



КИЇВСЬКИЙ МІСЬКИЙ
ЦЕНТР ГЕНДЕРНОЇ РІВНОСТІ,
ЗАПОБІГАННЯ ТА ПРОТИДІЇ
НАСИЛЬСТВУ



МИ

поруч

КИЇВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ЦЕНТР ГЕНДЕРНОЇ РІВНОСТІ, ЗАПОБІГАННЯ ТА ПРОТИДІЇ НАСИЛЬСТВУ (КМЦГР)

МИ РАЗОМ



МИ ПОРУЧ



МИ З ТОБОЮ



ХТО МИ?

МИ — Київський міський Центр гендерної рівності, запобігання та протидії насильству (КМЦГР).

МИ — частина потужної системи, що захищає права постраждалих від домашнього та гендерно зумовленого насильства в столиці.

За останні 5 років Київ створив ефективну модель реагування на насильство, і ми — її серце.

НАША МІСІЯ:

Сформувати в київській громаді нульову толерантність до насильства і побудувати ефективну систему запобігання на всіх рівнях — від інституцій до щоденних рішень кожного з нас.

МИ НЕ ПРОСТО РЕАГУЄМО — МИ ЗМІНЮЄМО КУЛЬТУРУ СТАВЛЕННЯ ДО НАСИЛЬСТВА.

НАШІ СЕРВІСИ ПРАЦЮЮТЬ НА ОБОХ БЕРЕГАХ КИЄВА:



Денні центри соціально-психологічної допомоги.



Притулки для постраждалих від домашнього насильства.



Кімнати кризового реагування.

“

До нас приїждять представники з усього світу, щоб побачити, як може працювати якісна система запобігання та протидії насильству навіть в умовах війни. Ми задаємо стандарти для всієї країни.

”

ЩО МИ РОБИМО ЩОДНЯ:

- **розробляємо** дієві алгоритми дій у випадках насильства;
- **покращуємо** взаємодію між суб'єктами в системі запобігання та протидії насильству;
- **створюємо** методичні матеріали, програми, тренінги;
- **працюємо** з фахівцями та громадами.

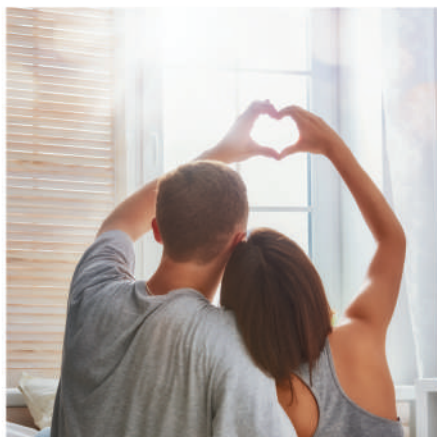


КИЇВСЬКИЙ АСОЦІАЦІЙНИЙ ЦЕНТР ГЕНДЕРНОЇ РАВНОСТІ, ЗАПОБІГАННЯ ТА ПРОТИДІЇ НАСИЛЬСТВУ

І, головне, — допомагаємо постраждалим розпочати нове життя. Ми працюємо, коли важко. І залишаємося поруч, коли здається, що нікому більше немає діла.

РУКИ СТОВРЕНІ ДЛЯ ОБІЙМІВ, А НЕ ДЛЯ НАСИЛЬСТВА.

Наші руки можуть **підтримати,**
захистити, пригорнути.



ВОНИ СТОВРЕНІ ДЛЯ ТОГО, ЩОБ
БУДУВАТИ ДОБРІ СТОСУНКИ,
ДІЛИТИСЯ ТЕПЛОМ І ДОПОМАГАТИ
ОДИН ОДНОМУ.



Жодне насильство не є проявом сили. Бо **справжня сила** —
в доброті та співчутті.

ОБІЙМИ

*замість
вдарити.*

СЛУХАЙ

*замість
кричати.*

ПІДТРИМАЙ

*замість
примувати.*

Разом ми можемо створити світ, де кожна рука простягається не для болю, а для любові.
Скажи «НІ» насильству. Обери турботу.

Те, що з тобою відбувається, — не твоя провина.

Насильство — це не прояв любові. Це — порушення твоїх прав і гідності.

Ти не сам(а). І ти не повинен(на) терпіти.

**РУКИ НЕ ПОВИННІ ЗАЛИШАТИ СИНЦІВ. СЛОВА НЕ ПОВИННІ РАНИТИ. ДІМ — ЦЕ МІСЦЕ
БЕЗПЕКИ, А НЕ СТРАХУ.**

ОЗНАКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЬСТВА:

Із великою ймовірністю воно відбудеться, якщо ви:

- **легко піддаєтесь** впливу впевнених у собі людей;
- **чутливо реагуєте** на ображених, розчарованих або засмучених людей;
- **дуже хочете**, щоб вас любили, цінували та розуміли;
- **дуже хочете зберегти стосунки**;
- **часто турбуєтесь** про те, що вас вважатимуть поганою (поганим), несамостійною (несамостійним) або егоїстичною (егоїстичним);
- **хочете, щоб стосунки продовжувались**;
- **вам важко** відпускати людей;
- **приділяєте велику увагу** можливості все **виправити та налагодити**;
- **важко** приймаєте заперечення або боїтесь конфліктів.

ТАКОЖ «ТРИВОЖНІ ДЗВІНОЧКИ» ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЬСТВА:

Вас постійно принижують або висміюють, навіть у жартівливій формі, особливо перед іншими людьми.

Ваші почуття знецінюють: «ти все вигадуєш», «ти надто чутлива чи чутливий», «ти сама чи сам винен».

Контроль за вашим життям: з ким ви спілкуєтесь, куди йдете, який маєте вигляд, що робите.

Погрози залишити вас, забрати дітей, покінчити з життям, якщо ви щось зробите «не так».

Ізоляція: вас намагаються віддалити від рідних, друзів, підтримки.

Постійне викликання почуття провини: вам здається, що ви «недостатньо хороші», і ви завжди винні.

Ігнорування: мовчання, емоційне відсторонення як спосіб покарання.

Маніпуляції: партнер каже, що без нього ви ніхто, або що ніхто інший вас не полюбить.

Страх перед партнером: ви боїтесь його чи її реакції, змінюєте свою поведінку, щоб не «розлютити».

ПАМ'ЯТАЙТЕ:

*психологічне насильство — це теж насильство.
Воно може бути непомітним зовні, але залишає глибокі рани всередині.
Ви не повинні це терпіти. Є допомога. Є вихід.*

ФРАЗИ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ УНИКНУТИ ПОЗБАВЛЕНИХ СЕНСУ СУПЕРЕЧОК:

- Ти правий, але я не хочу сперечатись про це.
- Мені не подобається до чого ти ведеш. Давай повернемось до цієї розмови пізніше.
- Мені здається, розмова зайшла занадто далеко.
- Я не думаю, що можу говорити про це зараз. Давай повернемось до розмови пізніше.
- Я думаю, кожен має залишитись при своїй думці.
- Я не хочу продовжувати суперечку.
- Можливо, ти не збирався мене принижувати, але я почуваю себе приниженою і не збираюсь продовжувати розмову.
- Я знаю, що ти так думаєш, але я з тобою не погоджуюсь.
- У мене інша думка.
- Це твоя точка зору, і вона відрізняється від моєї.



НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИКАЛЬНИЙ
ЦЕНТР ПСИХІЧНОЇ ЗДОРОВ'Я,
ЗАПОВІДНИК ТА ПРОГРАМА
НАСИЩЕНОСТІ

****НЕ ЗАПИТУЙТЕ СЕБЕ, ХТО ПРАВИЙ.
ЗАПИТАЙТЕ СЕБЕ, ЧИ ПОДОБАЄТЬСЯ ВАМ ТАКЕ СТАВЛЕННЯ.**



ЧОМУ МИ НАМАГАЄМОСЬ ЗРОЗУМІТИ ЧИ ВИПРАВДАТИ КРИВДНИКА?



Спроби зрозуміти кривдника дарують відчуття, що в нас все під контролем. І чим сильніше ми контролюємо ситуацію, тим більше впевнені в собі і менша ймовірність, що нас образить ненадійний родич, подруга чи кохана людина.

Зацикленість на пастці виправдання створює ілюзію контролю. Нам здається, якби ми розуміли кривдника — могли б змінити його поведінку, але це не так.

Запитайте себе:

- чи відчуваю я страх перед цією людиною?
- Чи можу я бути собою поруч з ним/нею?
- Чи маю я право на власні рішення, думки, гроші, тіло?
- Чи мої потреби, почуття та кордони поважаються?

Якщо на хоча б одне з цих питань ваша відповідь — «ні» або «мені складно це сказати» — **це може бути ознакою насильства.**

ПАМ'ЯТАЙ!

Ти не одна (один). Ми поруч. Якщо тобі боляче — ми почуємо. Якщо тобі страшно — ми підтримаємо. Якщо ти шукаєш вихід — ми разом знайдемо шлях. Разом ми зможемо більше!

КМЦГР — підтримка, захист, надія.

Ти не одна (один). Ти маєш право на безпеку, повагу і турботу. Насильство найлегше зупинити на початку. Водночас, саме в цей момент його найскладніше ідентифікувати.

ОЗНАКИ ПОЧАТКУ НАСИЛЬСТВА:

- постійні ревнощі, контроль, перевірки;
- заборона спілкування з рідними, друзями;
- часте приниження, «жарти» за ваш рахунок;
- погрози, емоційні гойдалки;
- страх перед його/її реакцією;
- це не «турбота» — це початок психологічного насильства;
- «я більше не можу це терпіти»;
- «я хочу зрозуміти, чи це насильство»;
- «я боюсь, але не знаю, що робити»;
- «мені потрібна допомога — психологічна, юридична, будь-яка»;
- просто скажи: «Мені погано. Допоможіть». Це вже буде достатньо;



ПЕРШІ КРОКИ ДО БЕЗПЕКИ:



1. **Усвідомте**, що насильство — це не ваша провина.
2. **Збережіть** важливі номери телефону.
3. **Поговоріть** із кимось, кому довіряєте.
4. **Зверніться** по фахову допомогу.
5. **Підготуйте** план дій або «тривожну валізку».

ВИ НЕ САМІ. ВИ МАЄТЕ ПРАВО ЖИТИ БЕЗ СТРАХУ.

ОЗНАКИ ТОКСИЧНИХ І НЕБЕЗПЕЧНИХ СТОСУНКІВ

Не кожен конфлікт — це насильство. Але є поведінка, яка системно руйнує людину. Вона має чіткі сигнали — тривожні дзвіночки.



ОСЬ КЛЮЧОВІ ОЗНАКИ, ЩО ВКАЗУЮТЬ: СТОСУНКИ МОЖУТЬ БУТИ НЕБЕЗПЕЧНИМИ.

Циклічність

- Образи, крик, приниження → «пробач, я більше так не буду» → подарунки → нова агресія.
- Це цикл насильства — він не зупиняється сам по собі.

Слова, які ранять більше, ніж удари

- «Хто ще тебе витримає?».
- «Ти нікчемна (нікчемний), без мене ти ніхто».
- «Це все ти винна (винен), ти мене виводиш».

Це психологічне насильство — приниження, знецінення, провина.

Стосунки, в яких є страх — це не любов.

Контроль

- Постійне читання переписок, заборона на спілкування з друзями.
- Контроль зовнішнього вигляду, грошей, часу.

Страх бути собою

- Ти змушена (змушений) мовчати, приховувати свої емоції, змінюєш поведінку, щоб не «розлютити».

Це ізоляція — одна з форм маніпуляції.

ЧЕКЛІСТ: ЦЕ ВАРТО НАСТОРОЖИТИ, ЯКЩО...

- Мені часто страшно говорити про свої потреби.
- Я почуваюся винною (винним) без причин.
- Мене ображають словами чи криком, а потім переконують, що я сама винна (сам винен).
- У мене забирають доступ до грошей або контролюють кожну покупку.
- Мене змушують до близькості або погрожують, що підуть, якщо я відмовлю.



ЯКЩО ВИ ВПІЗНАЄТЕ В ЦЬОМУ СВОЇ СТОСУНКИ — ЦЕ НЕ ВАША
ПРОВІНА. І ЦЕ НЕ НОРМА. Є ДОПОМОГА, І ВИ МАЄТЕ ПРАВО НА НЕЇ.

ЯК ПІДТРИМАТИ СЕБЕ ТА ДИТИНУ В СИТУАЦІЇ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА



Домашнє насильство — це не лише те, що бачать очі. Це атмосфера страху, крики, приниження, образи... І навіть якщо дитина не зазнає фізичного насильства — страх за безпеку близьких людей руйнує дитячу психіку.

Діти дуже чутливі. Вони вчаться боятись, мовчати, терпіти, а потім несуть цей біль у доросле життя.

Найкраще, що ви можете зробити для своєї дитини — це подбати про безпеку і про себе.

ВІД ПАНІКИ ДО ДІЇ: ЯК КЕРУВАТИ МОЗКОМ У КРИЗИ

Паніка — це інтенсивний, раптовий і **неконтрольований страх**, що **паралізує здатність мислити раціонально** та ефективно діяти в загрозовій ситуації.

Це не наша провина, а, швидше, реакція мозку. У момент загрози наша мигдалина (центр страху в мозку) бере верх, запускаючи реакцію **«бийся, біжи або замри»**. Це відключає **префронтальну кору**, яка **відповідає за логічне мислення** та прийняття рішень.

КОРОТКІ НЕЙРОБІОЛОГІЧНІ ПОРАДИ ДЛЯ ПЕРЕМИКАННЯ:

«Перезавантажте» дихання:

коли **панікуємо**, дихання стає поверхневим. Це **посилює активацію мигдалини**. Глибоке, повільне дихання (наприклад, 4-7-8) надсилає сигнал у мозок, що загрози немає, активуючи парасимпатичну нервову систему. Це дозволяє крові знову приливати до префронтальної кори.

Дайте мозку завдання:

коли **ми охоплені панікою**, думки хаотичні. **Дайте своєму мозку просте, конкретне завдання**. Почніть рахувати у зворотному порядку від 100 до 1. Це перенаправляє енергію з панічних думок на когнітивну діяльність, що сприяє активації префронтальної кори.

Знайдіть контроль:

Відчуття безпорадності посилює паніку. Визначте один маленький крок, який ви можете зробити прямо зараз, щоб покращити ситуацію (наприклад, перевірити воду, подзвонити близькій людині). Це повертає відчуття контролю і допомагає мозку перейти від «реакції» до «дії».

Заземліть себе:

паніка **відриває нас від реальності**. **Метод «5-4-3-2-1»** (назвати 5 речей, які бачите, 4, що відчуваєте тощо) допомагає повернути увагу до поточного моменту. Це змушує мозок зосередитися на конкретних сенсорних даних, а не на абстрактних страхах, допомагаючи перемкнутися з емоційного мислення на більш раціональне.

ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ

ЦІ ПРОСТІ КРОКИ ДОПОМАГАЮТЬ **«ОБІЙТИ»** ПАНІЧНУ РЕАКЦІЮ МОЗКУ, ДОЗВОЛЯЮЧИ ВАМ МИСЛИТИ ЧІТКІШЕ ТА ДІЯТИ ЕФЕКТИВНІШЕ В КРИТИЧНИХ СИТУАЦІЯХ.

ЯК ДІЯТИ, ЯКЩО...

Цей розділ — про конкретні дії, коли ви **стикаєтесь з насильством**: як постраждала особа або як свідок. **Стисло, але по суті.**

ЯКЩО ТИ ПОСТРАЖДАЛА/ПОСТРАЖДАВ

1. Зрозумій: ти не винна/винен.

Насильство — це свідомий вибір кривдника. Постраждала особа не «провокує», не «заслужує» — це міф.

2. Підготуй план безпеки:

- тримай при собі запасний телефон або номер надійної людини;
- заздалегідь збережи копії документів, медикаментів, грошей;
- домовся з подругою/сусідом, щоб можна було звернутись у разі небезпеки.

3. Записуй факти:

- дати, фото тілесних ушкоджень, скріншоти переписок, аудіо, свідки — все це підтвердження для поліції та суду.

4. Звернись по допомогу.



ЗАПИТИ ПОСТРАЖДАЛИХ ТА ЩО РОБИТЬ ПСИХОЛОГ:

- «Я не впізнаю себе — постійно плачу, втрачаю сили...»

Психолог допомагає стабілізувати емоційний стан і повернути контроль над життям.

- «Мені здається, що я перебільшую...»

Фахівець роз'яснить, що навіть «невидимий» біль — справжній і має значення.

- «Я завжди винна. Може, я справді погана (поганий)?»

Психолог навчить розпізнавати емоційні маніпуляції та повернути самоцінність.

- «Я хочу піти, але боюсь, що не зможу сама (сам)...»

Психолог допомагає побудувати план дій, відновити віру в себе та знайти підтримку.

- «Я терплю заради дітей, але вони все бачать...»

Фахівець пояснить, як насильство впливає на дітей — і як захистити їх та себе.

- «Я нічого не відчуваю. Ні сил, ні емоцій...»

Психолог допомагає повернути зв'язок із собою, тілом, бажанням жити.

- «Я не хочу, щоб хтось дізнався. Мені соромно...»

Консультація конфіденційна. Сором не ваш. Ваша гідність в тому, що ви шукаєте вихід.

ВИБІРКОВЕ СПРИЙНЯТТЯ: ЧОМУ ТАК ВАЖКО ВИЙТИ З КОЛА НАСИЛЬСТВА?

Вибіркове сприйняття — це ментальний фільтр, що змушує нас вибірково бачити лише негатив або, навпаки, ігнорувати його, концентруючись на ілюзії позитиву. Це як дивитись на світ крізь темні окуляри, коли все хороше просто відсіюється або, навпаки, крізь рожеві окуляри, що не дають бачити реальності.



ВИБІРКОВЕ СПРИЙНЯТТЯ В КОЛІ НАСИЛЬСТВА:

У циклі насильства є фаза «медового місяця», коли агресор вибачається і поводить ся ідеально. Саме тут спрацьовує вибіркове сприйняття:

Ігнорування насильства:

Постраждала особа відсіює спогади про біль, зосереджуючись лише на тимчасовій «доброті» партнера.

Знецінення свого болю:

Це було «випадково», «Я сам/сама спровокував(-ла)» — такі думки знецінюють пережите.

Фокус на потенціалі:

Увага концентрується на тому, яким партнер міг би бути, а не на тому, яким він є насправді.

Відсіювання допомоги:

Поради друзів чи фахівців сприймаються як «нерозуміння», оскільки власна картина стосунків спотворена.

ЦЕ ВИБІРКОВЕ СПРИЙНЯТТЯ УТРИМУЄ ПОСТРАЖДАЛУ ОСОБУ В ЗАМКНУТОМУ КОЛІ, ЗАВАЖАЮЧИ ПОБАЧИТИ РЕАЛЬНУ НЕБЕЗПЕКУ І ВИЙТИ ЗІ СТОСУНКІВ.

ЯК ВИЙТИ З ВИБІРКОВОГО СПРИЙНЯТТЯ:

- **Усвідомте:** зрозумійте, що ваші думки можуть бути спотворені.
- **Фіксуйте факти:** ведіть щоденник, записуючи всі інциденти насильства, а не лише «хороші» моменти.
- **Шукайте допомогу:** зверніться до психолога або в центри допомоги постраждалим від насильства.
- **Прийміть підтримку:** довіряйте друзям і родичам, які бачать ситуацію об'єктивніше.

ПАМ'ЯТАЙТЕ:

розуміння вибіркового сприйняття — це перший крок до виходу з кола насильства. Ви не самотні.

ВТРАТА МОТИВАЦІЇ — ЦЕ ПРИРОДНА РЕАКЦІЯ НА ТРАВМУ ТА СКЛАДНІ ОБСТАВИНИ. ВАЖЛИВО ЗНАТИ, ЩО ВИХІД МОЖЛИВИЙ.



Кроки до повернення мотивації:

- **Усвідомте свою цінність.**
- **Ви заслуговуєте на безпеку:** прийміть, що жити без насильства — ваше право.
- **Згадайте свої мрії:** що ви хотіли досягти до того, як насильство стало частиною вашого життя?
- **Розберіться зі спотвореним сприйняттям.**
- **Фіксуйте факти:** ведіть щоденник. Записуйте всі інциденти насильства, а не лише «хороші» моменти. Це допоможе побачити повну картину.
- **Ідентифікуйте «вибіркове сприйняття»:** усвідомте, як ваш розум може ігнорувати негатив чи перебільшувати позитив після конфліктів.
- **Знайдіть опору та підтримку.**
- **Зверніться до фахівців:** психологи та центри допомоги постраждалим від насильства нададуть професійну підтримку та план дій.
- **Поділіться з людьми, яким довіряєте:** розмова з друзями чи родиною, які бачать ситуацію об'єктивно, може додатити групи підтримки дають відчуття, що ви не самотні.
- **Створіть план безпеки.**
- **Продумайте кроки:** наявність чіткого плану (куди піти, до кого звернутися, що взяти з собою) зменшує страх і підвищує рішучість.



- **Зберігайте важливі документи:** якщо це безпечно, підготуйте документи, гроші, ліки.

ПАМ'ЯТАЙТЕ: КОЖЕН КРОК МАЄ ЗНАЧЕННЯ: навіть маленькі дії (один дзвінок, один запис у щоденник) — це вже рух до свободи.

Вихід з кола насильства — це процес, а не миттєва подія. Будьте терплячі до себе.

Ваша безпека та добробут — найважливіші. Зробіть перший крок сьогодні.

НУЛЬОВА ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НАСИЛЬСТВА: ЗАПОРУКА ГІДНОСТІ ТА БЕЗПЕКИ

Насильство — незалежно від форми, чи то фізичний вплив, психологічний тиск, економічний контроль або сексуальний примус — є неприйнятним.

Кожна людина заслуговує на повагу, безпеку та гідне життя.

Наш підхід до насильства базується на принципі нульової толерантності. Це означає — жодного виправдання насильницьких дій за будь-яких обставин.

Мовчання та байдужість створюють сприятливе середовище для його поширення. Щоб збудувати суспільство взаємоповаги, потрібно навчитися не виправдовувати насильство — ані в думках, ані в словах, ані в діях.



ЯК НЕ ВИПРАВДОВУВАТИ НАСИЛЬСТВО?

ПАМ'ЯТАЙТЕ:

насильство — це вибір агресора, а не провина постраждалого.
Ніхто не «провокує» і не «заслуговує» на нього. Відповідальність завжди на тому, хто чинить насильство.

РОЗПІЗНАВАЙТЕ МІФИ

Фрази на кшталт «сама винна», «це через любов», «так буває у всіх» — це спроби виправдати неприпустиме. Не повторюйте їх. Пояснійте, чому це неправда.

РОЗУМІЙТЕ НАСЛІДКИ

Насильство залишає сліди не лише на тілі, а й на психіці. Воно руйнує довіру, стосунки й внутрішню опору. Усвідомлення цього допомагає не применшувати проблему.



ПІДТРИМУЙТЕ ПОСТРАЖДАЛИХ

У ситуації насильства важливо не «захищати обидві сторони», а вірити тим, хто пережив біль. Саме підтримка й довіра допомагають відновити справедливість.

ВИХОВУЙТЕ ПОВАГУ З ДИТИНСТВА

Навчайте дітей вирішувати конфлікти мирно, поважати особисті межі та говорити «ні». Це запорука здорових стосунків у майбутньому.



Не мовчіть

Якщо ви стали свідком насильства — втрутитися можна безпечно для себе: покликати на допомогу, зателефонувати до служб. Ваша небайдужість може врятувати життя.

Створюючи суспільство, вільне від насильства, ми інвестуємо в гідність, силу та добробут кожної людини.

А ви готові зробити свій внесок у цю зміну?

КОНТАКТИ:

**тарифікація дзвінків відповідно до тарифів мобільного оператора*
Служба «Телефону довіри» працює цілодобово



1500 (зі стаціонарного)



(044) 272 15 00 (з мобільного)



ВУЛ. Ю. ІЛЛЕНКА, 20
ВУЛ. РАЙДУЖНА, 6А
ВУЛ. М. СТЕЛЬМАХА, 6А

Нотатки

A series of 20 horizontal dashed lines, evenly spaced, intended for writing notes. The lines are light orange and extend across the width of the page.

Нотатки

A series of horizontal dashed lines for writing notes, arranged in a light gray rectangular box. The lines are evenly spaced and extend across the width of the box.

Нотатки

A series of horizontal dashed lines for writing notes, arranged in a light gray rectangular area.

Нотатки

A series of horizontal dashed lines for writing notes, arranged in a light gray rectangular area.



ПОРУЧ *щомиті*

Друк ФОП ВИСОКОВСЬКА ЕЛІНА РАШИТІВНА відповідно до договору №16/05/01 від 16.05.25 на замовлення
Комунального некомерційного підприємства виконавчого органу Київської міської ради
(Київської міської державної адміністрації) «Центр комунікації». Наклад 3 000 примірників.