

# **Насилля як соціальне зло наукова основа, поради практичного психолога**

Автор: Голубович Жанна Леонідівна

□

ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ

ВІННИЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ

КУ «МІСЬКИЙ МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ»

КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ ШКОЛА І-ІІІ СТУПЕНІВ №15 ВІННИЦЬКОЇ  
МІСЬКОЇ РАДИ»

**«Тихі» драми у стосунках**

Насилля як соціальне зло:

наукова основа,

поради практичного психолога

методичний посібник

номінація “Соціально - психологічна робота”



Голубович Жанна Леонідівна

вчитель початкових класів

“спеціаліст I категорії”

практичний психолог

“спеціаліст II категорії”

тел. (068)0068400

м. Вінниця

2017

Автор - упорядник Голубович Жанна Леонідівна, вчитель початкових класів комунального закладу «Загальноосвітня школа I-III ступенів № 15 ВМР», за освітою практичний психолог

Голубович Ж. Л. “Тихі” драми у стосунках. Насилля як соціальне зло: наукова основа, поради практичного психолога. Методичний посібник/Ж.Л.Голубович.- Вінниця: ММК, 2017р., 59 с.

Рецензенти :

Питель Р.М., заступник директора з навчально-виховної роботи комунального закладу «Загальноосвітня школа I-III ступенів № 15ВМР»

Мазанова К.А., практичний психолог комунального закладу «Загальноосвітня школа I-III ступенів № 15ВМР»

Рекомендовано методичною радою

Комунального закладу “Загальноосвітня школа I-III ступенів №15

Вінницької міської ради”

(Протокол 4 від 03.02.2017 р.)

Насильство у стосунках між людьми – це світова проблема, часто невидима за стінами наших власних будинків, про яку соромляться говорити вголос. При спілкуванні люди не можуть, або просто не хочуть знайти необхідні слова, стримувати свої емоції. Як наслідок: фізичне, психологічне, економічне, сексуальне насилля.

У роботі розроблені поради практичного психолога щодо роботи з дітьми, які пережили насилля, як запобігти непорозумінням у сім’ї, на побаченнях, у колі знайомих, у класному колективі, на вулиці.

Для вчителів, практичних психологів, батьків, представників громадських організацій.

## Зміст

Зміст.....3

Вступ.....4

Розділ I

Домашнє насилля, його особливості та види.....6

...Розділ II

Індивідуальні особливості дітей.....	13
Розділ III	
Статистика фактів агресії.....	19
Розділ IV	
Центри медико-соціальної допомоги.....	23
Розділ V	
Практичні поради .....	26
5.1. Підліткам, які переживають насилля	
5.2. Профілактика домашнього насилля	
5.3. Загальні рекомендації вчителям, батькам, психологам з дітьми, які пережили насилля	
Розділ VI	
Практичні поради для дітей, що постраждали від жорстокості.....	37
6.1.Релаксаційні вправи	
6.2.Візуалізація образів	
6.3.Ігротерапія	
Висновок.....	48
Додатки .....	51
Література.....	59

## Вступ

Останнє десятиліття є особливим періодом розвитку та становлення нашої держави. В такий час сім'я, як ніколи, відіграє важливу роль у суспільстві. Батьки передають дитині ті суспільні норми та моральні цінності, котрі прийнятні для них самих. Власне, батьки є першими і найважливішими моделями стилю життя, розв'язання проблем, носіями комунікативних навиків. Батьки формують відношення до праці, до цінностей, до

самого себе, до інших людей. Тому сім'я є першим і найважливішим середовищем виховання дитини.

Родина – одна з найстаріших людських спільнот, що виступає у всіх відомих історії видах суспільства та культур. Якщо розвиток і виховання людини здійснюється зокрема шляхом впливу зовнішнього середовища, то сім'я є одним з найближчих для людини і найважливішим середовищем формування.

Україна періоду становлення – є державою, що переживає цілий ряд реформ: економічних, політичних, соціальних. Водночас потерпає від жорстокого політичного сусіда. В цей період різко зростає кількість сімей, які живуть за рахунок різноманітних соціальних допомог.

Така досить нова для багатьох родин ситуація впливає як на погіршення економічної ситуації, так і призводить до сильних емоційних переживань у членів сім'ї, нерідко викликають напруження та стреси. Частина суспільства, на жаль, не змогла пристосуватись до крокуючих змін.

Одним з явищ, що найчастіше призводить до деградації сім'ї, є алкоголізм. Поширюються такі явища, як насилля у сім'ї, жорстокість по відношенню до дітей. Категорія проблемних сімей стала важливим суспільним явищем. Переважна частина дітей залишають сім'ю, де замість виховних методів застосовуються методи покарання. Щоразу частіше батьки, зайняті своїми професійними справами, не мають часу на те, щоб передавати дітям позитивні почуття, не цікавляться навчанням, товариством ровесників, проблемами, що виникають у дитини. В таких умовах страждає психіка, зокрема має місце занедбання основних психологічних потреб підростаючої людини, такі ,як: потреба любові, безпеки, розуміння...

І як наслідки: депресії, злочинність, тютюнопаління, споживання алкоголю та наркотичних засобів.

Майбутнє кожної країни в значній мірі залежить від того, ким виростуть її теперішні діти, які соціальні ролі вони виберуть для себе. Психологи виявили, що батьки виступають для дитини в якості соціального дзеркала ,якщо вони виявляють у поведженні любов, гідні цих почуттів. Врівноважений позитивний зовнішній контроль батьків стосовно дитини сприяє формуванню у неї здатності до внутрішнього самоконтролю, формування здорового образу «Я». Навпаки, неприйняття особистості дитини в родині, відсутність уваги до її почуттів та думки веде до негативної оцінки дитиною самої себе, дезадаптації в суспільстві. Якщо діти молодшого віку намагаються наслідувати дорослих, то підлітки навпаки – протиставити себе, хочуть мати можливість що-небудь вирішувати в житті самому, у разі, коли батьки не дають робити власний вибір вдома, діти роблять його за межами.

Стосунки між членами родини базуються на спілкуванні. Результат виховання залежить від того, як дорослий побудує розмову.

Бесіди ж мають бути не напружені, не нав'язливі, а творчі, легкі, дружні. Дитина готується до того, щоб стати дорослим, і буде вдячна батькам за бесіди про складні моменти на шляху до успіху в своєму житті.

## **Розділ I. Домашнє насилля, його особливості та види**

### **Батьки. Якими вони повинні бути ?**

Загальних рецептів немає. А дитина, якою б вона не була, хоче бути там де зіграють і зрозуміють без зайвих запитань і повчань.

Але на сьогодні навіть в освічених і заможних сім'ях буває, що своє чадо за яку небудь провину ставлять у куток на горох і гречку. Це не лише приниження, а фізичне і духовне скалічення особистості.

Фізичне покарання дітей застосовували у всі часи. Хоч фізичне покарання є жорстоким, воно не втрачає популярності й сьогодні. Це не завжди залежить від освіченості батьків, і сказати, що б'ють дітей лише неграмотні люди, теж не можна.

Насилля в широкому сенсі є чи не в кожній сім'ї. Але от що дивує : Інститут сім'ї проводив опитування, і виявилось, що 15 % сімей стримано відносяться до того, що у родині є приниження, лунає нецензурна лексика тощо.

Ці дані підтвердили і результати анкети «Відношення дітей до проявів насилля», що проводилась у м. Вінниці у школі №15: приблизно 22 % підлітків не вважають грубе поводження, словесні образи, фізичні дії по відношенню до себе, зі сторони батьків, насиллям.

46% учнів 9-11 класів з обуренням відносяться до різних проявів насильства, 33% -готові щось робити для покращення ситуації.

На запитання чи допускав хто-небудь по відношенню до вас насилля: відповіли

«так»- 44% старшокласників і 56% -«ні». Серед тих хто відповів «так»: кожний третій відчув психологічне (емоційне), кожний четвертий- фізичне насилля. Два учні- економічне, жоден-сексуальне.

З результатів анкети бачимо, що насилля у колі підлітків звичне явище. 39%опитаних потерпали від жорстокого поводження зі сторони друзів,однолітків. І кожен другий намагався в цій ситуації себе захистити.

У сім'ї ж, зауважили учні, бачать постійне насилля по відношенню до мами-6%, до батька- 2%, до бабусь-3%, до сестер-4%.

Спостерігаючи насилля старшокласники відповіли,що відчувають страх(25%), співчуття(33%), злість((27%), сором(7%), жалість(4%), байдужість(4%).

Що ж таке насильство в сім'ї ? І чи це лише побої ?

Насильство в сім'ї - будь-які умисні дії фізичного, сексуального, психологічного чи економічного спрямування одного по відношенню до іншого члена сім'ї, якщо ці дії порушують конституційні права і свободи члена сім'ї як людини та громадянина, наносять йому моральну шкоду і шкоду його фізичному чи психічному здоров'ю.

### **Соціально - економічні фактори ризику насилля в сім'ї:**

1. Малий дохід і постійне невивчення грошей.
2. Відсутність роботи або тимчасова зайнятість.
3. Велика сім'я.
4. Молоді батьки.
5. Неповна сім'я.
6. Погані умови проживання.
7. Відсутність соціальної допомоги.
8. Низький рівень освіти батьків.

**Домашнє насилля** -- це загальна проблема, а також одна з найбільш розповсюджених у світі форм порушення прав людини. Домашнє насилля вважається серйозною проблемою в кожній країні, де вивчається це питання.На відміну від іншого виду насилля, домашнє насилля має свої особливості:

- це насилля між особами, які, як правило, залежать один від одного;
- насильство в сім'ї завжди відбувається на відлюдді і протягом тривалого проміжку часу;
- ця неодноразова дія не з'являється зненацька і нерідко буває одноразовим епізодом;

- має тенденцію до посилення;

- з точки зору винуватця є швидким та результативним способом досягнення мети з найменшими затратами.

Варто також зазначити, що реакція суспільства на випадки домашнього насилля часто є дивною, а кримінальні покарання, за аналогічні порушення, є набагато м'якшими, у порівнянні з покараннями по відношенню до сторонніх осіб.

### **Закон розрізняє 4 типи насильства: фізичне, сексуальне, психологічне, економічне**

Фізичне насильство в сім'ї – умисне нанесення одним членом сім'ї іншому члену сім'ї побоїв, тілесних ушкоджень, що може призвести або призвело до смерті, порушення фізичного чи психічного здоров'я, нанесення шкоди його честі і гідності.

Сексуальне насильство в сім'ї – протиправне посягання одного члена сім'ї на статеву недоторканність іншого члена сім'ї, а також дії сексуального характеру по відношенню до неповнолітнього члена сім'ї.

Психологічне насильство в сім'ї – насильство, пов'язане з дією одного члена сім'ї на психіку іншого члена сім'ї шляхом словесних образ або погроз, переслідування, залякування.

Економічне насильство в сім'ї – умисне позбавлення одним членом сім'ї житла, їжі, одягу та іншого майна чи коштів, на які постраждалий має передбачене законом право.

Насильство – це влада і демонстрація сили. Насильство спостерігається в різних сім'ях, але насамперед там, де зловживання алкоголем, де вживають наркотики, де є фізичні і духовні зради. Це люди емоційно неврівноважені, що мають багато особистісних проблем. Б'ють від власного безсилля. Найболючіше те, що діти часто стають опосередкованими спостерігачами насильства. В цей момент передається інформація дитині: «Коли ти злий – бий». Коли запитуєш: «А чого ж б'єте?». Відповідають: «А щоб знав».

Отже, яка поведінка підпадає під ці типи насильства?

Ви є об'єктом фізичного насилля, якщо:

- вас пхають чи штовхають;
- б'ють по обличчю;
- смикають за волосся;
- б'ють ногами чи руками;
- силою примушують залишатися на місці;



- душать;
- кидають на вас речі;
- залишають у небезпечному місці.

Ви є об'єктом психологічного насильства, якщо:

- ваші почуття ігноруються;
- всі рішення приймаються за вас;
- вам не висловлюють подяку чи ніжність маючи на меті таким чином вас покарати;
- вас постійно критикують, кричать, обзивають;
- контролюють всі ваші дії;
- принижують публічно чи наодинці;
- висміюють ваші переконання, релігію, расу чи походження;
- маніпулюють вами за допомогою брехні та протиріч;
- нерозсудливо ведуть автомобіль з метою залякати вас.

Ви є об'єктом сексуального насильства, якщо :

- ви чуєте принизливі зауваження щодо своєї статі;
- вас обзивають сексуальними словами;
- змушують зняти одяг;
- торкаються вас так, що ви себе почуваете ніяково;
- примушують займатись сексом;
- наполягають, щоб ви одягались відкритіше.

Ви є об'єктом економічного насилля, якщо:

- вас виганяють із власного житла;
- не дають зумисно їжі, одягу;
- не дають вам коштів, на які маєте право згідно із законом.

За даними соціологічних досліджень, серед розлучених жінок кожні три з чотирьох

опитаних потерпали від домашнього насильства. Офіційна статистика Міністерства внутрішніх справ свідчить, що більше ніж 81 тисяча осіб перебувають на обліку за вчинення насильства в сім'ї.

Чому це відбувається? По-перше, тому, що метою домашнього насильства завжди є встановлення контролю над жертвою, коли кривдник намагається бути єдиним «розпорядником» її життя. Підкоряючись, жертва стає безпорадною, не може правильно оцінювати ситуацію, більше навіть не намагається себе захистити. В такому стані постраждалі від домашнього насильства часто самі відмовляються від спроб їм допомогти. По-друге, тому, що в українському суспільстві «не прийнято» розповідати про такі речі. На жаль, ми стикаємося зі «змовою мовчання» та прихованим осудом потерпілих від насильства в сім'ї: наприклад жінка, маючи науковий ступінь і досягнувши успіху в службовій кар'єрі чи бізнесі, не може говорити про те, що її б'є чоловік, який сам займає керівну посаду. А мати не може визнати, що її рідний син знущується над нею: вона, мовляв, «сама винна» в тому, що не так виховала, не зберегла сімейного вогнища. Така позиція хибна.

Ніхто і ніколи не має стати жертвою домашнього насильства, бо насильство — це злочин. У суспільстві утвердилися й багато інших стереотипів щодо насильства, які перешкоджають подоланню цього явища. А найбільше згубно впливають на суспільну думку уявлення про те, що поодинокі випадки агресії не є насильством. Насправді це не так. Прояви домашнього насильства мають циклічний характер: випадок насильства — примирення — заспокоєння — посилення напруги — і знову вибух насильства. Кожного наступного разу цей цикл може скорочуватися в часі, а насильство — ставати більш інтенсивним та жорстоким.

Домашнє насильство можна розділити в залежності від осіб, між якими воно здійснюється.

- 1. Чоловік - жінка

92-95% актів насильства по відношенню до жінок чинять чоловіки. Чому так відбувається? Не тому, що чоловіки гірші, а тому, що існують в системі, в якій мають перевагу: владну (суспільну), фізичну, економічну.

- 2. Батьки - діти

У ставленні до дітей чоловіки і жінки акти насильства чинять порівно. Оскільки, дитина не може себе захистити, оборонити.

- 3. Дорослі діти - батьки

Ці стосунки насильства часто, хоч і не завжди, мають корені у минулому. Це діти, які вже вирости і повертають батькам те насильство, яке чинили проти них. А також діти, які росли з материнською гіперопікою. При такій патологічній залежності між батьками і дітьми може допомогти тільки психотерапія.

- 4. Старші діти - молодші діти

Це віддзеркалення ситуації батько - мати. Старші діти відчули смак влади. Вони вважають, що свою владу, свої переваги над слабшими потрібно використовувати. А раніше повідомлялося про те, що головними агресорами в родині українські діти вважали своїх братів та сестер.

- 5. Член сім'ї - інші члени сім'ї

Це вид насильства членів сім'ї один проти одного: свекрухи, невістки, тещі, зятя, бабусі,

дідуся, дитини, дядька і т.д.

Існує поширена думка- релігійна віра рятує сім'ю від загрози насилля. Але багато релігій, по-перше, підкреслюють нерівність чоловіків і жінок, а, по-друге, закликають до того, щоб переносити страждання терпляче і мовчки. Немає реального значення і рівень освіти. Людина, яка практикує насильство в сім'ї, може виявитися і університетським викладачем.

Думка про те, що насильство в сім'ї завжди пов'язане із зловживанням алкоголем чи наркотиками, також не зовсім вірна. Безперечно, навіть невеличкі дози спиртного підвищують рівень агресивності. Багато хто із гвалтівників має проблеми з алкоголем. Але далеко не всі такі люди п'ють - а з іншого боку, не всі алкоголіки б'ють дружин і дітей. Нерідко це відбувається через брак досвіду, відсутність зразка позитивної моделі формування приятних і доброзичливих відносин у родині. Адже у нас ніде не вчать, як потрібно вибудовувати стосунки у сім'ї.

За даними Центру соціологічних досліджень при НАН України близько 70% жінок потерпають від різних форм приниження і знуцання в родині. Це відображається на дітях, які або безпосередньо самі страждають від насильства, або переймають «соціальну естафету» насильницьких дій. За даними соціологічного дослідження «Насилля серед дітей та підлітків», встановлено, що витоки жорстокості та насильства частіше за все треба шукати в сім'ї. Так, близько 60% батьків систематично так чи інакше виявляють агресивне ставлення до своїх дітей, у 17 % таких батьків агресивність характеризується особливою грубістю. Таким чином, домашнє насильство вже стало національною ганьбою.

## **Розділ II. Індивідуальні особливості дітей**

Як психолог, раджу не забувати про індивідуальні особливості дітей. Ви ляснули сангвініка - він, скоріш за все, швидко прийде до тями, маючи сильний тип нервової системи. А що трапиться зі схильним ображатися, вразливим, слабким меланхоліком? В обох випадках травмується дитяча психіка. Яка ж дієвість фізичного покарання? Адже багато хто б'є з року в рік, а результату - нуль. Так, дитина може і не відповідати на насилля із-за фізичної чи розумової незрілості.

Проте зростає озлобленість, агресивність, зміцнюються негативні емоції, розвивається неадекватна занижена самооцінка. Діти, крім фізичних покарань, часто страждають від лайки і крику. Звичайно, у кожного своє сприйняття, можна звикнути і до крику. Але, якщо навіть виключити ненормативну лексику, зрозуміло, що це не найкращий метод виховання. Наволоч, бовдур, скотина, дебіл, ідіот, негідник, падлюка - цього достатньо, щоб вжахнутися. Це свого роду пройшло програмування свідомості,

навіювання. Свідомо дорослий навіює дитині, що вона саме така. А далі в ображеного спрацьовують захисні механізми: грубощі у відповідь, дії всупереч, крик сприймається як звичайний фон. Ось і виходить «як об стінку горохом» . А ще крик примушує стискатися серце і судини, отже, є загроза здоров'ю.

Кожен із батьків обирає свій метод виховання і покарання. Один підліток зізнався: «Мені так часто читають нотації, що краще вже нехай наб'ють або замовкнуть». Дійсно, в кращому разі ми, дорослі, повчаємо, умовляємо словами, а якщо не доходить, караємо: позбавляємо прогулянок, розваг, кишенькових грошей, перегляду телепрограм, комп'ютерних ігор, ізолюємо в окрему кімнату, примушуємо прибирати квартиру, читати. З результатів уже згаданої анкети, такого роду покарання діти сприймають більш-менш нормально «я ж це заслужив».

Безумовно, це не можна порівнювати з покаранням у вигляді бійки, крику. Є навіть частково корисним. Заборона перегляду телевізора, де майже весь час бойовики, фільми-жахів і навіть мультфільми з незрозумілими потворними мутантами, сцени насилля, крові.

Дитяча психіка дуже вразлива. Інша справа, якби транслювались корисні пізнавальні, виховуючі програми. Часом буває важко визначити, чого більше від наданої інформації - користі чи шкоди.

Однією із причин цього впливу є пропаганда ЗМІ культу насильства та жорстокості. Адже часто по телевізору йдуть несумісні з цінностями сьогодення фільми, які пропагують насильство. Це так звані «бойовики», сплеттер (жанр фільмів жажів, де акцент спеціально робиться на реалістичну демонстрацію крові, внутрішніх органів людини і т. д.), порнофільми, які наша молодь намагається наслідувати.

Ще одна складова поширення насилля - комп'ютерні ігри як один із основних подразників психіки молоді. Гострою залишається проблема функціонування комп'ютерних клубів, впливу комп'ютерних ігор, які містять елементи насильства та жорстокості, на свідомість дітей. Ці ігри теж пропагують культ насильства, адже діти грають в так звані «стрілялки», намагаючись убити, без жалю, противника.

Окремий слід залишає всевітня мережа- інтернет. І доступ дітям - вільний. Чи не є це причинами, які впливають на молодь, підбурюють їх до непотрібних, недобрих справ? Факти вражають: «Тринадцятирічний хлопчик, наслідуючи «героя» з Інтернету облив себе пальним і підпалив». Як наслідок: 70% опіків та тривале лікування. (грудень, 2016 року)

За всім цим повинна слідкувати держава, щоб зменшити чи взагалі унеможливити вплив всього цього на дітей. Не буде жорстокості - не буде кого наслідувати, не буде для чого записувати акти знущань на відео, щоб потім похизуватись в інтернеті чи перед друзями. Але для цього потрібна ефективна діяльність органів правопорядку, тому що на них цю функцію покладено, вони мають право здійснювати вплив і виявляти

правопорушників.

А метод - «Позбавлення прогулянки». Це позбавлення здоров'я. А прибирати квартиру. Це швидше виховання відрази до праці.

Якщо проаналізувати почуття батьків, то стає зрозуміло, що карають не тільки за переконанням, оскільки через негативні емоції - гнів, злість. Потім настає розкаяння. Деякі батьки шкодують про те, що сталося, і потерпають від усвідомлення власної провини. Можливо, варто замислитися про інші методи для дітей і для себе. Поспілкуйся, чому дитина бреше, грубить, погано навчається. Брехня, наприклад, виникає через страх покарання. Отже, покарань, які викликають почуття страху і пригнічення треба уникати. Грубощі - це захисна реакція дитини. Погано навчається - з'ясуйте чи здорова дитина, що не виходить і чому, чи добрі відносини в класі, з учителями. Погано поводиться? Найчастіше погана поведінка із-за надлишку енергії і невміння її раціонального виявляти: виберіть і займіться у гуртках.

### **Боротися потрібно не з наслідками, а з причиною**

Відомий психотерапевт В.Лев вважає:

- Покарання не повинно шкодити фізичному і психічному здоров'ю дитини.
- За наявність сумнівів (вдарити - не вдарити) краще схилитися на корись останнього.
- Не практикуйте запізніле покарання, пригадування.
- Не принижуйте! Не повинно бути покарання торжеством сили над слабкістю дитини.
- Дитина повинна боятися не покарання від дорослого, а що засмучує.
- Частіше питаймо себе, навіщо караємо?
- Після покарання обов'язково має бути пробачення.

А ще психологи радять:

- Перед тим, як здійснювати навчання, порухайте до 20, звільніться від негативних емоцій. Виховання повинно бути лише на позитиві.
- Вимоги не повинні перевищувати можливості дитини. Всі люди різні, і навіть у окремій сім'ї діти, яких виховують однаково - теж різні. (В народі кажуть: «З одного дерева - хрест і лопата»)
- Намагайтеся в сім'ї не допускати сварок, обману. (Цікавий факт: у родині

футболіста Шовковського практикують «Сваримось пошепки - це породжує і переростає в сміх і жарти».

У світі кожна шоста сім'я потерпає від насильства. За даними НАН України, 68% українок страждають від насильства в сім'ї, 20% з них зазнають тиранію постійно, і лише 2% жертв звертаються до суду. Багато з тих, хто страждає від насильства, не заявляють про пережите приниження через страх помсти, брак коштів для самостійного існування, емоційну та фінансову залежність, турботу про дітей, побоювання, що до їхніх слів поставляться скептично або з недовірою. Як свідчить життя, модель поведінки своїх батьків діти переносять потім у власні сім'ї. І так воно й тягнеться з покоління в покоління. Недарма люди склали прислів'я "Що посієш, те й пожнеш". Читаючи художні твори письменників XVIII-XIX століття, спостерігаємо, що бити і знущатися над власною жінкою вважалось нормальним явищем. Крім того, дітей також постійно били як в сім'ях, так і в школах. Часто можна спостерігати, як мама криком чи ляпасом виховує свою беззахисну дитину тільки за те, що маля плаче і заважає їй спілкуватися по мобільному телефону. І ніхто не задумується, що психологічні рани, нанесені в дитинстві, можуть боліти все життя. Діти, яких весь час принижували, залякували в дитинстві, не можуть потім адаптуватися в дорослому житті. Наукові дослідження показують, що сімейне насильство із різноманітними факторами негативно впливає на фізичний розвиток дитини, загальний стан здоров'я, координацію, силу, зір, слух дитини, її здатність набувати знання, необхідні для нормального життя. В таких дітей занижена самооцінка, вони всього бояться, вважають себе не вартими любові, виникають проблеми у співробітництві з іншими та вміння відрізнити добро від зла. Наслідки насильства в сім'ї — це стреси і велика кількість психологічних проблем, в тому числі психічні розлади, психосоматичні захворювання, аж до шизофренії чи наркоманії і суїциду, зруйновані сім'ї і покалічені долі. І дуже часто такі злочини залишаються безкарними. Жінки, які зазнають насильства від власного чоловіка, живуть весь час в напруженні, стресова ситуація вдома виводить їх з рівноваги і від цього знову ж таки страждають діти. Вони часто бояться повертатися додому, тому що знають, що на них чекає. Замість того, щоб дім став тим місцем, куди хочеться повернутися знову і знову, де на тебе завжди з радістю чекають, де ти забудеш про погане, де тебе зрозуміють, підтримають, вислухають, він стає місцем, звідки хочеться бігти якдалі.

На думку психологів, насилля породжує насилля. Такій моделі поведінки вчать саме в сім'ї. І самі насильники, і їх жертви вирости в тоталітарних сім'ях, де панувала нездорова конкуренція, взаємні образи та приниження, маніпулювання, де проблемні питання не вирішувались, а постійно хтось жалівся та шукав захисту. Навіть якщо дитина тільки стала свідком насилля в сім'ї, вона від цього страждає. Змінюється її поведінка, часто це призводить до усамітнення, поганої успішності в школі, пропуску уроків, нездатності сконцентруватись. У таких дітей з'являється відчуття власного безсилля, вини, нікчемності, страху, гніву, приниження. Фізично вони відстають у розвитку, спостерігається порушення сну, головний біль, біль в животі, часом з'являється енурез... Будь-яке фізичне насильство починається з насильства психологічного. Проблема в тому, що самі жінки, які потерпають від насильства, перестають вірити, що вони можуть змінити ситуацію. Своїм дітям вони бажають щастя та кращої долі, а своєю

безпорадністю готують виконувати ті ж ролі (тобто жертви або насильника). Замкнуте коло? Ні, якщо батьки та діти зможуть взяти на себе відповідальність за власне життя і будувати стосунки на основі взаємоповаги, відкритості. Сім'я - досить складна структура, в якій кожний займає свою роль і несе ту поведінку, якої чекає від нього партнер. Вирішення проблем через кулачні бої може бути наслідком батьківського прикладу. Тато б'є маму, рідше - навпаки. Головний аргумент вирішення сімейних спорів - хто сильніший, той і правий. Друга причина: алкоголізм, наркоманія одного з батьків чи обох руйнують людські стосунки, позбавляють можливості контролювати свою поведінку і аргументовано вести діалог. Третє: якщо жінка в дитинстві піддалася фізичному або сексуальному насиллю, її поведінка буде, швидше за все, провокувати партнера на насилля. І в лікарні дуже незначна кількість пацієнок зі слідами побиття визнають, що їх травми є наслідком насильства. Пояснюють ушкодження, як побутові травми. Багато жінок втікають від насильства в сім'ях на заробітки за кордон. Однак багато хто мовчить, не говорячи про це навіть близьким родичам чи подругам. Деякі жінки звертаються на гарячу лінію чи у соціальні служби, однак відразу говорять, що до поліції не підуть, бо бояться розголосу, бояться, що буде ще гірше, мають негативний досвід попередніх звернень. І часто жінка живе роками, навіть десятиліттями, з насильником, перш ніж наважиться про це заговорити чи чинити опір. Причин можуть бути різні: житлові, матеріальні, психологічні, відчуття безвиході, страху за своє життя та життя дітей, тиск оточення та соціального середовища... У Вінниці немає притулку для жінок, за браком коштів не працювали корекційні програми по роботі з кривдниками. А загалом кількість постраждалих оцінюється дуже по-різному. За даними деяких організацій, це до 50-70% жінок, однак найчастіше озвучується 20-25%, тобто кожна четверта-п'ята жінка є постраждалою від насильства в сім'ї, не тільки фізичного, а й психологічного, економічного, сексуального. "Стереотип лежить в основі подружнього конфлікту, - розповідає Володимир Козлов, голова ГО „Чоловіки проти насилля”, - обидві статі застосовують насильство активно, думаю, порівну, просто форми різні. Дівчата з дитинства мають інструмент, який виливається в психологічне насильство. Не скажу, що жінка провокує фізичне насилля. Просто вона вирішує свої проблеми, як вміє. Якщо вже починає говорити, то не замовкає, поки не досягне мети. Чоловік теж вирішує проблеми, як його навчили - фізичними методами. І фізичне насильство є більш небезпечним, тому що наслідки наступають миттєво і можуть бути летальними».

### **Розділ III. Статистика фактів агресії**

Україна зайняла 5 місце в Європі за рівнем насилля серед молоді. Про це сказано у звіті Всесвітньої організації охорони здоров'я.

Сумне лідерство належить російській молоді, а найменше від бійок і різанини страждає німецьке молоде покоління.

За даними звіту, від насильства в Європі вмирає щодня 40 молодих людей у віці від 10 до 29 років, або 15 000 на рік. При цьому 4 з 10 смертей - убивства за допомогою ножа.

Росія, Албанія, Казахстан, Білорусь та Україна. Так виглядає, за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, статистика рівня насильства. Лідерами є російська молодь.

У тій країні вбивають підлітків і молодь найбільше. У січні 2017 року у Москві затвердили законопроект, за яким жінок та дітей у сім'ях дозволяється лупцювати. Сімейне насильство у росіян перейшло в розряд незначних порушень. А якщо побої завдані лише раз на рік, то їх не фіксуватимуть правоохоронці. Забиття, синці, гематоми не вважаються шкодою для здоров'я. Щороку в Росії лише офіційно побитих до чорного тіла 40 тисяч жінок і 14 тисяч забивають до смерті.

У нашій країні відомо про існування близько двох мільйонів неповних і проблемних сімей, де дорослі постійно перебувають у пошуках шматка хліба для себе і своїх дітей, із них 60 тисяч сімей, де проживає понад 150 тисяч підлітків, офіційно вважається неблагополучними! Буденною справою для них стала постійна депресія, алкоголізм, наркоманія й одвічна спокуса щось у когось поцупити.

Зазвичай, страждають діти у віці до 12 років. Щорічно в Україні порушується біля 300 кримінальних справ, підґрунтям до появи яких постало власне насильство над дітьми з боку родичів – матері, батька, братів, сестер, бабусь і дідусів. Утім ці дані – вершина айсберга. Зазвичай мовчать і жертви, і їх кривдники. Перші найчастіше залякані дорослими і бояться людського осуду, а другі – підсвідомо бояться, що проти їхньої сили може знайтися інша, яка захистить жертву.

Статистика з офіційного сайту уповноваженої з прав людини Верховної Ради:

Рік	Всього звернень	Від жінок	Від чоловіків
2010	110 тис.272	96 тис.152	8 тис. 683
2011	112 тис.514	97 тис.872	11 тис.861
2012	110 тис.102	93 тис.402	15 тис.902

У Вінниці ж у 2015 році спостерігались нові виклики. Зокрема, до служб у справах дітей почали надходити звернення від самих дітей з приводу насилля у сім'ї. Так, з причини скоєння насильства у сім'ї на обліку служб у справах дітей області поставлено 57 дітей. З них зазнали психологічного насильства -23 дитина, фізичного-27, сексуального-6 дітей та економічного-1 дитина.

Основні фактори, які можуть впливати на збільшення випадків насильства або жорстокого поводження з дітьми спеціалісти пов'язують з вихованням та загальною атмосферою в сім'ї: наявність факту насильства в сім'ї, вживання алкогольних та наркотичних речовин членом родини, недостатня увага до дитини з боку батьків, скрутне матеріальне становище в сім'ї тощо.

Водночас кожен четвертий спеціаліст переконаний, що близько половини (50%) випадків залишається ще "в тіні", ніким не зареєстрованими.

За даними Департаменту сімейної, гендерної політики та протидії торгівлі людьми Мінсоцполітики щодо випадків насильства з дітьми, за 2015 рік найбільше звернень щодо насильства в сім'ї спостерігалось в м. Києві (11 099), Дніпропетровській (7 319),



Вінницькій (6 559) та Львівській областях (5 896).

Всього по Україні зафіксовано 103 101 таких звернень, з них надійшло від дітей – 706. В динаміці кількість звернень в окремих областях значно зростає. На обліку перебуває 1 136 дітей – найбільше в Дніпропетровській (123 осіб), Одеській (86 осіб), Кіровоградській, (69 осіб) та Харківській (68 осіб) областях.

«Є у Вінниці і чоловіки-тирани, і жінки-маніпуляторки, - кажуть правозахисники міста. Щодоби до 40 разів дзвонять на „102” через подружні скандали. Зараз на обліку більше півтисячі сімей, в яких чоловік підняв руку на жінку чи навпаки. А реальна картина – це помножені на десять офіційні дані. Згідно статистики постійно б’ється кожна п’ятнадцята вінницька пара. Сімей, де хтось до когось руки простягав, поставили на облік аж 585».

На заході фраза „нам треба поговорити” веде подружжя в кабінет психолога, а в нас завершується сваркою чи навіть бійкою. «В основному заявляли жінки, хоча мають місце непоодинокі випадки, коли звертаються чоловіки», - говорить Яна Шкляр з сектору зв’язків з громадськістю міської поліції. Вона й назвала кількість сімей, які зараз стоять на обліку за випадки насильства. Цифра постійно міняється, бо одних кривдників додають у „список”, інших прибирають, якщо за рік вони знов не нарobili дурниць. За 2015 рік поліція фіксувала факти не тільки фізичного насильства, а й психологічного та економічного. « За статистикою, з десяти сімейних кривдників дев’ять чоловіків і одна жінка, - каже Микола Радчук. - Ідеальних сімей не буває. І життєві ситуації трапляються різні. Двох однакових нема. Часто люди бояться винести на загальні сімейні проблеми. Бояться, щоб суспільство не осудило. Але потрібно звертатися за допомогою обов’язково, бо в подальшому це може призвести до негативних наслідків. У Вінниці кожна 150-та вінницька подружня пара так з’ясовує між собою стосунки з кулаками, що хтось дзвонить на „102”. За порадою правозахисників множимо на десять – виходить, кожна п’ятнадцята родина потерпає від агресії?» Психологи кажуть, що десь так воно і є.

Діти часто стають не тільки свідками насильства, але й дуже часто безпосередніми жертвами жорстокої поведінки. Історій – моторних і неосяжних для здорового людського розуму - дуже багато. «Чоловік прийшов додому пізно, пропийчавши з сусідом весь день. Жінка затіяла сварку. Тут прокинувся 5-ти місячний син і став плакати. Чоловік розлютився і взявся бити дружину. А як жінка втратила свідомість, боксерськими прийомами угамував хлоп’я. Хлопчик побоїв не виніс і помер». А ось рядки із заяви 9-ти річного хлопчика (з м. Умані), поданої до дитячої кримінальної міліції у лютому 2014 року: «Рідна мати біла руками по голові, душила, закривала рот, лягала зверху, ткнула пальцем в праве око, кусала за руки, біла, я знепритомнів».

Народна мудрість запевняє, що якби діти могли обирати собі батьків, то чимало горе – татусів та матусь залишилися б без потомства. Щоб познущатися над дитиною, не обов’язково її бити – багатьом дітям просто не дають їсти, не лікують, залишають без аліментів. Стаття 166 КК України передбачає за злісне невиконання батьками своїх обов’язків із нагляду за дитиною покарання у вигляді обмеження волі до 5 років. Раніше для кривдника була адміністративна відповідальність у вигляді штрафу, але через те, що

це негативно впливає на сім'ю, бо кошти на оплату штрафу ідуть із сімейного бюджету. 12 лютого минулого року внесли зміни. Тепер насилля або невиконання припису корекційної програми карається громадськими роботами або адміністративним арештом. Лише за півроку від початку створення патрульної поліції у Вінниці було оформлено 151 адмінматеріал по випадках насильства у сім'ї.

#### **Розділ IV. Центри медико-соціальної допомоги**

Із метою визначення правових і основ попередження насилля у 2001 році було прийнято Закон України «Про попередження насилля у сім'ї». У зв'язку з цим функції на попередження насильства у сім'ї покладені на Міністерство України у справах сім'ї та молоді і його підрозділи на місцях, службу дільничих інспекторів міліції у справах неповнолітніх. Ці органи повинні реагувати на тривожний сигнал протягом доби. Відмова у розгляді заяви не допускається. При цьому робітники відповідних служб зобов'язані відвідати потерпілу дитину у сім'ї та забезпечити їй психологічною, юридичною, соціально-педагогічною допомогою.

При необхідності дитина направляється в заклад охорони здоров'я для оцінки стану здоров'я, з метою документування фактів жорстокої поведінки і надання медичної допомоги. Якщо дитина перебуває в умовах, які загрожують її життю і здоров'ю, - вона може бути вилучена із сім'ї і передана під опіку родичам або соціальним державним закладам. А батьків, окрім позбавлення їхніх прав, притягують до адміністративної чи кримінальної відповідальностей.

Сьогодні дільничі інспектори поліції, кримінальна поліція у справах неповнолітніх проводять рейди для виявлення і вилучення дітей з неблагополучних сімей, щоб попередити насилля над ними. Але без допомоги пересічних громадян - сусідів, знайомих, а особливо педагогів та соціальних педагогів - захистити усіх дітей від жорстокості батьків неможливо. Тож не *потрібно бути байдужим до плачу дитини за стіною, до крику п'яних сусідів.*

Не кожна дитина знає, що їй після чергової домашньої прочуханки можна йти в поліцію або соціальну службу і шукати там захисту. Багато хто просто соромиться. Ось йдуть

озлоблені хлопчики і дівчатка на вулицю шукати віддушину і щоб віддати образу, що зібралась в їх душах, на випадкових чи не випадкових перехожих.

Як правило, заяви подані дітьми на родичів - кривдників до кримінальної поліції, одразу ж забираються самими жертвами. Поодинокі судові справи доходять до кінця. Результат? Максимально - умовний терміну покарання.

З 1 січня 2004 року набув чинності новий Сімейний кодекс. Тепер заяву про позбавлення батьків їхніх прав можуть подати і неповнолітні, які досягли 14 років. Раніше ці права мали опікуни, один із батьків, родич, навчальний заклад, заклад охорони здоров'я або прокурор.

Діти - це маленькі люди, вони мають ті ж права, що і дорослі: право на рівний захист перед законом; право не піддаватися жорсткому ставленню; право на життя та фізичну недоторканність; право на найвищі стандарти фізичного та психічного здоров'я.

Відповідно до ст. 10 Закону України «Про охорону дитинства» кожній дитині гарантується право на свободу, особисту недоторканність та захист гідності.

Працівники кризових центрів надають інформаційну, психологічну, педагогічну, медичну, юридичну допомогу особам, які можуть стати або стали жертвами насильства в сім'ї, а також тимчасовий притулок; повідомляють службі дільничних інспекторів міліції чи кримінальній міліції в справах неповнолітніх про виявлені факти реальної загрози застосування насильства в сім'ї або про факти вчинення такого насильства.

В центрах медико-соціальної реабілітації жертв насильства в сім'ї постраждалим надають первинну медико-санітарну та психологічну допомогу, психіатричну допомогу певних видів, а за потреби працівники центрів скеровують жертв насильства в сім'ї на відповідне подальше лікування; організують надання їм юридичних консультацій; повідомляють про вчинене насильство в сім'ї службі дільничних інспекторів міліції чи кримінальній міліції у справах неповнолітніх

Досвід надання психологічної допомоги жертвам насильства в сім'ї показує, що найбільш типовими наслідками насильства стають такі скарги батьків чи вчителів на поведінку дітей:

- ü замкнутість;
- ü демонстрація повної відсутності страху;
- ü неврівноважена поведінка;
- ü агресивність, схильність до нищення й насильства;
- ü уповільнене мовлення, нездатність вчитися;
- ü надто висока зрілість та відповідальність у порівнянні зі звичайними для цього

- віку;
- уникання однолітків, бажання гратися лише з маленькими дітьми;
  - занижка самооцінка;
  - тривожність;
  - намагання справити враження людини, що живе в злиднях;
  - демонстрація страху перед появою батьків;
  - страх фізичного контакту, острах іти додому;
  - депресія, спроби самогубства;
  - уживання алкоголю або наркотиків;
  - психосоматичні хвороби, на кшталт болю в животі (неврастенії);
  - нав'язливі страхи (фобії);
  - насильство по відношенню до свійських тварин, та взагалі до більш слабших істот;

Часто батьки скаржаться на психоневрологічні розлади у дітей: безсоння, енурези, соматичні – серцево-судинні розлади, порушення травлення, тощо.

Самі діти, які зазнають жорстокого поводження звертаються по психологічну допомогу вкрай рідко. Насамперед, це випадки сексуального насильства, побиття батьками. Думка про те, що насильство трапляється лише в проблемних сім'ях, давно стала міфом. Насправді воно має місце і у багатьох, на перший погляд, цілком благополучних сім'ях.

## **Розділ V. Практичні поради**

### **1. Підліткам, які пережили насилля Правила, які допомагають запобігти насилля в сім'ї**

- Продумуйте свої дії в тому випадку, якщо акт насилля вже відбувся і може повторитися;
- Передусім варто пам'ятати народну мудрість: «Хто сам себе береже, того й лихо оминає». Не треба заплющувати очі на реальні факти і вмовляти себе не звертати уваги на насильство. Якщо ви зіткнулися з першими (ще «легкими») проявами насильства, подумайте про власну безпеку та безпеку своїх дітей — уявіть найгірший розвиток подій і подумайте про ваші дії в таких неприємних ситуаціях.

- Розповідайте про насилля кому ви довіряєте (родичі, друзі).
- Якщо близькі люди готові вам допомогти в боротьбі з домашнім насильством, домовтеся з ними про спільні дії в гострій ситуації. Йдеться, зокрема, про дзвінок до поліції, тимчасовий притулок для вас та ваших дітей або схованку для потрібних вам речей.
- Якщо ситуація критична – залишайте дім негайно.
- Найбільше виваженим виходом з деяких ситуацій є втеча. Але цей крок належить ретельно підготувати. Варто заздалегідь зібрати невеличку валізу з найбільше потрібними речами: одягом для себе та дітей, грошима, ліками, ключами від дому, офісу тощо, особистими документами (паспорт, свідоцтво про народження дитини), документами, які підтверджують ваші права власності на житло, машину і т. ін. Обов'язково запишіть і запам'ятайте адреси та номери телефонів установ, до яких ви плануєте звернутися по допомогу. Крім того, наперед обдумайте маршрут вашої втечі й визначте декілька (не одне!) місць, де ви могли б сховатися, якщо залишите дім.
- Заздалегідь довідайтеся телефони та адреси місцевих служб, які можуть вам допомогти.
- • Тримайте під рукою номери телефонів поліції та соціальних служб. Варто, щоб ці номери також знали ваші діти. Якщо виникне потреба, не вагаючись телефонуйте до районного відділу міліції або на номер «102» і вимагайте термінового втручання. По приїзді працівників міліції детально опишіть їм усе, що сталося, покажіть ваші тілесні ушкодження, а також домашні речі, які побив чи поламав кривдник.
- • Пам'ятайте: насильство часто стає ще брутальнішим, коли кривдник довідується про бажання жертви припинити з ним стосунки. Якщо ви зважилися на таке, будьте готові захищати свої права та права ваших дітей. Заздалегідь обміркуйте можливі варіанти вирішення таких питань, як поділ майна, стягнення аліментів, визначення місця проживання дітей. Звісно, краще відразу звернутися по допомогу до кваліфікованих юристів соціальних служб чи громадських організацій.
- • Подумайте про те, як обмежити ваше спілкування з кривдником після розлучення і вберегти від нього ваших дітей. Наприклад, попросіть ваших колег по роботі з'ясувати, хто вам телефонує, повідомте працівникам дитячої установи, хто має право забирати ваших дітей додому, ходіть до інших крамниць тощо.
- • Уявіть ваше подальше життя без кривдника й знайдіть у ньому позитивні моменти для себе. Згадуйте про ці моменти тоді, коли відчуватимете неспокій та сумніви. В разі потреби, зверніться до соціальних служб та неурядових організацій, які надають психологічну підтримку постраждалим від насильства в сім'ї.

### **Пам'ятка для підлітків**

« Як не стати жертвою злочину »

- Не носи з собою великої суми грошей.
- Не приймай дарунків від незнайомих людей.
- Не входь до ліфту або інших порожніх, темних приміщень з незнайомою людиною.
- Не проводи вільний час у підвалах, нежилых будівлях, будівельних майданчиках.
- Під жодним приводом не сідай в автомобіль до незнайомих людей.
- Не перебувай один на вулиці у темну пору доби.
- Не носи дорогих прикрас.
- Не вдягай провокуючий одяг.

### **Насилля на підліткових побаченнях**

(факти та статистика надані зарубіжними джерелами, але подібна тенденція спостерігається і в Україні)

Насилля у стосунках підлітків, що зустрічаються, широко поширене явище. Деякі дівчата навіть одружуються з чоловіками, які чинять акти насилля над ними.

- Від 25% до 40% підлітків зазнали нападу від людини, з якою вони зустрічалися.
- Більш ніж 85% сексуальних нападів вчиняються друзями чи знайомими.
- Більш ніж 70% вагітних чи мам – підлітків були биті своїми партнерами.
- 1 з 4<sup>х</sup> підлітків потрапляє в стосунки з насиллям.
- 70% усіх сексуальних нападів заздалегідь плануються.

(Інформація подана Українським жіночим центром).

Насилля на побаченнях у підлітків схоже на насилля у стосунках дорослих. Воно включає удари, крики, погрози, обзивання та інші форми вербального, сексуального, емоційного та фізичного насилля. Насилля на побаченнях трапляється в однієї з десяти пар. Мало хто розповідає про те, що трапилось, людям, які могли б допомогти ( вчителям, батькам, психологам, поліцейським, лікарям ).

### **Колесо влади і контролю у підліткових стосунках**

Насильницьким стосункам вчать, вони мають тенденцію повторюватись. Їх можна схематично виразити у вигляді колеса.(Див. додатки) Де в центрі – бажання влади і

контролю одних підлітків над іншими. Якими методами це досягається ? Поділимо колесо на сектори, кожний з яких включає той чи інший метод. А саме:

1) Тиск ровесників

Погрози викрити слабкості іншого чи поширити ганебні чутки, неправдиві відомості про індивіда серед групи ровесників.

2) Злість / Емоційне насилля

Приниження його / її, примушує його / її погано про себе думати, обзиває, примушує його / її думати, що він / вона з'їхали з глузду, перекручує факти, примушує відчуття почуття провини.

3) Залякування

Залякування іншого партнера при допомозі специфічних поглядів, дій, рухів, побиття речей, знищення власності, знущання над тваринами, демонстрації зброї.

4) Погрози

Погрози, бажання зробити боляче іншому, погрози покинути, вчинити самогубство, подати заяву до поліції, примушувати забрати заяву, примушення до скоєння злочинів.

### **Колесо рівності у підліткових стосунках**

Якщо подібні стосунки теж зобразити у вигляді колеса (див. додатки), то в центрі стоятиме «Рівність», а сектори колеса, відображаючи як досягається така рівність, міститимуть :

1. Чесність та відповідальність

Прийняття відповідальності за себе, визнання випадків насилля у минулому.

2. Непогрозлива поведінка

Розмова і дії здійснюються таким чином, щоб партнер почувався безпечно при вираженні себе, зобов'язання не використовувати погрози чи маніпулятивні дії.

3. Переговори та справедливість

Пошук рішення для конфлікту, яке б задовольняло обох, прийняття змін, згода на компроміс.

4. Спілкування і повага

Відкрите і правдиве спілкування, чесність із собою і правдиве (непогрозливе) вираження своїх почуттів .Вислуховування без осудження, емоційна підтримка та розуміння, здатність цінувати думки іншого.

## 5. Довіра і підтримка

Підтримка цілей одне одного, повага до особистих прав на власні почуття, дії, думки, до права мати власних друзів, здатність справитись з ревнощами, заздрощами та почуттям образи.

### **Якщо ти хочеш розібратися у своїх стосунках з партнером...**

Дай відповіді на запитання, щоб визначити насильницьку поведінку:

- ▶ Твій партнер тебе залякує чи викликає у тебе страх?
- ▶ Твій партнер весь час перевіряє, чим ти займаєшся?
- ▶ Чи доводиться тобі увесь час вибачатися за поведінку твого партнера?
- ▶ Чи твій партнер пробує встановити обмеження на те, як ти вдягаєшся чи виглядаєш?
- ▶ Ти не можеш з ним не погодитись, бо він тисне на тебе?
- ▶ Чи трапляється, що твій партнер принижує тебе, а потім каже, що він тебе кохає?
- ▶ Чи траплялось, що твій партнер насильно утримував тебе, штовхав, пхав, бив чи кидав у тебе речами?
- ▶ Чи примушує твій партнер тебе вибирати між ним і друзями, або родиною?
- ▶ Чи примушував тебе твій партнер до занять сексом?
- ▶ Ти не можеш порвати стосунки зі своїм партнером, оскільки боїшся за свою безпеку?

Якщо ти відповідала «так» на одне запитання, то стосунки можуть бути насильницькими. Чим більше «так», тим більше насилля у ваших стосунках. Щоб покінчити з насиллям, необхідно спочатку покінчити з мовчанням. Поговори з кимось, хто може допомогти, наприклад, з твоїми батьками чи вчителем, шкільним психологом, батьками когось з твоїх друзів, з тренером, будь - ким з дорослих, які є в полі твого зору.

### **Що треба робити при завершенні стосунків з насиллям**

- ▶ Ведіть щоденник, в якому відмічайте випадки насилля.
- ▶ Не зустрічайтесь з партнером сам на сам, не впускайте його / її в квартиру чи автомобіль, якщо ви одні.
- ▶ Уникайте бути наодинці в школі, на роботі, та по дорозі куди - небудь.
- ▶ Змінюйте маршрути і час ваших подорожей додому, в школу і на роботу.



► Попередьте кого - небудь про те, куди ви йдете і коли плануєте бути вдома.

### **Як допомогти другу / подрузі, які мають стосунки з насиллям**

◆ Поговоріть зі своїм другом / подругою і не висловлюйте осуду стосовно її / його поведінки під час обговорення.

◆ Вислухайте її / його та повірте в те, що він / вона розповідає.

◆ Скажіть йому / їй, що насилля не є прийнятним ні за яких обставин.

◆ Викажіть своє розуміння, підтримку, піклування та занепокоєння.

◆ Вкажіть другу / подрузі на їх сильні сторони. Він / вона може не бачити своїх здібностей, оскільки він / вона засліплені ефектами насилля, приниження, думає про знецінення себе в очах інших.

◆ Заохочуйте його / її зізнатися і розповісти все дорослій людині, якій вона довіряє. Запропонуйте піти з ним / нею, щоб допомогти.

◆ Поговоріть з дорослою людиною, якій ви довіряєте, якщо ви вважаєте, що ситуація у вашого друга / подруги погіршується.

◆ Допоможіть своєму другу / подрузі і порадьте їм звернутися до психолога, якому ви довіряєте.

◆ Ніколи не ставте себе у небезпечну ситуацію, намагаючись бути посередником.

◆ Зателефонуйте до міліції, якщо ви були свідком нападу.

### **Що не слід казати чи чого не варто робити**

◆ Не критикуйте свого друга / подругу чи її / його партнера.

◆ Не задавайте звинувачувальні запитання типу: «Що ти зробила, щоб його спровокувати?», «Чому б тобі просто не розірвати з ним стосунки?», «Чому ти не можеш з ним / нею справитись?»

◆ Не тисніть на свого друга , щоб він / вона не приймав поспішних рішень.

◆ Не вважайте, що він / вона хоче негайно розірвати стосунки зі своїм партнером, чи що ви знаєте, як буде краще.

### **Втручання щодо сторони, яка виявляє насильницьку поведінку**

Коли ви свідок насилля:

Те, як ви підійдете до цієї ситуації, може зробити її більш небезпечною або менш небезпечною. Зупиніться і поміркуйте перед тим, як діяти, подивіться, чи присутня зброя. Зовсім нічого не робити не можна, для насильника це свідчення того, що можна продовжувати завдавати людям біль, а для жертви вияв того, що всім все одно, і він чи вона та їхнє життя нічого не значать.

### **Будьте свідомими і в безпеці**

- Скажіть насильнику чітко, що його чи її дії не є прийнятними.
- Покличте на допомогу людей поблизу, попросіть кого – небудь зателефонувати в міліцію.
- Створіть відволікаючу ситуацію, щоб зупинити насилля.
- Говоріть з жертвою, що ніхто не заслуговує на насилля !
- Стійте так, щоб насильник бачив, що ви є свідком його дій.
- Залишіться і розкажіть міліції, що ви бачили (це дуже допоможе в суді).

Не вступайте в таємну згоду з насильником, скажіть йому, що немає вибачення для насилля. Є інші шляхи для контакту. Насильник завжди відповідальний за насилля. Не сприймайте його приводи та відмовки.

## **2. Профілактика домашнього насилля**

Звичайно, можна створити модель профілактики насилля в родині і спробувати усунути головні причини жорстокості. Потрібно:

- ознайомити дітей і дорослих з вченнями і традиціями, які формують кращі людські якості й дають практичні альтернативи жорсткому поведінню;
- сприяти осмисленню філософських ідей, що розвивають толерантний погляд;
- сприяти вивченню позитивних аспектів практики народного виховання, що дає змогу на основі українських виховних традицій розвивати нові, які відповідають сучасним нормам гуманності;
- сприяти розвитку гуманістичних тенденцій, які виявляються в повазі до оточуючих, милосерді, готовності допомогти іншому;
- розвивати почуття гумору, що здатне послабити ворожість між людьми.

Істотним у попередженні насилля над дітьми в сім'ї є усунення причин, що до нього призводить. Неважко зрозуміти, що домінують на сучасному етапі соціальні причини

(бездуховність) і, загострюючись економічними і психологічними факторами, зумовлюють до насилля. Отже, чим вища культура сім'ї, тим гуманніші в ній стосунки. Тому й важливо формувати у батьків педагогічні знання, знання тих цінностей, які треба передавати підростаючому поколінню.

Велике значення у профілактиці жорстокості має робота не лише з батьками, але й з дітьми. Необхідно формувати в них повагу до оточуючих, потребу в гуманному ставленні до інших людей, що сприяє переосмисленню їхньої поведінки. Діти повинні засвоювати такі норми і правила взаємодій в суспільстві, що дозволяють за будь-яких обставин знаходити конструктивні форми поведіння. Саме батьки мають вчити дітей домовлятися не силою, а словами.

Потрібно також проводити спільні заходи для батьків і дітей. Контакткування батьків з дітьми – це спосіб зближення рідних сердець, який дозволяє краще зрозуміти потреби тих чи інших. Батьки мають враховувати інтереси дітей, а діти, відчуючи батьківське тепло, турботу, любов, відповідають взаємністю. Саме тому треба проводити профілактичну роботу з попередження насилля над дітьми в сім'ї як окремо з батьками, дітьми так і спільно.

### **3. Загальні рекомендації вчителям, батькам, психологам з дітьми, які пережили насилля**

1. Уважно вислуховуйте дитину.
2. Звірятися з дитиною, чи розуміє дорослий зміст використовуваних дитиною слів, і навпаки.
3. Обговорювати на прикладах, що таке «хороший» і «поганий» дотик.
4. Обговорювати права дитини, хто може до нього доторкатися й кому не слід цього робити; кого дитина має право торкати сама.
5. Пояснювати дитині, що «погані» дотики можуть бути і від близьких людей.
6. Навчати дитину говорити «ні» при спробах «поганих» доторкань.
7. Обговорювати з дитиною необхідність розповідати дорослим про будь-які інциденти, які його бентежать. Переконати в тім, що його ніхто ні в чому не буде обвинувачувати.

### **Послідовність дій педагога для надання допомоги дитині, постраждалій від жорстокості**

Намагатися розговорити дитину, встановити контакт, довірчі стосунки з нею. Надати емоційну підтримку. Тут необхідно врахувати, що дорослий повинен продемонструвати по відношенню до дитини дружелюбність, щирість. У такому разі дитина відчує, що ця людина дійсно чує і розуміє її думки та почуття. Оглянути ушкодження. Не відправляти

додому, якщо вона боїться туди повертатися. Якщо немає можливості влаштувати її на нічліг до родичів або в інше безпечне місце необхідно звернутися:

- в поліцію або прокуратуру, якщо дії батьків є злочинними. Найчастіше має місце поєднання неналежного виконання обов'язків по вихованню дитини з жорстоким поведженням;

- в травмпункт або іншу медичну установу, щоб зафіксувати травми;

- в орган опіки і опікування за місцем фактичного проживання дитини, якщо батьки відносяться до групи ризику по алкоголізму, наркоманії або психічним захворюванням і неможливо їх навчити батьківським навичкам;

- на консультацію до психолога, соціального педагога.

### **Завдання, які вирішує психолог**

- Допомогти дитині розслабитися, зняти напругу.
- Допомогти дитині проявити свої почуття. У жертви насилля це: почуття вини, агресія, подавленість, розсіяність, душевний біль, страх.
- Допомогти дитині відчувати себе захищеним.

-Допомогти дитині у формуванні адекватної самооцінки.

Свою роботу з дітьми, що піддалося жорсткому поведженню і насильству, психологи будують по наступних принципах: слухаю, розумію, співпереживаю.

### **Алгоритм поведінки консультанта при веденні діалогу**

1. Викликати прихильність до себе - «Я тобі вірю»

Найперший і важливий крок - встановлення довірчих стосунків між дитиною і консультантом. Багато дітей не можуть розповісти про те, що сталося дорослим, оскільки бояться, що вони їм не повірять. Причина цих страхів криється в тому, що насильник, як правило, авторитетніше і сильніше, ніж жертва.

2. Проявити співчуття - «Мені шкода, що це сталося»

На другому етапі дитина повинна відчувати, що її чують, співчують, розуміють виникаючі думки і почуття.

3. Зменшити відчуття провини - «Я упевнена, що ти не винен в тому, що сталося». Це третій крок, який спрямований на те, щоб дитина відчула себе комфортно і безпечно. Консультант не повинен засуджувати, давати негативних оцінок поведінці того, хто звернувся.

Подолання відчуття провини є одним з найважливіших етапів роботи з жертвами насильства. Дитина своїм вчинкам надає особливий негативний сенс.

4. Підтримати і схвалити його поведінку: «Добре, що ти не злякався і подзвонив».

Позитивна, емоційна підтримка, підкріплення бажання знайти вихід з ситуації насильства є важливими моментами цього етапу. Дитині потрібна допомога в подоланні страхів, що виникають після розкриття фактів насильства.

5. Знайти резерви підтримки і допомоги: «Як ти думаєш, кому ще ти можеш розповісти про свою проблему?»

В даному випадку важливо показати дитині, що існує багато людей, організацій, яким можна довіритися і отримати допомогу і підтримку (родичі, знайомі, учителі, сусіди, служби соціального захисту, міліція, органи опіки і опікування і ін.).

6. Створити умови для припинення насильства і виробити стратегію поведінки – «Давай подумаємо, що ми можемо зробити, щоб подібного не повторилося»? Тут треба обговорити поведінку дитини і виключити моменти, що провокують насильство.

Потім знайти разом з дитиною нові шляхи виходу з ситуації, що склалася. Часто дитина не бачить виходу і проблема для неї здається нерозв'язною, тому завдання консультанта першим почати обговорення і направити на пошук альтернативних рішень.

Роблячи вибір, дитина бере на себе відповідальність і таким чином, у неї підвищується мотивація до активних дій. Після закінчення обговорення психолог-консультант пропонує дитині оцінити вибране рішення у світлі очікуваного успіху.

7. Вселити впевненість в завтрашній день – «Я знаю, що ти впораєшся з проблемою. Я в тебе вірю, ти сильний»!

Установка на позитив допомагає дитині впевнено слідувати наміченій цілі, не відступати перед труднощами.

Найкращим варіантом роботи з дітьми, які пережили насилля є поєднання вправ з елементами консультування, де сходяться три основних напрямки:

- робота з думками;
- робота з емоціями;
- робота з поведінкою.

## **Розділ VI. Практичні вправи для дітей, що постраждали від жорстокості**

**(зняття напруг, заспокоєння, підвищення впевненості в собі, самооцінки,**

## розкриття думок і почуттів)

### 1. Релаксаційні вправи

#### Вправа 1.1 М'язова релаксація. Час 10 хвилин

Вік 6 - 9 років ( маленькі діти можуть виконувати окремі елементи цієї вправи з дорослими ).

#### Інструкція

- 1 Сядь у зручне крісло або ляж на підлогу. Спина опирається на спинку крісла або притиснута до підлоги. ( Якщо ти сидиш у кріслі, постав ноги на підлогу, але не схрещуй їх. Якщо ноги не дістають до підлоги, поклади під них подушку ).
- 1 Почнемо з рук. Стиснемо руки в кулаки. Якнайсильніше напруж м'язи. Уяви відчуття цієї напруги як туга тятива, яку от - от відпустять. Розтисни кулаки і поверухни пальцями. Вони вигинаються, як спагетті. Струсни їх. Відчуй звільнення, релаксацію.
- 1 Переходимо до ніг. Напруж пальці ніг в «тугу тятиву». Потім напруж ікри, коліна, стегна, всю ногу. Потряси ногами й пальцями.
- 1 Напруж тулуб - почни із плечей, потім перейди до грудей і живота. Відчуй простір навколо пояса. Розслаб живіт. Потім груди. Якщо ти відчуваєш напругу в плечах, легко поклади руки на підлогу або на коліна. Кілька разів глибоко зітхни животом, поки напруга не пропаде. Потім розслаб попереk. Ти відчуваєш себе спокійно й розслаблено, як відпущена тятива.
- 1 Наморщи чоло. Щільно закрив очі. Потім відкрив, наморщи ненадовго ніс. Стисни й розтисни зуби. Напружуючи й розслаблюючи різні частини обличчя. Розслабся й запам'ятай це почуття.
- 1 Перевір, чи не відчуваєш ти напруги в якій - небудь частині тіла. Позбудься від неї, напружуючи й розслаблюючи м'язи. Якщо ти сидиш у кріслі, повільно піднімися, якщо ти на підлозі- повільно перекоотися на бік і встань.

#### Вправа 1.2 «Повітряна куля». Час 0,5 - 1 хв. Вік 3 - 5 років

**Мета:**Показати, що подих є способом релаксації й знаходження спокою. Навчити «вдихати» і «видихати».

- 1 Уяви, що у твоїх грудях перебуває повітряна кулька. Вдихаючи через ніс, до відмови, заповни легені повітрям. Видихаючи ротом, відчуй, як воно виходить із легенів.
- 1 Не кваплячись, повтори. Дихай і уявляй, як кулька наповнюється повітрям і стає усе більшою й більшою.

- 1 Повільно видихни ротом, ніби повітря тихенько виходить із кульки.
- 1 Зроби паузу й порахуй до 5.
- 1 Знову вдихни й наповни легені повітрям. Затримай його, рахуючи до 3, уявляючи, що кожна легеня - надута кулька.
- 1 Видихни. Відчуй, як тепле повітря проходить через легені, горло, рот.
- 1 Повтори 3 рази, вдихаючи й видихаючи повітря, представляючи, що кожна легеня - надута кулька, з якого виходить повітря, коли ти видихаєш.
- 1 Зупинися, і відчуй, що ти сповнений енергії, а вся напруга відійшла.

### **Вправа 1.3 «Ліфт». Час 1 хв. Вік: 6 - 11 років**

**Мета:** Удосконалювання майстерності, досягнутої в «повітряній кульці». Розслаблення й регулювання нервової системи.

- 1 Діти вчаться виділяти 3 ділянки: голову, груди, живіт, затримуючи подих на 6, 8 або 12 секунд у кожному з них.
- 1 Зробивши вдих носом, ми починаємо поїздку на ліфті. Видихаючи, відчуй, як повітря починає свій шлях від підвалу(живота).
- 1 Знову вдихни - повітря піднімається на один поверх вище (шлунок). Видихни.
- 1 Вдихни ще раз і підними ліфт на наступний поверх (груди). Видихни.
- 1 А зараз можна відправитися на горище, нагору по горлу, до щік і чола. Відчуй, як повітря наповнює голову.
- 1 Коли видихнеш, ти відчуєш, що вся напруга й хвилювання вийшли із твого тіла, немов із дверей ліфта.

### **Вправа 1.4 «Мильні бульки». Вік: 8 - 11 років**

**Мета:** Підвищення самоповаги. Заміна негативних думок на позитивні.

- ! Сядь і візьми олівець і папір. Проаналізуй свої думки про те, що тебе турбує. Зрівняй, як слова співвідносяться із твоїми почуттями. Якщо ти скажеш: «Я погано себе почувую», скажи собі: «Я здрімну й буду почувати себе краще».

На чистому аркуші паперу намалюй голову, з якої вилітають мильні бульки твоїх думок вправо і вліво. На кульках ліворуч напиши негативні думки, на кульках праворуч - позитивні.

### **Вправа 1.5 «Веселка». Час 5 - 7 хвилин. Вік: 7 - 11 років**

**Мета:**Зняття емоційної напруги. Стимулювання емоційної уяви.

- 1 Вправу можна виконувати окремо або після релаксації.
- 1 Закрий очі. Уяви, що в тебе в голові екран. На екрані ти бачиш веселку. Кольори, які тобі подобаються. Для кожного кольору є свій настрій і почуття. Ти бачиш те, що описую я, або те, що захочеш сам.
- 1 Перший колір - блакитний. Він може бути м'яким і заспокійливим, як водазі струмка. Блакитний приємно пестить очі в жару. Він освіжає тебе, як купання в озері. Що ти бачиш, коли думаєш про блакитний?
- 1 Наступний колір - червоний. Червоний дає нам енергію й тепло. На нього добре дивитися, коли тобі холодно. Іноді занадто багато червоного нас злить. Іноді він нагадує нам про любов. Що ти думаєш, коли дивишся на червоний?
- 1 Жовтий приносить нам радість. Він зігріває, як сонце, і ми посміхаємося. Якщо нам сумно й самотньо, він піднімає настрій. Що ти думаєш, коли дивишся на жовтий?
- 1 Зелений колір природи. Якщо ми хворі або нам не по собі, зелений допомагає нам почувати себе краще. Що ти думаєш, коли дивишся на зелений?
- 1 Чи помітив ти, як різні кольори впливають на настрій і навіть на самопочуття? Спробуй так само побачити інші кольори.

### **Вправа 1.6 «Зморщечки». Час 2 - 3 хвилини. Вік:6 - 8 років**

**Мета:**зняття напруги в ігровій формі.

- 1 Кілька разів вдихни й видихни.
- 1 Широко посміхнися своєму відображенню в дзеркалі.
- 1 Наморщ лице, починаючи із чола, брів, носа, щік.
- 1 Підними й опусти плечі.
- 1 Розслаб м'язи обличчя.
- 1 Якщо відчуваєш напругу, скажи собі: «Спокійно».

### **Вправа 1.7 «Небо». Час 5 хвилин. Вік: 6 - 10 років**

**Мета:**Розслаблення, відчуття спокою, придбання здатності управляти своїми думками. Усвідомлення того, що відволікає, і рятування від цього.

1. Сядь у крісло прямо, опираючись на спинку ( але не напружуйся ), ноги повинні доторкатись до підлоги ( можна сісти на підлогу, схрестивши ноги). Закрий очі.



2. Уяви чудове блакитне небо. По ньому рухаються хмари. Ти спостерігаєш за ними. Якщо ти про щось думаєш, нехай твої думки полетять разом із хмарами. Ти зосереджений на небі. Людина, що дивиться на небо, - внутрішній спостерігач, той, хто завжди спостерігає за твоїми думками.
3. Внутрішній спостерігач дуже спокійний, урівноважений і щасливий. Ти відчуваєш спокій, тишу й радість.
4. Відкрий очі. Якийсь час посиди спокійно. Потім повільно встань.

## **2. Візуалізація образу**

Проста дихальна техніка дозволяє змінити емоційний стан дитини від напруги і тривоги до безтурботності і розслабленості.

### Процедура проведення

Тихим, спокійним голосом: "Влаштуйтеся зручніше, поставте ноги на підлогу, не схрещуючи їх. Покладете руки спокійно на коліна чи на стіл. Випряміть спинку, щоб ваші легені дихали як потрібно. Тримаєте голову прямо і якщо хочете можете спокійно закрити очі. Тепер зробіть глибокий вдих, так тихо, щоб ніхто вас не почув. Відчуйте, як повітря проникає глибоко у ваші груди і вони розширюються, коли повітря її заповнює. Повільно і спокійно видихніть. Зробіть глибокий вдих ще раз, знову відчуйте, що з вами відбувається, що відбувається з вашим тілом, коли ваші груди розширюються. Можливо, ви відчуєте, як повітря проходить нижче, в області живота. Видихніть повільно і спокійно в зручному для вас темпі. Зробіть ще один подих і просто отримайте задоволення від відчуття всередині вас"

(Ця техніка ефективна для дітей, що знаходяться в гострому негативному емоційному стані)

### **Приєм підготовки до спрямованої візуалізації образу**

#### Процедура проведення

(Необхідно нагадати, що спрямована візуалізація образу дозволяє дітям діяти, фантазувати, мріяти.) Усе, що відбувається у вашій уяві, усе добре, тому не думайте про це, а просто фантазуйте і відчуєте свої фантазії. Якщо вам раптом щось не сподобається, ви можете це стерти. Пам'ятайте, що ваші фантазії і мрії залежать від вас, ви їх створюєте. Після закінчення вправи ви можете згадати усе, що відбувалося, подумайте про це і зрозумійте, що для вас було гарно, а що не дуже.

Запропонуйте дітям посидіти тихо, розслабитися. В міру релаксації тіла мозок залишається в бадьорому стані і готовий до зосередження. Після перших декількох вдихів запропонуйте дітям видихнути із себе всі негативні емоції, що вони випробували в пліні дня. "Дайте можливість цим почуттям залишити вас : гнів, біль, відчай... щоб це не було, нехай це іде разом з видихом з вашого тіла якщо ви захочете, ви потім можете до них

повернутися. Вдихніть тепер відчуття спокою, задоволення".

## **Подорож у ліс**

Дана вправа знімає напругу, заспокоює дітей.

### Процедура проведення

Вправу необхідно почати з дихальної підготовки. Далі "Сьогодні ми відправимося у маленьку подорож. Будемо використовувати нашу фантазію, і фантазуючи, створювати різні картинки в нашій уяві. Ми з вами відправимося в ліс. Ви дихаєте спокійно й уявляєте собі, що йдете по лісовій стежині. День чудовий, і вас оточує казковий ліс. Світить сонце, і ви відчуваєте, як воно вас гріє, яке воно тепле і ласкаве. Дме ніжний вітер, що вас надихає. Сонце світить крізь листя дерев. У повітрі вирує дивний лісовий аромат. Ви йдете вперед, відчуваючи ґрунт і те, як під ногами шелестить листя. Стежина виводить вас до прекрасного лісового струмка, ви дихаєте прохолодою. Ви сідаєте на камінчик, він дуже зручний, і дивитесь на воду. Вода виблискує в променях сонця, тече, протікаючи повз вас. Ви легко можете перейти через струмочок, якщо захочете. Але ви продовжуєте сидіти на камінчику, звисивши ноги в прохолодну воду. Ви глибоко дихаєте і насолоджуєтесь своїм подихом. Небо синіє над вами. Усе дихає свіжістю і спокоєм. Ви бачите, як листя тихо падає з дерев у воду і пливе, перевертаючись у потоці. Ви чуєте, як співають птахи. Вам дуже добре. Ви можете залишитися там скільки захочете. (Пауза)

Ви обертаєтесь і бачите оленя, що виходить з лісу до іншої сторони струмочка. Олень зупиняється й оглядається. Ви сидите тихо - тихо, спостерігаючи за оленем. Вам він дуже подобається, і ви передаєте йому свої думки, що усе добре і що ви його друг. Він дивиться на вас і, здається, розуміє, що може вам довіряти. Він схиляє голову до струмка і п'є. Потім повільно і спокійно повертається і знову іде в ліс. Ви продовжуєте сидіти на камінчику, насолоджуєтесь своїм спокоєм, безтурботним станом, лісом, струмочком, згадуєте прекрасного оленя. Ви знаєте, що з вами усе добре.

Потім ви, неквапливо встаєте з камінчика, повертаєтесь на лісову стежку, що виводить вас назад, з лісу сюди, у цю кімнату. Ви відчуваєте ваше тіло, як ви сидите на стільці і як ваші ноги доторкаються до підлоги. Ви починаєте чути звуки в кімнаті. Коли ви відчуєте себе готовим, спокійно відкрийте очі".

### Коментарі до вправи:

- "сідаєте на самий зручний для вас камінчик" - надається можливість вибору.
- "прекрасний, ніжний олень" - релаксація.
- "олень знаходиться на іншій стороні струмочка" - безпечна дистанція.
- "він може вам довіряти" - відчуття власної цінності, благополуччя.

## **Подорож до моря**

Це вправа також використовується для досягнення дітьми відчуття спокою і безтурботності, що веде до сприйняття себе і підвищення впевненості в собі

### Процедура проведення

Запропонуйте дітям вибрати зручне для них місце в кімнаті. Спинки - випрямлені, а голівка піднята таким чином, що легені будуть краще наповнюватися киснем, а мозок - краще працювати.

"Сьогодні ми з вами здійснимо подорож до моря. Ми будемо використовувати нашу фантазію, щоб створити світ, який ми хочемо побачити. Щоб підготуватися до подорожі зробіть 3 - 4 глибоких вдихи. Дихаєте тихо - тихо, щоб ніхто вас не почув. Затримайте на мить свій подих, потім повільно видихніть. Ваше тіло заспокоюється, розслаблюється, а голова починає працювати ще краще. Тепер використовуйте свою уяву й уявіть собі, що ви знаходитеся на чудовому морському березі. Ніжно і лагідно світить сонце. Вас обдуває морський вітерець.

Погода чудова. Ви лягаєте на пісок, відчуваєте його тепло. Ви закриваєте очі і слухаєте звуки моря, чуєте як тихо хлюпочуть хвилі. Чуєте лементи морських чайок і бачите, як вони ліниво літають у синьому небі. Вам дуже добре і спокійно. Ви дивлячись на білі хмаринки, на морських чайок, відчуваєте запах свіжого, солонуватого від моря повітря, слухаєте ритм моря, відчуваєте теплий пісок. Усе навколо спокійно, і вам дуже добре. Ви лежите на піску і насолоджуєтеся гарним днем. (Пауза)

А тепер, якщо ви готові, поступово піднімайтеся з піску, сідаєте на берег і не кваплячись, повертайтеся в нашу кімнату".

### Коментарі:

Ця вправа дає можливість змінити свій емоційний стан. По мірі того, як діти навчаться довіряти створеним ними образам, росте їхня впевненість у собі.

### **Візуалізація емоцій**

Ця вправа допомагає дітям усвідомити свої негативні і позитивні емоції дає можливість заглянути в себе, досліджувати свій емоційний стан, визнати свої почуття і прийняти відповідальність за них

### **Процедура проведення**

Заздалегідь приготуйте для кожної дитини олівець і папір. Знову проведіть процедуру підготовки до спрямованої візуалізації образу за допомогою дихальної вправи.

"Тепер давайте спробуємо використовувати вашу уяву, фантазію, побачити картинки. Ви будете досліджувати ті почуття, що ви випробуєте.

Згадаєте той час, коли вам було дуже погано, можливо, ви відчували сум чи

самітність, може бути, вас скривдили, і ви плакали, чи дуже на щось злилися, чи вам дуже було соромно. Виберіть якесь одне почуття й уявіть собі ситуацію, у якій воно виникло. Що ж тоді відбувалося? Що ви робили? Чи бачите ви себе? Як ви виглядали в той момент? А тепер, оскільки зараз це все лише у вашій уяві і ви можете змінити за допомогою фантазії усе, що завгодно, думкою зробіть що - небудь у тій ситуації таке чим ви зміните ваш початковий стан? Щось таке, що тільки у ваших силах.

А тепер після нових дій, що ви робите зараз? Що ви зараз відчуваєте? Відчуєте те нове почуття, що у вас з'явилося... Може ви тепер щасливі, радієте, чи спокійні, чи сильні, чи ласкаві, чи дружелюбні. Нехай ці почуття залишаться з вами, стануть вашою частиною. Цінують їх.

А тепер посидіть якийсь час спокійно, коли ж ви будете готові, запишіть те, що ви випробували. Згадайте той час, коли вам було погано, і те, що ви зробили, щоб змінити цей стан до кращого."

### Коментарі

Усі матеріали приготувати заздалегідь. Уся робота - 20 хвилин.

## **3. Ігротерапія ( 2 - 12 років)**

### Ігровий матеріал

- лялькова родина;
- ляльковий будинок і обстановка;
- одяг для ляльок;
- іграшкові солдатики;
- іграшки тварин;
- папір для малювання, різання;
- картинки;
- пісок;
- вода;
- олівці;
- пластилін

### **I. Ігри із пластиліном**

### Завдання, які вирішує психолог

1. Допомогти дитині розслабитися.
2. Допомогти дитині виявити свої почуття. У жертв насильства- це почуття провини, агресія, пригніченість, розсіяність, щиросердечний біль.
3. Допомогти дитині у формуванні самооцінки.

### Варіанти проведення гри із пластиліном

1. Запропонувати зліпити які - небудь (або конкретні) фігурки й поговорити з ними ( або про них ).
2. «Стати» дитині пластиліном.
3. Дати можливість дитині просто пограти із пластиліном, не розмовляючи.

## **II. Ігри з ляльками**

### Завдання, які вирішує психолог

1. Допомогти дитині розкрити його страхи, внутрішні конфлікти за допомогою програвання ситуації.
2. Сприяти посиленню емоцій з метою їхнього виведення на поверхню.  
Допомогти дитині відчути себе захищеним за допомогою ляльок: «Це не я сказав, це лялька говорить»; «Я почуваю те ж, що й лялька».
3. Створити атмосферу підтримки, але на початку дитина може приймати підтримку скоріше від ляльки, ніж від дорослих.

### Процедура проведення ігротерапії

1. Психолог пропонує познайомитися з ляльками (лялька агресивна, дружелюбна, учитель, поліція, лікар, тварини ).
2. Психолог пропонує вибрати ляльок для гри.
3. Психолог вступає в гру й просить дитину познайомити його з ляльками.
4. Психолог втручається тільки в міру необхідності або на прохання дитини.
5. По закінченні гри психолог розмовляє з ляльками, задаючи питання відкритого типу про думки, почуття й дії ляльок, а потім поступово й непомітно переносить свої питання й інтерпретації безпосередньо на дитину.

## **III. Малювання**

Для малювання: олівці, фломастери, крейда та ін.

Малювання є активним засобом психотерапії для роботи з дітьми, що пережили насильство.

Деякі діти використовують тільки червоний колір; діти від 4 до 10 років використовують основні кольори, - у той час як більш старші діти можуть малювати все в одному кольорі, сильно травмовані діти вибирають більше темні кольори й залишають порожні простори

на папері, діти з вираженою агресією часто заходять за межі паперу.

#### **IV. Піскова терапія**

##### Завдання психолога

1. Допомогти дитині виявити свої думки, почуття, фантазії.
2. Рішення фантазій і конфліктів.

##### Процедура проведення піскової терапії ( 20 - 30 хвилин )

1. Запропонувати дитині закрити очі й увявити ситуацію, якийсь світ.
2. Зобразити цей світ на піску.
3. Запропонувати використати будь-які наявні іграшки.
4. По закінченню процесу або (час від часу) просити дитини розповісти про те, що він хоче зобразити або описати, що відбувається. Не інтерпретувати вголос те, що відбувається з дитиною під час гри.
5. Замалювати або сфотографувати останню сцену з метою аналізу прогресу терапії.

У міру готовності дитини можна запитати: «А де тут ти перебуваєш?» ,«А що у твоєму житті тобі ця сценка нагадує?».

#### **V. Музикотерапія**

Використається в якості допоміжного прийому до тих моментів, коли в емоційному стані дитини переважає стрес, напруга, тривога. Прості, знайомі дитині пісеньки допомагають розслабитися й бути більше відкритими під час обговорення проблем.

#### **VI. Водна терапія**

Сприяє ослабленню агресії й релаксації.

#### **VII. Настільні ігри**

Використаються як допоміжний засіб з метою встановлення контакту з дитиною, зняття тривожності в процесі одержання задоволення від гри.

### **Висновок**

#### **ЗАКОНИ РОЗУМНО ОРГАНІЗОВАНОГО СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ**

1. Не треба вимагати від дитини неможливого. Важливо визначити, до чого він має хист та як розвинути його розумові здібності.
2. Будьте милосердні до своїх дітей. Найпростіший метод «виховання», що не

вимагає ні часу, ні розуму, - побити дитину і цим її образити, озлобити або її зламати. Забудьте про опіку, крик, насильство й наказовий тон. Вони викликають опір дітей, психічні травми, пригнічують охоту й інтерес до навчання, змушують шукати порятунку в брехні.

3. Розвивайте інтерес, інтелектуальні бажання, ініціативу й самостійність дитини у навчанні та всіх її справах.
4. Запам'ятайте, що за науково обгрунтованими нормами над виконанням усіх домашніх завдань учні 2 - го класу повинні працювати не більше як 1 годину, 3 го класу - 1,5 години, 4 - х класів - до 2 годин. 5 - 6 - ті класи - до 2,5 години, 7 - го класу - до 3 годин, а учні 8 - 11 - х класів - до 4 годин.

Навчіть дітей користуватися годинником і не дозволяйте їм засиджуватися за виконанням домашніх завдань довше, ніж годиться. Бо це відіб'ється на їхньому здоров'ї та розумовому розвитку.

У вихідні та святкові дні діти від виконання домашніх завдань звільнюються.

5. Не хвилюйтесь, якщо ваша дитина принесе не таку оцінку, як вам хотілося б за виконану роботу. Це не остання робота і не остання оцінка.
6. Організуючи різноманітні ігри й відпочинок дітей, приділяйте увагу фізичному розвитку, надто розвитку дрібних рухових м'язів (пальців, кисті рук). Від цього залежить охайність дитини, якість малювання, креслення, гри на музичних інструментах тощо.
7. Дитина, яка зазнає менше образ, виростає людиною, що більше усвідомлює власну гідність.

**Лише у благополучній сім'ї формується здорова особистість** Сім'я, в якій всі почувають себе в безпеці, у ній рівні права і можливості, відкритість у стосунках, відсутність секретів і таємниць, всі беруть участь у вирішенні принципових питань, ведуть здоровий спосіб життя. Така сім'я є джерелом радості. Діти в такій сім'ї є бажаними і виховуються в любові та турботі.

Та для повного вирішення даної проблеми необхідно піднести її на рівень держави і щоб кожен задумався, почав вирішення цього питання з роботи над собою, усвідомлення важливості вирішення проблеми сімейного насилля, і лише тоді можна говорити про ефективне вирішення цієї проблеми.

Держава також повинна піклуватися про розвиток і належне функціонування соціально-психологічних служб, про підготовку кваліфікованих психологів та соціальних педагогів, адже саме їхня діяльність повинна приносити найширші та найефективніші результати щодо вирішення проблеми сімейного насилля серед українських сімей

Пам'ятайте, що дитина - дзеркало життя своїх батьків. Як у краплині води відбивається сонце, так і в дітях відбивається вся організація життя сім'ї, працьовитість, духовне багатство і моральна чистота матері й батька. Майбутнє належить тільки дітям! Робіть усе, щоб Дитинство і Майбутнє ваших дітей були чарівними і прекрасними. Любові й взаєморозуміння, успіхів і щастя вам та вашим дітям!

## **Ірина Супрун**

Світ без насилля

Мій улюблений світ - без насилля,

Без жорстокості, болі і зла,

Де народом заспівана пісня

Містять тільки хороші слова.

Мій улюблений світ без насильства,

Де немає страждання й війни,

Де розквітла калина барвиста

І голосінь не почувеш сумних.

Мій улюблений світ - це не казка,

А реальне, щасливе життя,

Бо, звільнивши наш світ від насильства,

Можна сміло іти в майбуття.

І коли на теренах країни

Без страждань заживе кожне місто,

Скажуть люди всієї країни

Україна - це світ без насильства.



## Додатки

### Центри допомоги

Національна «гаряча лінія» з протидії домашньому насильству, торгівлі людьми та гендерної дискримінації тел. 0800-500-335 (дзвінки в межах України безкоштовні) тел. 386 (безкоштовно для абонентів МТС, Лайф, Київстар)

Національна дитяча «гаряча лінія» тел. 0800-500-225 (дзвінки в межах України безкоштовні), тел. 772 (безкоштовно для абонентів Київстар)

Вінницька міська громадська організація « Інформаційно-профілактичний кризовий центр» м.Вінниця вул. Володарського,10/1 тел. (0432) 5-13-98

Громадська організація «Пані Всесвіт» м.Вінниця вул. 50-ти річчя Перемоги,27 к.41 тел. (0432) 26-06-33

Громадська організація «Академія сім'ї» м. Вінниця вул. 50-ти річчя Перемоги,27 тел. (0432)38-63-85

Громадська організація «Чоловіки проти насилля» м. Вінниця вул. Першотравнева, 53, кв 1 тел. (0432) 35-85-60

Вінницька міська організація соціального розвитку та становлення окремих малозахищених категорій молоді «Паросток» м. Вінниця вул.Ф. Кона,6, кв 43 тел.(067) 78-31-061, (0432) 35-01-05

Товариство «Прогресивні жінки» м. Вінниця вул. Першотравнева,53, кв 1 тел. (0432) 35-85-60

Обласний науково-практичний центр психосоматичної медицини Вінницької обласної психоневрологічної лікарні ім. О.І. Ющенко, денний стаціонар м. Вінниця, 21037 вул. Пирогова, 109 тел. (0432)32-28-01

Обласний центр сімейного психологічного консультування та психотерапевтичної корекції Вінницької обласної психоневрологічної лікарні ім. О.І. Ющенко, відділення № 16 м. Вінниця, 21037 вул. Пирогова,109 тел. (0432)35-73-19

Подільський центр прав людини м. Вінниця вул. Володарського,10/1 тел.(0432) 35-90-79

Подільський центр соціальних технологій м.Вінниця вул. Козицького,6, оф. 540 тел.(0432) 35-52-97

Вінницький обласний центр соціальної реабілітації діте-інвалідів «Промінь» м.Вінниця вул. Червоних партизан,10 тел. (0432) 35-01-05

УМВС України у Вінницькій області м. Вінниця, вул. Театральна, 10 чергова частина: (0432) 21-3-323, телефон довіри: (0432) 21-03-12

Управління у справах молоді та спорту 21050, м. Вінниця, вул.Волорського, 47

тел. (0432) 32-52-40, (0432) 52-47-33

Вінницький обласний центр соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді 21050, м. Вінниця, вул. Володарського, 47 тел./факс: (0432) 32-50-92

Служба у справах дітей 21050, м. Вінниця, вул. Володарського, 47

тел./факс: (0432) 52-45-52, (0432) 35-31-97

Обласний спеціалізований центр кризових станів Вінницької обласної психоневрологічної лікарні ім. О. І. Ющенко, відділення № 6, м. Вінниця, 21037 вул. Пирогова, 109 тел. (0432) 32-18-78, (0432) 53-42-20

А також: Київ 885003350-«Гаряча лінія» з питань запобігання насильству. (0432) 355240-Вінницьке обласне управління у справах сім'ї, молоді та спорту. 16-60-Телефон Довіри « Цілодобова варта». 35-60-64-Вінницький міський центр соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді. 53-13-98-Інформаційно-профілактичний жіночий кризовий центр. 35-30-97-Прокуратура м.Вінниці (приймальна).



**Анкета «Відношення дітей до проявів насильства»**

1. Скільки Вам років?
2. Ваша стать: дівчина, хлопець.
3. Як Ви відноситеся до різних проявів насильства?

а) З обуренням

б) Байдуже

в) Готові щось робити для зміни ситуації

4. Чи допускав хто - небудь по відношенню до Вас насилля?

а) Так

б) Ні

5. Які прояви насилля Ви зазнали по відношенню до себе?

а) Фізичне

б) Емоційне

в) Сексуальне

г) Економічне

6. Допускав хто - небудь насилля в сім'ї по відношенню до Вас?

а) Так

б) Ні

7. Чи відчували Ви жорстоке поводження з боку друзів, однолітків, дорослих?

а) Так

б) Ні

8. Чи намагалися Ви себе захистити?

а) Так

б) Ні

б) Ні

9. Чи спостерігали Ви насилля в сім'ї?

а) Так

б) Ні

10. По відношенню до кого було направлене жорстоке насилля в сім'ї?

а) До мами

б) До батька

в) До дідуся

г) До бабусі

д) До братів

ж) До сестер

з) До тварин

11. Які Ви відчуваєте почуття, спостерігаючи жорстоке насилля?

а) Страху

б) Ненависті

в) Злості

г) Незахищеності

д) Жахливості

ж) Провини

з) Сорому

и) Співчуття

і) Байдужість

ї) Жалість

## **Права і обов'язки людини**

### Тренінгове заняття

Мета: Ознайомити учнів з правами та обов'язками людини, виробити у групи розуміння того, що права і обов'язки людини не залежать від власних поглядів.

Обладнання : олівці, фломастери, папір, ватман, скотч, макет «Піщаного годинника».

## Вправа 1. «Знайомство»

«Це здорово ! А я ...».

## Вправа 2. «Прийняття правил»

Оголошення теми заняття

## Вправа 3. «Мої очікування». Написати очікування від тренінгу

Є організації, що контролюють дотримання прав людини. І більшість держа ( і Україна ) підписала ці документи: Загальна декларація прав лю-дини, прав дитини.

Поділ на 4 групи «Весна», «Зима», «Осінь», «Літо».

## Вправа 4. «Права дитини»

Учні по групах малюють права дитини ( Обговорення ).

## Вправа 5. «Порушення прав людини»

- Хто порушує права людини?
- Чи є насилля в нашому суспільстві?

Види насилля: фізичне, економічне, сексуальне, психологічне.

Виготовлення пам'ятки: Куди можна звернутися, якщо став жертвою насилля?

- Телефон довіри, - служба у справах неповнолітніх, органи опіки і піклування, соціальна служба для молоді, шкільний психолог. Кримінальна міліція у справах неповнолітніх.

Як не стати жертвою злочину(пам'ятка для підлітків)

1. Не носи з собою великої суми грошей.
2. Не приймай дарунків від незнайомих людей.
3. Не входь до ліфту або інших порожніх, темних приміщень з незнайомою людиною.
4. Не проводи вільний час у підвалах, нежилых будівлях, будівельних майданчиках.

Виготовлення пам'ятки «Обов'язки підлітка»

- Допомогати батькам.
- Навчатися.
- Поважати думку інших однолітків, вчителів.

- Виконувати розпорядок школи: режим школи, форма, правила для учнів.

## Вправа 6. «Трансплантація серця»

### Робота в групах

У лікарні перебувають хворі, що потребують пересадки донорського серця. Всі в однаковому тяжкому стані. Але є лише одне серце для операції.

Є список пацієнтів у порядку зарахування їх до клініки. Ви, як рада «мікрохірургів» повинні вирішити кому першому і в якому далі порядку будете робити операцію. ( Обговорення )

Висновок і рішення: всі люди мають однакове право на життя і операція повинна виконуватися в порядку черги, зарахування їх до клініки.

Бізнесмен - 29 р., може надати лікарні матеріальну допомогу.

Дівчинка - 10 р., уражена ДЦП, розумово відстала.

Жінка - 65 р., має шестеро дітей.

Чоловік - 33 р., священник.

Дівчинка - 19 р., неодноразово намагалася покінчити життя самогубством.

Чоловік - 37 р., заступник міністра.

Чоловік - 40 р., будівельник.

Жінка - 35 р., відомий лікар - онколог.

Підліток - 16 р., ВІЛ - інфікований.

## Вправа 7. «Чи здійснилися сподівання»

### Обговорення

- Чи дізнались нове?
- Чи отримали емоції?
- Чи отримали задоволення від спілкування з однолітками?...

## Література

1. Зиновьева Н. О., Михайлова Н. Д. «Психология и психотерапия населения» Ребёнок в кризисной ситуации. / Речь, 2003
2. Боб'як Т. І. Психокорекцій на робота з дітьми та підлітками, що зазнали насильства. – Львів, 1999.
3. Викладання прав людини і прав дитини. Інформаційно – методичні матеріали для тренінгу. – К.: Міжнародна Ліга прав дітей та молоді, 1999.
4. Закон «Об органах и службах по делам несовершеннолетних и специальных учреждениях для несовершеннолетних». Научно – практический комментарий. – Х., - 1975.
5. Кодекс України про адміністративні правопорушення. – К.: Гелеза, 2001.
6. Конституції України і основи правознавства в школі: Книга для вчителя / За ред.. У. Б. Усенка. – К.: Український центр правничих студій, 1999.
7. Цымбал Е. И. Правовая защита детей от насилия и пренебрежения их основными нуждами // Вестник психосоциальной и коррекционно- реабилитационной работы. – 1995. - № 2.