

# ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ДИТИНА РОЗПОВІЛА ВАМ ПРО НАСИЛЬСТВО НАД НЕЮ, І ЯКИХ ПРАВИЛ БЕЗПЕКИ НАВЧИТИ

*17,6% українських дітей готові зустрітися з онлайн-незнайомцями в реальному житті, а за останній рік 1 із 4 дітей (23,5%) [зіткнулися](#) бодай із однією з форм сексуального насильства онлайн. 44,8% дітей не розповіли нікому, що зіткнулися з насильством в інтернеті. А 77,6% тих, хто поділилися історією, розповіли друзям і подругам, а не дорослим.*

*В Європі жертвою сексуального насильства стає кожна п'ята дитина. У 70-85% випадків насильник – [людина, яку дитина знає та якій довіряє](#).*

*Через ці дані експертки з формування навичок безпечної поведінки Українського фонду “Благополуччя дітей” і кандидатки психологічних і педагогічних наук **Тетяна Цюман** і **Олена Нагула** [створили](#) курс “Убезпечені дорослі = у безпеці діти” в межах школи безпеки “ТЯМ”.*

*“Нова українська школа” зробила конспект із відео. Цей текст стане в пригоді батькам, учителям і психологам, які хочуть стати компетентними та впевненими в роботі з темою профілактики сексуального насильства.*

*Далі – пряма мова.*

## ЧИ ВАРТО ГОВОРИТИ ПРО НАСИЛЬСТВО

Від наших думок і почуттів залежить, наскільки професійно ми відреагуємо й будемо поводитися з дитиною, наскільки уважно вона буде нас слухати і сприймати те, що ми хочемо їй донести.

Коли заняття з дітьми вам вдаються найкраще? Найвірогідніше, коли ви “купаєтеся” в темі, коли вона вам повністю зрозуміла, ви добре в ній орієнтуєтеся, а тому готові обговорювати найрізноманітніші нюанси, відповідати на будь-які гострі запитання, без внутрішнього дискомфорту реагувати на виклики аудиторії. Адже тема може спричинити змішані почуття.

Докладну інформацію про сексуальне насильство і форми роботи з ним можна знайти в методичних посібниках: [“Навчіть дитину захищатися”](#) (для роботи з дошкільнятами та дітьми молодшого шкільного віку), [“Формування навичок безпечної поведінки дітей. Частина 1. Вчимо дитину захищатися”](#)

(для дітей 10-13 років), [“Частина 2 “Я вмю себе захистити”](#) (для роботи з дітьми 14-18 років).

Важливо усвідомити, що бути в безпеці означає почуватися комфортно. Комфорт буває фізичний, психологічний і соціальний.

- Фізичний комфорт відіграє особливу роль, адже загрози, з якими може зіткнутися дитина, завдають шкоду здоров'ю, загрожують тілесній цілісності й часом спричиняють соматичні проблеми.
- Під психологічним комфортом ми розуміємо почуття впевненості та захищеності від потенційних ризиків.
- Соціальний комфорт – це відсутність небезпечних особистих контактів, підтримка та захист у середовищі.

Важливою складовою психологічної формули безпеки є також аналіз ризиків. Це – здатність досліджувати та вивчати загрозливі життєві ситуації, оцінювати свою вразливість та брак необхідного захисту. Водночас аналіз ризиків – це просто вивчення реального світу.

## ЯК ГОВОРИТИ З ДІТЬМИ ПРО БЕЗПЕКУ, А НЕ ПРО НАСИЛЬСТВО

Уявімо: ми приходимо до дітей і починаємо розмову про сексуальне насильство. Хтось буде посміхатися, жартувати, хтось казатиме: *“Це сталося з іншими, а я тут до чого?”*. І діти матимуть рацію. Сексуальна поведінка, інформація про сексуальне спілкування – це інтимні теми, і час для такої розмови кожен обирає сам. Вони мають глибокий прихований зміст – і наша психіка шукає захисту: гумор, ігнорування, заперечення. Є ризик, що діти нас не почують.

Для успішної просвітницької роботи в темі запобігання сексуальному насильству **не варто говорити з дітьми про сексуальне насильство, залякувати статистикою і страшними ситуаціями з життя**. Натомість потрібно говорити про безпеку, формувати відповідальну культуру й навички безпечної поведінки.

Подумайте і вирішіть, з якими барвами думок і емоцій ви підете до дітей. І якщо ви обираєте говорити з дітьми про безпеку, ми поділимося нашими лайфхаками:

1. **Спокій і впевненість дорослих – ресурс для дитини.** Основа розмови з дитиною про безпеку – це ваша здатність зберегти свій емоційний фон і психологічний ресурс. Пам'ятайте: ми не просто ретранслятори інформації, а дорослі, яких дитина може обрати, щоби повідомити про сокровенне.

2. **Будьте дорослими, поруч з якими безпечно.** Наповнюйте зустрічі з дітьми довірою. Ви не навчаєте й не нав'язуєте, а пропонуєте важливі теми для обговорення. Менше говоріть і більше слухайте. Діти вловлюють найменші коливання настрою дорослих і намагаються захиститися так, як вони це розуміють. Подбайте, щоби приводів для захисту було якомога менше, давайте інформацію дозовано, спостерігайте за емоціями дітей, фіксуйте їхні переживання.
3. **Приготуйтеся до запитань.** Вони можуть бути різними: складними, смішними, цікавими. Кожне запитання – це спосіб не лише повернути до себе увагу, а й намагання з допомогою дорослих зрозуміти важливі речі. Саме створений вами комфорт допомагає дитині запитувати, а не просто споживати інформацію без роздумів, сумнівів чи заперечень.
4. **Давайте дітям більше простору для роздумів і пізнання своєї безпеки.** Не намагайтеся переконати, як правильно, ставте запитання, пропонуйте поміркувати вголос, висловити свою думку, обґрунтувати її прикладами зі свого досвіду чи інших джерел. Це сприятиме розвитку критичного мислення дітей. І ніколи не замовчуйте відповідь, не робіть вигляд, що не почули, не переводьте розмову в іншу площину.
5. **Будьте тактовними.** Це – особливий прояв уваги до співрозмовника. Так, ви своїм прикладом допоможете дітям зрозуміти, як поважати психологічні кордони іншої людини та як підтримувати соціальний комфорт.
6. **Будьте впевненими.** Під час відвертого спілкування дитина, найімовірніше, почуватиметься розгубленою, критично налаштованою, а тому може чинити опір. Пам'ятайте: ви – доросла людина, вам притаманний здоровий глузд. Натомість дітям – імпульсивність, щирість у вираженні емоцій, а іноді показова самовпевненість. Впоратися допоможуть заздалегідь обговорені та осмислені правила взаємодії та ваша впевнена підтримка.
7. **Створюйте атмосферу поваги та захищеності.** Не поспішайте, час – це також ресурс, якого потребують діти. Стежте, як вони реагують на завдання, які виконують, і теми, що обговорюють. Дозвольте їм і собі “купатися” в темі. Адже ви аналізуєте чутливі й важливі запитання. Дехто вперше про них чує, дехто соромиться.
8. **Будьте готові, що хтось захоче поділитися з вами особистим і довірити свій секрет.**

## ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ДИТИНА ДОВІРЯЄ ВАМ СВІЙ СЕКРЕТ

Беручись за просвітницьку роботу з попередження сексуального насильства над дітьми, перевірте свою готовність за 4 позиціями:

- дізнайтеся про політику захисту та безпеки в закладі, де ви працюєте;
- знайдіть і тримайте в близькому доступі телефони всіх гарячих ліній, аби отримати консультацію чи допомогу, а також – номери телефонів

дільничного поліцейського, служби в справах дітей, ювенальної превенції, соціальної служби;

- будьте готові поговорити з дитиною;
- будьте готові реагувати на випадок сексуального насильства, потурбуйтеся про безпеку та захист дитини, повідомте про випадок або підозру в компетентні органи.

Уявімо ситуацію: до вас після занять підійшла дитина й поділилася ситуацією, що з нею сталася. Як діяти й реагувати?

1. **Покажіть, як вам важливо почути розповідь дитини.** Пам'ятайте, що дитині в будь-якому віці важко розповісти про насильство, а більшість не знають, як говорити про сексуальне насильство.

***Дорослий міф:*** чим старша дитина, тим простіше їй розповісти, що з нею відбувається. Це не так. А кривдник зазвичай неодноразово повторює, що все потрібно зберігати в таємниці, а якщо дитина розповість, станеться щось погане. Тому відповідальне, професійне та безпечне реагування – це на 100% прийняти слова дитини. Якщо у вас немає можливості поговорити відразу, домовтеся, де й коли ви вислухаєте дитину. Головне – запевнити, що вам важливо почути її розповідь.

2. **Переконайте дитину, що ви їй вірите,** навіть якщо розповідь сумбурна, нелогічна й, на перший погляд, не стосується сексуального насильства. Дайте дитині зрозуміти, що серйозно сприймаєте її слова.

Ми маємо пам'ятати: кривдники маніпулюють своїми жертвами і змушують думати, що ніхто їм не повірить. Їхня влада над дітьми може тривати роками, а життя дитини нагадуватиме так звану емоційну гойдалку: від розпачу до забуття, від страху до задоволення, від гніву на себе до симпатії до кривдника. Будьте тактовними й делікатними, не ставте безліч запитань, не розпитуйте заради цікавості.

***Ще один дорослий міф:*** дитину треба обов'язково пожаліти, пригорнути та пообіцяти, що все буде добре. Насправді краще сказати: *“Я тобі вірю! Дякую за довіру до мене й за те, що розповідаєш мені правду. Ти дуже хоробра/-ий і все робиш правильно. Мені шкода, що з тобою це сталося”*.

3. **Не обіцяйте швидко розв'язати проблему.** У пересічних ситуаціях – наприклад, коли дитина жаліється, що її образили, – ми намагаємося заспокоїти її і впевнено говоримо: *“Зараз я розберуся й покараю кривдника”*. Коли ж ідеться про дитину, яка має особливий секрет, вона страждає від провини та сорому, а її розповідь – відчайдушна спроба попросити про допомогу. Тому не обіцяйте вирішити ситуацію швидко й покарати кривдника. Вам це не під силу.

*Ще один міф* – що достатньо виявити випадок насильства, і все припиниться. Краще підтримайте дитину: *“Це не твоя провина, що хтось робить те, від чого тобі погано. Та людина добре знає, що чинить зле. А тобі немає чого соромитися”*.

**4. Реагуйте спокійно, зберігайте емоційну рівновагу.** Дорослому складно уявити палітру відчуттів дитини. Розповідь про ситуацію, що сталася з дитиною, може нагадати дорослому про неприємні дотики чи інші емоції. Реагуйте спокійно, без надмірного трагізму, побачте перед собою дитину, яка вижила після всього, що з нею сталося, пережила страждання і знайшла в собі сили прийти до вас і розказати про це.

*Це лише міф*, що обов’язково треба проявляти емоції, аби повірили, що тобі не байдуже – краще скажіть: *“Я думаю, це було дуже важко. Я тут, аби вислухати й підтримати тебе. Чи хочеш ти це щось розповісти? Можливо, тобі потрібно щось зараз?”*.

Це дасть вам час перевести дух і взяти під контроль свої емоції. Пам’ятайте, що дитині треба, щоби поряд була доросла людина, якій вона довіряє та яка залишатиметься спокійною і зможе заспокоїти дитину.

## ЯК ДІЯТИ ТА 5 ПРАВИЛ БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ

Важливо, щоби дитина почула від вас, наприклад, таке: *“З твого боку дуже відважно розповісти мені це. Ми разом зробимо все можливе, щоби це не повторилося”*. Далі:

- запропонуйте разом “поговорити з А та Б” (називаємо членів родини та представників служби у справах дітей);
- скажіть: *“Відпочинь, а тоді спробуємо зробити X та Y”* (перерахуйте заходи безпеки, щоби запобігти повторному насильству).

5 правил безпеки, про які можна говорити з дітьми:

- **Брудний дотик не для мене.** Подумайте про таке: як дотик допомагає контактувати із зовнішнім світом? Чому дотик – це особлива мова спілкування? Яку інформацію він несе? Які емоції може передавати? Як дотик може вплинути на людину, її самопочуття, настрої, взаємини?

Дотик – це важлива складова життя людини, яка допомагає контактувати зі світом і одне з одним. Дотик дає зрозуміти, чи контакт безпечний. Дотик може бути діагностичним елементом – він визначає, чи це своя людина або чужа, прийнятна або ні, чи хочу я це продовжувати й чи немає загроз. Можливо, дотик неприйнятний, такий, що змушує зіщулитися, засоромитися чи відчути провину?

Перша складова психологічної формули безпеки – це безпека = комфорт, тож варто навчити дітей апелювати до цього зв'язку. Як це працює? Коли є відчуття дискомфорту – ви в небезпеці. А оцінювання дотику і є тим аналізом ризиків, що допомагає визначити, чи є загроза, чи є цей дотик неприйнятним, недозволеним, нав'язливим, неочікуваним, болючим, таким, що лякає, спричиняє напруження, стрес, почуття огиди, сорому, страху чи неминучості.

- **Моє тіло – моя цінність.** Чому тіло – цінне? Щоби дослідити це, нам знадобиться чистий аркуш паперу. Візьміть його в руки й розгляньте, чим він особливий. Наприклад, чистий, білий, рівний, гладенький. Покладіть аркуш на стіл і погладьте. Які відчуття виникають? Найімовірніше, приємні та комфортні.

А може бути так, що вашим аркушем хтось захоче скористатися на свій розсуд. Наприклад, зім'яти його. Спробуйте розпрямити аркуш. Як бачимо, не вдається. Цінність листка залишається такою самою для власника чи власниці. Але тепер власниця засмучена, ображена й відчувається винною, що не вберегла аркуш.

А тепер уявіть, що на місці аркушу може бути цінне для вас фото, а хтось хоче познущатися з нього. Тіло – як цей аркуш, треба зберігати його без пошкоджень. Звісно, можна взяти інший аркуш, а цей викинути в смітник. Однак із тілом так не можна – воно є нашою єдиною власністю від народження, і його цінність насамперед у тому, що воно наше, єдине й неповторне, будинок, в якому живе наше “Я”. І вони не можуть існувати одне без одного.

Для дитини, незалежно від віку, тіло стає відправною точкою в освоєнні зовнішнього світу, а тому розмови з дитиною про тіло – це не лише тренд, а базова складова культури безпеки, спосіб допомогти впоратися з ризиками, які чатують на її тіло: спокуси, цікавість, різноманітні пропозиції скористатися тілом як товаром.

- **Непристойний секрет – моя зона ризику.** Усі без винятку історії дітей, які зазнали сексуального насилля, засвідчили, що секретність – це “гачок”, на якому їх “тримали” довгий час. Це відтермінувало викриття і дало змогу кривднику безкарно користатися необізнаністю, незахищеністю і вразливим становищем дитини. Секретність – це влада кривдника, яка може тягнутися роками і психологічно знищувати в дитині здорову самодостатню особистість.

Звільнитися від секрету – значить позбутися психологічного тиску та емоційного напруження. Натомість, поки дитина його зберігає, то позбавлена можливості отримати допомогу і припинити страждання.

- **“Ні” означає “ні”.** Нам складно казати “ні”, бо ми хочемо подобатися. Буває, незручно висловити свою думку, якщо вона відрізняється від думки інших, ми хочемо уникнути конфлікту або боїмося, що хтось обуриться нашою відмовою й це призведе до напруження у взаєминах, або ми відчуваємося винними.

Ми всі можемо навести безліч прикладів, коли нас соромили за відмови – іноді навіть карали. Склався стереотип, що говорити “ні” – це прояв неповаги. Проте вміння говорити “ні” – це ознака особистості, яка вміє захистити себе й упевнено обстояти кордони свого безпечного простору.

- **Поруш тишу: розкажи – почують!** 2016 року у Facebook почався флешмоб “Я не боюсь сказати”. Тоді Анастасія Мельниченко опублікувала допис, в якому розповіла про пережите сексуальне насильство й закликала жінок і чоловіків поділитися своїми історіями. До акції долучилися люди з багатьох країн.

Історії чоловіків і жінок свідчать, що навіть через багато років пережитий досвід завдає страждань. Їм досі важливо, щоб їх почули. Ці розповіді об’єднує не лише досвід насильства, а й те, що свого часу ці люди промовчали. Ці люди мовчали, бо сумнівалися, що їм повірять, кривдники переконали їх, що до них нікому немає діла. Вони були скуті провинною, страхом, обіцянкою секретності.

Запропоноване правило вчить, що порушити тишу – це як перегорнути сторінку й залишити в минулому гіркий досвід, повірити, що ви не самотні у своїй біді.

У нашому суспільстві немає культури зізнання, а ставлення до постраждалої від сексуального насильства людини нагадує середньовічне полювання на відьом. “Сама винна”, “Менше треба наражатися” – саме такі слова боїться почути на свою адресу постраждала дитина. Тоді вона занурюється в небезпечне мовчання, не знає, де шукати допомоги, боїться осуду, ізоляції, не вірить, що хтось може допомогти.

Інформацію взято з сайту <https://nus.org.ua>