**«Корисні поради!» до акції «16 днів проти насильства»**

ВООЗ називає насильство частиною існування людської спільноти і надважливою проблемою охорони здоров’я у всьому світі: це явище має негативні психологічні й фізичні явища, стає причиною передчасних смертей.

Водночас у ВООЗ констатують: не можна ставитися до насильства як до неминучого явища – йому можна й треба запобігати.

З насильством борються всесвітні організації, громадські установи, небайдужі активісти. Попри це, життя, вільне від примусу, – це також особиста боротьба кожної окремої людини.

Насильство вивчають, досліджують, аналізують та класифікують. Наприклад, за природою насильницького акту виділяють:

• фізичне;

• емоційне;

• сексуальне;

• фінансове насильство.

Якщо щодо вас застосовують хоча б один з цих видів насилля, і навіть якщо це сталося лише один раз, мовчати не можна.

«Терпіти насильство не потрібно й не варто. Якщо кривдник ігнорує ваші застереження про відповідальність, прохання поводитися належним чином, обов’язково розкажіть про це довіреній людині, яка може вплинути на ситуацію — батькам, представникам адміністрації школи, учителям. Насильство саме собою нікуди не дівається», — зазначає психолог Крістіна Мжельська.

Не можна мовчати й якщо ви стали свідком насильства. Адже кожен четвертий український підліток хоча б раз у житті зазнавав фізичного насилля, йдеться у результатах нещодавнього дослідження ЮНІСЕФ. При цьому за останні 12 місяців такий негативний досвід мали 10,3% підлітків.

Кожен четвертий підліток хоча б раз у житті переживав емоційне насильство. Загалом – 25,4% молодих українців. Серед них більше дівчаток, ніж хлопців – 27,6% та 23,2% відповідно.

Не дивлячись на такі цифри, дослідники кажуть про загальну втішну тенденцію до зменшення кількості підлітків, які стають жертвами насильства протягом життя.

А ВООЗ пропонує три рівні запобігання насильству:

1. Попередження насильства.

2. Невідкладна реакція на факт насильства, що вже відбувся.

3. Ліквідація наслідків насильства.

Найкраще, якщо проблему вдалося розв’язати на першому етапі. Тож як можна убезпечити себе від статусу жертви?

***Як запобігти насильству?***

Насамперед важливо зрозуміти, що деякі розбіжності й суперечки між людьми трапляються постійно, а тому слід навчитися вирішувати проблеми мирно й самим у жодному разі не вдаватися до насильства.

Головне – пам’ятати: нападнику важливо, щоб на нього звернули увагу, щоб його боялися, тому найкраща тактика простояти кривднику – ігнорувати його самого та його дії.

Щоб убезпечити себе на вулицях міста – здебільшого це стосується саме сексуального та фізичного насильства слід дотримуватися елементарних правил безпеки. Але не тільки:

1. Якщо є можливість, вивчіть прості техніки самооборони.

2. Заздалегідь продумайте, що та як із вмісту вашої сумки або кишень — ключі, пилочка для нігтів, дезодорант в аерозолі тощо — можна використовувати як інструмент самооборони. За можливістю носіть з собою газовий балончик.

3. Намагайтеся в темну пору доби уникати малолюдних вулиць і прогулянок на самоті.

4. Якщо відчуваєте небезпеку, навіть якщо не можете її пояснити, залиште місце або вийдіть з ситуації, що викликає занепокоєння.

5. Не заходьте в один ліфт з незнайомцями.

Якщо запобігти нападу не вдалося, варто привертати до себе увагу оточуючих або тих, хто через стіни чи на сусідній вулиці може вас почути: кричіть, біжіть, робіть усе можливе для «залучення» до конфлікту третіх осіб – вони можуть стати вашими рятувальниками.

***Як пережити насильство?***

Якщо ви стали жертвою насильства, відповідно до алгоритму протидії насильству ВООЗ, важлива ваша невідкладна реакція на те, що сталося.

«Якщо ви зазнали фізичного або сексуального насильства, і тому потребуєте медичної допомоги, одразу звертайтеся до лікарні чи поліклініки. Звідти інформацію про інцидент передадуть до поліції, сповістять і ваших батьків. Якщо до медичного закладу ви не зверталися, обов’язково напишіть заяву до поліції, але тільки разом з батьками», — такі перші кроки дуже важливо зробити.

Також ви можете звернутися до Національної «гарячої лінії» з питань запобігання насильства в сім’ї та захисту прав дітей, що працює на базі Міжнародного жіночого правозахисного центру «Ла Страда-Україна» за телефонами:

• 366 — для безкоштовних дзвінків для абонентів МТС та Київстар;

• 0 800 500 335 — для безкоштовних дзвінків в межах України;

• 044 205 36 94 — для дзвінків у межах Києва та з-за кордону.

У випадку з насильством мовчання ніколи не буває золотом. Знайдіть сили розказати про те, що сталося. Так ви допоможете собі пережити негативний досвід, мінімізувати ризики його повторення, покарати винного, а тому, цілком можливо, зможете захистити інших від насильницьких дій свого кривдника.

**Бережіть себе та не будьте осторонь, якщо стали свідком насильства!**

**Пам’ятка студентам**

**«Скажи: «Ні!» насильству»**

1. Пам’ятайте, що насильство над вами, здійснене вашими батьками чи будь-якими особами, 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. Ви маєте право на захист, якщо навіть найрідніші люди принижують вашу гідність.

4. Поділіться своїми проблемами з викладачем, наставником, психологом, соціальним педагогом, зверніться до міліції.

5. Не вірте у погрози з боку кривдників.

6. Ви маєте право висловлювати і відстоювати свою думку. Чітко і однозначно висловлюйте осуд щодо насильницької поведінки взагалі.

7. Знайте, коли вас постійно контролюють, принижують, примушують до чогось, використовують в спілкуванні з вами лайливі слова – це насильство.

8. 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 податі до суду, до громадських організацій, якщо виховання не належне».

9. Навчаться розрізняти поняття «добро» і «зло». Все, що принижує людську гідність – є зло, все, що звеличує гідність людини – добро.

**ПАМЯТАЙ!**

• Ти маєш право відмовитися робити те, до чого тебе примушують силою або образливими, злими словами.

• Ми подібні, але всі різні.

• Твоя власність належить тільки тобі.

• Ти маєш право на допомогу.

• Кожна людина має право жити вільно, у безпеці, відчуваючи тепло і любов!