### Сторінка психологічної служби закладу.

### Склад психологічної служби закладу:

### Практичний психолог- Чебаненко О.О.

### Соціальний педагог – Дей Ю.О.

### Посадові обов'язки практичного психолога закладу

1. Здійснює психологічний супровід психічного та психологічного розвитку учнів.
2. Розробляє та впроваджує розвивальні, профілактичні, просвітницькі, корекційні програми з урахуванням індивідуальних, гендерних, вікових особливостей учнів.
3. Бере участь в організації освітньої діяльності, що спрямована на всебічний розвиток учнів як особистості, розкриття їх потенціалу.
4. Здійснює психологічний супровід адаптації учнів до умов освітнього процесу.
5. Сприяє охороні прав учнів згідно з Конвенцією про права дитини, гармонізації стосунків учасників освітнього процесу в закладі освіти.
6. Надає консультативну допомогу всім учасникам освітнього процесу з питань навчання, виховання учнів, особистісного та професійного розвитку тощо.
7. Сприяє профільному та професійному самовизначенню учнів з урахуванням їхньої підготовки та здібностей, формуванню життєвої компетентності.
8. Сприяє пошуку та розвитку обдарованих дітей та формуванню в них соціально-комунікативної компетентності.
9. Виявляє й обстежує учнів, які потребують соціально-психологічної корекції, надає їм психологічну допомогу.
10. Настановленням і особистим прикладом утверджує в учнів повагу до суспільної моралі та цінностей: правди, справедливості, патріотизму, гуманізму, толерантності, працелюбства.
11. Захищає учнів від будь-яких форм фізичного або психічного насильства, приниження честі та гідності, дискримінації за будь-якою ознакою, пропаганди та агітації.
12. Здійснює первинну профілактику алкоголізму, наркоманії, інших шкідливих звичок серед учнів, агресивної поведінки (булінгу).
13. Проводить психологічну експертизу і психолого-педагогічну корекцію асоціальної поведінки, психологічну реабілітацію неповнолітніх.
14. Бере участь у роботі комісії з питань соціально-правового захисту дітей.
15. Сприяє формуванню психологічної культури учнів, їхніх батьків або законних представників, педагогів.
16. Консультує працівників закладу освіти з питань психології організації освітнього процесу та управління ним.
17. Сприяє попередженню та профілактиці професійного вигорання педагогічних працівників.
18. Бере участь у засіданнях педагогічної ради й методичних об’єднань, психолого-педагогічних консиліумів, семінарів, підготовці і проведенні батьківських зборів, оздоровчих, виховних та інших заходів передбачених освітньою програмою.
19. Дотримується педагогічної етики та етичного кодексу психолога, поважає гідність права, свободи і законні інтереси всіх учасників освітнього процесу.

### Посадові обов'язки соціального педагога

**Вивчає та оцінює**:особливості діяльності й розвитку учнів (вихованців), мікроколективу (класу чи референтної групи), шкільного колективу загалом, неформальних молодіжних об'єднань; Досліджує спрямованість впливу мікросередовища, особливостей сім'ї та сімейного виховання, позитивного виховного потенціалу в мікрорайоні та джерела негативного впливу на дітей і підлітків.

**Прогнозує:**1 Посилення негативних чи позитивних сторін соціальної ситуації, що впливає на розвиток особистості учня чи групи. 2. Результати навчально-виховного процесу з урахуванням найважливіших факторів становлення особистості.

**Надає** необхідну консультативну соціально-педагогічну допомогу:- дитячим, молодіжним об'єднанням;- дітям, підліткам, які потребують піклуваннячи знаходяться у складних життєвих обставинах;- учням;- батькам;- учителям.

**Забезпечує**дотримання норм охорони та захисту прав дітей і підлітків, представляє їхні інтереси у різноманітних інстанціях (службі у справах неповнолітніх, міліції, суді тощо).

**Переконує** учнів у доцільності дотримання соціально значимих норм та правил поведінки, ведення здорового способу життя.

**Сприяє** запобіганню негативним явищам в учнівському середовищі.

**Здійснює** соціально-педагогічний супровід навчально-виховного процесу, соціально-педагогічний патронаж соціально незахищенних категорій дітей.

**Сприяє** соціальному і професійному визначенню особистості, дбає про професійне самовизначення та соціальну адаптацію молоді.

**Координує** діяльність й взаємодію всіх суб'єктів соціального виховання;Сприяє соціально корисній діяльності дітей і підлітків.

**Формує** демократичну систему взаємостосунків в підлітковому середовищі, а також серед дітей і дорослих.

**Веде** відповідну документацію та статистичну звітність за результатами роботи в навчальному закладі.

**Бере участь** у роботі педагогічної ради школи,нарадах, які проводяться адміністрацією школи.

**Погоджує** свою діяльність із заступником директора з навчально-виховної роботи, відділом освіти.

## **ГРАФІК РОБОТИ практичного психолога закладу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дні тижня | Години роботи | |
| ПОНЕДІЛОК | 14.00 | 17.00 |
| ВІВТОРОК | 14.00 | 17.00 |
| СЕРЕДА | 14.00 | 18.00 |
| ЧЕТВЕР | 14.00 | 18.00 |
| П`ЯТНИЦЯ | 14.00 | 18.00 |

## **ГРАФІК РОБОТИ соціального педагога закладу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дні тижня | Години роботи | |
| ПОНЕДІЛОК | 10.00 | 14.00 |
| ВІВТОРОК | 10.00 | 14.00 |
| СЕРЕДА | 10.00 | 14.00 |
| ЧЕТВЕР | 10.00 | 14.00 |
| П`ЯТНИЦЯ | 10.00 | 12.00 |

# Сторінки психологічної служби закладу в інтернет-мережі - <https://www.facebook.com/groups/1116990822568896>

# <https://t.me/+SkL79mFRD61lOWR>

# Корисні поради, інформація, рекомендації

# 

# Всеукраїнська програма підтримки ментального здоров’я « Ти як?»

За ініціативою першої леді Олени Зеленської створено Всеукраїнську програму ментального здоров’я «Ти як?».

Місія проєкту – зробити піклування про ментальне здоров’я щоденною звичкою для українців.

Ментальне здоров’я – це непомітний, але водночас головний двигун людини, що дозволяє не лише повноцінно жити, а й ефективно функціонувати у суспільстві. Регулярне піклування про власний стан може наштовхнути на відкриття внутрішнього джерела сили, що допоможе пройти крізь складні часи. Тому дбати про своє ментальне здоров’я – така ж базова необхідність кожної людини, як і дбати про здоров’я фізичне. Ментальне та фізичне здоров'я – нерозривне ціле.

**Комунікаційні майданчики Всеукраїнської програми ментального здоров’я «Ти як?»:**

**Спеціальна сторінка –**[http://howareu.com](http://howareu.com/)

**Facebook –**<https://www.facebook.com/howareu.program>

**Instagram**– <https://www.instagram.com/howareu_program>

**YouTube –**<https://www.youtube.com/@howareu_program>

**Twitter –**<https://twitter.com/howareuprogram>

**Telegram –**<https://t.me/howareu_program>

**TikTok**– <https://www.tiktok.com/@howareu_program>

**Viber –**<https://invite.viber.com/?g2=AQAyHzQp6XJwmVCkkkXeWJVdLF8eAQa8Pzq3NYgcLWJGls3sN3tGibu5P%2BEH0rsb>

Розробку та впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров’я координує Міністерство охорони здоров’я України. Всесвітня організація охорони здоров’я – експертний партнер, виконавчий партнер – громадська організація «Безбар’єрність». Майданчиком для розробки та ухвалення рішень є Міжвідомча координаційна рада при Кабінеті міністрів України.

# **Гарячі лінії психологічної допомоги в Україні**

# 337697340 234146879172957 8236835839324210787 n

# **Гарячі лінії психологічної допомоги для українців закордоном**

# Фото УОЗ ОДА

# **Впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров’я в закладі освіти**

# Початок навчального року змушує усіх нас хвилюватися і це нормально. Адже до стресових умов додаються новий режим, взаємодія з однолітками та вчителями, адаптація до нових уроків. Усе це потребуватиме додаткових зусиль і може стати ще одним джерелом тривожності, емоційної напруги. Як з цим справлятися? Для учнів початкової, середньої та старшої ланки психологічною службою закладу 04.09.2023 та 05.09.2023 року були проведені психологічні хвилинки з демонстрацією простих вправ для зняття емоційної напруги та стресу, рекомендованих Всеукраїнською програмою ментального здоров’я, яка має просту життєву назву «Ти як?»

# <https://youtu.be/3CA6hIoBgOw>

# Як підтримати та заспокоїти дітей під час воєнних дій?

Усі ми перебуваємо в абсолютно нових умовах життя, відчуваємо страх та паніку, особливо діти, дехто почувається розгубленим. Зараз надзвичайно важливо підтримувати одне одного, вміти заспокоїти людей, які знаходяться поруч, насамперед дітей.

1. Говоріть із дитиною, залишайтеся спокійним під час розмови. Обов’язково поговоріть з дитиною про ситуацію, що відбувається. Говорити з дитиною варто дорослому, який найбільше зберігає спокій. Перед тим як говорити з дитиною, дорослому самому слід заспокоїтися, щоб не завдати шкоди дитині.
2. Демонструйте надійність. Дорослому потрібно продемонструвати надійність: варто сказати дитині, що ви зробите все, щоб захистити себе і її від небезпеки, і що наша армія на варті та дасть відсіч.
3. Обговорюйте з дитиною правила «цивільної оборони». Слід пояснити дитині, що зараз дуже важливо слухатися старших – учителя, батька, маму, не сперечатися з дорослими та слідувати за тим, хто відповідальний за безпеку. Також домовтеся та навчіть дитину, де вона може зустрітися з вами або іншими родичами, де переховуватися, якщо буде втрачено мобільний зв’язок.
4. Грайте ігри, виконуйте з дитиною заспокійливі вправи. Можна грати в настільні ігри, малювати, грати у слова, ігри в телефоні, у яких залучене просторове сприйняття.
5. Дозволяйте дитині вивільняти ненависть та злість.

Зараз і для дорослих, і для дітей виявляти злість (ненавидіти, лаятися, кричати) – це здорова реакція. Тому дорослим потрібно дозволяти собі й близьким, зокрема й дітям, це робити. Це варто робити в ігровій формі.

## **Злість та агресія у дітей: варіанти та ідеї ігор для відреагуванння**

**Агресія та злість** - це ті стани, які, природно, супроводжують нас у ситуації війни. Іншими словами, це нормальні реакції на ненормальну ситуацію навколо нас.

**Злість** - базова реакція, яку ми проявляємо на небезпеку або іншу загрозу.

Проте, їх важливо «відреагувати», проявити, прожити.

Однією із особливостей дитячого сприйняття є те, що вони багато чого розуміють, проте відсутність досвіду або обмеженість словникового запасу не дає їм можливості це проявити. Саме тому досить часто наші діти потребують допомоги у тому, щоб конструктивно та екологічно «відреагувати» агресію.

**Спробуємо структурувати варіанти, які можуть стати в нагоді:**

##### **1. Бій подушками.**

Всім знайомий спосіб зігнати фізичну агресію у відносно безпечний спосіб. Кожен учасник бере «знаряддя» у вигляді подушки і скидає всю накопичену енергію та напругу.

##### **2. Боксерська груша.**

в якості боксерської груші можна використовувати подушку; як варіант, можна «боксувати» уявну боксерську грушу, здійснюючи відповідні рухи в повітрі.

##### **3. Папір.**

* паперові «сніжки», якими можна кидатися один в одного;
* паперовий «феєрверк»: порівнюємо яскравий папір та розкидаємо його, наче салют;
* папір можна хаотично рвати або зминати;

як один із варіантів відпрацювання, можна попередньо написати або намалювати на папері все, що злить, вербалізувати або символізувати свою агресію, а після цього порвати його, подрібнити на найменші елементи, спалити, викинути і т.п;

ще одним варіантом є створення колажів із подрібненого паперу, іншими словами, створення щось нового з того, що зруйноване.

##### **4. Тупання ногами.**

Можна задати ритм змагання: чим гучніше та інтенсивніше - тим краще.

##### **5. Пластилін або тісто.**

* його можна інтенсивно розминати, вкладаючи туди всю свою накопичену енергію;
* можна розтирати пластилін по картону;
* запропонуйте дитині символічно створити об’єкт своєї злості, а після цього цей об’єкт знищити (роздавити, викинути, поламати і т.п).

##### **6. «Стаканчик крику» або «мішечок крику».**

Можна кричати, але лише направивши цей крик в мішечок або стаканчик. Чим більш гучний крик - тим кращий результат.

##### **7. «Гроза».**

Просимо зробити глибокий вдих. Після цього видихаємо зі звуком, на видиху гучно тупаємо ногами, хлопаємо в долоні, повторюючи грозу.

##### **8. «Піца».**

Можна використовувати рельєфний м’ячик, можна просто долонями.

Здійснюйте рухи, наче розкатуєте тісто на піцу (рухи мають бути глибокі), погладжуючи дитину «змастіть» соусом, різними динамічними рухами викладіть на тісто «начинку».

Гра цікава тим, що дорослий може мінятися з дитиною місцями і таким чином відпрацьовувати свою енергію.

##### **9. «Ображалки».**

Дорослий з дитиною стають один навпроти одного і кидають м‘яч. Кидаючи м’яч іншому, гравець називає іншого дозволеним образливим словом. Наприклад, «ти - сосиска», «ти - редиска» і т.п.

##### **10. «Цунамі».**

Дуємо на воду з максимальною силою, створюючи хвильки на поверхні.

##### **11. «Повітряний футбол».**

Використовуємо м‘ячик для пінг-понгу або кульку з пінопласту. За допомогою сили потоку повітря при видиху рухаємо м‘ячик без допомоги рук.

##### **12. «Ураган».**

Запропонуйте дитині набрати повні груди повітря та здути Вас. Для більшої достовірності, створюйте вигляд, що Вам важко протистояти такому повітряному потоку.

##### **13. «Плювалки».**

Гра з нашого бешкетного дитинства.

Через основу ручки можна плювати/видувати по мішені скручені паперові кульки/кісточки/намистинки.

##### **14. «Сумо».**

Запихаєте подушки під футболку собі та дитині. Дорослий стає на коліна, щоб бути на рівні дитини. Імпровізовані сумо б’ються імпровізованими животами.

##### **15. «Боулінг».**

пропонуємо дитині м’ячем збивати розставлені об’єкти;

можна персоналізувати гру і збивати те, що уособлює або провокує злість чи агресію дитини.

##### **16. «Перестрілка».**

Актуальна гра. Сумно і страшно, але маємо констатувати факт, що наші діти чули звуки вибухів або перестрілки, і так чи інакше відтворення цього досвіду буде присутнє у дитячих іграх.

можна використовувати водні пістолети;

можна будь-які інші з паролоновими «кулями».

##### **17. «Соковижималка».**

Запропонуйте уявити дитині, що в її руках апельсин/лимон. Дайте завдання «витиснути» цей фрукт якомога сильніше і зробити з нього сік.

##### **18. «Бої горобців».**

Дітям пропонується присісти, обхопити руками коліна. Стрибаючи боком, діти легенько штовхаються, імітуючи войовничих горобців. Якщо хтось забирає руки - він вибуває з гри.

##### **19. Викид агресії та злості в малюванні.**

Дитині пропонується набір аркушів: можна А4, можна і більшого формату. Також дитині пропонується знаряддя для малювання.

Можна просто брати олівці/фломастери і динамічно рейдати по паперу, зганяючи таким чином енергію.

##### **20. «Дзеркало навпаки».**

Гра за принципом «дзеркала». Проте у «Дзеркалі» треба відтворювати аналогічні дії, а «Дзеркало навпаки» вимагає демонстрації протилежної дії, що дозволяє дитині проявити те, що накопичується. Наприклад, «дзеркало» крутиться навколо себе, «дзеркало навпаки» може стрибати, або тупати, або танцювати.

##### **21. «Клубок».**

Пропонуємо дитині клубок ниток і даємо завдання розмотати його настільки, наскільки багато в ній злості чи агресії. Коли дитина вирішить, що достатньо клубка розмотано - даємо завдання якнайшвидше його змотати.

##### **22. «Сухий душ».**

Для вправи необхідно кілька учасників.

Один стає всередину, інші стають навколо нього. За командою всі учасники за допомогою пальців, починаючи з голови до п’ят, здійснюють спадаючі рухи, які імітують рух води зверху вниз.

##### **23. «Пружинка».**

Дитині пропонується уявити, що вона стала пружинкою. Необхідно якомога глибше присісти, а потім якомога вище стрибнути. Можна повторювати декілька «вистрілів» пружинки підряд.

##### **24. «Рубання дров».**

Рубати дрова насправді не обов’язково. Достатньо моделювати процес. Продемонструйте дитина як це робиться. Подбайте, щоб в неї було достатньо місця для здійснення рухів. Запропонуйте «закидати» уявну сокиру якомога вище над головою, а коли вона внизу «розрубує» колоду супроводжуйте голосовим вигуком «На», «Ха» і т.п.

##### **25. Ігри з піском та крупами.**

* їх можна розкидати, створюючи ефект феєрверку;
* з піску можна будувати замки та руйнувати їх;
* свою лють, агресію можна закопувати в піску або крупі;
* їх можна використовувати як платформу для побудови свого альтернативного світу, в якому діють правила та закони дитини.

##### **26. Ігри з водою.**

Вода надзвичайно ефективно забирає надлишкову енергію, напругу, енергію злості та агресії.

* воду можна переливати з однієї посудини в іншу;
* можна топити легкі пластмасові фігурки і спостерігати як вони «вистрибують» з води;
* як варіант, можна струменем води збивати порожні ємності від шампуню.

##### **27. «Лєпьошка» (хоча варто підібрати більш український варіант назви).**

Соціально-психологічна гра у груповій взаємодії. Учасники самостійно ліплять свої ігрові фігурки. Основна ціль: першим прийти до кінцевого пункту, виконавши всі правила.

Розгорнуті правила можна знайти у вільному доступі в мережі.

**Більшість варіантів підійде і дорослим!**

## ДИХАЛЬНІ ТЕХНІКИ ДЛЯ ЗНЯТТЯ СТРЕСУ

Зробіть глибокий вдих. Тепер випустіть його. Ви вже можете помітити різницю в тому, що ви відчуваєте. Ваше **дихання є потужним інструментом для полегшення стресу та зробити вас менш тривожними.** Деякі прості дихальні вправи можуть мати велике значення, якщо ви зробите їх частиною свого звичайного розпорядку дня.

Перш ніж почати, зверніть увагу на ці поради:

* Оберіть місце для дихальних вправ. Це може бути у вашому ліжку, на підлозі вітальні або в зручному кріслі.
* Не змушуйте. Це може зробити вас більш напруженими.
* Намагайтеся робити це в один і той же час один-два рази на день.
* Носіть зручний одяг.

Багато дихальних вправ займають лише кілька хвилин. Якщо у вас буде більше часу, ви можете виконувати їх протягом 10 хвилин або більше, щоб отримати ще більшу користь.

##### **Модифіковане дихання Лева**

Виконуючи цю вправу, уявіть, що ви лев. Випустіть весь свій вдих з великим, відкритим ротом.

1. Зручно сядьте на підлогу або на стілець.
2. Вдихніть через ніс. Наповніть живіт повітрям до кінця.
3. Коли ви більше не можете вдихати, відкрийте рот якнайширше. Видихніть зі звуком «А-а-а»..
4. Повторіть декілька раз.

## **Що таке синдром фантомної сирени, та як із ним боротися?**

Для багатьох звичайні побутові звуки під час війни перетворилися на ворогів: у гудінні бойлера чуються ворожі літаки, свистіння чайника нагадує повітряну тривогу, а кроки сусідів зверху — ракетні удари. А іноді в голові, навіть у повній тиші, лунає звук, що закликає бігти до укриття. Протягом війни усім нам загрожує небезпека. Мозок у таких умовах працює на всі сто відсотків і застосовує всі органи чуття, щоб вчасно вловити тривожні дзвіночки та дати можливість врятуватися. Ми завжди насторожі, постійно готові реагувати, і через це часом чуємо звуки сирени там, де їх немає.

Хоча цей механізм загалом працює нам на користь, реакція на фантомні сирени виснажує нервову систему і змушує смикатися навіть у тиші. Підібрали кілька порад, щоб мінімізувати фальшиві сигнали та дати собі можливість розслабитися.

Поверніться до реальності. Добре працює техніка «заземлення» — перелічіть предмети навколо, назвіть кілька звуків, запахів, кольорів та текстур, які вас оточують. Корисно також подихати свіжим повітрям та вмитися холодною водою — так фокус свідомості перейде з емоцій до фізичних відчуттів.

Задовольніть потреби власного тіла — попийте води, поїжте, за можливості поспіть або зробіть кілька вправ. Не забувайте про спілкування з близькими — це допомагає позбутися переживань.

Щоб заспокоїтись, варто підготувати план на випадок, якщо екстрена ситуація все ж станеться. Перевірте тривожну валізку з необхідними речами, обговоріть з рідними план на випадок евакуації, розподіліть обов’язки.

**ТОП правил для дітей та підлітків щоб контролювати час онлайн**

1. Встанови режим “не турбувати” (таким чином сповіщення не з’являються на головному екрані), коли виконуєш важливу роботу – це може бути під час підготовки домашнього завдання або під час уроків.
2. Важливо віднайти баланс між онлайн та офлайн - слідкуй, скільки часу без перерв “сидиш” в інтернеті та роби паузи для фізичної розминки. В цьому може допомогти таймер
3. Доповнюй свій активний час в інтернеті, коли граєш в ігри чи виконуєш якісь завдання, наприклад, переглядом відео на YouTube (оскільки такий час є більш пасивним і дозволяє психіці переключитись з однієї діяльності на іншу).
4. Під час сніданків та вечерь відклади смартфон чи планшет. Дай можливість очам відпочити від світла екрану, а організму відчути насиченість їжею
5. Обмеж використання додатків, наприклад, тільки одна година в Інстаграмі на день - це допомагає виконувати все заплановане на день. Зробити це можно через налаштування в гаджеті, або в самому додатку.
6. Налаштовуй приватність для власної безпеки в мережі. Пам’ятай про те, що краще не розголошувати приватні дані (у тому числі й своє місцезнаходження), оскільки наші онлайн друзі, якщо ми їх не знаємо у житті, так і залишаються незнайомцями
7. Якщо ставиш пристрій на зарядку на ніч, то обирай для цього іншу кімнату - там, де ніхто не спить. Оскільки світло екрану, звуки сповіщення та вібрація порушують наш сон, що в свою чергу впливає на самопочуття.
8. Пам’ятай, проблеми зі сном, роздратування, коли немає поблизу гаджета, небажання бачитись з друзями – ознаки розвитку надмірного часу онлайн. Будь уважним/ уважною до себе!
9. Не забувай про спілкування наживо з тими, з ким ти проживаєш чи з ким можеш зустрітись з дотриманням правил безпеки під час війни.

## **У поточній ситуації ще більше активізувалася інформаційна війна, і почалося зламування акаунтів. Для всіх учасників освітнього процесу корисна інформація на тему безпеки у мережі.**

**Доксинг** — це пошук конфіденційної інформації про людину без її згоди. Він часто використовується як метод впливу, шантажу, хуліганства та ін.

Зараз особиста інформація може бути використана окупантами для своїх цілей, тому кілька рекомендацій для запобігання цього:

1. Не переходіть на посилання від невідомих контактів.
2. Використовуйте складні паролі у своїх облікових записах, і не варто один і той же пароль використовувати усюди.
3. Ставте двофакторну автентифікацію. Так входити буде трохи складніше, але надійність стає вищою. Для цього можна використовувати один номер і одну пошту, але найкращий варіант — завести другу сімку та пошту для важливих сервісів.
4. Додатки встановлюйте лише в офіційному магазині додатків.
5. Обмежте публічність своїх облікових записів у соцмережах.
6. Видаліть зі свого акаунта адреси місць, де ви часто буваєте або живете.

І ще в Нацполіції дали рекомендації щодо безпечного використання Telegram, тому ділимося ними з вами:

1. Номер телефону → Хто може бачити номер телефону – Ніхто;
2. Номер телефону → Хто може знайти за номером – Мої контакти;
3. Остання активність → Хто може бачити час моєї останньої активності – Ніхто;
4. Фотографії профілю → Хто може бачити фото та відео мого профілю – Мої контакти;
5. Дзвінки → Хто може мені телефонувати – Мої контакти (або Ніхто, якщо хочете);
6. Дзвінки → Peer-to-peer – Мої контакти (або Ніхто, якщо ви волієте не повідомляти свою IP-адресу абонентам, що викликають);
7. Пересилання повідомлень → Хто може додавати посилання на мій обліковий запис під час надсилання моїх повідомлень – Мої контакти.

Також поліція радить людям налаштувати захист облікового запису за таким алгоритмом:

1. Встановити пароль для розблокування входу у Телеграмі;
2. Увімкнути Автоблокування Телеграм на одну хвилину чи 5 хвилин;
3. Увімкни двофакторну автентифікацію для свого облікового запису
4. Для безпеки IP-адреси громадянам поліція радить використовувати сервіси VPN.

**Турбота про себе**

Зараз дійсно великій кількості українців потрібна допомога, але ресурси кожної людини обмежені. Тому перше і найважливіше, що може зробити людина, яка допомагає іншим — це визнання того, що я зараз роблю все можливе. Значна частина напруги почне виходити визнанням цього факту.

* **Турбота про себе:**сон, якісна їжа, вода, базовий догляд за тілом, прогулянка на повітрі (по можливості), перемикання уваги з роботи на розслаблюючі дії, відпочинок.
* **Задоволення своїх потреб.**Іноді ми не помічаємо того, що нам потрібно і чого хочеться. У поточній ситуації це ще більше посилилося, і для деяких людей задоволення своїх потреб стало чимось неправильним, зрадливим.

Тільки коли ми зробимо для себе те, що хочемо, ми зможемо якісніше допомагати іншим. У нас з'явиться ресурс, бажання та настрій діяти. Не обов'язково задовольняти всі свої глобальні потреби, достатньо зробити щось у маленькому масштабі. Наприклад, випити каву з чимось смачним, або прийняти ванну із сіллю.

Подумайте над питанням: **чого я хочу сьогодні?** Якщо зараз неможливо задовольнити саме цю потребу, то варто пошукати щось з доступного.

Уже місяць ми живемо в нестабільності та тривозі, тому деякі люди перебувають у важкому стані. Через це вони можуть бути дратівливими, знецінювати або недооцінювати працю інших. Варто підготувати себе до цього та не приймати все на особистий рахунок.

Зараз у країні багато ситуацій, від яких стає боляче. Але допомагаючи іншому, ми повинні зберігати себе і не занурюватись у всі історії. Неможливо бути ефективними і надавати якісну допомогу, якщо сильно переймати біль інших. Тому під час роботи варто прислухатися до себе та контролювати свій стан.

Якщо Ви працюєте кожен день, то варто все ж таки іноді брати вихідний. Так можете і себе зберегти, і довше іншим допомогати.

Зараз умови роботи дуже напружені, тому не варто відмовляти від допомоги психолога. Навіть 30-60 хвилин на тиждень сприятимуть покращенню стану.

**Бережіть себе!**

## **50 соціальних навичок,**

## **яким потрібно навчити кожну дитину**

Дитина – частина соціуму. Навіть якщо дитина часто мовчазна, відрізняється дуже спокійним характером, вона все одно щоденно контактує з однолітками, є частиною колективу, комунікує з дорослими людьми. Які соціальні навички потрібно прививати дитині, аби вона не лише комфортно, але й безпечно почувалася в соціумі?

Стосунки з однолітками

1. Вміти самостійно залагоджувати конфлікти з однолітками.

2. Вміти радіти за успіхи інших.

3. Вміти співчувати.

4. Спокійно приймати критику на свою адресу.

5. Знати, що таке особистий простір іншої людини.

6. Навчитися просити вибачення.

7. Правильно реагувати на відповідь «НІ».

8. Не перебивати співрозмовника.

9. Не нахвалювати себе в присутності однолітків.

10. Не зловтішатися з чужих невдач.

11. Навчитися дружити.

12. Звертатися до інших по імені, з повагою, намагатися не вживати прізвизька.

13. Вміти не робити висновки про людину лише по її зовнішньому вигляду.

14. Розуміти, що всі люди – різні (знати про різницю національностей, віросповідання, мов тощо).

15. Вміти поступатися, йти на компроміси.

16. Не ігнорувати бажання інших.

17. Не вважати захоплення інших дурницями.

18. Уміти слухати та бути уважним до розповіді співрозмовника.

Соціальні навички в школі

19. Проявляти терпіння, вміти чекати (терпляче стояти в черзі, сидіти спокійно до дзвоника на перерву тощо).

20. Завжди доводити свою думку до кінця, вміти завершувати розповідь.

21. Спілкуватися в колективі.

22. Не боятися висловлювати ідеї, власне бачення.

Власні досягнення

23. Жити за щоденним режимом.

24. Не цуратися праці руками.

25. Чітко розуміти, що кожен вчинок завжди має свої наслідки.

26. Вміти відповідати за погані вчинки.

27. Вчитися сміливо казати правду.

28. Знати, що таке практичність.

29. Вміти планувати власний день.

30. Знати про корисні та шкідливі звички.

31. Ознайомитися з грішми, самостійно робити перші покупки, навчитися відповідально поводитися з грошима.

32. Проявляти любов, піклування до тварин.

33. Обрати для себе хобі.

Спілкування з дорослими, сім’єю

34. Проявляти повагу до дорослих.

35. Першою вітатися з дорослою людиною.

36. Знати про свої домашні обов’язки.

37. Знати про родинні свята (дні народження родичів, важливі сімейні дати).

38. Не соромитися просити про допомогу.

39. Бути обізнаним у правилах спілкування з незнайомими людьми (йдеться не лише про ввічливість, але й власну безпеку – знати про педофілів, грабіжників тощо).

40. Вміти озвучити, які емоції переживає зараз.

41. Уміти чітко розповідати батькам, як пройшов день.

42. Розуміти реакцію людей по жестах, міміці.

43. Виконувати доручення батьків.

44. Розуміти, що погані вчинки завдають болю іншим людям.

45. Розуміти, що біль може бути фізичним та душевним.

46. Контролювати свою поведінку в громадських місцях.

47. Допомагати людям похилого віку.

48. Завжди повідомляти батькам про свої плани.

49. Розуміти, яка інформація є сімейною і не потребує розголошування серед друзів.

50. Уміти поважати чужу працю.

## Як розпізнати суїцидальні наміри дитини?

Спеціалісти зазначають, що виявлення ризику суїциду серед дітей потребує регулярної уваги до них. Звісно, учитель не може щодня детально аналізувати кожного, тож починати слід із загальної оцінки ситуації. У разі найменших сумнівів аналіз слід поглиблювати. На першому етапі визначають усілякі несподівані або драматичні зміни в житті дитини, будь-які зміни в їхній поведінці, зокрема:

· втрата інтересу до звичних видів діяльності, недостатня життєва активність;

· будь­які раптові зміни в поведінці чи настрої (особливо ті, що віддаляють від звичного кола спілкування);

· раптове зниження успішності навчання, втрата інтересу до захоплень, хобі, спорту, школи;

· незвичне зниження активності, нездатність до вольових зусиль;

· погана поведінка в навчальному закладі, агресивна поведінка;

· непритаманна непосидючість, неспокійність;

· прагнення того, щоб інші дали спокій, присутність інших спричиняє роздратування;

· незрозумілі (або такі, що часто повторюються) зникнення з дому і пропуски занять;

· споживання тютюну, алкогольних, наркотичних речовин;

· інциденти із залученням правоохоронних органів, участь у правопорушеннях.

У разі появи цих явищ слід уважніше придивитися до поведінкових, словесних, емоційних, депресивних ознак суїцидальної загрози.

Поведінкові ознаки:

· схильність до необміркованих учинків;

· розлучення з дорогими речами або грошима;

· придбання засобів для скоєння суїциду;

· підбиття підсумків, раптове упорядкування справ, приготування до смерті;

· нехтування зовнішнім виглядом;

· багаторазове звертання до теми смерті в літературі та мистецтві;

· повторне прослуховування сумної музики й пісень;

· уникнення звичайної соціальної активності, замкненість, самотність, самоізоляція від родини та знайомих;

· зміна добового ритму (активність уночі та сон удень);

· збільшення або втрата апетиту;

· млявість та апатія;

· неможливість сконцентруватися й ухвалювати рішення, неуважність або розгубленість чи навпаки надмірна фіксація уваги на дрібницях.

Найпоширеніші словесні ознаки суїцидальної поведінки:

· висловлювання впевненості у безпорадності й залежності від інших, самозвинувачення;

· повільне, маловиразне мовлення;

· розпач і плач;

· прощання, розмови або жарти щодо бажання померти, безпосередні заяви на зразок: «Я розмірковую про самогубство», «Було б краще вмерти», «Я не хочу більше жити»; фрази на зразок: «Вам не доведеться більше про мене турбуватися» або «Мені все набридло», «Вони пошкодують, коли я піду»;

· повідомлення про конкретний план суїциду;

· подвійна оцінка значущих подій.

Емоційні прояви суїцидальних тенденцій:

· подвійність емоцій і почуттів, надмірна емоційність;

· почуття провини або відчуття невдачі, поразки, докори на свою адресу, низька самооцінка;

· безпорадність, безнадійність, переживання горя;

· ознаки депресії, почуття нудьги, втоми;

· надмірні побоювання або страхи.

Чинники ризику появи суїцидальної поведінки:

· висока конфліктність у спілкуванні, вербальна й фізична агресія;

· прагнення домінування або орієнтація на залежність;

· ізоляція підлітка в класі чи групі;

· неблагополучне сімейне оточення, раннє дорослішання;

· спадковий чинник, наявність в анамнезі невротичних, особистісних розладів або депресивних станів;

· неадекватна самооцінка;

· переживання конфлікту, психотравмувальної ситуації, втрата членів сім’ї;

· імпульсивність, неадекватність реакцій;

· егоцентризм;

· алкоголізм і наркоманія, асоціальний спосіб життя.

· Деякі з цих ознак мають «подвійне» значення, тобто можуть свідчити не тільки про суїцидальну загрозу, а й про інші особистісні проблеми, кризи в житті молодої людини. Суїцидальний ризик підвищується, якщо кризовому стану й актуальному суїцидогенному конфлікту передували спроби самогубства.

**Рекомендації батькам та близьким дитини у разі підозри суїцидальних ознак**

1. Якщо підліток висловлює бажання померти, до ситуації необхідно ставитися уважно, сприймаючи загрозу всерйоз. Насамперед необхідно обміркувати ситуацію або обставини, у яких проявляється бажання дитини накласти на себе руки. Підліток може висловлювати бажання померти, коли щось відбувається всупереч його бажанням (якщо батьки не купують йому те, що він просить, або не відпускають кудись). Те саме бажання він може виявити, коли батьки карають або неповнолітній намагається спонукати батьків відчувати провину, створюючи відповідну реакцію, і скористатися цим зі своєю метою. Батькам необхідно проаналізувати, коли підліток повторить подібне висловлювання або ж виявляє бажання померти в несподіваній ситуації (наприклад, коли дивиться телевізор, розповідає про школу та своїх друзів), як часто висловлюється бажання померти й за яких обставин. Іноді думки про самогубство, по суті, є спробою маніпуляції. Підлітку необхідно дати можливість висловити свої почуття та обговорити їх.

2. Незалежно від того, чи є висловлювання про бажання померти передбачуваними, чи надходять як спроба маніпуляції, батькам слід спробувати виявити значущі ознаки небезпеки. Якщо вони помічають одразу декілька ознак — то ставитися до цього слід дуже серйозно. Потрібно поговорити з дитиною про її почуття. Не пропонувати різні відповіді на серйозні питання, не говорити, чому вона не повинна відчувати того, що відчуває. Саме це може лише посилити в підлітка почуття провини, безвихідності свого становища та власної непотрібності. Необхідно прагнути того, щоб підліток сам пропонував альтернативні розв’язання своїх проблем. Якщо ж виникають сумніви або нерозв’язані питання, то краще звернутися до практичного психолога, психотерапевта, дитячого психіатра тощо та попросити професійної допомоги.

Рекомендації батькам, коли дитина виявляє суїцидальні тенденції або відчай

· Залишайтеся самими собою, щоб дитина сприймала вас як щиру, чесну людину, якій можна довіряти;

· дитина має почуватися з вами на рівних, як із другом. Це дасть змогу налагодити довірливі, чесні стосунки. Тоді вона зможе розповісти вам про свої проблеми й труднощі;

· важливо не те, що ви говорите, а як ви це говорите, чи є у вашому голосі щире занепокоєння, турбота про дитину. Іноді найбільш дієвою є невербальна комунікація — жести, дотики тощо;

· говоріть із дитиною на рівних, не варто діяти, як учитель або експерт, розв’язувати кризу прямолінійно, адже це може відштовхнути дитину;

· зосередьте увагу на почуттях дитини, на тому, що вона замовчує, дозвольте їй розповісти про свої проблеми;

· не думайте, що вам слід говорити відразу, коли виникає пауза в розмові, використовуйте мовчання для того, аби краще подумати і вам, і дитині;

· виявляйте щире співчуття й інтерес до дитини, не перетворюйте розмови з нею на допит, ставте прості, щирі запитання («Що трапилося?», «Що відбулося?»), які будуть для дитини менш загрозливими, ніж складні;

· спрямовуйте розмову в бік душевного болю, а не від нього, адже ваш син або донька саме вам, а не чужим людям, може повідомити про інтимні, особисті проблеми;

· намагайтеся побачити кризову ситуацію очима своєї дитини, ставайте на її бік, а не на бік інших людей, які можуть завдати їй болю;

· дайте можливість вашій дитині знайти власні відповіді навіть тоді, коли вважаєте, що знаєте вихід із кризової ситуації;

· обійміть дитину, для гарного самопочуття необхідно обійматися не менше восьми разів на день;

· сприймайте дитину як самостійну дорослу особистість з її індивідуальним світоглядом, цінностями, переконаннями, бажаннями та вимогами;

· покажіть, що дитина вам не байдужа, дайте відчути, що вона бажана;

· якщо ви не знаєте, що говорити, не кажіть нічого, просто будьте поруч;

· якщо батьки відчувають, що дитина начебто відхиляє їхню допомогу, їм слід пам’ятати, що вона водночас і прагне, і не хоче її; для досягнення позитивного результату необхідні м’якість і наполегливість, терпіння й максимальний прояв співчуття й любові тощо.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Якщо ви чуєте | Обов’язково скажіть | Не кажіть |
| Ненавиджу школу | Що відбувається в школі, що примушує тебе так почуватися? | Коли я був у твоєму віці…, ти просто ледар…, мені б твої проблеми… |
| Все здається таким безнадійним… | Іноді всі ми почуваємося пригніченими. Поміркуймо, які в нас проблеми і яку з них слід розв’язати в першу чергу | Подумай краще про тих, кому ще гірше, ніж тобі |
| Усім було б краще без мене! | Ти дуже багато означаєш для мене, тому мене непокоїть твій настрій. Скажи мені, що відбувається | Не верзи дурниць. Поговорімо про щось інше |
| Ви не розумієте мене! | Розкажи мені, як ти почуваєшся. Я дійсно хочу це знати | Хто ж може зрозуміти підлітків у наші дні? |
| Я скоїв поганий вчинок | Сядьмо й поговорімо про це | Що посієш, те й пожнеш |
| А якщо у мене не виходить | Якщо не виходить, я знатиму, що ти зробив усе можливе | Якщо не вийде, отже, ти недостатньо постарався |

Стратегічними напрямами батьківської допомоги дітям із суїцидальним ризиком спеціалісти вважають поліпшення стосунків у сім’ї, підвищення самооцінки, самоповаги дитини, а також поліпшення спілкування в родині. Усі ці заходи мають на меті підвищення самоцінності особистості дитини, коли суїцидальні наміри втрачатимуть сенс.





# Позбавляємось шкідливих звичок

Кожна звичка, навіть погана, виконує якусь функцію. Вона з'являється на тому місці, де нам чогось не вистачає, тобто закриває потребу.

Але якщо звичка погіршує ваше здоров'я, настрій або шкодить іншим сферам вашого життя, є сенс її позбутися. **Як?**

**1. Усвідомити, на місці якої потреби виникла звичка.**Якщо ви купуєте багато різноманітного одягу, але кожен день одягаєте один і той же простий костюм, треба серйозно задуматись, що ви купуєте — одяг, чи надії на краще майбутнє? Нестачу чого заповнює звичка?

Наприклад, перегляд серіалів до пізньої ночі може давати вам:

* Можливість побути на самоті
* Нові враження, яких недостатньо у житті
* Ілюзію спілкування
* Відчуття безпеки

**2. Подумати, як вдовольнити ці потреби іншим способом.**Замість того, щоб заїдати проблеми, дозволити собі пожалітися близьким людям, відкритися. Чи піти прогулятись, почитати книгу. Будь-що, що вам подобається. Головне не замінювати погану звичку ще гіршою. Наприклад, замість переїдання не почати пити.

**3. Тренуватись.**Чесно скажіть собі, я хочу з'їсти 10 ту цукерку, тому що мені дуже сумно, хочеться турботи, любові та емоційного комфорту. У який ще спосіб я можу це отримати? Може є хтось, кому я можу подзвонити? Чи піти з кимось випити чаю/кави?

Нові звички формуються довго, але кожна спроба наближує вас до успіху. Невдачі будуть, але якщо не здаватись, невдач буде ставати все менше і менше. А нова звичка ставатиме все міцнішою. ***Головне, менше самокритики на початку, будь ласка!***

# Як побороти булінг: інструкція для дітей, батьків та вчителів

Згідно з дослідженнями, 24% українських дітей хоча б раз стикались із цькуванням у школі. З них менше половини розповідало про цей досвід батькам, рідним та друзям. Дуже часто булінг призводить донепоправних наслідків, а тому останнім часом у світі активно говорять про те, як зупинити шкільне насилля.

Центр інформації про права людини на основі матеріалів ЮНІСЕФ підготував інструкцію для дітей та дорослих, аби правильно та своєчасно реагувати на прояви цькування.

ЩО ТАКЕ БУЛІНГ ТА ЯКІ ЙОГО ПРИЧИНИ

Булінг – це агресивна і вкрай неприємна поведінка однієї дитини або групи дітей по відношенню до іншої дитини, що супроводжується постійним фізичним і психологічним впливом.

Кривдники можуть знайти безліч причин щоб цькувати дитину: зовнішність, що не вписується у загальноприйняті рамки, поведінка, думки, які не збігаються з думкою більшості, тощо.

Яскравими прикладами булінгу є словесні образи, навмисне неприйняття дитини до колективу, шантаж та навіть побиття.

"Успіхи у навчанні, матеріальні можливості та навіть особливості характеру можуть стати основою для булінгу. Крім того, жертвою булінгу може стати також той, кому складно спілкуватися з однолітками, хто поводиться відлюдкувато чи, навпаки, провокативно", – зауважують психологи.

Частіше за все люди, що цькують, вважають, що це смішно і в цьому немає великої проблеми чи трагедії, а також, що дорослі не будуть звертати на це увагу.

ЯК ВІДРІЗНИТИ БУЛІНГ ТА СВАРКУ МІЖ ДІТЬМИ

Булінг супроводжується реальним фізичним чи психологічним насиллям: жертву висміюють, залякують, дражнять, шантажують, б'ють, псують речі, розповсюджують плітки, бойкотують, оприлюднюють особисту інформацію та фото в соціальних мережах.

В ситуації булінгу завжди беруть участь три сторони: той, хто переслідує, той, кого переслідують та ті, хто спостерігають.

Якщо булінг відбувся, він може повторюватися багато разів.

ЯК ЗРОЗУМІТИ, ЩО ВАШУ ДИТИНУ ПІДДАЮТЬ ЦЬКУВАННЮ

Перше, що треба зрозуміти – діти неохоче розповідають про цькування у школі, а тому не слід думати, що у перший же раз, коли ви спитаєте її про це, вона відповість вам чесно. Тому головна порада для батьків – бути більш уважними до проявів булінгу.

Якщо ваша дитина стала замкнутою, вигадує приводи, щоб не йти до школи, перестала вчитись, то поговоріть з нею. Причина такої поведінки може бути не у банальних лінощах. Також до видимих наслідків булінгу відносять розлади сну, втрату апетиту, тривожність, низьку самооцінку. Якщо дитину шантажують у школі, вона може почати просити додаткові гроші на кишенькові витрати, щоб відкупитись від агресора.

Якщо цькуванню піддають вашу дитину, то обережно почніть з нею розмову. Дайте зрозуміти, що вам можна довіряти, що ви не будете звинувачувати її у тому, що вона стала жертвою булінгу.

Розкажіть дитині, що немає нічого поганого у тому, щоб повідомити про агресивну поведінку щодо когось учителю або принаймні друзям. Поясніть різницю між “пліткуванням” та “піклуванням” про своє життя чи життя друга/подруги.

Також не слід у розмові з дитиною використовувати такі сексистські кліше, як "хлопчик має бути сильним та вміти постояти за себе", "дівчинка не повинна сама захищатись" та інші. Це тільки погіршить ситуацію.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ТИ СТАВ ЖЕРТВОЮ БУЛІНГУ

Перше і найголовніше правило – не тримати це у секреті. Розкажи друзям, знайомим чи рідним про те, що тебе ображають у школі, цього не слід соромитись.

Інколи допомогти з вирішенням складної ситуації у школі може абсолютно не пов’язана з цим людина: тренер у секції, куди ти ходиш після школи, або вчитель, до якого ти ходиш на додаткові заняття.

Також не слід звинувачувати себе у тому, що тебе цькують. Ми говорили раніше, що кривдникам легко знайти жертву булінгу, адже для цього слід просто якось відрізнятись від оточуючих.

Якщо цькування у школі перетворились зі словесних на фізичні – йди до директора школи або завуча та докладно розкажи їм про це. Також повідом про ситуацію батьків.

Якщо у школі є психолог, то можна сміливо звернутись до нього, щоб відновити відчуття впевненості у своїх силах та зрозуміти, як діяти далі.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ВИ СТАЛИ СВІДКОМ ЦЬКУВАННЯ

Якщо цькують твого друга чи подругу, то одразу звернись до дорослих: вчителя, старших товаришів, родичів, батьків тощо.

Якщо твій друг чи подруга поділилися з тобою, що вони потрапили у ситуацію булінгу, обов’язково говори з ними про це — вони потребують твоєї підтримки.

У жодному разі не слід приєднуватись до групи, що цькує, та висміювати проблеми свого друга чи подруги.

Якщо ви дорослий, який потерпав від булінгу колись, то не проходьте повз. Спробуйте захистити дитину, яку ображають. При цьому не слід ображати дітей, які цькують, адже деякі роблять це, тому що самі постраждали від насильства (вдома, у спортивній секції, в іншій школі тощо). У таких випадках вони можуть виміщати свій біль через знущання і приниження слабших за себе.

Деякі діти булять, щоб ловити на собі захоплені погляди оточуючих, а відчуття переваги над іншими приносить їм задоволення. До того ж, нападаючи на когось вони захищаються від цькування. Іноді такі діти дуже імпульсивні і не можуть контролювати свій гнів. У таких випадках справа нерідко доходить і до фізичного насильства.

Спробуйте повідомити про булінг людей зі школи, де це відбувається, або батьків дитини.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ІНШИХ ЦЬКУЄШ ТИ

Зрозумій, булінг – це твої дії, а не твоя особистість. Ти можеш ними керувати та змінювати на краще. Пам’ятай, що булінг завдає фізичного та емоційного болю іншому, а тому подумай, чи дійсно ти цього прагнеш? Деякі речі можуть здаватися смішними та невинними, проте вони можуть завдати шкоди іншій людині.

ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ, ЯКА ЦЬКУЄ ІНШИХ

Ми вже казали, що в ситуації булінгу завжди беруть участь три сторони, а тому, коли ви дізнались про цькування у школі, не слід забувати про тих, хто ображає. Психологи зауважують, що дитині, яка булить інших, увага та допомога потрібна не менше, ніж тій, яка страждає від булінгу.

Відверто поговоріть з нею про те, що відбувається, з'ясуйте як вона ставиться до своїх дій і як реагують інші діти. Ви можете почути, що "всі так роблять", або "він заслуговує на це". Уважно вислухайте і зосередтеся на пошуці фактів, а не на своїх припущеннях.

Не применшуйте серйозність ситуації такими кліше, як "хлопчики завжди будуть хлопчиками" або "глузування, бійки та інші форми агресивної поведінки — просто дитячі жарти і цілком природна частина дитинства".

Ретельно поясніть, які дії ви вважаєте переслідуванням інших. До них відносяться: цькування, образливі прізвиська, загрози фізичного насильства, залякування, висміювання, коментарі з сексуальним підтекстом, бойкот іншої дитини або підбурювання до ігнорування, плітки, публічні приниження, штовхання, плювки, псування особистих речей, принизливі висловлювання або жести.

Спокійно поясніть дитині, що її поведінка може завдати шкоди не тільки жертві, а й усім оточуючим. І щодалі це заходитиме, тим гірше булінг впливатиме на всіх учасників.

Дайте зрозуміти дитині, що агресивна поведінка є дуже серйозною проблемою, і ви не будете терпіти це в майбутньому. Чітко і наполегливо, але без гніву, попросіть дитину зупинити насильство. Скажіть дитині, що їй потрібна допомога, а тому ви тимчасово триматимете зв'язок з учителями, щоб упевнитись — дитина намагається змінити ситуацію.

Загрози і покарання не спрацюють. Можливо, на якийсь час це припинить булінг, та в перспективі це може тільки посилити агресію і невдоволення. Буде зайвим концентрувати увагу на відчуттях дитини, яку булять. Той, хто виявляє агресію, як правило відсторонюється від почуттів іншої людини.

Пам'ятайте, що агресивна поведінка та прояви насильства можуть вказувати на емоційні проблеми вашої дитини та розлади поведінки. Порадьтеся зі шкільним чи дитячим психологом.

##### НА ЩО ЗВЕРНУТИ УВАГУ БАТЬКАМ

Зазвичай, діти тримають образи в собі, не показують свій страх чи біль. Тому батькам варто звернути увагу на деякі факти:

Іграшки– якщо ви помітили, що дитина приносить зі школи поламані іграшки – поговоріть із нею. Потрібно встановити причину – чи це була випадковість під час гри, чи хтось зламав їх навмисно.

Рюкзак– рюкзак порваний, брудний чи взагалі зі сміттям всередині – це вже тривожний «дзвіночок» для батьків. Така поведінка однолітків дитини є проявом агресії та спробою приниження.

Соціальні мережі– зараз майже кожна дитина має телефон із доступом в Інтернет, тому булінг набув нової форми – кібербулінг. Звичайно, влазити в особистий простір дитини не варто, але слідкувати за її сторінками можна.

Зошити та підручники– підлітки люблять робити «западлянки» – обмалювати зошит чи вирвати декілька цінних сторінок, але не кожна дитина може себе відстояти.

Зовнішність– жуйку з одягу вивести можна, а з волосся – лише якщо обстригти пасмо. Кривдники це знають, тому й намагаються «вдарити» по самооцінці.

Одяг–«ненароком» вилитий на білу блузку сік чи обмазаний крейдою піджак – це не дитячі жарти, а прояв агресії.

Відео у соцмережах– якщо ви випадково натрапили на відео, де над вашою дитиною знущаються, не сваріть її. Вона у цьому не винна, і нараз потребує вашої підтримки та прояву захисту.

Синці та подряпини– батьки, які піклуються про свою дитину, не зможуть цього пропустити. Поспілкуйтеся з дитиною, а також із класним керівником.

##### ПОРАДИ ДІТЯМ

Якщо дитина піддається образам, зазнає цькування з боку однолітків, інших дітей, дорослих, є свідком подібної поведінки стосовно інших, то їй будуть корисними наступні поради:

1. Не замовчуй проблему і не бійся звертатися по допомогу до дорослих (батьків, учителів,психолога, соціального педагога, державних органів та служби у справах дітей).

2. Якщо потрібна термінова допомога, звертайся на гарячу лінію 116-111 або 116-123.

3. Якщо ти хочеш порадитися з юристом, телефонуй на всеукраїнську гарячу лінію системи безоплатної правової допомоги 0-800-213-103 (цілодобово, безкоштовно).

##### ПОРАДИ БАТЬКАМ

Звертайте увагу на поведінку та настрій дітей. Можливо, ваша підтримка – це найперше, чого дитина потребує. Якщо ви виявили проблему, пов’язану з булінгом (вашу дитину б’ють чи ображають у школі) звертайтесь:

· або до поліції з фіксацією побоїв;

· або до директора школи (письмово).

Не намагайтеся самі з’ясувати стосунки з кривдником. На емоціях ви можете завдати серйозної шкоди іншим дітям, до того ж згідно із законом, відповідальність за вчинки дітей несуть їхні батьки, тож адресуйте усі свої скарги тільки дорослим людям. Інакше, ви можете наразитися на зустрічну заяву до поліції та замість мирного врегулювання ситуації отримати скандал, який іще більше нашкодить дитині. Наполягайте на зустрічі з іншими учасниками конфлікту за участю третьої сторони (психолога, класного керівника, директора, соціального педагога).

Тільки спільними зусиллями можна подолати це ганебне явище.

## **ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЗА ЗАПОДІЯННЯ ШКОДИ ІНШІЙ ОСОБІ**

До адміністративної відповідальності притягуються з 16 років, а до того відповідальність за вчинки дітей несуть їхні батьки. Ухиляння батьків від виконання обов’язків стосовно виховання дітей теж тягне за собою відповідальність, адже відповідно до ст. 50 Сімейного кодексу України, батьки зобов’язані виховувати дитину в дусі поваги до прав та свобод інших людей.

##### **ПОРАДИ ПЕДАГОГАМ**

Спільно з учнями мають бути вироблені правила поведінки у класі, а потім – загальношкільні. Вони мають бути складені в позитивному ключі «як треба», а не як «не треба» поводитися. Правила мають бути зрозумілими, точними і короткими.

Дисциплінарні заходи повинні мати виховний, а не каральний характер. Осуд, зауваження, догана мають бути спрямовані на вчинок учня і його можливі наслідки, а не на особистість порушника правил.

Жоден випадок насильства або цькування і жодну скаргу не можна залишати без уваги. Учням важливо пояснити, що будь-які насильницькі дії, образливі слова є неприпустимими та несуть за собою адміністративну та кримінальну відповідальність. Реакція має бути негайною (зупинити бійку, припинити знущання) та більш суворою при повторних випадках агресії.

Аналізуючи ситуацію, треба з’ясувати, що трапилося, вислухати обидві сторони, підтримати потерпілого й обов’язково поговорити із кривдником, щоб зрозуміти, чому він або вона так вчинили, що можна зробити, щоб таке не повторилося. До такої розмови варто залучити шкільного психолога.

Залежно від тяжкості вчинку можна пересадити учнів, запропонувати вибачитися, написати записку батькам або викликати їх, позбавити учня можливості брати участь у позакласному заході.

Учням треба пояснити, що навіть пасивне спостереження за знущаннями і бійкою надихає кривдника продовжувати свої дії. Свідки події повинні захистити жертву насильства і , якщо треба, покликати на допомогу дорослих.

Потрібно запровадити механізми повідомлення про випадки насильства, щоб учні не боялися цього робити. Ці механізми повинні забезпечувати учням підтримку і конфіденційність, бути тактовними.

Для успішного попередження та протидії насильству треба проводити заняття з навчання навичок ефективного спілкування та мирного розв’язання конфліктів.

Якщо конфлікт вже стався

Дотримання принципів медіації допоможе запобігти ескалації конфлікту та вирішити його у мирному руслі.

### ПАМ’ЯТАЙТЕ:

– не слід залучати до інциденту між 2-3 дітьми інших дітей;

– не слід листуватися з батьками в соцмережах і особливо в спільних чатах, тим самим привертаючи увагу інших батьків;

– варто уникати ситуацій прилюдного покарання та засудження кривдників при класі.

###### ПРИНЦИПИ МЕДІАЦІЇ:

– конфіденційність шляхом спілкування виключно із залученими сторонами;

– збереження гідності шляхом мирного повернення учасника конфлікту в колектив;

– відповідальність усіх сторін за прийняте рішення;

– добровільність,

– дотримання прав людини;

– безоціночність особистості та вчинку;

– нейтральність медіатора (медіатор не стає на сторону жодного з учасників конфлікту).

Кожна дитина або її законний представник мають право звернутись і отримати безоплатну консультацію юриста, а в разі потреби – представляти інтереси в суді. Усі без виключення діти мають право на призначення адвоката (юриста) за рахунок держави. За більш детальною інформацією з даного питання та інших правових питань ви можете звернутися до центрів/бюро безоплатної правової допомоги.

# ****ПРОТИДІЯ   БУЛІНГУ****



# 

# ****ТЕЛЕФОНИ ДОВІРИ****

- Дитяча лінія 116 111 або 0 800 500 225 (з 12.00 до 16.00);

- Гаряча телефонна лінія щодо булінгу 116 000;

- Гаряча лінія з питань запобігання насильству 116 123 або 0 800 500 335;

- Уповноважений Верховної Ради з прав людини 0 800 50 17 20;

- Уповноважений Президента України з прав дитини 044 255 76 76;

- Центр надання безоплатної правової допомоги 0 800 213 103;

- Національна поліція України 102.

ПОРЯДОКреагування на випадки булінгу (цькування) в школіта застосування заходів виховного впливу

I. Загальні положення1.Цим документом визначається порядок реагування на випадки булінгу  
(цькування) в закладі освіти суб'єктами реагування, в тому числі при наявності  
підозри про вчинення булінгу (цькування) стосовно малолітньої або  
неповнолітньої особи або такою особою стосовно інших учасників освітнього  
процесу.  
2.У цьому Порядку терміни вживаються у таких значеннях:  
конфлікт - це зіткнення протилежно спрямованих, несумісних одна з одною  
потреб, інтересів, соціальних установок, планів тощо у свідомості окремої особи,  
яке виникає в міжособистісних взаємодіях окремих осіб чи груп;  
типовими ознаками конфлікту є:нерегулярність;\баланс (рівність) сил – здатність кожної зі сторін конфлікту впливати на процес  
конфлікту, відносна рівність фізичних сил, соціально-психологічної адаптованості,  
комунікаційних навичок, соціального статусу, стану здоров’я, ментального  
розвитку;відсутність умислу заподіяння психічної та/або фізичної шкоди, приниження,  
страху, тривоги, підпорядкування своїм інтересам та/абоспричинення соціальної  
ізоляції; розкаяння сторін конфлікту; зусилля сторін конфлікту спрямовані на  
вирішення конфлікту.  
булінг (цькування) – діяння (дії або бездіяльність) учасників освітнього процесу,  
які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному  
насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, що  
вчиняються стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи та (або) такою особою  
стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була  
заподіяна шкода психічному або фізичному здоров’ю потерпілого;  
типовими ознаками булінгу (цькування) є:систематичність (повторюваність) діяння – вчинення різних формах насильства  
(фізичного, економічного, психологічного, сексуального, в тому числі за  
допомогою засобів електронної комунікації), двічі і більше разів стосовно однієї і  
тієї ж особи;  
наявність сторін – кривдник (булер), потерпілий (жертва булінгу), спостерігачі (за  
наявності);  
умисні дії або бездіяльність кривдника, наслідком яких є заподіяння психічної  
та/або фізичної шкоди, приниження, страху, тривоги, підпорядкування потерпілого  
інтересам кривдника, та/або спричинення соціальної ізоляції потерпілого;  
дисбаланс (нерівність) сил – різниця у фізичному розвитку кривдника та  
потерпілого, рівні соціально-психологічної адаптованості, комунікаційних  
навичок, соціальному статусі, стані здоров’я (наявність інвалідності чи особливих  
освітніх потреб), ментальному розвитку тощо; відсутність розкаяння у кривдника.  
**сторони булінгу (цькування) –** це безпосередні учасники випадку – кривдник  
(булер), потерпілий (жертва булінгу), спостерігачі (за наявності); однією зі сторін  
випадку булінгу (цькуання) бов'язково є малолітня чи неповнолітня особа;  
**кривдник (булер) –** учасник освітнього процесу, в тому числі малолітня чи  
неповнолітня особа, котра вчиняє булінг (цькування) по відношенню до іншого  
учасника освітнього процесу;  
**потерпілий (жертва булінгу)** – учасник освітнього процесу, в тому числі  
малолітня чи неповнолітня особа, стосовно якої було вчинено булінг (цькування), в  
результаті чого безпосередньо заподіяно фізичну, психологічну, матеріальну  
шкоду, приниження, страх, тривогу, підпорядкування інтересам кривдника та/або  
спричинення соціальної ізоляції;  
**спостерігачі** – безпосередні свідки та/або очевидці випадку булінгу (цькування);  
**наслідок булінгу (цькування)** – фізична, психологічна, матеріальна шкода,  
приниження, страх, тривога, підпорядкування потерпілого інтересам кривдника  
та/або соціальна ізоляція потерпілого;  
**учасники булінгу (цькування) –** сторони булінгу (цькування), інші заінтересовані  
особи у запобіганні та протидії булінгу (цькування) в закладі освіти, передбачені  
спеціальними законами та залучені до освітнього процесу у порядку, що  
встановлюється закладом освіти;  
**фізичне насильство** – форма насильства, в тому числі при вчиненні булінгу  
(цькування), що включає штовхання, зачіпання, підніжки, бійки, стусани, ляпаси,  
удари та інші дії, які завдають біль і тілесні ушкодження тощо;  
**психологічне насильство** – форма насильства, в тому числі при вчиненні булінгу  
(цькування), що включає образи, поширення неправдивих чуток, ізоляція,  
ігнорування, бойкот, відмова від спілкування, погрози, маніпуляції, шантаж тощо;  
**економічне насильство –** форма насильства, в тому числі при вчиненні булінгу(цькування), що включає дрібні крадіжки, пошкодження або знищення особистих  
речей, вимагання грошей, їжі тощо;  
**сексуальне насильство –** форма насильства, в тому числі при вчиненні булінгу  
(цькування), що включає образливі жести, висловлювання, прізвиська, жарти,  
погрози, поширення чуток, обмацування сексуального (інтимного) характеру  
та/або змісту, сексуальні домагання тощо;  
**кібербулінг –** булінг (цькування), який вчиняється із застосуванням засобів  
електронних комунікацій (фото, відео і аудіо фіксація).  
Інші терміни вживаються у значенні, наведеному в законах України «Про освіту»,  
«Про соціальні послуги», «Про запобігання та протидію домашньому насильству»,  
«Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків».  
3. Проявами булінгу (цькування) в закладі освіти, які є підставою для  
обґрунтованої підозри та реагування, є:  
1) психологічні:  
замкнутість, тривожність, страх або навпаки, демонстрація повної відсутності  
страху, ризикована, зухвала поведінка;  
неврівноважена поведінка;  
агресивність, напади люті, схильність до руйнації, нищення, насильства;  
різка зміна звичної для дитини поведінки на контрастну;  
уповільнене мислення, знижена здатність до навчання;  
відлюдкуватість, уникнення однолітків, бажання спілкуватись із значно  
молодшими дітьми;  
ізоляція, виключення з групи, небажання інших учасників освітнього процесу  
спілкуватися;  
занижена самооцінка, наявність почуття провини;  
поява швидкої втомлюваності, заниженої спроможності до концентрації уваги;  
демонстрація страху перед появою інших учасників освітнього процесу;  
схильність до прогулювання навчання;  
відмова йти до закладу освіти з посиланням на погане самопочуття;  
депресивні розлади;  
аутоагресія (самопошкодження);  
суїцидальні нахили та думки;  
інші прояви.  
2) фізичні:  
явні фізичні пошкодження;  
ознаки поганого самопочуття (нудота, головний біль, кволість тощо);  
скарги дитини на біль та/або погане самопочуття;  
намагання приховати травми та обставини їх отримання;  
наявність фото, відео та аудіо матеріалів фізичних знущань;  
інші прояви.  
3) економічні:  
наявні пошкодження або зникнення майна та/або особистих речей;  
скарги на пошкодження чи зникнення особистих речей;  
скарги на вимагання особистих речей, їжі, грошей;  
інші прояви.  
4) сексуальні:  
скарги на образливі жести, висловлювання, прізвиська, жарти, погрози, поширення  
чуток, обмацування сексуального (інтимного) характеру та/або змісту;  
наявність фото, відео та аудіо матеріалів сексуального (інтимного) характеру  
та/або змісту;  
приховування статевих ознак через сором'язливість шляхом нашарування великої  
кількості одягу на тілі або використання одягу, який максимально приховує тіло;  
інші прояви.  
4. До булінгу (цькування), який вчиняється стосовно неповнолітньої чи малолітньої  
особи та/або такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу в закладі  
освіти, слід відносити випадки, які відбуваються безпосередньо в приміщенні  
закладу освіти та прилеглих територіях (включно з навчальними приміщеннями,  
приміщеннями для занять спортом, проведення заходів, коридорами,  
роздягальнями, туалетними та душовими кімнатами, їдальнею тощо) та/або за його  
межами, в тому числі із застосуванням засобів електронної комунікації.  
**III. Порядок реагування закладу освіти на випадки булінгу (цькування)**1. Підставою для реагування в закладі освіти на випадки булінгу (цькування) є  
заява або повідомлення, про випадок та/або підозру його вчинення стосовно  
малолітньої чи неповнолітньої особи та/або такою особою стосовно інших  
учасників освітнього процесу, отриманої суб'єктами реагування на випадки булінгу  
(цькування) в закладах освіти.  
Повідомлення можуть бути в усній та/або письмовій формі, в тому числі із  
застосуванням засобів електронної комунікації (телефон, соціальні мережі,  
електронна пошта, електронні месенджери,офіційні веб ресурси та ін.).  
2. Повідомляти про випадки булінгу (цькування) в закладі освіти може будь-яка  
особа, учасником або стороною якого вона стала або яка підозрює про його  
вчинення стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи та/або такою особою  
стосовно інших учасників освітнього процесу, або про який отримала достовірну  
інформацію.  
Повідомлення про випадки булінгу (цькування) або підозру про його вчинення  
можуть подаватися до будь-якого суб’єкта реагування.  
3.Повнолітні учасники освітнього процесу зобов'язані вжити заходів невідкладного  
реагування у разі звернення дитини та/або якщо вони стали свідками булінгу  
(цькування) (оцінити рівень небезпеки життю та здоров'ю сторін булінгу  
(цькування), негайно втрутитись із метою припинення небезпечного впливу,  
надати (за потреби) невідкладну медичну та психологічну допомогу, звернутись до  
органів охорони здоров'я для надання медичної допомоги тощо).  
4. Керівник закладу освіти:  
призначає уповноважену особу за реалізацію норм законодавства у сфері  
запобігання та протидії булінгу (цькуванню) в закладі освіти з числа своїх  
заступників;  
у разі отримання заяви про випадок булінгу (цькування) не пізніше однієї доби  
повідомляє територіальний орган (підрозділ) Національної поліції України про  
звернення, одного з батьків або законних представників малолітньої чи  
неповнолітньої особи; для невідкладного надання психологічної допомоги (за  
потреби) інформує територіальний орган (підрозділ) служби у справах дітей та/або  
центр соціальних служб для сім’ї, дітей та молоді; для організації надання  
медичної допомоги постраждалій особі (за потреби) викликає бригаду екстреної  
(швидкої) медичної допомоги;  
визначає наказом склад комісії з розгляду випадків булінгу (цькування) з метою  
проведення розслідування;  
у випадку тимчасової відсутності уповноваженої особи визначає цим наказом  
особу зі складу комісії, відповідальну за підготовку матеріалів для засідання  
(шляхом опитування учасників випадку, з’ясування наявності фото та  
відеофіксацій, психологічної характеристики сторін тощо );  
інформує особу, яка звернулась із заявою, про подальший порядок її розгляду;  
скликає засідання комісії з розгляду випадків булінгу (цькування) не пізніше, ніж  
три робочі дні з дня надходження заяви про випадок або підозру з метою  
планування та застосування необхідних заходів реагування.

**IV. Діяльність комісії закладу освіти з розгляду випадків булінгу**

Комісія з розгляду випадків булінгу (цькування) є колегіальним органом закладу освіти, яка скликається в кожному окремому випадку  
надходження заяв про випадки булінгу (цькування) в закладі освіти не пізніше  
ніж три робочі дні з дня надходження заяви або повідомлення.  
2. До складу комісії входять уповноважена особа та інші заінтересовані  
особи (педагогічні, медичний працівник та інші особи) за рішенням керівника  
закладу освіти.  
До участі в засіданні комісії також можуть бути залучені сторони булінгу  
(цькування) (за потреби), один з батьків або законних представників  
малолітнього або неповнолітнього кривдника та потерпілого, представники  
інших суб’єктів реагування на випадки булінгу(цькування) в закладі освіти та  
інших заінтересованих сторін.  
3. Комісія на своїх засіданнях розробляє пропозиції та рекомендації з  
питань, що належать до її компетенції.  
4. За підсумками роботи комісії складається протокол.  
5. За виконання та моніторинг запланованих заходів відновлення та  
нормалізації психологічного клімату в закладі освіти та визначених  
рекомендацій для учасників булінгу (цькування) згідно з протоколом засідання  
комісії відповідає уповноважена особа або особа, яка її замінює у разі  
відсутності відповідно до наказу про склад комісії.  
6. До повноважень комісії належать:  
розгляд та аналіз матеріалів за результатами проведеного розслідування щодо  
з'ясування обставин на підставі заяви про булінг (цькування);  
визначення сторін булінгу (цькування) , можливих причин та необхідних заходів  
для їх усунення;  
планування заходів стабілізації психологічного клімату у колективі, формування  
емпатії між сторонами булінгу (цькування) та надання соціальних та психологопедагогічних послуг сторонам булінгу (цькування), в тому числі із залученням  
необхідних фахівців із надання правової, соціальної та іншої допомоги тощо;  
формування рекомендацій для педагогічних, науково-педагогічних, наукових  
працівників закладу освіти щодо доцільних методів навчання та організації  
роботи з малолітніми чи неповнолітніми сторонами булінгу (цькування) та  
їхніми батьками або законними представниками;  
формування рекомендацій для батьків або законних представників малолітньої  
чи неповнолітньої особи, яка стала стороною булінгу (цькування).  
**V. Порядок застосування заходів виховного впливу в закладі освіти**1. Заходи виховного впливу застосовуються для відновлення та нормалізації  
відносин між учасниками освітнього процесу після випадку булінгу (цькування)  
з метою створення та сприятливого для навчання та роботи освітнього  
середовища.  
2. Заходи виховного впливу застосовуються у разі наявності факту булінгу  
(цькування) в закладі освіти по відношенню до кривдника, потерпілого та  
свідків.  
3. Заходи виховного впливу мають забезпечити дотримання прав та інтересів  
сторін булінгу (цькування), необхідне виховання та освіту, соціальну та  
психолого-педагогічну допомогу.  
4. Заходи виховного впливу реалізуються педагогічними працівниками закладу  
освіти із залученням необхідних фахівців із надання правової, психологічної,  
соціальної та іншої допомоги, в тому числі територіальних органів (підрозділів)  
служб у справах дітей та центрів соціальних служб для сім’ї, дітей та молоді  
тощо.  
5. Необхідні заходи виховного впливу визначає та планує комісія з розгляду  
випадків булінгу (цькування) в закладі освіти.  
6. Засновник закладу освіти вживає необхідних заходів для надання  
соціальних та психолого-педагогічних послуг здобувачам освіти, які вчинили  
булінг (цькування), стали його свідками або постраждали від булінгу, в тому  
числі залучення (за потреби) необхідних фахівців із надання правової,  
психологічної, соціальної та іншої допомоги тощо.  
7. Керівник закладу освіти забезпечує виконання заходів для надання  
соціальних та психолого-педагогічних послугдобувачам освіти, які вчинили  
булінг, стали його свідками або постраждали від булінгу (цькування).  
8. Педагогічні працівники, які забезпечують освітній процес для класу, в  
якій зафіксовано випадок булінгу (цькування):  
виконують рекомендації комісія з розгляду випадків булінгу (цькування) в  
закладі освіти щодо доцільних методів навчання та організації роботи з  
неповнолітніми або малолітніми сторонами булінгу (цькування) та їхніми  
батьками або законними представниками;  
забезпечують інтеграцію антибулінгового компоненту в освітній процес, який  
визначається правилами поведінки учасників освітнього процесу в закладі  
освіти, статутом закладу освіти, законодавством;  
виробляють спільно з здобувачами освіти правила взаємодії класу під час  
освітнього процесу



**ДОМАШНЄ НАСИЛЬСТВО НАД ДІТЬМИ: ЙОГО ВИДИ ТА НАСЛІДКИ**

Жорстоке поводження з дітьми і зневага їхніми інтересами можуть мати різні види і форми, але їх наслідками завжди є серйозний збиток для здоров'я, розвитку і соціалізації дитини, нерідко й загроза її життю чи навіть є причиною смерті.

Проблема в тому, що часто самі постраждалі особи не розуміють, що над ними чиниться насильство, наприклад, коли їм постійно погрожують, забороняють навчатися чи працювати, контролюють кожний крок, ображають та принижують, як наслідок все починає сприйматись як норма.

Самоідентифікація особи, як жертви психологічного, фізичного, сексуального чи економічного характеру є першим кроком до зупинення. Коли людина не розуміє протиправності дій, тому з її боку жодних кроків для подолання насильства не здійснюється.

**Домашнє насильство** - діяння (дії або бездіяльність) фізичного, сексуального, психологічного або економічного насильства, що вчиняються в сім'ї чи в межах місця проживання або між родичами, або між колишнім чи теперішнім подружжям, або між іншими особами, які спільно проживають (проживали) однією сім'єю, але не перебувають (не перебували) у родинних відносинах чи у шлюбі між собою, незалежно від того, чи проживає (проживала) особа, яка вчинила домашнє насильство, у тому самому місці, що й постраждала особа, а також погрози вчинення таких діянь.

**Фізичне насильство** - форма домашнього насильства, що включає ляпаси, стусани, штовхання, щипання, шмагання, кусання, а також незаконне позбавлення волі, нанесення побоїв, мордування, заподіяння тілесних ушкоджень різного ступеня тяжкості, залишення в небезпеці, ненадання допомоги особі, яка перебуває в небезпечному для життя стані, заподіяння смерті, вчинення інших правопорушень насильницького характеру.

**Сексуальне насильство** - форма домашнього насильства, що включає будь-які діяння сексуального характеру, вчинені стосовно повнолітньої особи без її згоди або стосовно дитини незалежно від її згоди, або в присутності дитини, примушування до акту сексуального характеру з третьою особою, а також інші правопорушення проти статевої свободи чи статевої недоторканості особи, у тому числі вчинені стосовно дитини або в її присутності

**Психологічне насильство** - форма домашнього насильства, що включає словесні образи, погрози, у тому числі щодо третіх осіб, приниження, переслідування, залякування, інші діяння, спрямовані на обмеження волевиявлення особи, контроль у репродуктивній сфері, якщо такі дії або бездіяльність викликали у постраждалої особи побоювання за свою безпеку чи безпеку третіх осіб, спричинили емоційну невпевненість, нездатність захистити себе або завдали шкоди психічному здоров’ю особи

**Економічне насильство** - форма домашнього насильства, що включає умисне позбавлення житла, їжі, одягу, іншого майна, коштів чи документів або можливості користуватися ними, залишення без догляду чи піклування, перешкоджання в отриманні необхідних послуг з лікування чи реабілітації, заборону працювати, примушування до праці, заборону навчатися та інші правопорушення економічного характеру

Зазвичай дитина-жертва страждає одночасно від декількох видів насильства. Складовою частиною практично всіх видів насильства є фізичне (побиття) та емоційне (загрози вбити або покалічити).

**Статтею 19 Конвенції про права дитини**, ратифікованої Постановою Верховної Ради України 27 лютого 1991 року передбачено, що **держави-учасниці вживають всіх необхідних законодавчих, адміністративних, соціальних і просвітніх заходів з метою захисту дитини від усіх форм фізичного та психологічного насильства, образи чи зловживань, відсутності піклування чи недбалого і брутального поводження та експлуатації, включаючи сексуальні зловживання, з боку батьків, законних опікунів чи будь-якої іншої особи, яка турбується про дитину.**

Захист прав та законних інтересів дітей **у нашій державі** регламентує**Конституція України,** норми якої визначають та гарантують охорону і захист прав дітей у нашій державі. У статті 52 Конституції вказано, що діти рівні у своїх правах незалежно від походження, а також від того, народжені вони у шлюбі чи поза ним. Будь-яке насильство над дитиною та її експлуатація переслідуються за законом.

**Стаття 150 Сімейного кодексу України** визначає основні обов’язки батьків щодо виховання дітей. Відповідно до вимог цієї статті батьки, зокрема, зобов'язані піклуватися про здоров'я дитини, її фізичний, духовний та моральний розвиток, а також її поважати. Забороняються будь-які види експлуатації батьками своєї дитини, фізичні покарання, та застосування ними інших видів покарань, які принижують людську гідність дитини.  
Відповідно до норм сімейного законодавства сама дитина, у разі порушення її прав та інтересів, може звернутися за їх захистом до органу опіки та піклування, інших органів державної влади, органів місцевого самоврядування та громадських організацій, а у разі досягнення чотирнадцятиліття - безпосередньо до суду.

**Стаття 164 Сімейного кодексу України** дає вичерпний перелік  підстав  для позбавлення батьківських прав у зв’язку з порушенням прав та інтересів дитини та жорстоке поводження з нею. Слід зауважити, що коли судом при розгляді справ про позбавлення батьківських прав буде виявлено у діях батьків або одного з них ознаки злочину, правовідносини переходять з ініціативи суду у сферу кримінального законодавства. Так, Кримінальним кодексом України визначаються види злочинів, які пов’язані із жорстоким поводженням з дітьми, зокрема, умисне вбивство дітей; доведення дітей до самогубства; нанесення тілесних ушкоджень; побої та мордування; катування; незаконне позбавлення волі або викрадення дитини тощо.

**Соціальні наслідки жорстокого поводження з дітьми  
можна виділити два наслідки, що виявляються одночасно: шкода для жертви і для суспільства.**Рішення своїх проблем діти - жертви насильства - часто знаходять у кримінальному, асоціальному середовищі, а це часто сполучено з формуванням у них пристрасті до алкоголю, наркотиків, вони починають красти і здійснювати інші протиправні дії.

**Відповідно до статті 6 ЗУ «Про запобігання та протидію домашньому насильству» до органів та установ, на які покладаються функції із здійснення заходів у сфері запобігання та протидії домашньому насильству, належать**:

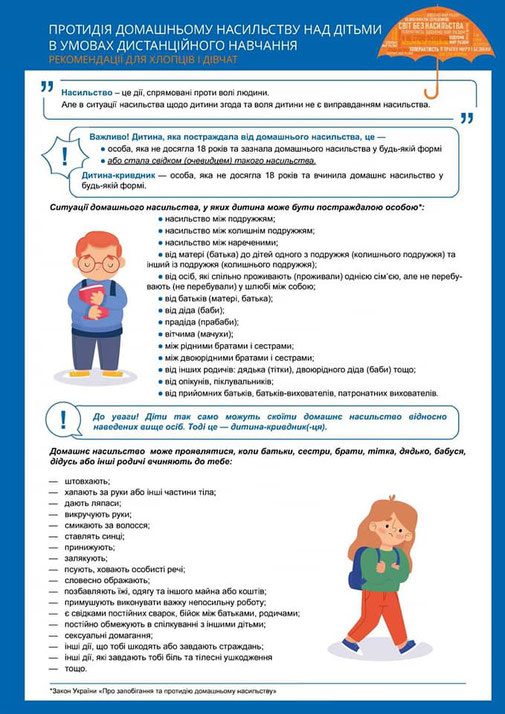
* служби у справах дітей;
* уповноважені підрозділи органів Національної поліції України;
* органи управління освітою, навчальні заклади, установи та організації системи освіти;
* органи охорони здоров'я, установи та заклади охорони здоров'я;
* центри з надання безоплатної вторинної правової допомоги;
* суди;
* прокуратура;
* уповноважені органи з питань пробації.

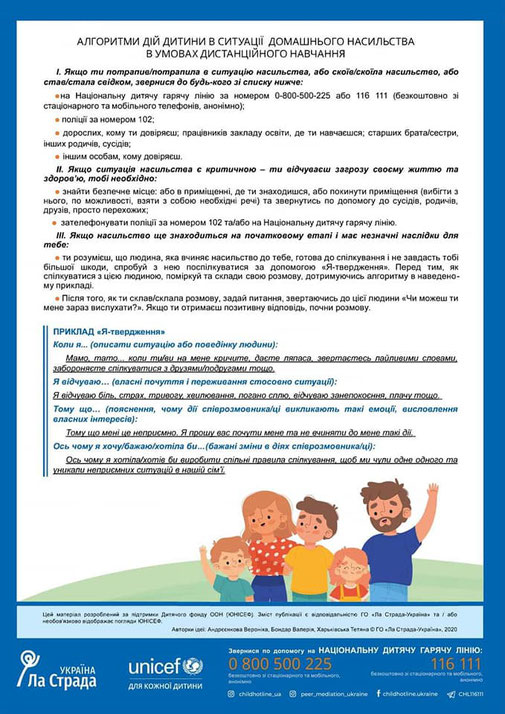
**До спеціалізованих служб підтримки постраждалих осіб** належать притулки для постраждалих осіб, центри медико-соціальної реабілітації постраждалих осіб, кол-центр з питань запобігання та протидії домашньому насильству, насильству за ознакою статі та насильству стосовно дітей :

* [Урядовий центр з протидії насильству – **15-47**](https://www.kmu.gov.ua/news/sogodni-rozpochala-robotu-garyacha-liniya-dlya-osib-yaki-postrazhdali-vid-domashnogo-nasilstva)
* [Ла Страда «Гаряча лінія»](http://www.la-strada.org.ua/) для дітей: **0-800 – 500-225, 116-111** (з мобільного);
* [Ла Страда «Гаряча лінія»](http://www.la-strada.org.ua/) по запобіганню домашнього насильства: **0-800-500-005, 116-123** (з мобільного);
* [**«Гарячу лінію» безоплатної правової допомоги**](https://www.legalaid.gov.ua/)**: 0-800-213-103**;
* мобільні бригади соціально-психологічної допомоги постраждалим особам та особам, які постраждали від насильства за ознакою статі, а також заклади та установи, призначені виключно для постраждалих осіб та осіб, які постраждали від насильства за ознакою статі.

**Перебувати під фізичним, психологічним, сексуальним та економічним тиском кривдника, не норма – це нонсенс.**

Дитина вправі особисто звернутися до органу опіки та піклування, служби у справах дітей, центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, кол-центру з питань запобігання та протидії домашньому насильству, насильству за ознакою статі та насильству стосовно дітей, інших уповноважених органів за захистом своїх прав, свобод і законних інтересів.





## **Алгоритм дій працівника навчального закладу у разі виявлення випадку насильства над дитиною**

1. У випадках, коли ви маєте підозри жорстокого поводження з дитиною або є реальна загроза його вчинення (удома, з боку однолітків, інших працівників навчального закладу або інших осіб), ваші дії:

· Повідомити про це в усній чи письмовій формі адміністрацію навчального закладу.

· Самостійно письмово повідомити про це службу у справах дітей, відділ освіти.

· Самостійно повідомити про виявлений факт жорстокого поводження з дитиною кримінальну міліцію у справах дітей або будь-якого працівника органів внутрішніх справ.

2. У випадках, коли до вас звернулася дитина з усною скаргою щодо жорстокого поводження з нею, ваші дії:

· Оформити звернення дитини у письмовій формі та передати його до адміністрації навчального закладу;

· Оформити звернення дитини у письмовій формі та передати його до територіального підрозділу служби у справах дітей;

· Оформити звернення дитини у письмовій формі та передати його до органів внутрішніх справ;

· Найчастіше насильство до дітей чинять:

– інші діти (95%), батьки (68%) та дорослі, які працюють із дітьми (39%);

– від 24% до 37% дітей зазнають насильства вдома, на вулиці, у школі.

Частота випадків насильства варіює від практично щоденного до декількох разів на місяць

За результатами дослідження, проведенного Всеукраїнською громадською організацією Жіночий консорціум України

# Дії адміністрації навчального закладу у разі отримання повідомлення про жорстоке поводження з дитиною

У разі звернення дитини, її батьків (осіб, які їх замінюють) або працівника навчального закладу до представника адміністрації навчального закладу щодо жорстокого поводження з нею адміністратор зобов’язаний, якщо звернення (повідомлення) усне, оформити це повідомлення письмово, зазначивши, від кого та коли (дата, час) воно отримано. Звернення має бути оформлене належним чином, відповідно до вимог Закону України «Про звернення громадян» (має бути зазначено прізвище, ім’я, по батькові, місце проживання громадянина, викладено суть порушеного питання; письмове звернення повинно бути підписано заявником (заявниками) із зазначенням дати. Необхідно терміново (протягом однієї доби) передати цей документ до територіального підрозділу Служби у справах дітей за місцем проживання дитини. Служба у справах дітей має належним чином зареєструвати це повідомлення відповідно до вимог законодавства України.