми та право на освіту

Що вважається насильством?

Це будь-які дії чи бездіяльність дорослих, що завдає шкоди фізичному, психологічному або моральному стану дитини. Воно може проявлятися як фізична шкода, словесні образи, ігнорування потреб дитини, неспроможність захистити її від небезпеки. Навіть непомітні на перший погляд дії можуть залишити глибокий слід у душі дитини.

Право на освіту — основа розвитку дитини

Кожна дитина має гарантоване право на освіту. Це закріплено в Конституції України, Законі України «Про освіту» та міжнародних документах, таких як Конвенція ООН про права дитини. Освіта не лише дає знання, але й відкриває можливості для розвитку, самореалізації та майбутнього успіху дитини.

Дитина може не відвідувати школу через недбалість з боку дорослих, домашнє насильство, соціальні проблеми або навмисне обмеження доступу до навчання. Це є серйозним порушенням її прав, адже без якісної освіти дитину позбавляють можливості реалізувати свій потенціал, інтегруватися в суспільство, отримати захист від майбутніх ризиків, пов'язаних із відсутністю знань і навичок.

Відповідно до законодавства України, батьки та опікуни несуть відповідальність за забезпечення регулярного відвідування дітьми навчальних закладів. Крім того, державні органи мають обов'язок реагувати на випадки, коли дитину позбавляють права на навчання. Важливо пам'ятати, що освіта — це не лише право, але й обов'язок, який захищає дитину та формує її майбутнє.

Чому це важливо?

Кожна дитина має право на захист і турботу. Насильство та порушення права на освіту негативно впливають на її розвиток, формують страх, тривогу й почуття провини. Дорослі — батьки, освітяни, соціальні працівники — мають об'єднувати зусилля, щоб захищати дітей від будь-яких форм насильства, створювати умови для їхнього повноцінного навчання й розвитку. Ваша увага, підтримка та дотримання закону можуть змінити життя дитини на краще.

1.1. Види насильства:

- **фізичне**
- **психологічне**
- **сексуальне, розбещення**

- економічне, занедбання
 - Кібернасильство
-

Розділ 2. Як розпізнати насильство над дитиною?

1. Фізичне насильство

Будь-які дії, що спричиняють фізичний біль або ушкодження.

Приклад: Тягнути дитину за волосся, щоб її покарати.

Ознаки:

- Скарги дитини на головний та/або біль у животі, зовнішні запалення органів сечовивідних і статевих систем.
- Синці на щоках, очах, губах, вухах, передпліччях, стегнах, кінчиках пальців — місцях, де дитина не може завдати їх собі самотійно.
- Дитина боїться фізичного контакту.
- Дитина розповідає, що батьки або інші члени сім'ї застосовують до неї чи іншої дитини фізичне насильство, погрожують вигнати з дому, перемістити до іншого місця проживання (інтернатного закладу, лікарні, помешкання інших родичів тощо), а також про небезпеку з боку тварин, яких утримують у неї вдома.

Поведінкові ознаки:

- Страх дорослих: дитина боїться дорослих або однолітків, уникає фізичного контакту.
- Різка зміна поведінки дитини, включаючи агресію та депресію.
- Дитина намагається приховати травми та обставини їхнього отримання (відмова зняти одяг для медичного обстеження, переодягтися у присутності інших дітей тощо).

2. Психологічне/емоційне насильство

Дії, що завдають шкоди емоційному стану дитини, принижують її гідність, викликають страх або відчуття безпорадності.

Приклад: «Ти не заслуговуєш на це».

Ознаки

Емоційна нестабільність:

- Замкнутість, тривожність, страх або навпаки — демонстрація повної відсутності страху, ризикована, зухвала поведінка;
- Агресивність, напади люті, схильність до руйнації, нищення, насильства;
- Порушення мови, сну, харчування;
- Замкнутість, тривожність, страх або навпаки — демонстрація повної відсутності страху, ризикована, зухвала поведінка;
- Неврівноважена поведінка;
- Агресивність, напади люті, схильність до руйнації, нищення, насильства;
- Різка зміна звичної для дитини поведінки на контрастну;
- Уповільнене мовлення, нездатність до навчання, відсутність знань відповідно до віку (наприклад, невміння читати, писати, лічити);
- Синдром «маленького дорослого» (надмірна зрілість і відповідальність), страх зробити щось неправильно;
- Швидка стомлюваність, знижена здатність 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 хворіб;
- Прояви насильства чи жорстокого поводження з тваринами чи іншими живими істотами;
- Інші прояви поведінки чи емоційних реакцій, які не відповідають віковим нормам.

Соціальна ізоляція:

- Уникання однолітків, бажання спілкуватися і гратися зі значно молодшими дітьми;
- Занижена самооцінка, наявність почуття провини.

Стосунки з батьками/опікунами:

- Відсутність контакту/тепла між батьками/опікунами і дитиною;
- Батьки/опікуни не звертають увагу на дитину;
- Батьки/опікуни звинувачують дитину у своїх проблемах;
- Батьки/опікуни принижують дитину, обзивають, роблять негативні порівняння.

3. Сексуальне насильство, розбещення

Будь-які дії сексуального характеру, здійснені щодо дитини шляхом примусу.

Ознаки

Фізичні:

- Надмірна концентрація на одязі, щоб приховати своє тіло, наприклад, одягає багато шарів одягу;
- Має фізичні ознаки насилля: синці, кров, припухлість, інші ушкодження геніталій;
- Біль у животі, в районі геніталій;
- Інфекції статевих шляхів: наявність інфекцій, що передаються статевим шляхом, без відповідних пояснень;
- Неповнолітня вагітність.

Поведінкові (сукупність таких ознак може свідчити про насилля, окрема — бути маркером):

- Показує та сексуалізує поведінку, нетипову для свого віку;
- Має знання про сексуальну поведінку, нетипові для свого віку;
- Поводиться як молодша за віком дитина;
- Має надмірну цікавість, знання та словниковий запас про сексуальну поведінку нетипову для свого віку;
- Не може зупинити гру зі своїми геніталіями, коли про це просять;
- Боїться залишатися з конкретною людиною наодинці;
- Боїться людей певного типу зовнішності;
- Боїться дотиків;
- Зміна успішності у навчанні;
- Самоушкоджуюча поведінка;
- Сексуальні ігри з друзями, іграшками, тваринами;
- Малюнки із сексуальним контекстом;
- Їсть більше або менше, ніж зазвичай;

- Має проблеми зі сном, ходінням чи сидінням, мочиться вночі;
- Має часті нічні жахіття;
- Відстороненість, депресивна поведінка, не пояснювана агресія;
- З'являється з нез'ясованими подарунками, дорогими речами, дружить з людьми, залученими до сексуального насильства / експлуатації.

Економічне насильство, занедбання:

Дії, спрямовані на обмеження доступу дитини до необхідних ресурсів або використання її праці без належної компенсації.

Приклад: Відмовитися купити ліки дитині з принципу.

Ознаки

Нехтування базовими потребами:

- Дитина голодна або брудна.
- Вага дитини, яка значною мірою не відповідає її віковій нормі (за визначенням медичного працівника).
- Часті запізнення, пропуски школи, брудний одяг, одягання не за погодою; втомлений і хворобливий вигляд.
- Загальна занедбаність.
- Нестача необхідного медичного лікування (дитину не водять до лікаря), пропускання важливих медичних процедур або відсутність доступу до ліків.
- Залишення дитини батьками під наглядом незнайомих осіб (також таких, які перебувають у стані алкогольного або наркотичного сп'яніння).
- Залишення дитини дошкільного віку без догляду протягом тривалого часу у помешканні, на вулиці, зі сторонніми особами.
- Відсутність іграшок, книжок, розваг тощо.
- Антисанітарні умови проживання, відсутність постільної білизни (або постільна білизна рвана та брудна), засобів гігієни.
- Затримка розвитку дитини фізичного, емоційного, дрібної моторики, пізнавальних здібностей, соціальних та навичок міжособистісного спілкування внаслідок педагогічної занедбаності тощо.
- Дитина часто зла, агресивна, завдає собі шкоди.

Примус до праці:

- Залучення дитини до трудової діяльності (з порушенням чинного законодавства).
- Залучення дитини до важкої фізичної праці або примус до роботи замість відвідування школи.

Поведінкові — коли дитина:

- жебракує, тікає з дому;
- постійно втомлена, сонна під час занять та/або щоденної діяльності;
- має нез'ясовані гроші та/або подарунки;
- приховує інформацію про свій вільний час, має ознаки низької самооцінки, самоушкодження.

5. Кібернасильство

Використання електронних засобів комунікації для завдання шкоди дитині.

Приклад:

- залякування або погрози через соціальні мережі;
- використання особистої інформації дитини для її приниження або шантажу;
- розповсюдження фотографій або відеоматеріалів без згоди дитини;
- постійні образи або приниження через електронну пошту або месенджери.

Ознаки**Залякування в Інтернеті:**

- Постійне отримання дитиною образливих повідомлень або погроз у соціальних мережах або месенджерах;
- Неправомірне поширення приватної інформації, фотографій або відеоматеріалів дитини.

Психологічний тиск:

- Залякування або тиск на дитину через Інтернет з метою маніпулювання її поведінкою.

Розділ 3. Алгоритм реагування на випадки насильства

Чому важливий алгоритм реагування?

Дитина, яка постраждала від насильства, потребує не лише безпеки, а й розуміння, що її захищають і підтримують. Ваші правильні дії можуть допомогти їй, створити основу для її подальшого одужання та розвитку.

У розділі ви дізнаєтеся, куди та в які організації звертатися за допомогою, щоб підтримати себе та вашу дитину.

3.1. Якщо ви підозрюєте насильство щодо чужої дитини

- 1. Зверніть увагу на ознаки.** Якщо ви помітили, що дитина виглядає наляканою, відстороненою, має незрозумілі травми чи синці, або ж розповідає про те, що з нею погано поводяться, не залишайте це без уваги.
- 2. Поговоріть з дитиною.** Спробуйте спокійно розпитати її, чи все гаразд, чи почувається вона в безпеці вдома та інших середовищах. Важливо бути уважними й підтримувати, щоб дитина відчувала, що вона може вам довіряти.
- 3. Дійте.** Якщо ви дізналися про насильство або стали його свідком, вживайте заходів негайно. Ви можете бути єдиною людиною, яка може захистити цю дитину і допомогти їй уникнути подальших страждань. Якщо ви не повідомите про насильство в поліцію чи службу у справах дітей, ризикуєте стати співучасником злочину. Це не лише порушення закону, а й великий крок назад для захисту дитини. Ваше повідомлення може стати вирішальним, щоб дитина отримала необхідну допомогу та захист, а ви станете частиною процесу припинення насильства.

Як діяти?

- **Повідомте відповідні органи:** поліцію (102) або службу у справах дітей (116 111) безпосередньо.
- **Не намагайтеся вирішити все самостійно,** впливати на ситуацію чи дитину, спілкуватися з потенційним агресором. Це може бути небезпечно як для вас, так і для дитини. Залучення фахівців — поліції та служб захисту дітей — забезпечить безпеку і правильні подальші дії.

- 4. Що раніше, то краще.** Час у таких випадках критично важливий. Швидше ви звернетесь за допомогою = більше шансів, що дитина отримає своєчасний захист і підтримку. Не чекайте, поки ситуація погіршиться.
- 5. Не залишайтеся байдужими.** Ваша бездіяльність може призвести до ще більших страждань дитини. Кожен з нас несе відповідальність за те, щоб діти росли в безпечному середовищі.
- 6. Ваше повідомлення може врятувати дитину.** Не бійтеся діяти: повідомлення про підозру в насильстві не є звинуваченням. Дорослі, відповідальні за безпеку дітей, розглянуть ситуацію та ухвалить необхідні заходи для захисту дитини.
- 7. Дотримуйтеся конфіденційності.** Не обговорюйте ваші підозри з іншими людьми, окрім відповідальних органів. Це важливо для захисту дитини й недопущення додаткової шкоди.

3.2. Якщо насильство стосується вашої дитини:

- 1. Захистіть дитину** — ізолюйте її від агресора.
- 2. Зверніться по допомогу** у поліцію, медичні заклади, до психолога.
- 3. Підтримайте дитину.** Поясніть, що вона не винна та будьте поруч, щоб вона почувалася в безпеці.

Розпізнавання та реагування на:

- 1. негайну загрозу** — якщо дитина перебуває в безпосередній небезпеці (фізичне чи сексуальне насильство, або залишена в небезпечних умовах), виконайте всі три зазначені вище пункти.
- 2. потенційну загрозу** — якщо ситуація не є негайною, але є ознаки насильства чи нехтування (регулярне насильство, погане ставлення до основних потреб дитини):
 - Поговоріть з дитиною — вислухайте її, підтримайте.
 - Зверніться по допомогу: повідомте поліцію (102), Національну дитячу лінію (116 111) або психолога.
- 3. помірну та низьку загрозу** — якщо є ознаки насильства або стресу у дитини (емоційне насильство, булінг):
 - Поговоріть з дитиною. Підтримайте, допоможіть зрозуміти ситуацію та намагайтеся залучити її до розв'язання ситуації.
 - Повідомте відповідні служби. Якщо проблема не зникає, зверніться у службу в справах дітей (116 111) або психолога.
- 4. відсутність загрози** — якщо після оцінки ситуації не виявлено загрози для здоров'я та безпеки дитини:

- Не хвилюйтеся. Якщо це було непорозуміння, все добре. Але завжди будьте уважні.

Номери екстрених служб:

- **Поліція: 102**
- **Швидка допомога: 103**
- **Національна дитяча гаряча лінія: 116 111**
- **Гаряча лінія з питань насильства: 0 800 500 335**
- **Ла Страда: 116 123**

3.3. Якщо підозрюєте насильство з боку члена родини:

Не ігноруйте це. Можливо, дитина не може або боїться сама звернутися по допомогу. Станьте людиною, яка допоможе їй впоратися з цим.

- 1. Поговоріть з дитиною.** Спокійно та без звинувачень, дайте зрозуміти, що вона може вам довіряти і що ви завжди на її боці.
- 2. Довіряйте своїм підозрам.** Якщо відчуваєте, що ситуація може бути небезпечною, не зволікайте. Навіть якщо це стосується вашого родича чи близької людини, пам'ятайте: ваша головна мета — захистити дитину. Повідомте про підозру в поліцію або службу у справах дітей. Ви можете бути єдиною людиною, яка здатна змінити ситуацію і захистити дитину. Не намагайтеся вирішити все самотійно — залучити фахівців є найкращим способом подбати про безпеку і добробут дитини.

Інструктаж для батьків щодо розмови з дитиною

Як правильно розмовляти з дитиною:

- Створіть атмосферу безпеки і довіри. Дайте дитині відчувати, що це важлива і серйозна розмова — але не страшна.
Наприклад: «Ти можеш завжди звернутися до мене або до іншого дорослого, якому довіряєш».
 - Використовуйте прості слова, приклади з реального життя або ситуацій, які можуть бути зрозумілі дитині.
 - Пояснюйте правила безпеки чітко і доступно.
Наприклад: «Твоє тіло належить тільки тобі. Якщо хтось намагається тебе обійняти або зробити щось, що тобі неприємно, скажи "ні" і піди до дорослого, якому ти довіряєш».
 - Дайте дитині час на осмислення, можливість висловлювати свої думки і переживання.
 - Обговоріть усі питання, які цікавлять дитину. Не поспішайте.
Наприклад: «Чи зрозумів/зрозуміла ти, чому ці правила важливі? Якщо є ще питання, ти можеш запитати мене в будь-який час».
 - Підтримуйте дитину.
Наприклад: «Я тебе слухаю і готовий допомогти, якщо щось турбує».
 - Підкреслюйте, що ці правила важливі для її безпеки і захисту.
-

Як неправильно розмовляти з дитиною:

1. Знецінювати почуття дитини.

Ніколи не говоріть дитині, що вона все вигадала, що це неправда або що вона обманює. Фрази на кшталт «Ти все придумала!» чи «Не обманюй, цього не може бути!» можуть зашкодити довірі дитини до вас і перешкодити їй звертатися за допомогою в майбутньому. Навпаки, намагайтесь показати, що ви готові вислухати і розумієте її почуття.

2. Погрожувати дитині.

Не погрожуйте, що з нею трапиться щось погане або її покарають, якщо вона скаже правду. Фрази на кшталт «Ти потім пошкодуєш, якщо це не правда» можуть лише налякати дитину і змусити її мовчати. Ви повинні створити безпечну атмосферу, де дитина зможе вільно висловлюватися.

3. Применшувати серйозність ситуації.

Якщо дитина розповідає про насильство, не кажіть «це неважливо» або «не переживай так». Це може викликати у дитини відчуття, що її переживання не вартують уваги. Ви повинні дати зрозуміти, що це серйозна проблема і що дитина має право на захист.

4. Перебивайти дитину.

Дайте дитині можливість висловити свої думки і почуття. Перебивати чи ігнорувати те, що дитина хоче сказати, може змусити її відчувати, що її слова не важливі. Підтримуйте її, давайте можливість говорити без поспіху.

5. Відкладати розмову на потім.

Якщо дитина хоче поговорити або запитує про безпеку, не кажіть «не зараз, я зайнятий/зайнята». Це може створити у дитини враження, що її питання чи переживання не мають значення, і вона може не звернутися до вас в майбутньому, коли їй знову буде важко.

6. Принижувати почуття дитини.

Уникайте таких фраз, як «Не будь такою боягузкою» або «Це не так страшно». Дайте дитині можливість поділитися своїми відчуттями, і підтримуйте їх: «Я розумію, що це може бути страшно, але я завжди поруч, щоб допомогти».

Розділ 4. Де шукати допомогу?

Коли ви стикаєтесь із ситуацією насильства над дитиною, важливо знати, куди звертатися за допомогою. У цьому розділі зібрані контакти та інформація про організації, які можуть підтримати вас і вашу дитину.

4.1. Основні екстрені служби

1. Поліція (102)

- Звертайтеся у разі безпосередньої загрози життю чи здоров'ю дитини.
- Поліція має право втрутитися негайно, затримати кривдника або ізолювати дитину від небезпеки.

2. Швидка допомога (103)

- Якщо дитина отримала фізичні травми або знаходиться у шоковому стані.

- Лікарі також можуть повідомити відповідні органи, якщо виявлять ознаки насильства.

3. Служба у справах дітей

- Їхнє завдання — оцінити ситуацію, захистити права дитини та вжити заходів для забезпечення її безпеки.
- Контактні дані місцевої служби можна знайти в органах місцевого самоврядування або на офіційних сайтах.

4.2. Організації, які допомагають у випадках насильства

1. Центри соціально-психологічної реабілітації

- Тут надають психологічну та соціальну допомогу дітям і їхнім батькам.
- Можливе тимчасове проживання для дітей, які зазнали насильства.

2. Кризові центри для жертв насильства

Спеціалізовані установи, які забезпечують тимчасовий притулок, психологічну підтримку та юридичну допомогу.

3. Гарячі лінії

- **Національна гаряча лінія з протидії насильству:**
Телефон: 0-800-500-335 або короткий номер 116-123 для дзвінків з мобільного.
- **Національна дитяча гаряча лінія:**
Телефон: 116-111 (анонімно та безоплатно).

4. Організації захисту прав дітей

Місцеві та національні благодійні фонди, які працюють на захист дітей від насильства.

4.3. Як отримати юридичну підтримку?

1. Безоплатна правова допомога

Центри безоплатної правової допомоги надають консультації з правових питань, допомагають скласти заяви до суду та представляють інтереси постраждалих.

Контакт: 0-800-213-103

2. Адвокати, які спеціалізуються на сімейному праві

Допоможуть зі зверненням до суду, подачею заяви на обмежувальний припис для кривдника, вирішення інших юридичних питань.

3. Судові органи

Ви можете подати заяву до суду про позбавлення кривдника права на спілкування з дитиною, якщо це необхідно.

4.4. Медична допомога

1. Дитячі лікарні та поліклініки

У разі фізичних травм звертайтеся до медичних закладів. Лікарі зобов'язані зафіксувати травми та повідомити про це відповідні органи.

2. Психологи

Звертайтеся до психологів, що мають досвід роботи з дітьми, які зазнали насильства. Їх можна знайти в реабілітаційних центрах, школах чи приватних кабінетах.

4.5. Як підтримати дитину в період отримання допомоги?

1. Будьте поруч.

Дитина повинна відчувати вашу підтримку та любов.

2. Забезпечте контакт із професіоналами.

Допоможіть дитині у спілкуванні з психологами та соціальними працівниками.

3. Створіть безпечне середовище.

Уникайте контактів дитини з кривдником, навіть якщо це член родини.

4. Зберігайте спокій.

Не дозволяйте своїм емоціям домінувати. Дитина має бачити вашу впевненість у вирішенні проблеми.

4.6. Що робити, якщо допомога виявилася неефективною?

1. Звертайтеся до інших органів.

Якщо одна організація не змогла вам допомогти, шукайте інші варіанти (зверніться до вищих інстанцій, омбудсмена або громадських організацій).

2. Повторюйте звернення.

У випадках, коли проблема не вирішується, не здавайтеся — дійте рішуче.

3. Шукайте підтримку в спільноті.

Залучайте до роз'язання проблеми вчителів, сусідів чи інших людей, яким ви довіряєте.

Чому важливо звертатися по допомогу?

Багато хто боїться звертатися за допомогою через страх осуду, відчуття сорому чи недовіру до системи. Однак пам'ятайте: головна мета — безпека та добробут дитини. Залучення фахівців допоможе не лише захистити дитину, але й уникнути повторення насильства.

Далі розповімо про те, як створити середовище, безпечне від насильства.

Розділ 5. Як запобігти насильству?

Це не лише відреагувати на загрози, а й створити умови, у яких дитина відчуватиме себе в безпеці, буде впевнена в підтримці дорослих та отримає здорове емоційне середовище для розвитку.

Золоті правила безпечного дорослого:

1. Безпечний дорослий ніколи не змушує тримати неприємні секрети.
2. Завжди слухає і не засуджує.
3. Підтримує і допомагає, навіть якщо ситуація складна.
4. Ти завжди можеш піти або сказати «ні», якщо щось не подобається.

Довіряти дітям варто тим, хто завжди на їхньому боці, а розповісти про небезпеку — це крок до безпеки для всіх.

Як розпізнати безпечного дорослого: поради для різного віку

Іноді діти потребують допомоги або поради, і важливо знати, до кого можна звернутися. **Безпечний дорослий** — це той, кому можна довіряти.

Діти дошкільного віку:

Дошкільнята легко довіряють, тому потрібно пояснити, хто такий **безпечний дорослий**.

Молодші школярі:

Діти цього віку вже починають розуміти складніші поняття, і їм важливо навчитися відрізняти добрих дорослих від тих, хто може нести небезпеку.

Підлітки:

Підлітки часто прагнуть самостійності, але їм потрібно знати, як розпізнати небезпечні ситуації та до кого звертатися за допомогою.

5.1. Побудова довірливих відносин із дитиною

1. Виділяйте час для спілкування

- Проводьте час разом, слухайте дитину без осуду та критики.
- Запитуйте, як пройшов її день, чи є щось, що її хвилює.

2. Підтримуйте відкритий діалог

- Навчіть дитину говорити про свої почуття та емоції.
- Поясніть, чому важливо розповідати про будь-які неприємні ситуації, які з нею трапляються.

3. Будьте прикладом

Діти вчаться на поведінці дорослих. Демонструйте повагу до оточуючих і здорові способи вирішення конфліктів.

5.2. Формування безпечного середовища

1. Контролюйте оточення дитини

- Дізнавайтеся більше про людей, з якими вона проводить час (родичі, друзі, вчителі).
- Переконайтеся, що в дитячих гуртках, школі чи інших місцях дотримуються принципів безпеки.

2. Навчайте дитину правилам безпеки

- Розкажіть про правила: «5 пальців», «трусів» або «купальника», «біжи, кричи, розкажи», «безпечний простір», «[не]безпечні таємниці», «ні» або «стоп».
- Розкажіть, хто такий безпечний дорослий та що таке безпечне середовище.
- Навчіть казати «ні» та звертатися по допомогу, якщо хтось змушує її робити щось неприємне.

3. Регулярно перевіряйте умови

- Якщо дитина відвідує дитячі заклади, переконайтеся, що персонал має необхідну кваліфікацію.
- Звертайте увагу на будь-які зміни в поведінці дитини після перебування в певних місцях.

5.3. Профілактика стресу та конфліктів у сім'ї

1. Навчіться керувати емоціями

- Якщо відчуваєте, що можете втратити контроль над собою, знайдіть спосіб заспокоїтися (наприклад, вийдіть із кімнати, зробіть дихальні вправи).

- Пам'ятайте, що крик чи фізичне покарання не роз'язують проблем, а лише травмують дитину.

2. Шукайте підтримку

- Якщо у вас складний період, зверніться за допомогою до психолога чи довіреної людини.
- Відвідуйте курси або семінари по батьківству.

3. Розвивайте спільну культуру безпеки

- Встановіть правила сімейного спілкування, які виключають образи, залякування чи інші форми агресії.

5.4. Освітня профілактика

1. Пояснюйте дитині її права

Вчіть, що ніхто не має права завдати їй шкоди, навіть знайомі чи родичі.

2. Залучайте дитину до навчальних програм

У багатьох школах та громадських організаціях проводяться заходи, які навчають дітей розпізнавати небезпечні ситуації та правильно реагувати на них.

3. Самоосвіта для батьків

Читайте книги, дивіться відео та відвідуйте лекції на тему виховання та захисту дітей.

5.5. Спільна відповідальність громади

1. Звертайте увагу на дітей у вашому оточенні

Якщо ви помічаєте, що дитина в сусідній родині зазнає насильства чи виглядає занедбаною, не залишайте це без уваги.

2. Створюйте підтримуюче середовище

Організуйте заходи для дітей у вашій громаді (спільні ігри, освітні заходи), щоб вони відчували себе частиною безпечної спільноти.

3. Підтримуйте ініціативи

Беріть участь у програмах та акціях, спрямованих на запобігання насильству над дітьми.

Чому це важливо?

Запобігання насильству починається з кожного з нас. Ми не завжди можемо вплинути на всі обставини, але створення відчуття любові, поваги та довіри у власній родині — це перший і найважливіший крок.

У додатках ви знайдете контакти екстрених служб, рекомендації для поглибленого вивчення теми та ресурси для отримання додаткової допомоги.

Додатки

У цьому розділі ми зібрали додаткову інформацію, яка може стати вам у пригоді у разі потреби. Тут ви знайдете контакти екстрених служб, корисні ресурси та літературу для більш глибокого ознайомлення з темою захисту дітей від насильства.

Додаток 1. Контакти екстрених служб

Екстрені номери телефонів:

1. Поліція:

Телефон: 102

(для випадків, коли є пряма загроза життю або здоров'ю дитини)

2. Швидка допомога:

Телефон: 103

(якщо дитина отримала фізичні травми)

3. Гарячі лінії для дітей та дорослих

- **Національна гаряча лінія з протидії насильству:**

Телефон: 0-800-500-335 або 116-123 (з мобільного)

— анонімно та безкоштовно

- **Гаряча лінія для дітей:**

Телефон: 116-111

(для дітей і підлітків, а також для дорослих, які потребують підтримки)

4. Служба у справах дітей:

Знайдіть контактні дані на сайті місцевих органів влади або у відділеннях соціального захисту.

5. Громадська організація «Ла Страда-Україна»: 0800 500 335

6. Центри соціально-психологічної реабілітації:

Місцеві центри надають психологічну підтримку дітям і батькам.
Для отримання контактів звертайтеся до місцевої адміністрації.

Додаток 2. Рекомендована література

1. Безпечно про небезпечне

Додаток 3. Ресурси в Інтернеті

1. Міжнародний фонд «Дитячі серця»:

Офіційний сайт: www.childrenfund.org

Інформація про програми захисту прав дітей, підтримку батьків і боротьбу з насильством.

2. Національна платформа з прав дитини в Україні:

Офіційний сайт: www.rights4children.org

Ресурси та освітні матеріали для батьків, вчителів, соціальних працівників і психологів щодо забезпечення прав дітей.

3. Громадська організація «Ла Страда-Україна»:

Офіційний сайт: www.la-strada.org.ua

Ресурси щодо боротьби з насильством, допомоги жертвам насильства та просвітницькі матеріали.

Техніки самозаспокоєння у стресових ситуаціях **Вправи на відчуття спокою для дітей**

1. Вправа «Глибокий вдих і видих»

Уяви, що твоє тіло — це як велика повітряна кулька, яка роздувається і здувається. Спочатку вдихай дуже глибоко через ніс і відчуй, як живіт повільно піднімається. Потім видихай через рот, наче повільно спускаєш кульку. Робиш це тричі — і здається, що хвилювання стає менше, а серце починає битися повільніше. Якщо хочеш, можеш рахувати до трьох під час вдиху і до п'яти на видиху — це додатково заспокоює.

2. Вправа «Намалюй свою тривогу»

Інколи наші страхи і переживання такі заплутані, що важко зрозуміти, звідки вони беруться. Тоді я беру олівець і малюю щось схоже на те, що мене тривожить, або просто «страшний клубок» своїх думок. Можна

домалювати смішне обличчя, щоб страх виглядав кумедніше. А потім я просто рву цей малюнок на дрібні шматочки — і разом з ним наче рвуться мої страхи.

3. Вправа «5 відчуттів»

Це як гра в дослідника! Коли я хвилююсь, починаю шукати п'ять речей, які бачу навколо себе. Потім доторкаюся до чотирьох предметів — наприклад, меблів або іграшок. Після цього шукаю три звуки, які чую (це може бути навіть шурхіт одягу!). Потім намагаюся знайти два запахи, а вкінці — щось, що можна скуштувати, наприклад, ковток води. Це так відволікає, що я вже забуваю про свої переживання.

4. Вправа «Міно обійми себе»

Уяви, що обіймаєш себе, як свого найкращого друга. Розкинь руки і міцно обійми себе, наче знову став маленьким/маленькою і тебе обіймає хтось рідний. Таке обіймання дає відчуття, що ти не один/одна, а завжди маєш підтримку, навіть якщо фізично поряд нікого немає.

5. Вправа «Думки у хмаринки»

Інколи я уявляю свої думки, як хмаринки на небі. Наприклад, думаю, що тривога — це одна маленька хмаринка, страх — інша. Всі ці хмаринки просто пропливають, а я дивлюся, як вони повільно зникають за горизонтом. Це допомагає мені не чіплятися за думки, а просто спостерігати за ними, як за хмарами.

6. Вправа «Рахування до 10 (або 20)»

Якщо я дуже злюся або нервуюся, то починаю рахувати повільно до 10. Рахуючи, я уявляю, що з кожним числом мені стає спокійніше і спокійніше. А інколи, якщо не допомагає, починаю рахувати до двадцяти. Це простий спосіб дати собі час заспокоїтися і обміркувати ситуацію.

7. Вправа «Прогулянка, навіть якщо я маленька»

Якщо я дуже нервуюся, просто виходжу на вулицю і трохи прогуляюся. Навіть якщо вийду на 5 хвилин, то відчуваю себе інакше. Це як «перезавантаження»: дихаю свіжим повітрям, дивлюсь на дерева, будинки, небо. Мій мозок відволікається від переживань, і я відчуваю більше спокою.

8. Вправа «Розслаблення м'язів»

Ця техніка мені подобається, бо тут можна трішки погратися з тілом. Спочатку сильно стискаю кулаки, а потім різко розслабляю їх. Потім напружую ноги, а потім розслабляю. Таке почергове напруження і розслаблення допомагає моєму тілу зняти весь «стрес».

9. Вправа «Звуки природи або улюблена музика»

Якщо починаю нервувати, то шукаю в телефоні звуки природи — наприклад, шум океану або спів пташок у лісі. Закриваю очі й уявляю себе там. Це так приємно і заспокоює, наче я справді в лісі чи на березі моря. Інколи замість звуків слухаю улюблену музику — це теж працює, особливо коли хочеться розвіятися.

10. Вправа «Дружні думки»

Коли страх або тривога мене лякають, я намагаюся згадати щось приємне, що зі мною траплялося. Наприклад, як ми класно провели час з друзями або якусь приємну подію з родиною. Це допомагає замінити негативні думки на приємні, і я почуваюсь спокійніше.