

Уроки протидії

Тренінг із протидії домашньому
насильству для дорослих

Тренінг із протидії домашньому насильству для дорослих

Мета тренінгу для дорослих:

- актуалізувати проблему домашнього насильства в Україні;
- піддати сумніву стереотипи, пов'язані з домашнім насильством;
- надати інструменти для допомоги постраждалим від насильства (для співробітників).

Матеріали:

Проектор, фліпчарт, маркери для фліпчарту, папір для фліпчарту, коробка, картки зеленого, жовтого та червоного кольорів для кожного учасника, папірці за кількістю учасників (порівну по 2 кольори) для поділу на команди.

Орієнтовна кількість учасників: 30, мінімальна кількість учасників — 10.

Вітаю! Мене звати _____. Я *(посада, компетенції)*. І сьогодні хочу поговорити з вами про явище домашнього насильства.

Гра

Почнімо нашу розмову з гри. Для цього пропоную поділитися на 10 груп (по 3–4 учасники в кожній). Кожна група отримує твердження, яке стосується домашнього насильства. Завдання групи — навести аргументи на користь твердження або ж його спростувати (визначає тренер) *(твердження, за можливості, дублюємо на проекторі)*. На підготовку аргументів група має **5 хвилин**. Після цього вона обирає 1 людину, яка бере участь у дискусії з представником іншої групи, спираючись на підготовлені аргументи. На обговорення одного запитання — **5 хвилин**.

Твердження:

Якщо чоловік у стані алкогольного сп'яніння застосовує фізичну силу до дружини, то йому достатньо просто кинути пити, і він перестане влаштовувати бійки.

Застосування фізичної сили щодо іншого — це насильство. І сильне емоційне збудження чи стан алкогольного сп'яніння — не його основні причини. Багато людей вважає, що саме лише лікування від алкогольної залежності припинить побої в родині. Але причини насильства зазвичай приховані: психологічні травми, внутрішня невпевненість, бажання домінувати та стверджуватися за рахунок слабшого. З усім цим алкоголь і справді може стати тригером (спусковим гачком) для ситуацій насильства. Проте саме звільнення від дії наркотиків чи алкоголю не вирішує проблему. Для реального результату кривдник повинен відвідувати спеціальні заходи, спрямовані на корекцію його поведінки.

Це нормально, якщо в подружжі дружина або чоловік приховано перечитують приватне листування одне одного. У сім'ї не має бути таємниць.

Одна з ознак насильства — бажання контролювати всі сфери життя жертви, визначати її особистий простір. Багато людей вважає, що перечитувати особисті повідомлення одне одного — це нормально для стосунків, оскільки це посилює довіру. Проте робити так потай від партнера означає порушувати право людини на таємницю приватного листування. До того ж, така поведінка — один із виявів психологічного насильства.

Якщо дівчина вмикає порно попри небажання хлопця його дивитися — це не насильство, це спроба покращити якість сексуального життя.

Будь-які дії сексуального характеру, які людина вчиняє без згоди партнера — це сексуальне насильство. Часто те, що люди перебувають у стосунках і відсутність фізичного примусу сприймають як норму та виправдання для такої поведінки. Однак, згідно з визначенням КК України, навіть відсутність фізичної взаємодії та проникнення в тіло дозволяє визначати дії, вчинені без згоди іншого, як сексуальне насильство проти людини. У розглянутій ситуації дівчина справді вчиняє насильство над хлопцем.

Це нормально, якщо чоловік забезпечує родину й наполягає, щоб дружина залишалася вдома попри її бажання працювати.

Контроль місця роботи й обмеження доступу людини до фінансових ресурсів — економічне насильство. В Україні часто можна натрапити на ситуацію, коли, попри бажання жінки, чоловік наполягає на тому, щоб та «сиділа вдома». Проте таке обмеження людини в свободі вибору місця роботи — порушення її прав.

Якщо дитина не розуміє зауважень, її можна легенько вдарити по сідницях так, щоб ніхто не бачив. Це метод виховання.

Будь-який вияв фізичної переваги, як щодо дорослого, так і щодо дитини, на публіці чи вдома — це фізичне насильство. Згідно зі статистичними даними, в Україні 32% людей вважають, що виховання неможливе без фізичних покарань, і 68% мають знайомих, для яких нормально час від часу вдарити дитину по сідницях. Проте такі дії часто завдають тяжкої фізичної та психологічної шкоди. Стояння в кутку, яке часто використовують як спосіб покарання, — один із виявів фізичного насильства. Адже так дитину фізично обмежують у можливості рухатися. Виховна мета не може бути виправданням застосування насильства щодо дитини.

Дякую за вашу чесність і старанність! Щойно ми почули аргументи на користь і проти озвучених тверджень. Хочу звернути вашу увагу на те, що аргументи «за» — це, здебільшого, ті твердження, які за реальних обставин використовують для виправдання окремих проявів насильства в деяких ситуаціях. Якщо ви не поділяєте таких поглядів — ця вправа, очевидно, була для вас не надто приємною. Проте вона дає нам розуміння того, як мислять люди, для яких насильство в окремих випадках — це нормально. Натомість аргументи «проти» — це ті, які найчастіше використовують проти застосування насильства загалом. **І підсумувати їх можна однією важливою фразою: навіть одиничні вияви насильства не можна виправдовувати за жодних обставин. Чому? Про це сьогодні й поговоримо детально.**

Поїхали!

Запитання до аудиторії після нашого невеликого обговорення — **що таке насильство загалом? Які ознаки насильства?** (На цьому етапі тренер тезово виписує ознаки насильства на фліпчарт. Упродовж уроку тренер постійно додає ознаки насильства, якщо такі з'являються під час обговорення; 2 хвилини на брейншторм аудиторії).

Найбільш загальною — насильство — це свідоме використання фізичної, психологічної чи економічної переваги для приниження, підкорення, знецінення іншої людини та вчинення їй шкоди.

Отже, тепер ми розуміємо, як у цій групі уявляємо собі насильство. Під час нашого обговорення пропоную тримати в голові ці ознаки й доповнювати їх, якщо ми дійдемо нових висновків.

Актуальність проблеми

Наступне завдання: **Спробуйте припустити, скільки людей може страждати від насильства в Україні щорічно (без пошуку в гугл)? (3 хвилини** на обговорення з аудиторією та висловлення думок. Тренер модерує обговорення, коротко відмічає основні тези після звершення)

Пропоную переглянути відео, яке дасть відповідь на це запитання: <https://nonviolence.ed-era.com/intro-facts-statistics>

Згідно з даними Нацполіції, 90% постраждалих від домашнього насильства не звертаються по допомогу. Іншими словами, будь-які статистичні дані можна множити на 10. Тоді отримаємо числа постраждалих, які справді відображають проблему в суспільстві.

Види насильства

Одна з ознак насильства — використання фізичної, емоційної чи фінансової переваги з метою принизити та знецінити жертву. Тож розрізняють чотири основні види насильства: фізичне, сексуальне, економічне та психологічне.

Фізичне насильство

Фізичне насильство найчастіше має помітні вияви на тілі жертви: синці та подряпини. *І саме вияви фізичного насильства найчастіше мають на увазі, коли говорять про це явище.* Цей вид насильства справді є одним з найтяжчих. Адже разом із фізичними травмами жертва зазнає й психологічної шкоди. Зазвичай, навіть після припинення ситуації насильства, їй потрібен тривалий період реабілітації.

Навіть одноразове побиття — це фізичне насильство. І воно неприпустиме за жодних умов.

Сексуальне насильство

Коли говорять про сексуальне насильство, найчастіше мають на увазі зґвалтування. Тобто, проникнення в тіло особи з використанням геніталій чи сторонніх предметів без її добровільної згоди. Саме так визначає зґвалтування Кримінальний кодекс України. Насправді поняття сексуального насильства дещо ширше. Це вчинення будь-яких насильницьких дій сексуального характеру, зокрема й не пов'язаних із проникненням в тіло іншої особи, без добровільної згоди потерпілої особи. Тож сексуальне насильство — це:

- проникнення в тіло іншої людини з використанням геніталій чи сторонніх предметів без її добровільної згоди;
- використання важелів економічного чи психологічного впливу, щоб примусити жертву до статевого акту; примусові пестощі без проникнення в тіло;
- примушування до перегляду порнографії, актів онанізму, демонстрація статевого акту.

А також статевий акт, який вчиняє повнолітня особа з дитиною віком до 16-ти років.

У всіх визначеннях, які змінилися через правки до Кримінального кодексу від січня 2019-го року, постає поняття добровільної згоди. Що це таке? Пропоную розглянути на прикладі... чаю: <https://www.youtube.com/watch?v=pVIs7h95GFQ>

Власне, саме можливість жертви захистити себе визначає важливість змін у КК. У них ідеться не про «письмовий дозвіл» на секс чи обмін еротичними фото. А про те, що, якщо дівчина в автобусі проти того, аби до неї притулялися чоловіки, їй не потрібно про це казати наперед. Адже її мовчання не означає згоду на такі дії. Як і на наслідки таких дій: психологічну травму й відчуття небезпеки, тривожності та невпевненості.

Психологічне насильство

Економічне та психологічне насильство, на відміну від двох інших, не так просто виявити. Пропоную переглянути ще одне відео: https://www.youtube.com/watch?v=HX_Lx9h2qSk

Психологічне насильство — це використання емоційної переваги з метою приниження та знецінення жертви. Один із його аспектів — контроль особистого життя жертви, порушення права на таємницю листування, надмірні ревності, тиск, обмеження контактів з близькими.

Завдання: мені потрібно двоє добровольців. Ви отримуєте картки з завданням, про яке не має знати ваш співрозмовник. Ваше завдання — зробити все, аби виконати те, що вказано в картці.

Картка 1. Ви — керівник великої компанії з високим рівнем доходу. Ваше дитинство було дуже нелегким, бо матір постійно знущалася з батька. Вона приносила основну кількість коштів у родину, зловживала алкоголем, дозволяла собі накинутися на чоловіка з кулаками. Нерідко била вас. Ваша дружина — домогосподарка. Ви вирішили, що ніколи не дозволите їй вчиняти так, як вчинила ваша матір. Тому наполягаєте, аби вона не працювала. Вам не подобається, коли на вашу дружину витріщаються інші чоловіки. Тому ви самі обираєте для неї одяг: стриманий і скромний, як і належить порядній дружині та матері. Ви завжди мріяли передати власну справу старшому синові. Цьогоріч він вступає до університету й мусить стати юристом і гідним спадкоємцем. Ваше завдання — реалізувати цю мету всіма можливими засобами..

Картка 2. Ви — матір трьох дітей і домогосподарка. П'ятнадцять років тому закінчили університет із червоним дипломом, проте, за наполяганням чоловіка, не виходите на роботу. Він усеціло забезпечує родину. Родина для вас понад усе, тому ви вирішили послухатися чоловіка

й не спричиняти конфліктів. Проте він усе одно часто дратується й каже, що багато у вас вкладає, що ви цілковито залежите від нього. А ще ревнує до всіх у вашому оточенні. Тому ви рідко бачитеся з подругами та їхніми сім'ями. У дитинстві вас часто били батьки, тому тепер ви намагаєтеся зайвий раз не дратувати чоловіка. Загалом він непогана людина, добре ставиться до дітей. Проте іноді випиває й може влаштовувати скандали, якщо його щось не влаштовує. Вам не надто подобається одяг, який для вас обирає чоловік, але він забезпечує родину. Тож ви повинні детально розповідати, куди й на що витрачаєте кошти. Цьогоріч ваш старший син вступає до університету. Ваш чоловік наполягає на тому, щоб той став юристом й успадкував сімейну справу. Натомість дитина хоче стати медиком. Ви бачили захоплення сина анатомією та біологією, пам'ятаєте, як у дитинстві він малював себе в білому халаті та зі шприцом. Ваше завдання — поговорити про це з чоловіком і переконати його, щоб він оплатив навчання сина в медичному університеті.

*Тривалість гри — 5 хвилин. Рефлексія — 5 хвилин. Важливо сказати: психологічне насильство та конфлікт — різні речі. Під час розмови чи суперечки ми можемо використати лайливі слова чи ненароком образити людину. Але у випадку психологічного насильства кривдник робить це навмисно, намагаючись підкорити собі постраждалу особу. Психологічне насильство, на відміну від конфлікту, має на меті принизити іншу особу, ствердитися за рахунок неї. **Як би ви оцінили ситуацію, яку ми щойно побачили: конфлікт чи насильство?***

Економічне насильство

Розгляньмо наступну ситуацію. Дружина на кошти зі спільного бюджету придбала засоби гігієни для дитини. Чоловік, який заробляє більше, вимагає від неї надалі надавати йому чеки про кожну витрату й

називає «транжирою». **Чи є така поведінка чоловіка насильницькою?**
(обговорення 2 хвилини)

Маємо випадок економічного насильства — використання фінансової переваги з метою контролювати жертву. У таких випадках кривдник може знецінювати жертву та знущатися з неї через перевагу в заробітку. Або ж контролювати її прибутки й витрати, де, як і скільки вона працює.

Насильство проти дітей

Ми вже з'ясували, що жертви домашнього насильства схильні мовчати. Проте ще рідше ми чуємо голоси тих, хто найбільше потребує захисту та підтримки — дітей.

Діти також піддаються домашньому насильству: фізичному, сексуальному, економічному та психологічному. Батьки можуть використовувати психологічний тиск, знецінення, погрози, перевагу у фінансах, схилиючи дитину до того, що «буде краще для неї». Це також завдає шкоди дитині, навіть якщо зовні це непомітно. Важливо, що дитина стає жертвою не лише тоді, коли є безпосереднім об'єктом насильства, але й коли є свідком таких дій між дорослими. Діти, які в дитинстві стали свідками домашнього насильства, схильні й самі в дорослому віці вчиняти так само. Це називають феноменом соціальної естафети.

Чому постраждала особа не йде від кривдника / як вирізнити жертву?

Отже, ми вже визначили, що таке насильство і які вияви воно може мати. Наступне запитання — **що робити у випадку, коли трапляється насильство?**

Проведімо невеликий експеримент. Поділімося на дві групи. Кожна отримує аркуш для фліпчарту й маркери.

Завдання. Уявіть, що ви — громадська організація, яка займається допомогою жертвам домашнього насильства. Вам потрібно окреслити свою цільову аудиторію — описати жертву домашнього насильства. Запитання на екрані можуть вам допомогти (*вивести на екран проєктора*):

- Де мешкає ця людина (велике місто, село, селище)?
- Який рівень доходу в родині? Хто приносить найбільше фінансів у родину?
- Яким було дитинство цієї людини?
- Який рівень освіти має ця людина?
- Який вигляд має ця людина (манера поведінки, одяг)?
- Опишіть типовий день такої людини: що вона робить, прокинувшись, чим займається впродовж дня, о котрій лягає спати?
- Чим цікавиться така людина: які книжки читає, які фільми дивиться і як часто й куди ходить у п'ятницю ввечері?

На виконання завдання кожна команда має 5 хвилин.

Завдання. Ми визначили людину, постраждалу від насильства. Наступне завдання — опишіть, як вона діятиме, аби вийти з ситуації насильства (кожного з видів насильства)?

На виконання завдання кожна команда має 5 хвилин. Кожна команда має 2 хвилини на презентацію «портрету постраждалої особи» та її потенційних кроків.

Тепер пропоную переглянути відео: https://www.youtube.com/watch?v=5Z_zWIVRIWk

Невелике нагадування: зі всіх людей, які страждають від домашнього насильства, лише 10% звертаються по допомогу. Чому решта цього не робить? (обговорення **5 хвилин** за модерації тренера).

Важливо розуміти, що постійне насильство змінює поведінку, особистісні риси та психологічний стан постраждалої особи.

Дослідження неурядових правозахисних організацій (а також Нацполіції) вказують, що у дев'яноста п'яти відсотках випадків жертви домашнього насильства — жінки. Чоловіки також стають жертвами домашнього насильства. Як правило вони частіше страждають від психологічного насильства. Але, на відміну від жінок, чоловіки мають більше можливостей і доступу до ресурсів, щоб вийти з насильницьких стосунків.

Особа, постраждала від домашнього насильства, може просто не усвідомлювати, що зазнає насильства. Зокрема, якщо в родині батько регулярно вчиняв насильство над матір'ю, така роль жінки в родині може здаватися нормою. Мовляв, зберегти сім'ю важливіше. Або ж, якщо маємо випадок психологічного чи економічного насильства, людина може просто не розуміти, що навіть без фізичного впливу кривдник залишає їй глибоку емоційну травму.

Ще одна причина, чому постраждала особа може й далі терпіти насильство, — цінності. «Заради дітей» вона часто навіть не припускає, що може піти.

Постраждала особа може вважати таку поведінку кривдника лише тимчасовими труднощами, спричиненими стресом. Тому й далі терпить і згладжує конфлікти. Однак домашнє насильство — циклічне явище, яке повторюється регулярно та посилюється з кожним разом.

Цикл насильства складається з кількох основних фаз: ескалація, вибух і каяття. На фазі ескалації накопичується напруга, відбуваються сварки та суперечки. Фаза вибуху — найжорсткіший вияв насильства. Це момент, коли відбувається побиття, найтяжче знуцання та приниження жертви насильства. Кривдник не контролює себе, а жертва занадто шокована, аби чинити супротив. Наступна фаза — фаза каяття. Після побиття кривдник може прийти зі сніданком у ліжку чи великим букетом квітів, обіцяти, що таке більше ніколи не повториться. Постраждала особа довіряє цій людині — їх із кривдником пов'язують певні почуття, попередній досвід спілкування тощо. Зрештою, каяття кривдника й справді може бути щирим, обоє вірять, що більше такого не повториться. Однак цикл замикається. І усі ці фази повторюються знову й знову.

Тому постраждала особа зазнає внутрішніх змін. А вони часто не дають змоги побачити, що насправді відбувається. Жертва стає невпевненою в собі, заляканою, покірною, нездатною постояти за себе та дітей. Це спричиняє депресію, закритість, відчуття спустошеності та безпорадності. Постраждала особа боїться переслідувань кривдника й не довіряє своєму оточенню, навіть коли перебуває в безпеці. Зрештою такий психологічний стан унеможлиблює захист від кривдника.

Тривале перебування в ситуації домашнього насильства формує в людини синдром «жертви насильства». Багато соціальних, економічних і культурних причин спонукає її залишатися в насильницьких стосунках. А саме відсутність іншого місця проживання чи роботи, фінансова залежність від кривдника, страх суспільного осуду, сором і приниженість через довгі роки насильства. До того ж, утеча з дому від кривдника може

посилити насильство з його боку. Жертва боїться, що кривдник може здійснити погрози зашкодити їй, дітям і родичам.

Усі перераховані варіанти й комбінації ознак можуть вказувати на жертву домашнього насильства. Згідно зі статистичними даними, рівень домашнього насильства не залежить від рівня доходу в родині чи розміру міста, у якому вона мешкає.

Останнє стосується видимих і прихованих ознак домашнього насильства. Зміни в поведінці людини, закритість, відмова від будь-яких заходів і зустрічей з друзями, неохайний зовнішній вигляд, розгубленість, тривожність, страх, гостра реакція на подразники, апатичність, бажання фізично відсторонитися, видимі ознаки на тілі — це ті маркери, які можуть змусити вас запідозрити, що людина — жертва домашнього насильства.

Що ж із цим усім робити?

Перш за все, зрозуміти, що саме ви й саме ваші правильні дії справді можуть врятувати людину від ситуації домашнього насильства.

І почати варто з найпростішого — з розмови: <https://nonviolence.ed-era.com/talking-to-victims>

Урахуйте кілька правил спілкування з постраждалими:

1. Не сумнівайтесь у їхніх словах.
2. Не звинувачуйте їх у тому, що сталося.
3. Не тисніть.
4. Не змушуйте говорити.
5. Не нав'язуйте своїх рішень.
6. Не наполягайте на вчиненні певних дій.
7. Не будьте самовпевненим(ною).

У розмові з постраждалою особою треба пояснити, що насильство не припиниться саме. Це потенційна загроза для життя та здоров'я людини та її дітей.

Рішення про застосування насильства — свідомий вибір кривдника. Постраждала людина не несе відповідальності за нього. Тому важливо розуміти це й донести до неї.

У жодному разі не ставте запитань «Що ти зробила(ив), щоб спровокувати кривдника?» чи «Може, запросимо його на розмову?» тощо. Це може лише ускладнити емоційний стан людини й посилити її закритість.

Якщо ви стали свідком насильницької ситуації, негайно телефонуйте в поліцію за номером 102. Від цього залежить життя та здоров'я постраждалої особи. Важливо, щоб жертва насильства писала заяву на кривдника.

Поліція має право виносити Терміновий заборонний припис після оцінки рівня загрози жертві. Такий припис ізолює жертву від кривдника та забороняє йому наближатися чи спілкуватися з нею. ТЗП — нове явище для українського законодавства. Тому, хоча поки він ще не працює на повну, поліція вже має в арсеналі такий інструмент.

Пам'ятайте, що ви не знаєте всієї ситуації. Найкраще залишити постраждалій особі контакти Національної «гарячої лінії» з попередження домашнього насильства — 116 123. Там вам можуть підказати контакти громадських організацій, притулків у вашому регіоні чи спеціалістів, до яких постраждала може звернутися самостійно. Інформацію про такі ви можете знайти на нашій мапі: <https://nonviolence.ed-era.com/help>

Постраждалій особі найімовірніше знадобиться безоплатна правова допомога (для оформлення розлучення, отримання аліментів і права на опіку) та психологічна реабілітація. У найтяжчих випадках — лікарська допомога. На території України також діють спеціальні притулки, які можуть тимчасово прихистити постраждалу особу з дітьми. Поки що їх небагато, але вони все одно можуть дуже допомогти у випадку наявної загрози постраждалі особі та її дітям.

Пам'ятайте, що ваше бажання допомогти, небайдужість і реальні дії можуть допомогти врятувати життя людини.

На завершення, пропоную поділитися своїми думками, міркуваннями й інсайтами, отриманими сьогодні (5–10 хв).

Дякую всім за роботу!