**«Алгоритми дій дитини в ситуації домашнього насильства в умовах дистанційного навчання»**

I. Якщо ти потрапив/потрапила в ситуацію насильства, або скоїв/скоїла насильство,або став/стала свідком, звернися до будь-кого зі списку нижче:

на Національну дитячу гарячу лінію за номером 0-800-500-225 або 116 111 (безкоштовно зі стаціонарного та мобільного телефонів, анонімно);

• поліції за номером 102;

• дорослих, кому ти довіряєш; працівників закладу освіти, де ти навчаєшся; старших брата/сестри, інших родичів, сусідів;

• іншим особам, кому довіряєш.

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

• знайти безпечне місце: або в приміщенні, де ти знаходишся, або покинути приміщення (вибігти з нього, по можливості, взяти з собою необхідні речі) та звернутись по допомогу до сусідів, родичів, друзів, просто перехожих;

• зателефонувати до поліції за номером 102 та/або на Національну дитячу гарячу лінію.

III. Якщо насильство ще знаходиться на початковому етапі і має незначні наслідки для тебе:

• ти розумієш, що людина, яка вчиняє насильство до тебе, готова до спілкування і не завдасть тобі більшої шкоди, спробуй з нею поспілкуватися за допомогою «Я-твердження». Перед тим, як спілкуватися з цією людиною, поміркуй та склади свою розмову, дотримуючись алгоритму в наведеному прикладі.

• Після того, як ти склав/склала розмову, задай питання, звертаючись до цієї людини «Чи можеш ти мене зараз вислухати?». Якщо ти отримаєш позитивну відповідь, почни розмову.

**ПРИКЛАД «Я-твердження»**

**Коли я... (описати ситуацію або поведінку людини):**

*Мамо, тато... коли ти/ви на мене кричите, даєте ляпаса, звертаєтесь 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 такі дії.*

**Ось чому я хочу/бажаю/хотіла би...(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*