

Гарячі лінії психологічної допомоги та протидії насиллю

Гаряча лінія для жертв домашнього насильства: 1588 (з мобільного чи стаціонарного телефону)

Національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації: 0 800 500 335 (з мобільного або стаціонарного телефону) або 116 123 (з мобільного), або 1578

Національна гаряча лінія для дітей та молоді: 0 800 500 225 (з мобільного або стаціонарного телефону) або 116 111 (з мобільного)

Консультації можна також отримати онлайн:
Instagram: @childhotline_ua
Facebook: @childhotline.ukraine
Telegram: @CHL116111

Психологічні консультації для підлітків Teenergizer:
<https://teenergizer.org/consultations/>



Притча «Два вовки»

Колись давно старий індіанець відкрив своєму онукові одну життєву істину. У кожній людині йде боротьба, дуже схожа на боротьбу двох вовків.

Один вовк представляє зло – заздрість, ревності, жаль, егоїзм, амбіції, брехню...

Інший вовк представляє добро – мир, любов, надію, істину, доброту, вірність...

Маленький індіанець, зворушений до глибини душі словами діда, на кілька миттєвостей задумався, а потім запитав:

– А який вовк в кінці перемагає?

Старий індіанець ледь помітно посміхнувся і відповів:

– Завжди перемагає той вовк, якого ти годуєш.



Укладач: практичний психолог Янів І. С.

2021р.

Східницький ЗЗСО І-ІІІ рівнів

Я маю право жити на землі.
Творити, дихати, учитись.
Примножувати багатства всієї,
Своєю Україною гордитись



Символи акції «16 днів проти насильства»



«Синя стрічка»

Присвячена акції із запобігання насильства над дітьми. Початок цієї традиції поклала історія, що відбулася навесні 1989р. Мешканка Норфолка (США) Бонні Фіней довідалася про загибель свого чотирирічного онука Майкла.



«Червона стрічка»

Цей символ антиСНІДівського руху створив художник Франк Мур у квітні 1991 року (він помер від СНІДу через 3 роки).



«Біла стрічка»

Генеральна Асамблея ООН оголосила 25 листопада Міжнародним днем боротьби за ліквідацію насильства відносно жінок в 2000 році й запропонувала урядам, міжнародним організаціям і неурядовим організаціям проводити в цей день заходи, спрямовані на привернення уваги громадськості до цієї проблеми.

Шістнадцатиденний період кампанії охоплює такі важливі дати:

25 листопада – Міжнародний день боротьби з насильством щодо жінок;

1 грудня – Всесвітній день боротьби зі СНІДом;

2 грудня – Міжнародний день боротьби з рабством;

3 грудня – Міжнародний день людей з обмеженими фізичними можливостями;

5 грудня – Міжнародний день волонтера;

6 грудня – Вшанування пам'яті студенток, розстріляних у Монреалі;

9 грудня – Міжнародний день боротьби з корупцією;

10 грудня – Міжнародний день прав людини.

Декілька практичних порад підліткам, як не стати жертвою насилля на вулиці:

- попереджайте рідних про час свого повернення, якщо це можливо, домовтеся, щоб хтось зустрів вас;
- не створюйте провокаційної зовнішності, сховайте ланцюжки, великі сережки, прикраси;
- оминайте арки, підземні переходи, темні двори;
- якщо вас хтось переслідує – кричіть! Не бійтеся незручних ситуацій, коли, наприклад, упізнаєте в «переслідувачі» власного сусіда, — краще перестраховатись;

- не соромся звертатись по допомогу до кваліфікованих спеціалістів, до правоохоронців чи соціальних служб;
- намагайтеся регулярно спілкуватись з батьками про своє життя, вони — ваші офіційні представники й надійні захисники.

Якщо вчиняється домашнє насильство, ваші правила безпеки:

- продумайте свої дії у тому випадку, якщо акт насильства уже відбувся і може повторитися знову;
- розповідайте про насильство тим, кому ви довіряєте;
- знайдіть таке місце, куди ви змогли б у випадку небезпеки піти;
- якщо ситуація критична, то залишайте будинок негайно;
- заздалегідь довідайтесь телефони місцевих служб, які можуть надати вам необхідну підтримку.

Куди може звернутися особа, яка постраждала від насильства:

- до відповідних підрозділів органів внутрішніх справ, дільничних інспекторів поліції, а якщо це стосується дитини, то до інспектора ювенальної поліції;
- у центри соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді;
- в Центр соціально-психологічної допомоги;
- до неурядових організацій, які працюють у сфері запобігання насильству в сім'ї.