# Служба у справах дітей інформує: як розпізнати ознаки психологічного насильства щодо дитини

У межах Всеукраїнської акції «16 днів проти насильства» Служба у справах дітей виконавчого комітету Бердянської міської ради привертає увагу до проблеми психологічного насильства щодо дітей, його можливих проявів та важливості своєчасного реагування.

**Психологічне насильство щодо дитини** — це дії або бездіяльність, які принижують гідність дитини, залякують її, знецінюють, спричиняють емоційні страждання та негативно впливають на її психологічний розвиток.

На відміну від фізичного насильства, психологічне насильство не завжди залишає видимі сліди. Воно може проявлятися у словах, поведінці дорослих, систематичному ігноруванні емоційних потреб дитини або створенні для неї атмосфери страху.

**Які ознаки можуть свідчити про психологічне насильство?**

До можливих проявів психологічного насильства належать:

- **Приниження та образи:** систематичне висміювання, образливі прізвиська, приниження гідності дитини, знецінення її почуттів і досягнень.
- **Погрози та залякування:** залякування покаранням, погрози залишити дитину, позбавити любові чи підтримки, створення постійного відчуття небезпеки.
- **Надмірний контроль і залякування:** постійне стеження, необґрунтовані заборони, позбавлення можливості висловлювати власну думку, використання страху для примушування до певної поведінки.
- **Ігнорування емоційних потреб:** систематична відмова в емоційній підтримці, демонстративне ігнорування дитини, позбавлення уваги та спілкування як засіб покарання.
- **Відторгнення та звинувачення:** перекладання на дитину відповідальності за конфлікти дорослих, звинувачення її у сімейних проблемах, постійне навіювання почуття провини.
- **Ізоляція:** безпідставне обмеження спілкування з однолітками, друзями чи іншими близькими людьми.
- **Свідчення насильства:** залучення дитини до конфліктів між дорослими або систематичне створення ситуацій, у яких вона стає свідком погроз, принижень чи домашнього насильства.

**На які зміни в поведінці дитини варто звернути увагу?**

Можливими сигналами емоційного неблагополуччя можуть бути:

- раптова замкнутість, тривожність, страх перед певними дорослими;
- зниження самооцінки, надмірне почуття провини, висловлювання про власну нікчемність;
- порушення сну, часті скарги на самопочуття без очевидної причини;
- втрата інтересу до звичних занять, небажання відвідувати школу чи спілкуватися з однолітками;
- різкі зміни настрою, підвищена дратівливість або надмірна поступливість;
- страх помилитися, постійне очікування покарання або схвалення дорослого.

Важливо пам’ятати: **окрема ознака не є беззаперечним доказом насильства**. Необхідно враховувати обставини, вік дитини, тривалість і повторюваність змін у її поведінці. Водночас такі сигнали не варто ігнорувати.

**Як діяти, якщо дитина розповіла про психологічне насильство?**

Дорослим важливо:

- спокійно вислухати дитину, не перебивати та не звинувачувати її;

- подякувати за довіру й пояснити, що вона не винна в насильстві;
- не знецінювати переживання словами «нічого страшного» або «не вигадуй»;
- не примушувати дитину повторно розповідати травматичний досвід багатьом людям;
- звернутися до відповідних служб для оцінювання ситуації та організації необхідної допомоги;
- не поширювати відомості про дитину та обставини події серед сторонніх осіб.

Якщо дитина перебуває в безпосередній небезпеці, необхідно звернутися до поліції за номером **102** або за номером **112**, де він доступний.

Повідомити про можливе насильство щодо дитини можна до Служби у справах дітей за місцем перебування дитини, органу Національної поліції або іншого уповноваженого органу. За потреби дитині слід забезпечити психологічну, соціальну та правову допомогу.

**Кожна дитина має право на повагу, безпеку та підтримку**

Дитина потребує не страху й приниження, а турботи, розуміння та чітких, справедливих меж. Дорослі несуть відповідальність за створення середовища, у якому дитина може безпечно висловлювати свої почуття, звертатися по допомогу та розвиватися без насильства.

Своєчасна увага до емоційного стану дитини, небайдужість дорослих і належне реагування можуть допомогти попередити подальше насильство та захистити права й законні інтереси дитини.

**Служба у справах дітей виконавчого комітету Бердянської міської ради закликає не замовчувати випадки насильства щодо дітей. Захист дитинства починається з небайдужості кожного з нас.**