

Мистецтво здорових стосунків

Ти важливий/важлива!
Твоє життя важливе!
Твоє фізичне та психічне
здоров'я важливе!
Твоя думка важлива!
Твій голос важливий!

Якщо ти потерпаєш від
наси́льства, допоможи
зупинити це!

Що для цього потрібно?

- усвідомити проблему;
- знати свої права;
- діяти!

Добрий день! А до вас звертатися безпечно?
Тобто після того, що я розповім, мені не влетить?

Добрий день! Скажіть, будь ласка,
як я до вас могу звертатися?

Я... Нехай буде Андрій.

Дуже приємно, Андрію. Мене звати Антон. Я тут для
того, аби вам допомогти і в жодному разі не
нашкодити. Ми гарантуємо повну анонімність нашої
розмови. Я готовий вас вислухати.

Тут... Як вам сказати... Я інколи хочу, щоб батька не стало.
Взагалі. Розумієте? І мене це лякає. Але ці думки мене
останнім часом переслідують постійно.



А через що вони виникли?

Бо він мене постійно б'є, ображає, називає шмаркачем. Мені 15 років, а батько до мене ставиться, ніби я ніхто і нічого не вартий. Він б'є мене по обличчю, по голові, по спині. І причини як такої йому не треба, особливо коли не в настрої. На мені не встигають сходити синці. Коли видно, то кажу друзям, що сам упав. Не можу ж я зізнатися їм, що мене б'є батько. Ще не захочуть зі мною спілкуватися.

Ви проживаєте лише з татом?

Ні, є ще мама. Але вона його боїться, тому і не захищає мене. Хоча потім жаліє. Їй теж дістається від батька. Розумієте, я довго думав, і мені здається, що я навіть його люблю, але хочу, щоб він зник, бо вже просто не витримую.

Як давно почалося таке ставлення з боку вашого батька?

Коли він почав постійно жити з нами. Десь з моїх восьми років.

А де він проживав до того?

Спочатку у Чехії, потім в Німеччині. Він там був на заробітках. До нас з мамою приїжджав на два тижні, а потім на пів року знову їхав. Я навіть зрадив, коли він приїхав вже з нами жити, я ж не знав, що він такий...



Андрію, мені дуже шкода, що вам доводиться проживати подібний досвід, і що дід, на жаль, став для вас небезпечним місцем. Тато за жодних умов не має права завдавати вам тілесних ушкоджень, навіть якщо це ляпаси, штовхання або потиличники, не кажучи вже про побиття. Це все прояви насильства, і, згідно з українським законодавством, це злочин, за який передбачається кримінальна відповідальність.

Ви дуже сміливий юнак, бо не залишилися з цим наодинці, а вирішили звернутися до нас. Ви маєте право жити вільно і безпечно, проявляти свою індивідуальність, мати прагнення та реалізовувати їх.

Дякую. Але я не знаю, що мені робити.
Як припинити це і нікому не завдати болю?

Передусім запам'ятайте: в тому, що тато вас б'є, винний лише він. Вашої провини тут немає, що б він чи хтось інший не говорив. Тому в жодному разі ніколи не намагайтеся і нікому не дозволяйте перекласти провину за насильство, вчинене стосовно вас, на себе. Намагайтеся не контактувати з татом, коли він розлючений, або коли виникає інша ситуація, яка може спровокувати агресивну поведінку. Не відповідайте агресією на агресію.

Це непросто.

Так, я розумію. Але намагайтеся щось довести людині, що знаходиться у стані роздратування чи гніву, — справа безрезультатна і зовсім невдячна. Якщо є можливість, вийдіть до іншої кімнати та закрийте двері. Якщо ж ви можете у когось з рідних чи друзів перебувати, підіть до них.

Так. Але я ж не можу в них бути весь час.

Це зрозуміло. Втеча не вирішує проблему, а лише відкладає її. Та інколи треба перечекаати бурю у безпечному місці. Спробуйте у спокійній ситуації поговорити з мамою: розкажіть про свої переживання та почуття. Скажіть їй, що ваш дім перетворився з безпечного місця на територію насилля, а так не має бути. Спробуйте змотивувати маму поговорити з татом, коли він у спокійному стані та гарному настрої, розповісти про свої почуття в моменти спалахів його гніву. Їй може бути страшно, так само, як і вам, та ви можете стати опорою одне для одного. Якщо не допоможе розмова, ви можете захистити себе, звернувшись до правоохоронних органів та органів соціальної роботи вашого міста чи району. Щоразу, коли ваш тато піднімає на вас руку, то вчиняє злочин, за який передбачена кримінальна відповідальність. Є багато правозахисних організацій, що можуть і хочуть вам допомогти, потрібно лише наважитися звернутися до них. Так, це непросто. Впевнений, що складно вам було наважитися звернутися і сюди. Але ви молодець. Ви повинні себе відстоювати та захищати, бо це ваше життя і воно дуже цінне!
Я залишу вам контакти, куди можна звернутися по допомогу.





USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

INNOVATIVE
SOCIAL SOLUTIONS

Національна гаряча лінія для дітей та молоді
0 800 500 225 (з мобільного або стаціонарного)
або 116 111 (з мобільного)

Безкоштовні
психологічні
консультації:

www.notrivia.com.ua



Національна
поліція України

102

Публікація підготовлена в межах проєкту «Мистецтво здорових стосунків», що реалізує ГО «Інкубатор демократичних ініціатив» у партнерстві з ГО «Українці майбутнього» та у співпраці зі Службою у справах дітей Хмельницької обласної державної адміністрації і Міським Центром по роботі з дітьми та підлітками за місцем проживання Управління молоді та спорту Хмельницької міської ради.

Проєкт втілюється у межах співпраці UNFPA та ГО «Інноваційні соціальні рішення» за підтримки Бюро гуманітарної допомоги USAID.

Думки, погляди та рекомендації, викладені у цій публікації, належать авторам/-кам і не обов'язково відображають офіційну політику чи позицію UNFPA, ГО «Інноваційні соціальні рішення» або уряду США.



інкубатор
демократичних
ініціатив