

Пособие для учителя

**ЗДОРОВЫЕ И БЕЗОПАСНЫЕ
ОТНОШЕНИЯ:**

**предотвращение насилия при свиданиях
подростков**

Тарту 2019

Пособие для учителя

**ЗДОРОВЫЕ И БЕЗОПАСНЫЕ
ОТНОШЕНИЯ:**

**предотвращение насилия при свиданиях
подростков**

Тарту 2019

Пособие для учителя подготовлено в рамках проекта Эстонского союза сексуального здоровья и Общества человековедения «Адаптирование и внедрение в школьное образование Эстонии программы предотвращения насилия „Expect Respect: Teen Abuse toolkit“»

Финансирование: Министерство внутренних дел ЭР

Второе издание 2018

Третье издание 2019

Переведено и адаптировано: издание „Expect Respect: A Toolkit for addressing Teenage Relationship Abuse“ (Women’s Aid Federation of England, 2010)

Авторы: I глава «Учителю о насилии при свиданиях подростков» Дениз Хардинг и Кейт Хампрейз
II глава «Основа для проведения уроков» Кай Парт и Мерике Куллер

Редакторы: Кай Парт и Мерике Куллер

Издание подходит для использования в рамках учебной программы в III ступени обучения в школе и в гимназии

Оформление и вёрстка: Ристо Бакхофф

Оформление обложки: фирма Freerik

Литературная правка на эстонском языке: Анна-Лийза Лутсар

ISBN 978-9949-9836-7-4 (в печати)

ISBN 978-9949-9836-3-6 (пдф)

Содержание

Введение	4
1 Насилие при свиданиях подростков	5
Распространённость насилия при свиданиях.....	5
Насилие при свиданиях подростков – скрытая проблема	6
Важные факты	6
Признаки опасности	7
Влияние на успехи в учёбе.....	8
Когда учащийся рассказывает о насилии в своих партнёрских отношениях	8
2 Основной материал для проведения уроков	10
Здоровые и безопасные отношения на стадии ухаживаний и свиданий.....	10
Суть насилия при свиданиях	10
Насилие при свиданиях: половой аспект	11
Насилие при свиданиях: аспект умения управлять своими чувствами и эмоциями	13
Сексуальное насилие.....	15
Информация, консультации и помощь	17
Литература	18

Введение

Насилие при свиданиях в партнёрских отношениях подростков **довольно распространённое** явление. В каждой школе скорее всего есть подростки, которые испытывали насилие или сами применяют его.

Многие подростки признаются, что не знают, что делать и где найти помощь в случае эмоционального/психологического, физического или сексуального насилия в своих отношениях. **Школа – это безопасное место**, где есть возможность обсуждать с подростками разные аспекты насилия в партнёрских отношениях и в семье, включая насилие при свиданиях. Тема насилия в партнёрских отношениях довольно долго было табуирована, лишь в последние годы в Эстонии её стали всё больше осознавать и обсуждать, всё больше становится и обращений за помощью. Понятие «насилие при свиданиях» (по-английски *dating violence*) стали применять относительно недавно для обозначения насилия, присутствующего в отношениях молодёжи на стадии ухаживаний и свиданий. Поскольку насилие проявляется в разных формах, подросткам может быть не просто понять, что является насилием, каковы тенденции развития ситуации и его половой аспект. Рассмотрение насилия при свиданиях может смущать участников, но большинство подростков хочет обсуждать эту тематику в безопасной учебной среде.

Если осознавать и помочь подросткам замечать признаки насилия при свиданиях в партнёрских отношениях, то у них появляется возможность при необходимости искать и получить помощь. Если своевременно замечать и осознавать указывающие на насилие при свиданиях признаки опасности, можно **предотвратить физический, психологический и социальный ущерб, обусловленный насилием**. Знания о насилии при свиданиях, признание его недопустимости, стремление к равноправию партнёров, социальные навыки поиска выхода являются теми результатами обучения, которые способствуют созданию и развитию здоровых (свободных от насилия) и безопасных близких отношений в молодом возрасте и в последующей жизни.

Поэтому необходимо, чтобы у учителя была возможность

- овладеть базовыми знаниями о насилии при свиданиях и насилии в партнёрских отношениях,
- поделиться этими знаниями с коллегами,
- разделять с другими учителями общее понимание важности и методов предотвращения насилия,
- поддерживать подростков, делящихся своим личным опытом насилия при свиданиях и в семейных отношениях,
- делиться информацией об учреждениях, оказывающих услугу консультирования и помощи,
- направлять подростков, чтобы они обращали внимание на кампании, направленные против насилия в партнёрских отношениях (например, www.avasilmad.ee, www.estl.ee/eioleseks, профилактическая деятельность полиции),
- овладеть методикой проведения уроков по обсуждению тематики насилия при свиданиях.

Основываясь на теоретических основах проведения уроков, **этот материал создан в помощь учителю для обсуждения им тематики насилия при свиданиях.**

1 Насилие при свиданиях подростков

Распространённость насилия при свиданиях

Исследования показывают, что насилие при свиданиях подростков является **часто встречающейся проблемой**. Есть подростки, **разделяющие мнение о допустимости насилия в партнёрских отношениях**. Нередко насилие оправдывают поведением жертвы (например, неверностью).

Результаты проведённого в Великобритании на основе опроса 1353 подростков в возрасте 13–17 лет исследования¹ показали, что:

- 33% девочек и 16% мальчиков испытывали в отношениях сексуальное насилие в том или ином виде;
- 25% девочек и 18% мальчиков испытывали в отношениях физическое насилие в том или ином виде;
- 75% девочек и 50% мальчиков испытывали в отношениях эмоциональное/психологическое насилие в том или ином виде – те и другие называли чаще всего «бесконечные шутки в мой адрес» и «постоянный контроль со стороны партнёра/партнёрши»;
- девочки говорили чаще мальчиков, что насилие в отношениях было неоднократным и что он скорее усиливалось со временем, особенно сильным оно был в конце отношений;
- вероятность насилия при свиданиях была примерно равной у младших (13-15 лет) и более старших (16 лет и старше) подростков;
- лишь малая часть подростков, подвергшихся насилию при свиданиях, рассказала о нём кому-то из взрослых;
- насилие, пережитое в собственной семье, физическое и сексуальное ненадлежащее обращение в прошлом, а также насилие в отношениях со сверстниками увеличивают вероятность насилия в партнёрских отношениях – то есть разные виды насилия связаны между собой.

Часто молодёжь относится к насилию при свиданиях снисходительно – например, считается, что можно ударить партнёра/партнёршу по отношению в определённых ситуациях, что вынужденные занятия сексом иногда допустимы; вынужденный половой акт часто не считается изнасилованием. Многие считают, что женщины и девочки сами виноваты в том, что становятся жертвами насилия со стороны партнёра.

Что говорят подростки:

„Он поднял руку, чтобы ударить меня, а я вдруг подумала (знаю, что это прозвучит глупо), что я хочу, чтоб он меня ударил – потому что чувствовала, что сама заслужила это. На самом деле я, конечно, очень испугалась».

¹ Результаты исследования приведены здесь: https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/97773/teen-abuse-toolkit.pdf

«Когда девочка начинает придирается ко мне, моя рука почему-то сама поднимается и у бью её по щеке. Мне хотелось бы встряхнуть её. Будто это не я, а только моя рука. Руки будто живут от меня отдельно».

Насилие при свиданиях может иметь для подростков серьёзные последствия – от депрессии до самоубийства, однако действия по его предотвращению могут существенно повысить уровень осознания подростков признаков опасности и улучшить умение справиться с насильственными отношениями.

Насилие при свиданиях подростков – скрытая проблема

Насилие в отношениях подростков на стадии ухаживаний и свиданий встречается столь же часто, как в отношениях взрослых пар. Есть данные о том, что примерно 40% отношений подростков на стадии ухаживаний и свиданий включает насильственное поведение. Скрытости способствует и то, что насилие в семейных отношениях всё ещё стараются, как правило, скрыть, хотя всё реже. Очень часто скрыто и насилие в отношении подростков – молодёжь больше взрослых акцептирует насилие в отношениях и часто не осознаёт признаков опасности.

Причины того, что теме насилия при свиданиях не уделяется достаточное внимание и, соответственно, насилие происходит, весьма разнообразны.

- Взрослые зачастую не относятся к отношениям подростков серьёзно. На самом деле отношения у подростков могут быть непродолжительными, но часто они столь же интенсивны, как партнёрские отношения взрослых.
- Подросткам может быть трудно распознать насилие в партнёрских отношениях.
- Подростки больше взрослых подвержены влиянию половых стереотипов.
- Отсутствие личного опыта безопасных и здоровых партнёрских отношений.
- Создаваемые в средствах массовой информации идеалы красоты и стереотипы отношений могут способствовать стереотипному и насильственному поведению подростков в партнёрских отношениях.
- Пока подростки не готовы публично признаться, что у них есть партнёрские отношения, они не готовы и рассказывать о насилии, которое происходит в этих отношениях. Особенно это может касаться гомосексуальных отношений.
- Если подросток, подвергающийся насилию при свиданиях, учится в одной школе с применяющим насилие партнёром/партнёршей или регулярно встречается с ним/ней вне школы (внешкольные занятия и т.п.), то это может увеличивать страхи жертвы и чувство безысходности.

Важные факты

Подростковая беременность

Среди подростков, подвергающихся насилию при свиданиях, чаще, чем у тех, кто не подвергается ему, встречается подростковые беременности. Чем моложе беременная девочка-подросток, тем больше вероятность, что она жертва насилия. Кроме того, проявления насилия во время беременности учащаются.

Отношения ЛГБТ-подростков

В отношениях ЛГБТ (лесбиянки, геи, бисексуалы и трансгендеры) партнёров насилие при сви-

даниях встречается столь же часто, как в гетеросексуальных отношениях, но у ЛГБТ-подростков могут быть дополнительные барьеры в поисках помощи (открытое признание сексуальной ориентации, страх перед гомофобными реакциями окружающих, нехватка знаний о том, где можно получить советы и помощь).

Домашнее насилие

При обсуждении на уроках тематики насилия при свиданиях, возможно появление вопросов у тех подростков, которые дома видели насилие в семейных отношениях или подвергались ему. Об этом следует помнить и при необходимости более широко рассмотреть и этот вид насилия. В случае нуждающегося в помощи ребёнка/подростка следует привлечь других специалистов (например, социального работника).

Личный опыт учителя

Учитель или другой работающий в школе специалист может иметь и собственный опыт насилия в партнёрских отношениях. Проведение в школе уроков на темы, связанные с тематикой насилия при свиданиях, возможно, вызовет разные вопросы и потребности у членов коллектива. Возможность психологической помощи и обучение всего персонала на тему насилия при свиданиях будет поддерживать формирование целостных взглядов и согласованных действий.

Мнение о приемлемости насилия по отношению к женщинам и девочкам

Исследования показывают, что в Эстонии общественное мнение зачастую обвиняет жертву насилия. Например, заметное количество опрошенных считает жертву изнасилования частично виновной, причём чаще в тех случаях, когда жертва потребляла алкоголь. Были и согласные с тем, что после объятий и поцелуев женщина уже не может отказаться от секса². Подобные установки основываются на мифах и половых стереотипах. Жертва не виновата в том, что она подверглась сексуальному насилию, ответственность за насилие лежит только на виновнике. Может оказаться, что в школьном коллективе есть люди, разделяющие мнение о виновности жертвы – это недопустимо. Школа не должна никоим образом оправдывать насилие и усиливать вредные стереотипы.

„Мне кажется, что далеко не все учителя готовы обсуждать вопросы насильственного поведения и половых стереотипов, как я на моих уроках. Некоторые коллеги просто не знают, как подступить к этим темам, они боятся конфликтов. Нам не хватает обучения на эти темы».

Признаки опасности

Ниже приведены некоторые признаки опасности, которые могут указывать на то, что подросток столкнулся с насилием при свиданиях.

- Повреждения на теле (например, синяки)
- Заболевание
- Пропуски школьных уроков
- Ухудшение оценок
- Замкнутость, пассивность, уступчивость
- Отдаление от друзей и членов семьи
- Частые звонки и смс-ки от партнёра/партнёрши по отношениям

² Soo, K.; Laanpere, M.; Lippus, H.; Part K. (2015). Seksuaalvägivald ja hoiakud Eestis: uuringute ülevaade. Tallinn, Eesti Seksuaaltervise Liit. http://www.estl.ee/admin/upload/Dokumendid/SVV_ULEVAADE_EESTIS_2015.pdf (15.12.2015).

- Неподобающее сексуальное поведение, грубая сексуальная лексика и такие же точки зрения
- Депрессия
- Беременность
- Потребление наркотических средств, в том числе, алкоголя (раньше этого не было)
- Нанесение себе травм
- Нарушения питания
- Нарушения сна
- Признаки посттравматического стресса
- Издевательство над другими, преследования со стороны других
- Изменчивость настроений, личностные изменения

Влияние на успехи в учёбе

Насилие при свиданиях может отрицательно сказаться на когнитивных способностях подростка. Также оно может уменьшить чувство безопасности, что приводит к снижению активности в школе (участие в мероприятиях, успехи, учёба). У подростка можно заметить следующее.

- Опоздание в школу, пропуски занятий (особенно когда партнёр по отношениям учится в той же школе)
- Особенно ранний приход в школу, задержки в школе после окончания занятий (например, чтобы избежать встречи с насильником)
- Нарушения сна и обусловленные этим невозможность сосредоточиться
- Невнимательность на уроках (трудно сконцентрироваться, горестные мысли, страх)
- Стереотипные представления о будущей работе и достижениям и зависимость их от пола
- Беспокойство, что в школе все знают, что происходит
- Изолированность и отторгнутость

Когда учащийся рассказывает о насилии в своих партнёрских отношениях

Ученики могут обратиться к учителю или другому работающему в школе специалисту, если они испытывают насилие при свиданиях или в их семье есть насилие. К каждому такому обращению следует относиться очень серьёзно, потому что под угрозой может быть безопасность подростка.

1. СЛУШАЙ!

Прежде всего, подростка надо выслушать. Не перебивайте, дайте ему высказаться. Не задавайте наводящих, подробных или сомневающих вопросов.

Постарайтесь понять:

- находится ли подросток в опасности?
- может ли он быть в опасности в будущем?
- находится ли кто-то ещё в опасности?
- нужна ли медицинская помощь?
- в чём нуждается подросток?
- что сам подросток считает важным в этой ситуации?

2. ВЫРАЗИ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТЬ!

Выразите признательность подростку за решение поговорить. Не осуждайте, что подросток не обратился раньше (Ты МОЛОДЕЦ, что рассказал(а) об этом. Это правильно, что решил(а) рассказать. Знаю, что это было НЕПРОСТО).

Не показывайте своего шока или недоверия, оставайтесь спокойными и сопереживающими (Мне ЖАЛЬ, что это случилось с Тобой).

Слушайте и отображайте чувства подростка, но не говорите, что ему следует чувствовать.

Не оценивайте и будьте недоверчивы (Я ВЕРЮ Тебе. Я отношусь к Тебе СЕРЬЁЗНО. ЭТО НЕ ТВОЯ ВИНА).

Не критикуйте насильника – это, возможно, партнёр по отношениям, к которому подросток испытывает чувства.

3. ПОМОГИ НАЙТИ ПОМОЩЬ!

Задачей учителя является выслушать подростка и **в случае подозрений на насилие помочь найти профессиональную помощь**. Учителю не следует организовывать расследование (не это является его задачей), он не должен делать выводы о том, что произошло и произошло ли вообще – это сделают при необходимости сотрудники службы защиты детей и полиции.

Раннее вмешательство даёт чёткий сигнал, что насилие при свиданиях недопустимо, что в вашей школе безопасно и что это препятствует эскалации насилия. Если в разговоре выясняется конфиденциальная информация, на основании которой Вы можете сделать вывод о том, что подростку угрожает опасность, то Вам придётся поделиться этой информацией с кем-то из специалистов, который может помочь подростку – например, с опорным специалистом/руководством школы, сотрудником службы защиты детей, полицией. Не обещайте подростку, что будете держать его информацию в тайне – будьте честны в том, что Вы можете сделать, а что нет.

Расскажите подростку, что собираетесь предпринять – например, хотите привлечь опорного специалиста школы к совместной беседе с подростком. Если подросток согласен, хорошо было бы привлечь одного или обоих родителей, если это не применяющий насилие подросток (обратите внимание в случае насилия в семье!). Если произошло серьёзное насилие или насильственное преступление, то может понадобиться уведомление полиции, службы защиты детей или врача. Если Вы не знаете, что делать, спросите совета в круглосуточном **телефону помощи детям 116 111**.

Запишите, что подросток говорил Вам. Старайтесь использовать именно те выражения, которыми он пользовался, не интерпретируйте. Запишите, что Вы сделали потом, с кем разговаривали.

Подросткам, применяющим насилие в партнёрских отношениях, может потребоваться отдельное внимание в сотрудничестве с сотрудниками службы защиты детей и полиции.

Старайтесь найти поддержку и себе. Личное соприкосновение со случаем насилия при свиданиях может оказаться эмоционально трудным.

2 Основной материал для проведения уроков

Здоровые и безопасные отношения на стадии ухаживаний и свиданий

В предотвращении насилия при свиданиях важную роль играют формирование положительных примеров и обсуждение вместе с подростками того, какие отношения на стадии ухаживаний и свиданий являются здоровыми и безопасными.

Здоровые и безопасные отношения – это **РАВНЫЕ отношения**.

В начале рассмотрения тематики рекомендуется при работе в парах участников или в небольших группах назвать те признаки, которые, по мнению учащихся, характеризуют здоровые и безопасные отношения.

Например:

- равенство, доверие и уважение друг друга,
- взаимная поддержка,
- умение слушать чувства друг друга и считаться друг с другом,
- разговоры в случае разногласий,
- в случае споров слушание друг друга и достижение договорённостей,
- вместе быть весело и приятно обоим,
- у обоих есть свои собственные занятия и свои друзья,
- подбадривание друг друга,
- каждый отвечает за свои поступки,
- равное уважение к мужчинам и женщинам,
- ревность допустима, а применение насилия из ревности нет,
- оба партнёра чувствуют себя уважаемым и радостным, ощущение поддержки со стороны второго и надёжности отношений.

При завершении рассмотрения темы попросите группы создать плакат, характеризующий здоровые и безопасные отношения.

Суть насилия при свиданиях

Насилие в партнёрских отношениях - это любое насильственное поведение одного из партнёров физического, эмоционального/психологического, сексуального или экономического характера, наносящее ущерб второму партнёру, или угроза его применения.

Насилие в партнёрских отношениях встречается и на стадии ухаживаний и свиданий, и при совместном проживании партнёров, и между сожителями, и в браке. Дети и подростки могут оказаться свидетелями насилия в отношениях своих родителей, а также прямыми жертвами семей-

ного насилия. Подростки могут подвергаться насилию со стороны партнёра/партнёрши в своих собственных отношениях – такое насилие в партнёрских отношениях подростков называют **насилием при свиданиях** (по-английски *dating violence*).

Насилие при свиданиях – это средство контролирования человека, с которым есть отношения – такие отношения характеризуются ВЛАСТЬЮ и КОНТРОЛЕМ. Они небезопасны, ненадёжны и наносят вред партнёрам.

Насилию при свиданиях **способствуют половые стереотипы**, а также **недостаточные навыки справляться с агрессивными чувствами** и неумение находить в конфликтных ситуациях решения.

Ниже перечислены характерные признаки насилия при свиданиях:

- Чаще (но не всегда) проявляющим насилие является мужчина, а жертвой женщина.
- Насилие при свиданиях может продолжиться и после того, как отношения закончатся.
- Насилие в партнёрских отношениях, в том числе, на стадии ухаживаний и свиданий, имеет **повторяющийся характер** с использованием разных видов насильственных действий и **усугубляется со временем**.
- Насилие при свиданиях подростков похоже на насилие в партнёрских отношениях взрослых, поскольку включает подобные проявления насильственных действий и характеризуется подобным развитием во времени, начиная, например, с контролирующего поведения в начале отношений вплоть до физического и сексуального насилия на последующих этапах.
- Насилие в партнёрских отношениях, в том числе, на стадии ухаживаний и свиданий, встречается у людей любой национальности, расы и семейной истории.
- Насилие при свиданиях встречается как у гетеросексуальных пар, так и в гомосексуальных отношениях.

Формы насилия в партнёрских отношениях, в том числе, насилия при свиданиях:

- физическое насилие
- эмоциональное/психологическое насилие
- сексуальное насилие
- экономическое насилие
- угрозы
- изоляция/отсутствие заботы.

Насилие при свиданиях: половой аспект

Рассматривать тематику насилия при свиданиях следует исходя из полового аспекта, поскольку оно часто связано с половыми стереотипами и их толкование поможет пониманию сути насилия при свиданиях и его предотвращению. Исследования, проведённые до и после тестирования этого учебного пособия, показали однозначную связь **половых стереотипов** у тест-группы подростков **с мнениями, допускающими насилие при свиданиях**.

Половые роли и половые стереотипы

Биологический пол (по-английски *sex*) – это совокупность анатомических, физиологических, биохимических и генетических характеристик, отличающих мужской организм от женского и применяемых для идентификации мужчин и женщин.

Социальный пол (по-английски *gender*) – задаваемый обществом определённый стандарт мужского и женского поведения, свойств, поведения, половых ролей, ассоциирующихся с маскулинностью (мужественностью) и феминностью (женственностью), ожиданий общества от женщин и мужчин которыми определяются различия возможностей представителей полов, иерархия и расслоение.

Поэтому помимо биологического пола следует иметь в виду и социальный пол – последний формируется в зависимости от того, как в обществе и культуре трактуются и моделируются биологические особенности мужчин и женщин, то есть, от воспитания представлений о мальчике или девочке, мужчине или женщине. По мере взросления научаются думать о половых ролях как о «естественных» или «нормальных». Мужественность или женственность подростков постоянно моделируется и оценивается как взрослыми (родители, учителя и т.д.), так и сверстниками, а также средствами массовой информации (образы знаменитостей, фильмы и т.п.).

Половые роли (по-английски *gender roles*) – существующая в определённом культурном контексте и времени совокупность образцов поведения, видов их деятельности и сфер ответственности, типичных или желательных для мужчин и женщин. Половые роли могут быть традиционными/стереотипными или либеральными/гибкими.

Половые стереотипы (по-английски *gender stereotypes*) – существующие в определённом культурном контексте и времени упрощённые и весьма обобщённые, но глубоко укоренившиеся верования и представления об особенностях, характерах, подходящих ролях, должностях, поведении, внешности и т.п. качеств мужчин и женщин.

Половые стереотипы могут препятствовать развитию взаимно уважительных и здоровых партнёрских отношений и увеличивать вероятность насилия, направленного против женщин и девочек. Например, показано, что если основным критерием оценки женщин является их внешность (объективация женщин), то этим объясняется наличие в обществе насилия в партнёрских отношениях, направленного против женщин. С объективацией сталкиваются и женщины и мужчины, но чаще от неё страдают женщины. Сексуальная объективация женщин проявляется в отношениях между людьми – начиная с замечаний о внешности женщины до оказания нежелательного внимания и насилия в партнёрских отношениях.

Половые стереотипы приводят к неравным отношениям (неравные права, обязанности, ответственность, разный статус и разные возможности в принятии решений) мужчин и женщин, мальчиков и девочек. Это позволяет мужчинам в традиционных обществах и в личной жизни доминировать и контролировать женщин, с использованием в числе средств и насилия.

Половые стереотипы оправдывают и способствуют определённым видам поведения, в том числе, насилию в партнёрских отношениях, являющегося как следствием неравенства полов, так и его причиной. Представления, допускающие насилие в партнёрских отношениях, отрицание и нормализация насилия могут быть весьма распространены в обществе, в котором доминируют половые стереотипы.

Насилие в партнёрских отношениях – направлено преимущественно против женщин

Агрессивные чувства присущи как мужчинам, так и женщинам. Хотя агрессивность проявляют далеко не все мужчины, всё же по сравнению с женщинами мужчины чаще ведут себя насильственно – это «допускается» половыми стереотипами. Насилие применяется в партнёрских от-

ношениях в качестве средства для достижения власти и контроля (инструментальное насилие). В качестве тактики используется запугивание и унижение, угрозы применения насилия, контролирование, манипулирование, физическое, сексуальное и экономическое насилие. А от женщин в соответствии со стереотипом ожидается покорность и подчинение насилию. Отношение к насильственному поведению мальчиков и мужчин часто более терпимо и снисходительно, чем к такому же поведению девочек и женщин.

Поэтому в основном от насилия в партнёрских отношениях подростков (в том числе, от насилия при свиданиях) страдают в основном женщины и девочки. Однако жертвой насилия при свиданиях может оказаться и мужчина – об этом нельзя забывать. Половые стереотипы ограничивают и молодых мужчин и мальчиков, вредят их жизни и здоровью. Необходимо это учитывать и привлекать мальчиков в действия по предотвращению насилия при свиданиях или при вмешательстве в такие случаи (не заниматься только девочками).

Насилие при свиданиях: аспект умения управлять своими чувствами и эмоциями

При рассмотрении проблемы насилия при свиданиях следует учитывать и аспект управления эмоциями – если навыки управления эмоциями и умение разрешать конфликты недостаточны, оба партнёра по отношению могут вести себя насильственно, при возникновении ситуаций (неразрешённых) конфликтов и эмоциональной напряжённости (ситуативное насилие при свиданиях). Фактором риска является потребление алкоголя.

Чувство ещё не поступок

Задачей является предоставление подросткам возможности **учиться говорить и об отрицательных чувствах и эмоциях**, с которыми они могут сталкиваться в своих отношениях на стадии ухаживаний, таких как грусть, ревность, страх злость, вина. Сами по себе чувства ни хороши ни плохи, не бывает «правильных» или «неправильных» чувств. Разговор о том, в какой ситуации или вследствие чего кто-то испытывает то или иное чувство (например, злость), поможет подросткам лучше понимать самих себя и управлять своими эмоциями. Иногда трудно решить, какое чувство может возникнуть, но можно выбрать тактику поведения, когда оно появляется. Например, почувствовать злость на кого-то, человек может выбрать, ударить его, накричать на него или уйти и успокоиться. Учащимся важно понимать, что **агрессивные чувства и эмоции бывают у всех людей, управлять ими трудно, но возможно**. Важнее всего то, как человек ведёт себя, почувствовав злость. Ощущение злости не то же самое, что злое поведение – **чувство ещё не поступок**. Важно донести до подростков, что насилие всегда неправильно. У агрессивного поведения есть последствия, оно вредит и самому подростку и окружающим.

Управление злостью и другими сильными чувствами в конфликтной ситуации

Задачей является возможность учиться управлять своими чувствами и поведением в конфликтных ситуациях. У учащихся формируют позицию, что на насилие нельзя отвечать насилием.

«Умение справляться с конфликтами – это навык, позволяющий проанализировать и оценить разные возможности поведения, выбрать из них подходящий и действовать в соответствии со сделанным выбором. Чтобы справиться с конфликтной ситуацией, пользуются, в основном, тремя

способами: **избеганием, противопоставлением и разрешением конфликта.**

Избегание – это стремление остаться нейтральным при любых проблемах с целью предотвратить напряжённость. Избегание конфликта даёт в какой-то момент возможность воздержаться от обсуждения проблем и успокоиться участникам, но в длительной перспективе оно приводит к фрустрации и снижению самооценки.

Противопоставление – это противодействие усилиям второго участника. Противопоставляющий человек хочет доминировать и демонстрировать власть над вторым участником конфликта. Собственные интересы считаются единственно правильными и не подлежащими сомнению, а интересы второй стороны подавляются, даже не вникая в них.

Разрешение означает, что стороны пытаются найти устраивающий обоих выход, а причины разногласий обсуждаются. У обоих участников есть возможность высказать своё мнение и выслушать аргументы другой стороны. К самому успешному разрешению конфликта ведёт поведение, устремлённое к сотрудничеству. Успешно разрешённый конфликт может дать толчок развитию и научить новые способы выхода из трудных ситуаций. Разрешение конфликта непростой процесс, так как в напряжённой обстановке поведение людей может быть не совсем обычным. К разрешению приходят легче, когда обе стороны пытаются понять состояние, чувства и потребности другого». ³

Умение справляться с конфликтами важно в предотвращении насилия, потому что, будучи частью эффективного общения, это умение помогает снизить агрессивность поведения, обусловленное эскалацией тревоги и стресса.

Тематика и методы разрешения конфликтов, управления стрессом, злости и агрессивности, управления злостью более подробно рассмотрены в учебном пособии «Пособие для учителя основной школы по профилактике наркомании» (2015), где можно найти различные активные действия для работы с учащимися разного возраста.

Два больших блока этого пособия «Общение» и «Управление собой, эмоциями и стрессом» поддерживают и предотвращение насилия при свиданиях. В модуле об общении рассматривают эффективное общение, самоутверждающее поведение, разрешение конфликта, создание отношений и близкие отношения. В модуле управления собой рассматривают вопросы самосознания, управления собой, умение справляться со стрессом и тревогой, злость и агрессивность, умение справляться со злостью. Все эти темы рассматриваются во всех ступенях школьного обучения.

Пример к теме злости и умения справляться с ней.

Результаты активного урока «Спокойствие, только спокойствие!» во II школьной ступени являются: учащийся умеет анализировать свои чувства, включая реакции на злость; знает, какие ситуации могут привести к появлению у него злости; знает и умеет использовать разные техники для того, чтобы справиться со злостью; приходит к пониманию, что отрицательные чувства не явля-

3 Kull M, Saat H, Kiive E, Põiklik E. Uimastiennetuse õpetajaraamat põhikoolile. Tervise Arengu Instituut, 2015.

ются ни хорошими ни плохими, плоха лишь потеря самоконтроля.

Результаты активного урока «Злая Мури» в III школьной ступени являются: учащийся умеет распознавать ситуации, которые вызывают злость; может распознать телесные реакции, которые у него вызывает злость; знает и умеет использовать разные техники для того, чтобы справиться со злостью.

Пособие для учителя доступно на домашней странице Института развития здоровья https://intra.tai.ee/images/prints/documents/144248000590_Uimastiennetuse_opetajaraamat.pdf

Сексуальное насилие

Сексуальное насилие - это любые действия против сексуальности человека с использованием принуждения, совершаемые любым человеком независимо от его взаимоотношений с жертвой, в любом месте, включая дом и работу, но не ограничиваясь ими (*Всемирная организация здравоохранения, 2010*).

В ходе обучения важно рассматривать **факты** о сексуальном насилии **в противовес мифам** о нём; обсуждать, почему иногда умаляют распространённость сексуального насилия и его влияние и что препятствует поиску помощи жертвами, включая подростков (повторная виктимизация).

При рассмотрении этой темы важно подчёркивать, что предпосылкой сексуальных действий является согласие на него обоим партнёров. Получение согласия на сексуальное действие необходимо, оно должно быть естественной частью партнёрских отношений.

Согласие на сексуальное действие означает, что:

- оба партнёра согласны на сексуальное действие; инициатор спросил у партнёра/партнёрши согласия и выслушал ответ;
- в случае несогласия партнёра/партнёрши это решение уважается;
- согласие с каким-то сексуальным действием не означает автоматического согласия с каким-то иным;
- согласие в какой-то момент не означает автоматического согласия в дальнейшем, человек имеет право каждый раз решать, соглашаться или нет;
- от сексуального действия можно отказаться на любом этапе.

Спрашивая согласия, следует учитывать, **способен ли** человек согласиться или отказаться.

NB! Способность согласиться или отказаться снижена у человека

в алкогольном опьянении, одурманенного, спящего, в бессознательном состоянии,

в страхе из-за угроз, запугивания, принуждения,

с физическим или умственным **ограничением**,

дети/подростки, не понимающие сути сексуального действия.

В процессе обучения важно нормализовать запрашивание согласия и подчёркивать его необходимость. Для этого можно воспользоваться **моделью «СПРАШИВАЙ И СЛУШАЙ»**. Ниже перечислены её основные принципы.

- О согласии **необходимо разговаривать, нельзя предполагать**, что партнёр согласен/партнёрша согласна – даже в том случае, когда не сказано чёткое НЕТ. Если что-то делается без согласия партнёра/партнёрши, то весьма вероятно действие будет насильственным и наказуемым по закону – например, половой акт без согласия = изнасилованию.
- **Начать разговор о согласии должен тот партнёр, который хочет инициировать какое-то сексуальное действие.** В средствах массовой информации почти нет примеров спрашивания согласия, но в реальной жизни для этого можно использовать интересные и творческие способы – упражняйтесь с учащимися, как могли бы звучать те предложения, с помощью которых спрашивать у партнёра согласия.
- О согласии нужно говорить **до** любого сексуального действия. Согласие на поцелуи не означает, например, согласия на половой акт.
- В соответствии с законодательством Эстонии согласие на сексуальное действие совершеннолетнему человеку может дать человек **не моложе 14 лет**; когда оба партнёра моложе 18 лет, половой акт не является противозаконным; закон защищает детей моложе 14 лет от сексуального насилия со стороны совершеннолетних.
- Если партнёр не согласен/партнёрша не согласна с сексуальным действием, то к этому следует прислушаться и **уважать** это решение. Согласие может быть дано и с определёнными условиями: например, девушка может согласиться на половой акт, если партнёр воспользуется презервативом.

Информация, консультации и помощь

Информация, которая даётся при рассмотрении тематики насилия при свиданиях, должна быть ясной и однозначной:

- 1) подростки не должны страдать от насилия в отношениях и не должны им пользоваться;
- 2) насилие в отношениях недопустимо;
- 3) в случае насилия в семье или в отношениях пары существуют возможности получить консультацию и помощь;
- 4) у каждого человека есть право жить в безопасности.

Расскажите о принципе конфиденциальности: оказывающий помощь специалист хранит, как правило, информацию в тайне. Без согласия подростка её не передадут и родителям. Но в случае опасности для жизни или здоровья подростка, специалист может обратиться за помощью к другим специалистам или взрослым, причём для этого может понадобиться передача им конфиденциальной информации.

Телефоны помощи и интернет-консультирование – консультируют и оказывают помощь специалисты, получившие специальное обучение, они не передают информацию, если позвонивший/написавший не просит это сделать или если позвонивший/написавший не находится в опасности. Тревогу выслушают и помогут выяснить, что можно предпринять и где можно получить дальнейшую помощь.

Друг/подруга / заслуживающий доверия взрослый – иногда проще всего рассказать о своей тревоге другу/подруге. Он(а) может помочь найти кого-то из взрослых, который может помочь в дальнейшем. Когда друзья знают о происходящем, они могут быстро помочь в экстренной ситуации и организовать помощь.

Полиция 112 – обращение в полицию, особенно в экстренной ситуации, вполне обосновано. Как правило, полиция просит рассказать, что произошло и кто есть на месте происшествия; получил ли кто-то повреждение; имя звонящего и адрес места происшествия. Иногда просят оставаться на телефонной связи до прибытия полиции.

Учитель / кто-то другой работающий в школе – знают, что некоторые учащиеся могут жить в семье, где есть семейное насилие и что некоторые учащиеся могут испытывать насилие при свиданиях. Иногда учитель может помочь, попросив, в свою очередь, совета, например, у социального работника или у кого-то из членов семьи.

Врач / психолог / сотрудник молодёжного консультационного центра – этим специалистам можно всегда рассказать, если в семье или в партнёрских отношениях есть насилие. Врач вместе с другими специалистами поможет организовать необходимую помощь.

Родитель – часто именно одному из родителей подросток может рассказать о насилии при свиданиях. Иногда отношения подростка с родителями не очень доверительны, но обычно родители поддерживают своих детей, оказавшихся в трудной ситуации. Иногда родитель сам применяет насилие – в таких случаях следует незамедлительно обратиться за помощью к кому-то другому из взрослых.

Литература

При составлении пособия для учителя была использована следующая литература:

1. Cacciatore R. Agressiooni astmed. Tallinn: Menu, 2015.
2. Expect Respect: A Toolkit for addressing Teenage Relationship Abuse. Bristol: Women's Aid Federation of England, 2010. Veebilink: http://dera.ioe.ac.uk/2012/1/2011_teen-abuse-toolkit.pdf
3. Eesti Naisteühenduste Ümarlaua Sihtasutus. Portaал „Haridus ja sugu“ <http://www.haridusjasugu.ee/about/>
4. Hyttinen S. Haaveita ja haluja (Unistused ja soovid). Kehitysvammaliitto Ry, 2009.
5. Kull M, Part K (toim). Seksuaalkasvatus : II ja III kooliaste : õpetajaraamat. Tallinn: Tervise Arengu Instituut, 2005. Veebilink: https://intra.tai.ee/images/prints/documents/13033880271_Seksuaalkasvatus_II_ja_III_kooliaste_est.pdf
6. Kull M, Saat H, Kiive E, Pöiklik E. Uimastiennetuse õpetajaraamat põhikoolile. Tervise Arengu Instituut, 2015. Veebilink: https://intra.tai.ee/images/prints/documents/144248000590_Uimastiennetuse_opetajaraamat.pdf
7. Soo K, Laanpere M, Lippus H, Part K. Seksuaalvägivalla levimus ja hoiakud Eestis. Tartu: Eesti Seksuaaltervise Liit, 2015, 1–56. Veebilink: http://www.estl.ee/admin/upload/Dokumendid/SVV_ULEVAADE_EESTIS_2015.pdf
8. Soo K, Lukk M, Ainsaar M, Beilmann M, Tamm G, Espenberg K, Murakas R, Arak T, Aksen M, Vahaste-Pruul S, Kutsar D. Laste ja noorte seksuaalse väärkohtlemise leviku uuring. Tartu: Tartu Ülikool, 2015. Veebilink: <http://www.kriminaalpoliitika.ee/sites/www.kriminaalpoliitika.ee/files/elfinder/dokumendid/raport.pdf>
9. World Health Organization. Preventing intimate partner and sexual violence against women. Taking action and generating evidence. Geneva: World Health Organization, London School of Hygiene and Tropical Diseases, 2010.



SISEMINISTEERIUM



Inimeseõpetuse
Ühing



EESTI
SEKSUAALTERVISE
LIIT

Home Office

women's aid
until women & children are safe
www.womensaid.org.uk