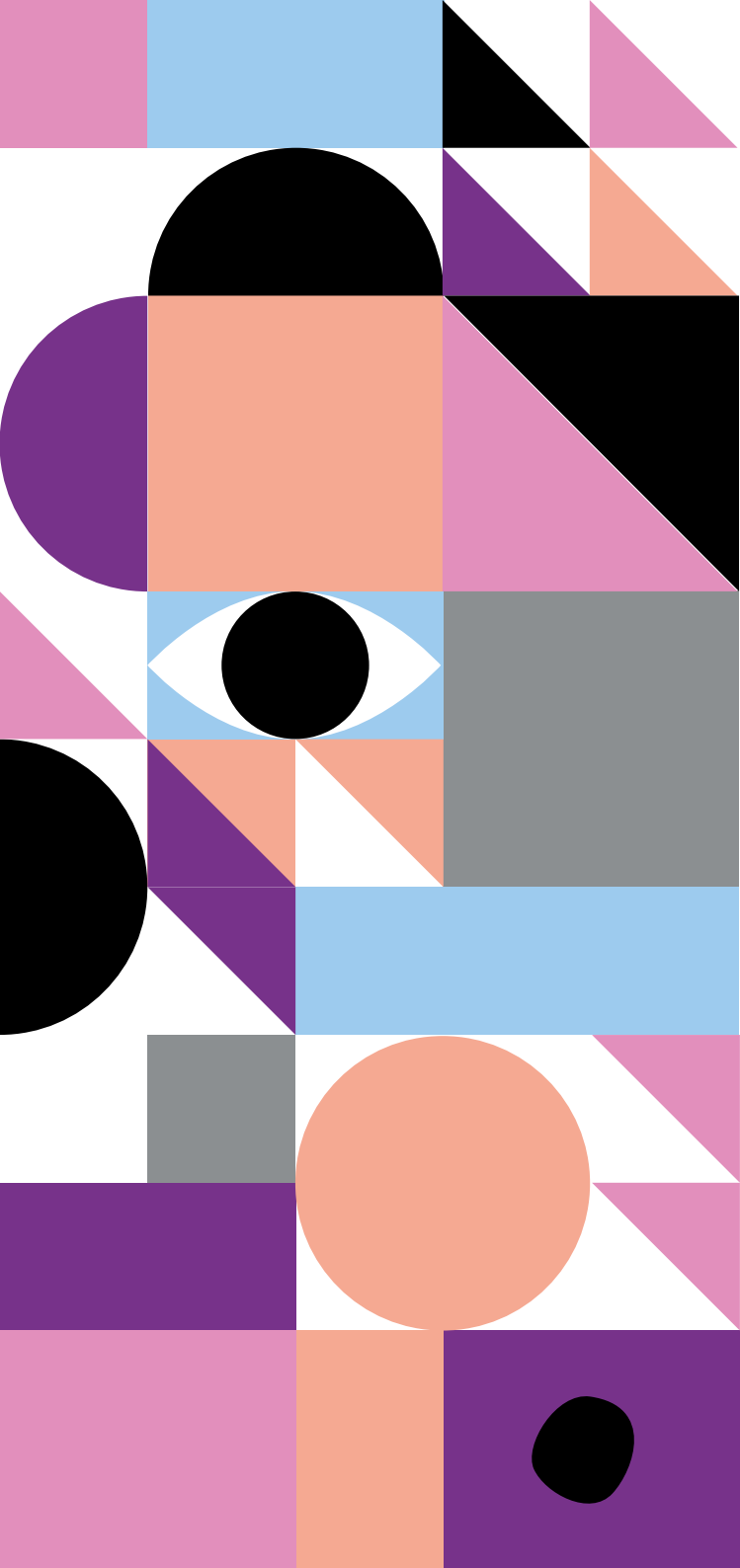




# Чи є якийсь вихід?

Насильство в школі, вдома.  
Що я можу зробити?





## Про що цей буклет і чим він може бути для тебе корисним?

Те, що ми написали тут, може стати в нагоді, коли ти:

- спостерігаєш за чієюсь неприємною для тебе поведінкою,
- намагаєшся зрозуміти, що ж насправді відбувається? (не завжди одразу зрозуміло, що є насильством, жорстоким поведженням, а що ні),
- не знаєш, що можеш і мусиш зробити в цій ситуації – для себе і для інших,
- ще не знаєш, як знайти щось, що переконає тебе, що варто протистояти
- насильству, змінювати ситуацію та звертатися по допомогу.

На кожній сторінці ми пишемо про важливі справи:

- відмінність від інших та подібність до них,
- чутливість і емпатія,
- як знайти вихід у складній ситуації

# Бути подібним \_\_\_\_\_ чи відрізнятись?

## Я подібний/подібна до інших

З чим в тебе асоціюється?

Люблю...

.....

Вмію...

.....

Я... (який/яка?)

.....

## В мене інакше ніж в інших

З чим в тебе асоціюється?

Люблю...

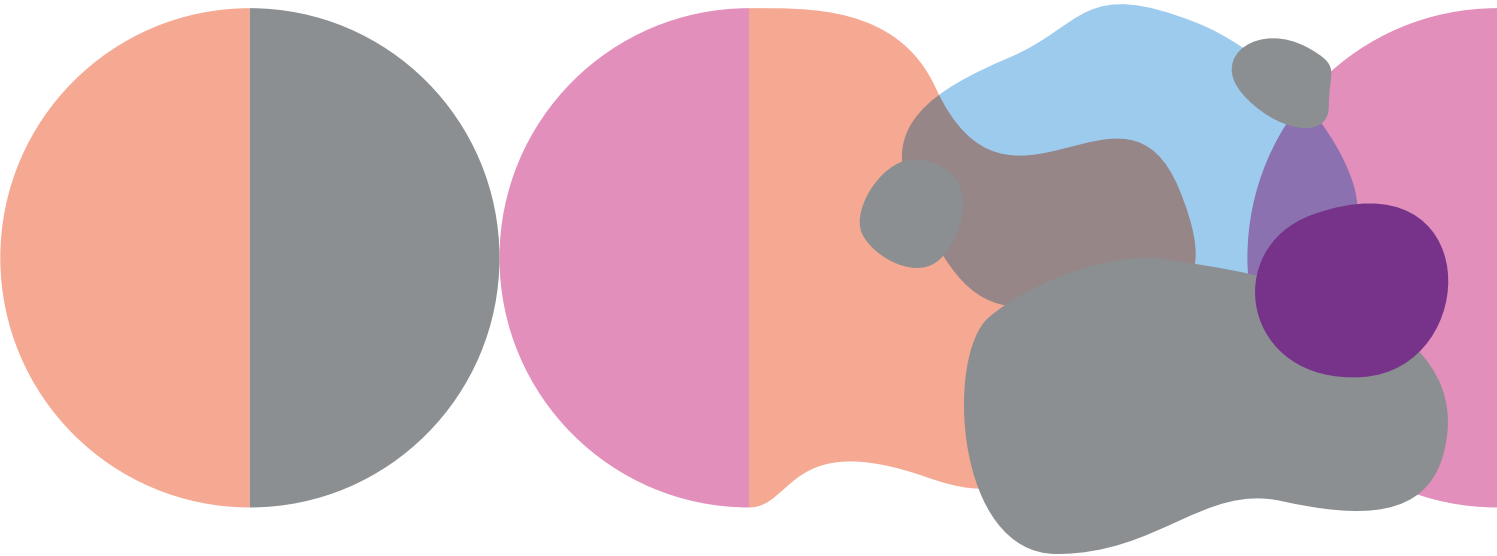
.....

Вмію...

.....

Я... (який/яка?)

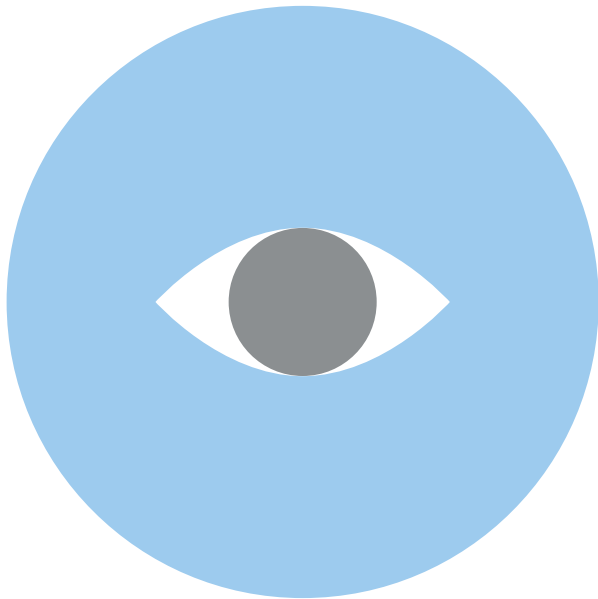
.....



Я подібний/подібна до інших – У мене багато спільного, я не відрізняюсь.  
Як думаєш, подібних людей частіше приймають?

В мене інакше ніж в інших – я відрізняюсь, я є собою, в чомусь схожий/а, а в чомусь відмінний/а, інші іноді хочуть мене змінити.

# Яким я хочу бути і яким я є насправді?



## Іноді тобі може щось не подобатися в собі:

- коли інші негативно оцінюють те, який/яка ти є
- і хочеш щось в собі змінити
- коли робиш щось, що не відповідає твоїм переконанням

**Змінюйся**



**коли Тобі потрібні ці зміни!**

## Ми можемо відрізнитися рівнями своєї чутливості Це недолік чи перевага?

- це означає, що ми повинні піклуватися один про одного
- вона потрібна мені для відносин з іншими людьми, в тому числі для дружби
- завдяки їй я можу пізнавати і виражати себе

Про чутливість говоримо так:

*йому нічого не можна сказати*

*перегинає*

*в неї груба шкіра*

*він занадто чутливий*

*все витримує*

## Чутливість близька до ЕМПАТІЇ.

- Чи у всіх вона є?
- Це погляд з перспективи іншої людини
- Я сприймаю і розумію емоції та рішення іншої людини
- Я вмію проявляти співчуття
- У мене є друзі
- Свідчить про емоційний інтелект
- Завдяки ній можу співпрацювати з іншими

Чи я знаю таку людину? Хто вона?

*вміє слухати*

*пам'ятає про мої справи*

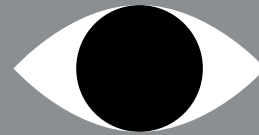
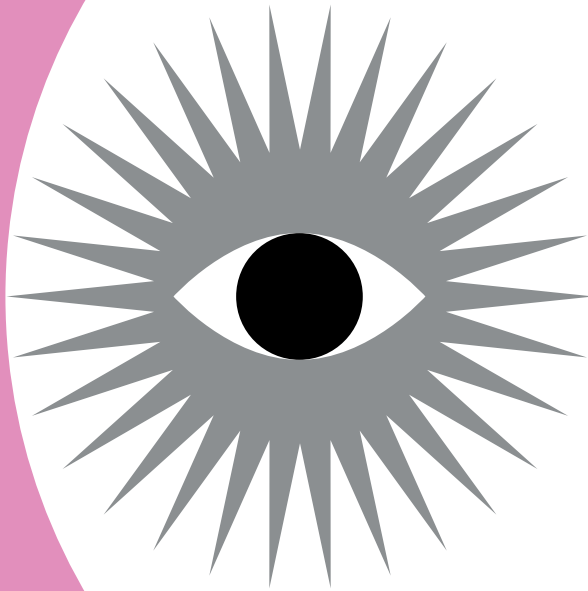
*помічає деталі*

*вона мене розуміє*

# Який/яка я?

Що тобі подобається?

Що не подобається – поведінка інших людей? Ситуації? Місця?



Кожен має  
право на:

- **свої емоції** – я маю право їх відчувати і висловлювати
- **свої рішення, свій вибір** – я знаю, що мені подобається, а що ні
- **рішення щодо мого образу** – я вирішую, чи зображати мене, хто і як може це робити (я на фото, малюнку, відео, зображенні)
- **своє тіло** – тільки я приймаю рішення про моє тіло

# ТИ

це твої інтереси, думки, потреби,  
емоції, мрії, плани.

# Коли хтось перетинає мої кордони – насильство, агресія.

Коли хтось проявляє агресію чи насильство по відношенню до мене, мої емоції часто є першим сигналом, що мені це не подобається. Варто спостерігати за ними, називати їх.

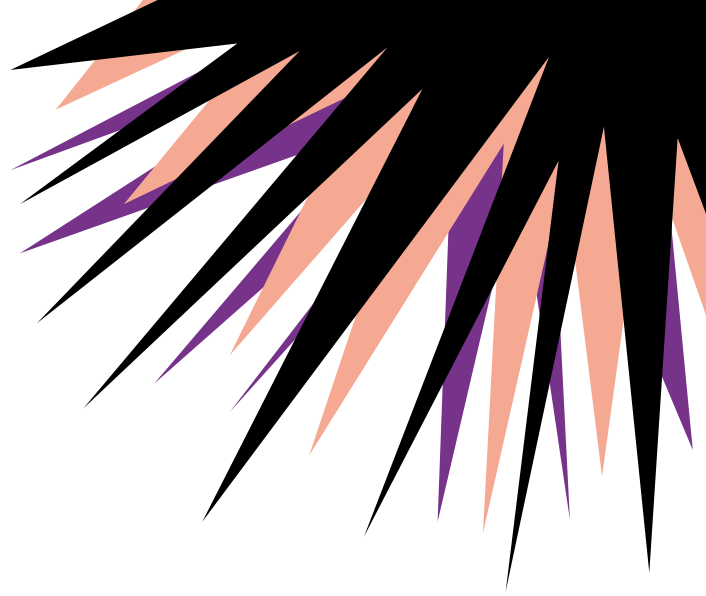
Я відчуваю **страх**, коли хтось...

Я відчуваю **злість**, коли хтось...

Мені **сумно**, коли хтось...

Мені **соромно**, коли хтось...

Я відчуваю **безпорадність**, коли хтось...



## Історія Ізи:

Вероніка сказала при всіх, що у кожного хлопця є моя фотографія. де я переодягаюся на фізкультуру. Я прикинулася, що не вірю, що це такий жарт, але я була перелякана. Тоді Янек сказав: – Це неправда, Вероніка тебе лякає! І я відчула полегшення. Але Янек перейшов в спортивну школу. Потім стало ще гірше, почалися дурнуваті меседжі від її близьких подруг, «Хто це сказав? Тут нікого немає» – вони гостили мене, ховали мій телефон, і інші речі. Я хотіла, щоб хтось нарешті зупинив це і сказав, що це все просто жарти. Але це продовжувалося. Я розповіла сестрі, вона розповіла батькові. А якби я не розповіла? Я не знаю, що було б далі... Тато поговорив з класним керівником, були заняття з педагогом, і виявилось, що не всім це подобається.

Факти цієї історії мають своє місце у схемі:

чиясь поведінка по відношенню до мене

мої емоції

мої думки

моя поведінка

що мені потрібно?

кому я розповім про це?

до кого звернутися за допомогою?

# Хто може допомогти?

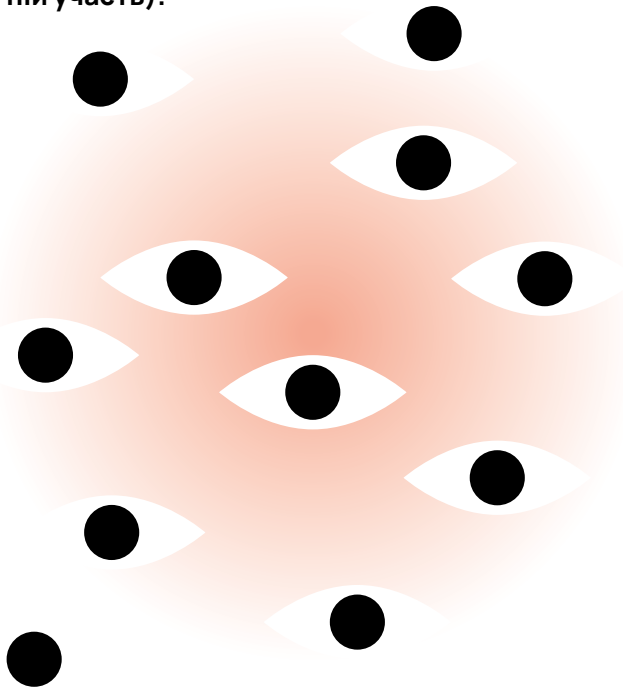
У вашій школі є люди, які допомагають в таких ситуаціях – зазвичай це педагог, шкільний психолог, твій класний керівник, директор школи.

**Не залишайся наодинці з цією ситуацією!**

**Ніколи!**

**А якщо не в школі? Шукай когось, хто зрозуміє тебе, вислухає твою історію і допоможе знайти найкраще рішення!**

**Це твоє право – шукати допомоги, захисту. Будь-яка агресія повинна бути припинена будь-яка агресія – фізична, психологічна (в тому числі вербальна) тощо! Від неї страждаєте не тільки ви, а й усі, хто поруч (вони теж беруть у ній участь).**



**Якщо історія Ізи або схожа на неї стосується тебе – подумай про свою власну.**

Подумай про те, як склалася або могла скластися ця ситуація:

**Як інші поведуться зі мною**

(а мені це не подобається, це викликає у мене неприємні відчуття)?

.....

**Що я тоді відчуваю?**

Страх, сором, злість, сум, безпорадність, інше – що?

.....

**Що я думаю про це?**

.....

**Як себе поведу?**

.....

**Що мені потрібно?**

.....

**Кому я про це розповім?**

.....

**Кого попрошу про допомогу?**

.....



# Коли я бачу або знаю, що хтось жорстоко поводиться з іншими

Це уривок з розмови з людиною, яка допомагає дітям та молоді у складних життєвих ситуаціях. Прочитай та дай відповіді на запитання на наступній сторінці.

**Тимек:** Віднедавна Янек перестав розмовляти з нами на перервах, часто виходить зі школи раніше. Я не знаю, що відбувається. Я писав йому, але не отримав жодної відповіді. Зрештою, я нічого йому не зробив, він був хорошим другом.

**Консультант:** У тебе є якісь припущення, що відбувається? Щось з його здоров'ям? Щось з його сім'єю?

**Тимек:** Я знаю, що його батьки постійно сваряться. Я якось був у нього вдома і бачив його батька в дії. Я б не хотів мати такого батька. Він міг розлютитися на будь-що і одразу кричав. Тимек швидко витягнув мене з дому.

**Консультант:** Коли це було? Ви про це говорили?

**Тимек:** Нещодавно. Ми не говорили. Тобто... я казав йому, щоб він не переймався цим, що ми не маємо впливу на те, які у нас батьки, що у світі є стільки класних речей. Але насправді з тих пір він трохи віддалився – можливо, я якось по-дурному це сказав.

**Консультант:** Ти маєш рацію – Янек не винен у тому, як поводить його батько. Можливо, йому було незручно, це важко, соромно, що ти бачив, як поведився його батько. Йому, безумовно, потрібен контакт з тобою – адже ви друзі.

**Тимек:** Ну, звичайно! Я теж за ним сумую. Може, я ще спробую йому написати.

**Консультант:** Спробуй. Перевір, чи він в порядку. Приємно чути, що ти піклуєшся про нього. Ти був наляканий ситуацією в його будинку?

**Тимек:** Насправді так, але мені не вистачило сміливості сказати його батькові, що я про це думаю, зрештою, він дорослий і він його батько – він має свої права.

**Консультант:** Ніхто не має права бути агресивним. А Янек має право на безпечний, хороший дім. Я розумію, що ти боявся відреагувати. Ти говорили про це з кимось дорослим?

**Тимек:** Ні, хоча... я думав про те, щоб розповісти мамі – вона, напевно, була б небайдужа і обов'язково щось би зробила. Вона була на моєму боці коли йшлося про мене, і я не знаю, що було б, якби вона цього не зробила. Я не розповів мамі, бо не знаю, чи це було б окей для Янка – може, його справи покращились?

**Консультант:** Поговори з мамою. Треба переконатися, що Янек у безпеці. Дорослим легше допомогти в таких ситуаціях. А у твоєму випадку вони допомогли?

**Тимек:** Так. Хоча я теж боявся реакції і наслідків і довго з цим ходив. Гарзд... Гадаю, мені треба поговорити з мамою.

**Консультант:** Ага. Напиши ще раз. Якщо це не спрацює – ми знайдемо інше рішення

**Як вважаєш: що в цій історії могло вказувати на те, що Янек потребував допомоги друга? Познач відповіді, які підходять на твою думку.**

- а)** Нічого – якби йому потрібна була допомога друга, він би так і сказав,
- б)** Янек уникав контакту, і це турбувало Тимка – він не знав, що відбувається з Янком;
- в)** поведінка батька Янка, свідком якої був Тимек. Незрозуміло, що ще відбувається вдома у хлопця.

Тимек розповів про ситуацію, в якій опинився Янек в своєму домі. Вони з батьками обговорили всі «за» і «проти» допомоги в цій ситуації. Виберіть 2–3 відповіді, які найбільше переконують вас допомогти.

Він важливий для нього, він хоче допомогти йому і хоче, щоб вони й надалі були друзями.

Будь-хто може опинитися в ситуації, коли хтось агресивно ставиться до них, і Тимек теж.

Робити вигляд, що нічого не сталося – егоїстично.

Тимку також було неприємно слухати агресивні висловлювання на адресу Янка – коли відчуваєш, що тобі неприємно з цим, хвилюєшся і думаєш, чи хтось у безпеці, варто звернутися по допомогу.

Янек не повинен залишатися з цим наодинці – це несправедливо. Янек не один, коли йому допомагає Тимек.

**ідповіді:**

**Відповідь а)**

неправда! не завжди людина, яка потребує допомоги, скаже про це прямо.

**Відповідь б)**

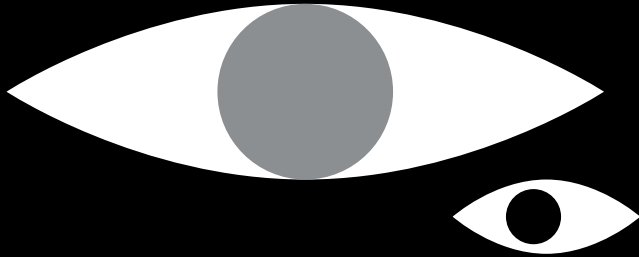
правда! коли ти знаєш, що хтось може бути у скрутному становищі, постарайся за ним і переконайся, що з ним все гаразд. Якщо ні – поговори з близьким тобі дорослим – вдома, в школі – і попроси їх розібратися в ситуації. Підтримуй зв'язок зі своїм другом чи подругою у цій ситуації, ти їм дуже потрібен.

**Відповідь в)**

правда! Ніхто не має права застосовувати насильство проти іншої людини. Кожен повинен реагувати на таку поведінку. Іноді ти можеш боїтися реагувати, але завжди варто.

# А коли це я бачу наси́льство?

Педагогиня: Ситуація Вероніки стосується всіх нас – кожен учень, який бачив або знав, що відбувалося в класі, був причетний до цього. Тому кожен має свою думку з цього приводу.



Вероніка: Привіт, я Вероніка. Ви знаєте мене з історії Ізи. Це я винна в тому, що вона захотіла змінити школу. Вона дратувала мене своєю чутливістю. Вона завжди заступалася за інших, була такою ідеальною, і це так дратувало. Думаю, я хотіла побачити, скільки вона зможе витримати. Коли я отримувала гіршу оцінку, я відігралася на ній. Я б хотіла повернути час назад, але знаю, що не можу. Педагогиня багато разів запитувала мене, батьки теж – що на мене напало, що я налаштувала клас проти Ізки, вигадала їй прізвисько, пліткувала. Може, я хотіла, щоб мені хтось сказав: «Стоп!».

Кароліна: Я сама не знала, що треба робити, ми чекали, що хтось скаже нам, що робити. Неприємно було дивитись, як нападають на Ізу, але я не мала жодного уявлення, що робити.



Пьотрек: Батьки казали мені не вплутуватися в чужі суперечки, я вдавав, що не помічаю, а ми всі бачили, що відбувається. Вчора педагогиня сказала дещо інше. Що треба мати сміливість і сказати спробувати впливати на те, яким є світ і наша група. Я вже й сам не знаю.

Тимек: може, це щось між дівчатами, може, вони посварилися через щось? Що я думаю? Це було безглуздо. Вероніка собі веселилась, а та плакала. І як тут вірити в дружбу?! Я теж колись змінив школу через такі знущання наді мною. Ніхто мені не допоміг – батьки перевели мене, і я намагався забути. Брр, ніколи знову.



Янек: Я знаю, що Ізі було важко саміі, а проти неї була група Верки. Я на той час вже пішов з класу, тому не боявся, що траплю під роздачу Верки і вона помститься мені.



# Як говорити про насильство?

Коли ти бачиш поведінку, яку вважаєш неприйнятною – завжди намагайся поговорити з кимось про це, **розкажи, що відчуваєш** з приводу того, що бачиш і як почувашся.

Якщо хтось стосує насильство по відношенню до тебе, **скажи про це голосно, знайди когось**, з ким тобі буде комфортніше.

Завжди:

- Залишайся при своїх думках і почуттях. Якщо хтось каже, що нічого не сталося – вони не можуть знати, оскільки вони це не ти, кожен може відчувати по-різному.
- Коли неприємно почуватимешся через якусь поведінку – чийсь або своєю власною – **зупинись**, дай собі **час подумати** – в тебе завжди є час!

Мені не подобається твоя поведінка!

Мені неприємно, коли...

Мені не подобається, коли хтось...

Я думаю, що це несправедливо і не окей, коли...

Я не хочу робити те, до чого ти мене спонукаєш!

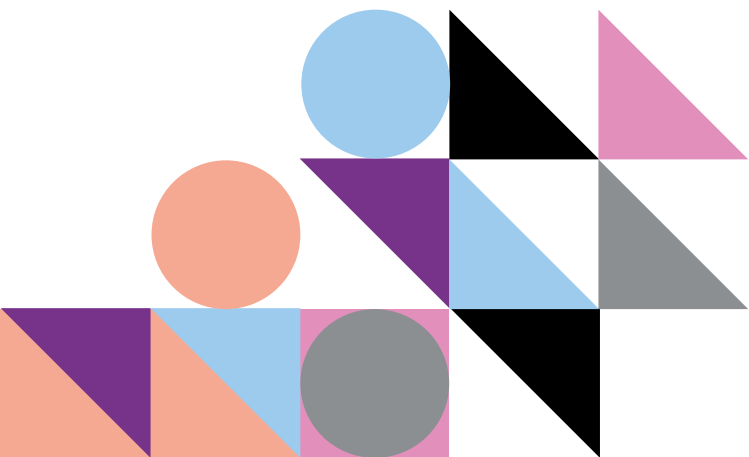
Мені треба подумати, я тобі потім скажу.

Я хочу, щоб ти припинив/ла...

Мені не подобається, коли...

# Де ти можеш знайти допомогу:

- Близька доросла людина, якій ти довіряєш.
- Педагог, шкільний психолог, вихователь.
- Телефон довіри Уповноваженої з прав дитини 0800 121212/ також українською та російською.
- Телефон довіри для дітей та молоді 116 111



FUNDACJA  
**Polskie  
Forum  
Migracyjne**

[www.forummigracyjne.org](http://www.forummigracyjne.org)  
+48 692 913 993  
+48 22 11 000 85  
[info@forummigracyjne.org](mailto:info@forummigracyjne.org)

ISBN 978-83-974554-0-5



9 788397 455405

