

👤 Кожній мамі й кожному татові хочеться вірити, що їхня дитина розповість, якщо з нею трапиться щось погане.

Ми сподіваємося, що в родині достатньо довіри, тепла і близькості, щоб дитина прийшла й сказала:

«Мені страшно» або «Зі мною щось сталося».

Але реальність часто складніша.

😞 Діти рідко говорять про пережите насильство одразу.

І справа не завжди в недовірі до батьків.

Мовчання часто стає способом захисту:

дитяча психіка намагається впоратися зі страхом, соромом або нерозумінням того, що сталося.

🇺🇦 За даними всеукраїнського дослідження:

- понад 33% дітей за останній рік стикалися хоча б з однією ситуацією сексуального ризику онлайн;
- 19,7% отримували питання з сексуальним підтекстом;
- 13,2% отримували фото або відео оголеного тіла;
- 12,6% дітей просили надіслати власні інтимні фото чи відео;
- 18,1% зустрічалися наживо з людиною, з якою до цього були знайомі лише онлайн;
- 3,3% повідомили, що проти них використовували або намагалися використати сексуалізований контент, згенерований ШІ.

⚠️ При цьому 59,6% дітей нікому не розповіли про такі ситуації.

💬 Саме тому dignityonline.ua разом із **Національна соціальна сервісна служба України** пояснюємо, чому діти часто мовчать про пережите насильство онлайн та що можуть зробити дорослі, щоб дитина не залишалася з цим досвідом наодинці.

➡️ Гортайте карусель, щоб зрозуміти, чому діти мовчать і як створити для них простір довіри, у якому вони зможуть попросити про допомогу.

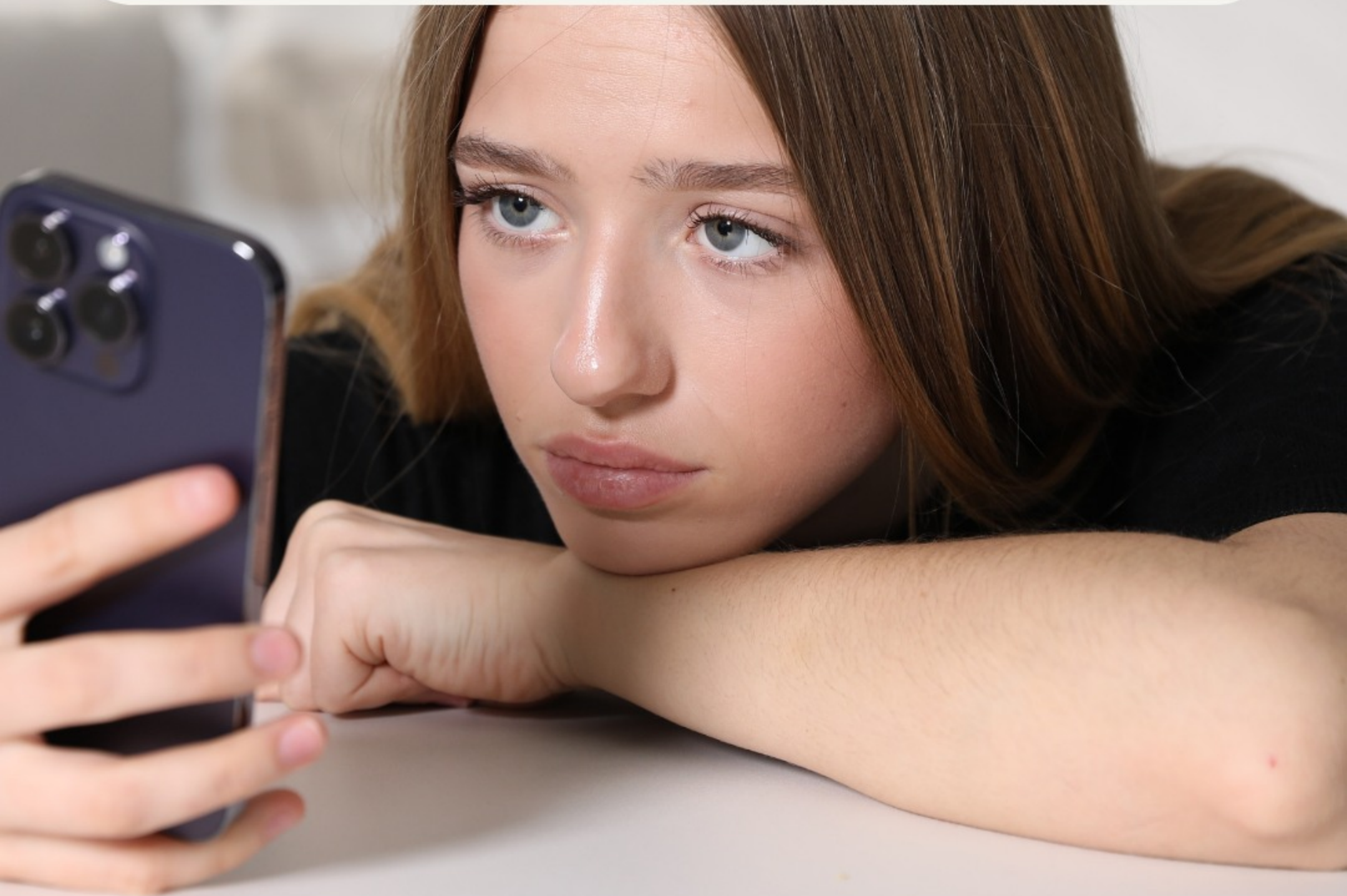
Цей допис підготовлено в рамках проєкту: “Підтримка захисту, відновлення через економічні можливості та послуги психічного здоров’я в Україні (SPROUT)”, за фінансової підтримки Aktion Deutschland Hilft e.V. Зміст цього допису є виключною відповідальністю Dignity Online і за жодних обставин не може розглядатися як такий, що відображає позицію Aktion Deutschland Hilft e.V. [action **Aktion Deutschland Hilft World Vision Ukraine**](https://www.actiondeutschlandhilft.org/)

[#захистдітей](#) [#підлітки](#) [#дігнітіонлайн](#) [#не ведись](#)

СОРОМ І ТИША

ЧОМУ ДІТИ МОВЧАТЬ

ПРО ПЕРЕЖИТЕ НАСИЛЬСТВО?



ЧОМУ ДІТИ НЕ РОЗПОВІДАЮТЬ ПРО НАСИЛЬСТВО?

1. Почуття сорому та провини

Діти можуть сприймати насильство як **власну «провину»**, особливо якщо кривдник маніпулює або залякує.

Формується переконання, що **розголос призведе до осуду чи покарання**.

2. Страх наслідків та покарання

Побоювання погроз, повторного насильства або покарання змушує дитину мовчати. Якщо кривдник є членом родини або близьким оточенням, рівень страху значно зростає.

Зокрема, насильство щодо дітей в онлайн-просторі небезпечне ще й **цифровим слідом** (*витоком інтимних фото чи особистих листувань тощо*), а також **складнощами притягнення кривдників до відповідальності**.

ЧОМУ ДІТИ НЕ РОЗПОВІДАЮТЬ ПРО НАСИЛЬСТВО?

3. Недостатня поінформованість

Дитина може не усвідомлювати, що постраждала від насильства, або не знати, куди або як правильно звернутися по допомогу.

4. Тиск та маніпуляції

Кривдники часто створюють атмосферу «особливої таємниці»:

***«Це наш секрет»,
«Ніхто не повинен знати»,
«Тобі все одно не повірять».***

Для дитини, яка хоче бути **«хорошою»**, зберігати секрет здається обов'язком.

ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ ДОРΟΣЛІ?

- **Створювати атмосферу безумовної підтримки.**

Нехай дитина знає: її завжди вислухають, не осудять і захистять.

- **Говорити з дітьми про особисті межі та безпеку простими словами.**

Одним із доступних способів пояснити дітям принципи особистої безпеки є **«правило купальника»**.

Його суть полягає в тому, що **частини тіла, які прикриває купальник або плавки, є приватними. Ніхто не має права їх торкатися, розглядати чи просити дитину показати їх без медичної потреби та без присутності або дозволу батьків чи законних представників.**

Дитина має право сказати «ні» навіть знайомій дорослій людині.

ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ ДОРΟΣЛІ?

- **Вірити дитині, навіть якщо історія здається складною чи незручною.**

Фрази **«Я тобі вірю»** і **«Ти не винен/не винна»** мають величезну силу.

Пам'ятати: спокійна реакція дорослого – це перший крок до зцілення.

ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ ДОРΟΣЛІ?

- **Спільно шукайте вирішення проблеми.** У деяких випадках необхідно негайно **звернутися до правоохоронних органів** та відповідних служб для захисту дитини й недопущення випадків повторного насильства.

Також за потреби **звертайтеся до психолога або соціального фахівця.**

Обговоріть з дитиною, до кого вона може звернутися по допомогу, якщо вас немає поруч (**в школі, на вулиці, в онлайн-просторі тощо**).

ЯКЩО ВАМ АБО ВАШІЙ ДИТИНІ ПОТРІБНА ПІДТРИМКА:

Telegram-бот: [@dignity_online_bot](https://t.me/@dignity_online_bot)

Гаряча лінія з протидії онлайн-ризикам:
1545 (далі 3)

Безкоштовні психологічні консультації від [#dignityonlineua](https://t.me/dignityonlineua) для молоді, батьків та спеціалістів.

Для цього - переходьте за посиланням в шапці профілю, **натискайте «Безкоштовна психологічна допомога»** або заповнюйте форму на сайті dignityonline.in.ua.

Натискайте **«Головна»**, далі - **«Консультації»**.