

Акція "16 днів проти насилля"



Пам'ятка учням

1. Пам'ятайте, що насильство над вами, здійснене вашими батьками, не є нормою життя. **Насилля – неприпустима річ у стосунках людей.**
2. У сім'ї ви маєте право на те, щоб до вас ставилися з повагою, не ображали.
3. Пам'ятайте необхідні правила безпеки: зокрема, не варто тут же кидатися на допомогу, коли тато б'є маму, особливо коли він - з небезпечними предметами в руках; ваше завдання – якомога швидше сховатися, залишити домівку взагалі – на допомогу покличете дорослих, які краще знають, як діяти за таких обставин.
4. Ви маєте право на захист, якщо навіть найрідніші люди принижують ваше гідність.
5. Поділіться своїми проблемами з учителем, класним керівником, психологом, зверніться до міліції.
6. Не вірте у погрози з боку кривдників.
7. Ви маєте право висловлювати і відстоювати свою думку. Чітко і однозначно висловлюйте осуд щодо насильницької поведінки взагалі.
8. Знайте, коли вас постійно контролюють, принижують, примушують до чогось, використовують в спілкуванні з вами лайливі слова – це насильство.
9. Не вважайте, що ви заслужили на таке ставлення з боку дорослих. Ніхто, в тому числі ваші батьки, рідні, не має права принижувати вас, поводитися жорстоко стосовно дитини – це карається законом. В Сімейному кодексі (ст. 150, ч. 7) написано: «Забороняються фізичні покарання дітей батьками. Та інші види покарань які принижують людську гідність. Дитина може подати до суду, до громадських організацій, якщо виховання не належне».
10. Навчаться розрізняти поняття «добро» і «зло». Все, що принижує людську гідність – є зло, все, що звеличує гідність людини – добро.

Пам'ятка батькам



1. Пам'ятайте, що першим університетом життя для дитини є та сім'я в якій народилася дитина. Завдання обох батьків полягає в тому, що створити в сім'ї атмосферу любові, довіри, духовного настрою та комфорту.
2. Не дивіться на дитину як на особисту власність. Ви дали дитині фізичне тіло, а душа її належить світові. Сприймайте дитину як особистість єдину, унікальну і неповторну.
3. Не виражайте часто свого незадоволення, критики – це тільки породжує антагонізм в стосунках дітей і батьків.
4. Давайте дітям можливість відчувати Ваше визнання і схвалення.
5. Ніколи не старайтесь запевнити дитину в тому, що вона погана.
6. Будьте тактовними в стосунках з дітьми.
7. Давайте приклад емоційного самоконтролю і витримки.
8. Показуйте приклад позитивних дій ті вчинків дітям не на словах, а в конкретних справах.
9. Насильство над дітьми – це протиприродний акт, який забороняється законом. Так, в Сімейному кодексі сказано таке: «Забороняються фізичні покарання дітей батьками та інші види покарань, які принижують людську гідність. Дитина має право на належне батьківське виховання».
10. Завжди давайте дитині шанс на право бути кращою.
11. Пам'ятайте, що в сім'ї дитина пізнає, як взаємодіяти з іншими людьми, як ставитися до себе і до оточення, як упоратися з труднощами і, за великим рахунком, що таке життя.

Що зробити, щоб припинити знущання?



Існує багато ефективних методів для учителів та батьків, які хочуть припинити знущання. Важлива відправна точка – усвідомлення, що багато знущань відбувається поза полем зору учителів та батьків, і що багато жертв знущань не хочуть повідомляти дорослих про свої проблеми. Причини різні: їм може бути соромно за те, що вони жертви, їм страшно від того, що дорослі не зможуть, або не захочуть допомогти вирішити проблему або звинуватять у тому, що трапилося.

Дорослі для ефективного втручання повинні переглянути свої власні погляди на міжособистісну поведінку. Багато вчителів та батьків радять дітям не скаржитися й вирішувати свої проблеми самостійно. Проте, в ситуації знущань існує **дисбаланс сили**, за якого жертва завжди програє та зазнає найгіршого: приниження людської гідності, образ, фізичного болю, матеріального збитку тощо. І жертва, і ті, хто знущається, потребують допомоги та втручання для припинення цієї жахливої поведінки.

Важливі методи припинення знущань:

- забезпечення гарного нагляду за дітьми;
- ефективні наслідки для тих, хто знущається;
- добрі канали спілкування між вчителями та батьками;
- надання дітям можливості розвивати хороші навички міжособистісного спілкування;
- створення такої соціальної атмосфери підтримки та позитивного ставлення до всіх, у якій агресивність та знущання неприйнятні для більшості.

Необхідно змінити суспільну думку і привчати дітей до того, що не соромно розповісти дорослим про неподобства і знущання, захищаючи невинного, якщо вже немає інших способів. Це допомога, а не присоромлювання! У школах потрібно обговорювати цю тему, а не замовчувати її, адже *душевно і фізично страждають діти!* І навіть, якщо це одна дитина, закривати очі на її страждання – злочин. Агресію дуже важко зупинити без фахівців – психологів та соціальних педагогів, без суспільного обговорення причин, окремих випадків, без загального осуду, без впровадження у свідомість дітей і дорослих неприпустимості виявлення приниження особистості, заподіяння фізичного і морального (душевного) болю людині.

Як зупинити насильство, що відбувається в школі (поза школою)



1. **Ігноруй**, не відповідай емоційно, не «танцюй під дудку» гвалтівника.
 2. **Дай агресору можливість** зупинитися (наприклад: «Якщо ти не зупинишся, я буду змушений все розповісти дорослим»).
 3. **Залиш** цю ситуацію, піди від неї в інше місце (наприклад, зміни свій маршрут). Це **не** ознака слабкості!
 4. **Попроси допомоги**. Це не ознака слабкості чи боягузтва! Ти захищаєш себе, своє здоров'я, своє життя!
- Якщо пункт **1** не спрацював, переходь до **2**, якщо і він не спрацював, переходь до **3**, далі – сміливо до наступного.

Зберігай рівновагу і спокій!!! Ти маєш право захищати себе!!!

Наслідки знущань для жертви:

- пропуски занять;
- зниження успішності;
- дратівливість;
- поганий настрій;
- слізливість;
- зацькованість;
- думки про перехід до іншої школи;
- страх тощо.

Особистісні наслідки для агресора

Шкоду він завдає собі, коли не хоче відповідати за свої дії і спеціально заподіює шкоду іншим – він руйнує себе, своє здоров'я, адже лють, жорстокість, нелюдськість і злість руйнують його нервову систему, імунітет і хвороби неминучі.

Рекомендації для агресора (кривдника)

1. Якщо заподіюєш шкоду іншим, спробуй згадати (уявити), як ти почувався, коли (якби) з тобою чинили так само.
 2. **Пам'ятай**. Ти теж маєш право одержати допомогу і є люди, які тобі зможуть допомогти і зрозуміти, що саме змушує тебе заподіювати біль іншим.
- Ти теж маєш право почуватися захищеним!**

Кожна людина (дитина) має право на повагу, безпеку і допомогу у важку хвилину!

Кожна людина (дитина) має почуватися захищеною!

Кожна дитина має право жити вільно, у безпеці, не відчуваючи страху!

Рекомендації дорослим як допомогти дітям зрозуміти свої почуття

- дайте дитині додаткову підтримку, підбадьорте її та будьте чуйні, терпимі, **коли** вона перебуває у стресовому стані, адже діти показують свої страждання та хвилювання за допомогою різної поведінки – надчутливою, замкненої, пустотливою;
- будьте чуйні до почуттів, які виражає дитина словесно та іншим шляхом;
- допоможіть дітям навчитися казати про свої почуття замість того, щоб дитина просто замкнулася;
- навчіть вирішувати проблеми словесно, а не фізично; методом знаходження кращих способів для того, щоб впоратися з ситуацією;
- допоможіть дітям заспокоюватись самостійно, коли вони прикро вражені. Наприклад, іноді діти старшого віку необхідно просто більше часу побути на одинці, тоді як молодші діти мають потребу в чутливій близькості з рідними;
- проводьте співбесіди про почуття дитини, проектуючи ситуацію, яка його засмучує, на себе, виражаючи Ваші власні почуття (наприклад, «Мені стає сумно, коли я сперечаюся зі своїми друзями, можливо, тобі також»);
- переконайте дитину, що у всіх дітей виникають почуття за певних обставин (наприклад, «Іноді діти лякаються і це нормально», «якщо щось не працює, це тебе дратує», «коли тебе дратують, ти ображаєшся»);
- діти молодшого віку потребують допомоги, щоб навчитися відмічати свої почуття. Це допомагає їм ввійти в емоції, біль, точно розпізнати їх та правильно впоратися з ними (наприклад, «Думаю, що ти плачеш тому, що ти стомився(лась)», «Я знаю, що діти відібрали твій м'яч, і це тебе прикро вразило»);
- іноді дітям легше відповісти на коментар, ніж на пряме питання, якщо щось не так (наприклад, «Сашко, ти виглядаєш дещо засмученим. Напевно, ти думаєш про свою мамусю...»);
- буває так, що дитині легше коментувати свої почуття в контексті почуттів більшості дітей (наприклад, «Більшості дітей стає моторошно та сумно, коли їхній татусь та мама сваряться», «мабуть, всі діти ображаються та страждають, коли на них кричать, обзивають або не хочуть спілкуватися»)