

**Психологічна просвіта педагогів**

**Як підтримати дитину  
та захистити від насильства**

практичний психолог  
ГЕТМАНСЬКА Марія

Історія Дня захисту дітей розпочинається з 1925 року, коли представники різних країн вперше скликали «Всесвітню конференцію із благополуччя дітей» в Женеві. Мета конференції була привернути увагу світової спільноти, до проблем, з якими можуть стикатися діти та до наслідків, які можуть трапитися, якщо вчасно не реагувати на певні виклики. Так, було прийнято рішення відзначати у всіх країнах День дітей, свято, яке щороку привертатиме увагу до того, що дитина потребує опіки та підтримки дорослих, що тільки завдяки правильному вихованню, донесення до дитини інформації щодо її прав та обов'язків, суспільство починає виховувати свідомих дітей, які в подальшому стають свідомими дорослими.

Традиція святкування Міжнародного дня захисту дітей 1 червня з'явилася у листопаді 1949 року завдяки ініціативі Міжнародної демократичної федерації жінок в Парижі. ООН підтримала ініціативу та виокремила спеціальну структуру щодо захисту прав та інтересів дітей – ЮНІСЕФ. Вперше відзначати Міжнародний день захисту дітей розпочали в 1950 році. Для дітей – це свято радощів та веселощів. Але головна місія свята – це закликати держави світу, батьків, вчителів, міжнародні, урядові та неурядові організації захищати права та свободи дітей.

## Як підтримати дитину та захистити від насильства

1. Розмовляйте з дитиною
2. Довіряйте дитині
3. Не замовчуйте існування проблем
4. Допоможіть виявляти шантаж
5. Навчайте фільтрувати інтернет-контент
6. Приділяйте увагу сексуальному вихованню

Більше інформації можна дізнатися на Національній гарячій лінії для дітей та молоді  
0 800 500 225 та 116 111 з мобільних  
Безкоштовно, анонімно та конфіденційно

Будуємо Європу для дітей та разом з дітьми  
Проект Ради Європи "Боротьба з насильством щодо дітей в Україні"

Застороження: цей матеріал створено на відповідальності авторів і не обов'язково відображає погляди Ради Європи

Тільки в умовах взаєморозуміння між дорослими і дітьми, дотриманні захисту прав і свобод дітей можливе існування толерантного та справедливого суспільства.

Кожен член суспільства має права. Оскільки дитина є повноцінним членом суспільства, вона також має права, і ці права закріплені в Конституції України.

На сьогодні Україна дотримується ряду міжнародних документів у сфері забезпечення прав дитини.

Конвенція про права дитини – є основним документом, що визначає правові стандарти у сфері захисту прав дитини. Кожен дорослий повинен знати, як донести до дитини, відповідно до її віку, інформацію про права та обов'язки, як підтримувати дитину, щоб уникнути наслідків порушення її прав.

Дитина має право на життя; на свободу думок і віросповідання; на освіту, відпочинок і дозвілля; на захист від експлуатації дитячої праці; на захист від фізичного та психологічного насильства.

Щодо останнього, найгостріша проблема, з якою може стикнутися дитина, – це насильство. Часом батьки відвертаються від неї. Сподіваються, що це ніколи не трапиться з їхньою дитиною, вважають, що правильно виховують свою дитину і її/його оточують лише добрі та справедливі люди. Але, на жаль, статистика демонструє, що від насильства може постраждати як дитина, яка має всі базові блага, так і діти із неблагополучних родин. Це стосується і виховного та освітнього процесу, віку дитини, її оточення тощо.

Насильство над дитиною може проявлятися у різних формах – фізичне насильство, економічне, психологічне, сексуальне насильство.

Дієвим інструментом щодо протидії сексуальному насильству та експлуатації над дітьми є ратифікована Україною Лансаротська конвенція – конвенція Ради Європи про захист дітей від сексуальної експлуатації та сексуального насильства. Лансаротська конвенція – це перший регіональний договір, спеціально присвячений захисту дітей від сексуального насильства, яке може відбуватися, в тому числі, вдома і в сім'ї.

Оскільки найкраще вирішувати ту проблему, якої вдалося уникнути, потрібно розпочинати не з «розбору польотів», а із правильного запуску борту під назвою «захист дитинства».

## **ТОП 7 порад, як підтримувати дитину, щоб убезпечити її від можливого насильства.**

### ***1. Розмовляйте з дитиною***

Дорослі, які постійно розмовляють з дитиною, переважно знають картину її життя – що відбувається в садочку, школі, хто є друзями, а хто ворогами.

Розмовляйте з дитиною, коли тільки маєте можливість, розпитуйте, дозволяйте багато говорити саме дитині, не розказуйте замість неї, лише запитуючи «так» чи «ні». Якщо щоденна загрузка дня не дозволяє приділяти розмовам час, особливо з дітьми старшого віку, коли графіки батьків та дітей не завжди співпадають, скористайтеся сучасними цифровими можливостями – сімейний чат, переписка в соцмережі тощо. Контролювати кожен крок дитини не варто, але знати, як проводить день дитина – обов'язок дорослих.

Постійні розмови з дитиною дозволять виявити щонайменші ризики, які можуть трапитися з дитиною і нівелювати їх на початку.

## ***2. Довіряйте дитині***

Дитина повинна знати, що дорослі їй довіряють, і що вона може довіритися дорослому. Для побудови таких відносин, демонструйте не на словах, а на прикладах, що ви вмієте берегти таємниці, що не будете здійснювати скандал за кожен дрібничок, а просто вкажете, як було б зробити краще.

«Навіть якщо ви помітили обман дитини, не поспішайте її карати та засуджувати. Перш за все варто подумати над причинами обману, а вони завжди є. Наприклад, дитина боїться покарань, тому не говорить правду, чи їй соромно визнати свої помилки, або ж не хоче вас засмучувати. Розуміючи почуття дитини вам буде легше налагодити з нею довірчий контакт, заспокоїти та допомогти розкритися вам. Почати розмову можна з таких слів: «Бачу, що ти засмучений/на чимось. Розкажи все як є, навіть якщо соромно». «Обіцяю, ми не будемо тебе карати, а допоможемо розібратись у ситуації, розкажи, що сталося». «Якщо ти чогось дуже хочеш, розкажи нам, ми разом подумаємо, як це отримати». «Всі твої бажання важливі і заслуговують на увагу, ти можеш чесно розповісти нам про них» – радить дитяча та сімейна психологиня Антоніна Оксанич.

## ***3. Не прикрашуйте проблеми «бантиками»***

Розповідайте дітям щодо складних ситуацій, які можуть з ними трапитися, прямо. Дитина має відрізнити стандартну ситуацію від критичної та точно розуміти, що з нею трапилася проблема (часом діти не розуміють, що щось відбувається не так, неправильно). Це стосується і проблеми насильства над дітьми. Не вдягайте на дитину «рожеві окуляри». Так, проблема насильства над дітьми існує в світі, в Україні, може трапитися в школі, на вулиці, у соціальній мережі. І найстрашніше, що кривдник – це не завжди незнайомец, нашкодити дитині може і людина із близького кола. Зазвичай такі люди входять в довіру і систематично «підготовлюють» дитину до своїх злочинів.

Потрібно вчасно виявляти та розповідати про проблеми дорослим. Дитина точно має розуміти, що «вона – не іграшка».

## ***4. Кордони тіла дитини***

Говоріть з дитиною також і про сексуальне насильство. З дітьми старшого віку про проблему можна говорити прямо, розповідати на прикладах, що певна історія трапилася, обговорити, чи можливо було її уникнути (ЗМІ часто висвітлюють випадки насильства над дітьми, не закривайте очі, сприймайте, як ситуації, які можна обговорити спокійно, без емоцій, з дитиною). Діти молодшого віку чітко мають володіти інформацією про кордони тіла — використовуйте правило «Тут мене не торкайся»: ніхто не має права торкатися дитини в тих місцях, що зазвичай закриті нижньою білизною і вони, в свою чергу, також не мають права торкатися інших в тих самих місцях (звісно, мова не йде про ситуацію, коли потрібно звернутися до лікаря тощо).

## ***5. Шантаж дитини***

Розповідайте дітям і про те, що їм можуть почати шантажувати. Дитина має знати, що те, що причиняє їй образи, і покривається словами «нікому не розповідай» потрібно негайно викрити – розповісти батькам, вчителям, дорослому, якому довіряють. Дитина повинна знати,

що дорослий допоможе припинити шантаж та підтримує. Поясніть, що, чим далі йде замовчування проблеми, тим глибше вона ранить.

### **6. Насильство через екран**

Відсутність інформаційної гігієни – проблема не лише нашої країни, діти схильні не вирізняти контент та, внаслідок, можуть стати жертвами насильства через екран.

Проводьте певний час в інтернеті разом, переглядайте спільно сайти покупок, качайте разом ігри, роздивляйтеся нові іграшки, із старшими – нові гаджети. 15 хвилин в інтернеті з дитиною поруч, дозволять вам нативно розповідати, що є «хороші» сторінки, а є «погані», що є злочинці, які можуть видавати себе за добродіїв. Навчіть дитину фільтрувати контент.

### **7. Будь-яку проблему можна вирішити**

Цю фразу повторюйте дитині щодня, декілька раз на день, як мантру. Чим частіше дитина чутиме, що «будь-яку проблему можна вирішити», тим менша вірогідність того, що вона знайде в своїй голові проблему, яку вирішити не можна.

Якщо проблема вже сталася, її потрібно прийняти, щонайшвидше повідомити дорослим про її існування, знайти рішення і забути про проблему. Цей алгоритм також промовляйте дитині – так вона знатиме не лише стандартну завчену фразу, а й чіткий алгоритм дії.

*Офіс Ради Європи в Україні проводить глобальну кампанію «Боротьба з насильством щодо дітей в Україні», що фокусуватиметься на підтримці України у посиленні її реакції на випадки сексуального насильства та експлуатації дітей, у тому числі в цифровому середовищі, на поширенні сприятливих для дітей практик з акцентом на забезпеченні прав дітей-жертв та свідків у кримінальних провадженнях, та просуванні прав дитини в цифровому середовищі.*

Дитина має законне право на здорове, безпечне та захищене дитинство і дорослі мають це забезпечити.