

# НАВЧАННЯ ПРОТИДІЇ СЕКСУАЛЬНОМУ ОНЛАЙН-НАСИЛЬСТВУ ЩОДО ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ

ПОСІБНИК ДЛЯ СПЕЦІАЛІСТІВ,  
ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ ІЗ ДІТЬМИ





Навчання протидії сексуальному онлайн-насильству щодо дівчат-підлітків. Посібник для спеціалістів, які працюють з дітьми. — Упорядник: Дума Л.П. — Київ, МГО «Соціальні ініціативи з охорони праці та здоров'я», 2023. — 56 сторінок.

**Авторський колектив із адаптації посібника:**

Наталія Лук'янова, Лілія Дума, Ксенія Мацкевич.

Ілюстрації: Олег Маламуж

Посібник рекомендовано до видання  
Вченою радою факультету педагогічних наук Львівського національного  
університету імені Івана Франка протокол №10 від 20.06.2023 року.

Дякуємо за пілотування видання

**Ілоні Єленевій,**

**Ярославу Бордіяну** (Львівська область)

**Катерині Поліщук** (м.Київ)

**Олені Стояловії** (Вінницька область).



Київ

2023

Публікація підготовлена за фінансової підтримки Європейського Союзу. Її зміст є виключною відповідальністю [МГО «Соціальні ініціативи з охорони праці та здоров'я»](#) і не обов'язково відображає позицію Європейського Союзу.



← ПРОЕКТ ФІНАНСУЄТЬСЯ ЄВРОПЕЙСЬКИМ СОЮЗОМ

## Розширення можливостей правоохоронних органів у подоланні насильства щодо дітей в Інтернеті





# Навчання протидії сексуальному онлайн-насильству щодо дівчат-підлітків

## Посібник для спеціалістів, які працюють з дітьми

<b>Зміст .....</b>	<b>4</b>
<b>Насильство в інтернеті завдає шкоди дітям не менше, аніж насильство в реальному житті .....</b>	<b>5</b>
<b>Вступ до інструмента CYBERSAFE .....</b>	<b>7</b>
<b>ЧАСТИНА 1. Сексуальне онлайн-насильство, наслідки та протидія .....</b>	<b>9</b>
<b>1. Що являє собою сексуальне онлайн-насильство щодо дівчат?.....</b>	<b>10</b>
1.1. Чотири основні типи сексуального онлайн-насильства щодо дівчат .....	11
1.2. Причини і наслідки сексуального онлайн-насильства щодо дівчат.....	12
1.3. Навчання безпечній та відповідальній поведінці в інтернеті.....	16
<b>2. Як користуватися інструментом CYBERSAFE .....</b>	<b>18</b>
2.1. Необхідні ресурси .....	18
2.2. Структура тренінгів.....	18
2.3. Онлайн-інструмент CYBERSAFE .....	20
2.4. Створення безпечного середовища.....	22
2.5. Захист.....	23
<b>ЧАСТИНА 2. ПЛАНИ ТРЕНІНГІВ .....</b>	<b>25</b>
<b>План тренінгу 1. Поширення зображень сексуального характеру без згоди.....</b>	<b>26</b>
<b>План тренінгу 2. Експлуатація, примус і погрози .....</b>	<b>30</b>
<b>План тренінгу 3. Цькування сексуального характеру .....</b>	<b>35</b>
<b>План тренінгу 4. Небажана сексуалізація.....</b>	<b>40</b>
<b>Додаток 1. Вправи для офлайн-тренінгу 1 .....</b>	<b>45</b>
<b>Додаток 2. Куди можна поскаржитись в Україні .....</b>	<b>51</b>
<b>Додаток 3. Рекомендовані джерела .....</b>	<b>52</b>

## НАСИЛЬСТВО В ІНТЕРНЕТІ ЗАВДАЄ ШКОДИ ДІТЯМ НЕ МЕНШЕ, АНІЖ НАСИЛЬСТВО В РЕАЛЬНОМУ ЖИТТІ

Цифрові технології відіграють чи не найважливішу роль у соціальному житті дітей та молоді. Вони дозволяють залишатися на зв'язку з товаришами, навчатися, знаходити необхідну інформацію та самовиражатися. Використання сучасних комунікаційних технологій, з одного боку, створює для них додаткові можливості, а з іншого — наражає на різноманітні ризики, зокрема пов'язані із сексуальним онлайн-насильством. Небажаний контент розповсюджуються блискавично на широкий загал і назавжди залишається в інтернеті, постійно там циркулюючи.

Результати дослідження про безпеку дітей в інтернеті (2019, Офіс Уповноваженого Президента України з прав дитини) показують:

- 70% дітей та 35% батьків користуються соціальними мережами та месенджерами;
- 67% дітей повідомили, що бачили щось страшне в інтернеті, водночас лише 24% батьків визнали, що їхні діти мають проблеми з інтернетом;
- 29% дітей особисто познайомилися з кимось, кого вони зустріли в інтернеті.

За даними ЮНІСЕФ, 75% підлітків підтвердили, що Instagram, TikTok і Snapchat є основними соціальними платформами для знущань.

А згідно з результатами опитування (2022, Facebook):

- кожна п'ята дитина повідомила, що через кібербулінг пропускала школу;
- кожна дев'ята дитина постраждала від секстингу.

Від початку повномасштабного вторгнення російської федерації в Україну 24 лютого 2022 року посилюється рівень загрози, що існувала останні вісім років конфлікту та вже завдала глибокої та тривалої шкоди дітям. Кількість випадків насильства щодо дітей збільшилась.

Окрім оприлюднення фактів про напади на житлові будинки, школи, дитячі будинки, дитячі садки та лікарні в багатьох населених пунктах України, численні інтернет-ресурси почали масово поширювати інформацію про воєнні злочини. Така інформація нерідко подається з вживанням ненормативної лексики, кадрами вбивств, знищень, тортур тощо, що посилює вплив на емоційний стан та поведінку дітей.

Умови, що сприяють загостренню проблеми безпеки дітей в мережі інтернет під час воєнних дій:

- загрози фізичній безпеці через воєнні дії відсувають на задній план увагу до загроз в інтернет-просторі;
- діти менше часу проводять за навчанням та організованими дозвіллям, у спортивних секціях тощо;
- батьки не мають ресурсу приділяти достатньо уваги навчанням, дозвіллям, психологічному стану дитини через побутові проблеми та часто самі потребують психологічної допомоги;
- правоохоронні органи сфокусовані на підтримці фізичної безпеки населення та наданні гуманітарної допомоги;
- більшість дітей, батьків і вчителів не сприймають кривду у цифровому просторі, як реальний злочин;

- більшість дітей та батьків не знають, куди можна звернутися по допомогу для запобігання чи реагування на злочини в інтернеті; існуючий механізм звернення до поліції не сприймається як доступний, конфіденційний та дієвий;
- відсутність координації та моніторингу ситуації безпеки в інтернеті з боку державних установ під час активної фази війни призводить до відтермінування вирішення проблеми, її прихованості від дорослих і спеціалістів та збільшення ризиків кібернасильства.

Цей Посібник створено в рамках трирічного проекту «Розширення можливостей правоохоронних органів у подоланні насильства щодо дітей в інтернеті», який реалізують Всеукраїнська благодійна організація «Український фонд “Благополуччя дітей”», Всеукраїнський громадський центр «Волонтер» та Міжнародна громадська організація «Соціальні ініціативи з охорони праці і здоров'я» за фінансової підтримки Європейського Союзу. Пілотними майданчиками стали Київ, Вінницька та Львівська області.

Проект базується на визнанні пріоритету захисту дітей як однієї з уразливих груп від різних форм насильства, у тому числі кібернасильства, а також на необхідності вжити всіх можливих заходів для їх убезпечення. Діяльність проекту спрямована на підвищення спроможності правоохоронних органів та організацій громадянського суспільства забезпечувати цифрові права дітей та створювати ефективні сучасні інструменти реагування на жорстоке поводження з дітьми в інтернеті.

Загальною **метою проекту** є впровадження сучасних стандартів та ефективних інструментів у правоохоронній системі в Україні для убезпечення дітей у цифровому світі.

#### **Складовими проекту є:**

- проведення ситуаційного аналізу щодо онлайн-насильства щодо дітей в Україні;
- розробка та пілотування профілактичних програм для різних вікових груп дітей, що будуть застосовуватися правоохоронними органами;
- адаптація міжнародного досвіду забезпечення сучасних стандартів первинної професійної підготовки та підвищення кваліфікації працівників правоохоронних органів для боротьби з онлайн-насильством щодо дітей;
- пілотне впровадження програми первинної професійної підготовки та підвищення кваліфікації для працівників правоохоронних органів спільно з університетами внутрішніх справ у трьох пілотних регіонах;
- розробка та пілотне впровадження онлайн-курсів для представників правоохоронних органів із запобігання та реагування на насильство щодо дітей в інтернеті;
- надання консультаційної підтримки співробітникам правоохоронних органів щодо безпеки дітей в інтернеті.

**Посібник забезпечує підготовку до проведення тренінгів з цієї теми з метою заохочення підлітків до безпечної та відповідальної поведінки.**

## Вступ до інструмента CYBERSAFE

Мільйони жінок і неповнолітніх дівчат по всьому світу зазнають гендерно зумовленого насильства. На протидію цьому явищу, пропагуванні здорових стосунків та гендерної рівності в інтернеті сфокусовані навчальні програми, зокрема для дітей підліткового віку. Одна з них — інструмент CYBERSAFE.

### Складові інструмента CYBERSAFE

#### 1. Посібник для фасилітаторів, що включає:

Частина 1 «Сексуальне онлайн-насильство, наслідки та протидія», де йдеться про проблему сексуального онлайн-насильства щодо дівчат, а також подані інструкції з використання онлайн-інструмента CYBERSAFE, практичні вказівки щодо проведення тренінгів.

Частина 2 «Плани тренінгів», де викладено чотири плани тренінгів. Кожен тренінг націлений на обговорення одного з чотирьох основних типів сексуального онлайн-насильства щодо дівчат.

#### 2. Онлайн-інструмент CYBERSAFE — це ігровий навчальний інструмент, що використовується під час тренінгів.

Тож цей Посібник забезпечує підготовку фасилітаторів до проведення чотирьох тренінгів з теми сексуального онлайн-насильства щодо дівчат (з використанням онлайн-інструмента CYBERSAFE) з метою заохочення підлітків 13-16 років до безпечної та відповідальної поведінки онлайн. Саме ця вікова група активно спілкується та будує стосунки онлайн. І хлопці, і дівчата у ситуації сексуального онлайн-насильства можуть бути як постраждалою стороною, так і винуватцем (кривдником) чи свідком.



**Опанувавши освітню програму, підлітки зможуть:**

- розпізнавати ознаки сексуального онлайн-насильства щодо дівчат;
- усвідомлювати можливі наслідки онлайн-насильства для всіх учасників ситуації;
- знати, як запобігти онлайн-насильству;
- знати, як реагувати на ситуацію й підтримувати постраждалу особу, якщо вони самі або хтось інший зазнають онлайн-насильства.

Інструмент CYBERSAFE призначений для представників ювенальної превенції, соціальних педагогів і соціальних працівників, батьків, опікунів та батьків-вихователів, вчителів, дитячих психологів та інших фахівців, які працюють з підлітками в навчальних закладах або в позашкільних форматах й хотіли б порушити питання онлайн-насильства, зокрема сексуального онлайн-насильства щодо дівчат, а також онлайн-безпеки серед підлітків. Інструмент можна використовувати разом із матеріалами Збірника (Toolkit): методичні рекомендації та буклет, навчальні анімаційні відео:

**Наслідки публікації селфі дівчини в оголеному вигляді без її дозволу**

<https://youtu.be/gb81QRAyGc8?si=8WyLduAejUj4A9g3>

**Що робити, якщо твої селфі в оголеному вигляді опинилися в інтернеті**

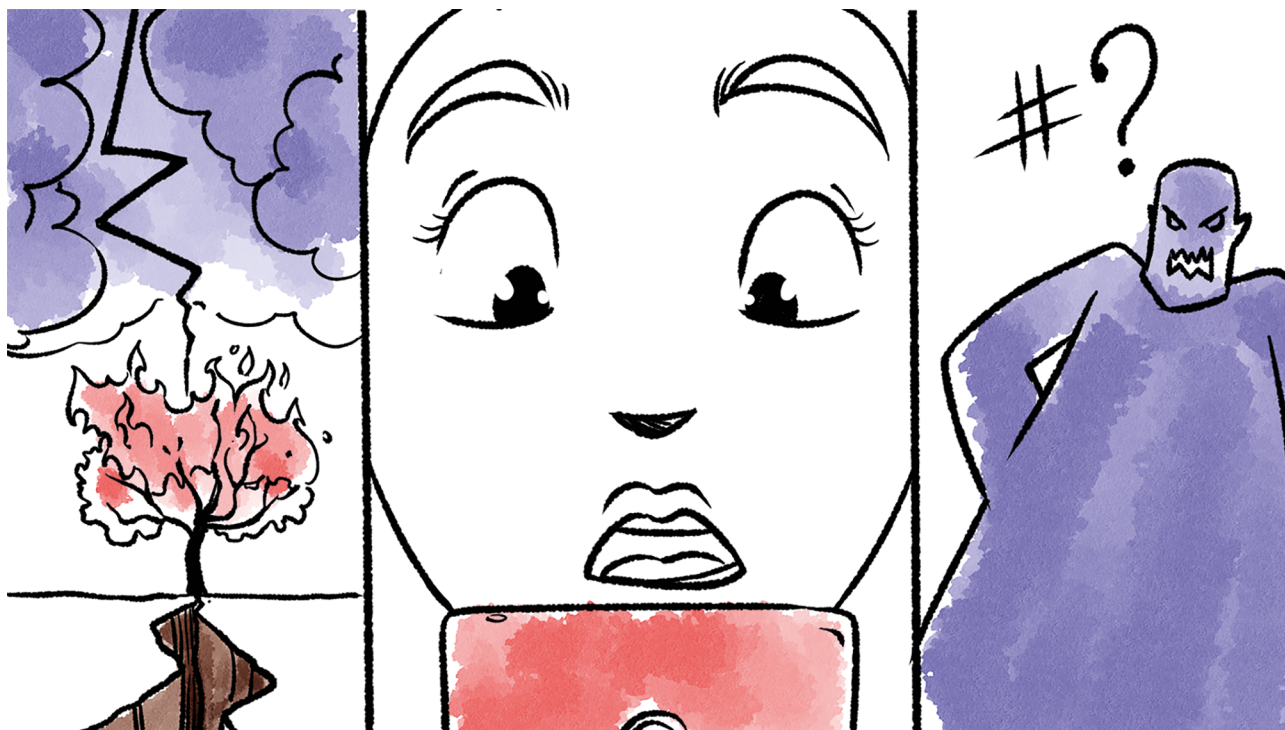
<https://youtu.be/F3r4906WY14?si=MEkzWm-vQrjaJ2eE>

**Поради для батьків і опікунів з протидії онлайн-насильству сексуального характеру**

[Поради для батьків і опікунів.pdf \(lhsi.org.ua\)](#)

## ЧАСТИНА 1

### Сексуальне онлайн насильство, наслідки та протидія





## 1. Що являє собою сексуальне онлайн-насильство щодо дівчат?

*Цей розділ призначений для теоретичної підготовки фасилітаторів до проведення тренінгів й містить базову інформацію стосовно проблеми загалом та 4 типів сексуального онлайн-насильства щодо дівчат-підлітків.*

Фахівці вживають поняття онлайн-насильство, насильство в інтернеті, кібернасильство. В українських джерелах також наводять термін «кібербулінг» — знущання, приниження, агресивні напади, які здійснюються за допомогою різних гаджетів з використанням інтернету та мобільного зв'язку (через електронну пошту, в чатах, соціальних мережах, на web-сайтах).

Онлайн-насильство існує в багатьох формах — від сексуального домагання в інтернеті, переслідування, знущань (онлайн-тролінгу) до злому й крадіжки особистих даних. У цьому Посібнику звертається увага саме **на сексуальне онлайн-насильство щодо дівчат (Online violence against girls)**. Ще його називають **онлайн-насильством сексуального характеру та кіберсексуальним насильством**. Дівчата (і жінки) частіше, ніж хлопці (і чоловіки) зазнають тяжких форм насильства в інтернеті, зокрема тих, що мають сексуальний характер, і вплив такого насильства на їхнє життя може бути дуже травматичним.

У країнах ЄС не існує загальноприйнятого визначення сексуального онлайн-насильства щодо дівчат. Самі постраждалі особи чи свідки насильства часто не повідомляють про такі випадки (не звертаються по допомогу), тому фактична їх кількість невідома.

На момент публікації Посібника актуальні дані про випадки сексуального онлайн-насильства щодо дівчат в Україні відсутні — тематичні дослідження не проводилися чи не оприлюднені у доступних джерелах.

Загалом же в Україні відсутній централізований збір статистичних даних як стосовно порушень прав дитини в цифровому середовищі в цілому, так і стосовно поширення явища сексуального онлайн-насильства щодо дівчат. Одним з таких джерел є Національна гаряча лінія для дітей та молоді ГО «Ла Страда-Україна», де діти, підлітки та студентська молодь мають можливість анонімно і конфіденційно отримати підтримку в будь-яких складних життєвих ситуаціях, а дорослі — проконсультуватися з психологами, юристами, соціальними працівниками та соціальними педагогами щодо ситуацій, які стосуються дітей та порушення їхніх прав ([узятю з сайту Гарячі лінії – Ла Страда – Україна \(la-strada.org.ua\)](http://la-strada.org.ua)).

На Національну гарячу лінію для дітей та молоді підлітки звертаються й через потрапляння у ситуації шантажу. Наприклад, коли йдеться про погрози колишнім хлопцем дівчини поширити її світлина, або про фото чи відеозйомку одних дітей іншими без згоди з подальшим поширення цього контенту з образливими коментарями, або зламування акаунту і пересилання інтимних фото третім особам.

У 2020 році в аналітичному огляді «Попередження та протидія кібербулінгу в дитячому середовищі України», підготовленому командою правозахисного департаменту ГО «Докудейз», були представлені позиції підлітків, вчителів, поліції, фахівців служб підтримки та освітнього омбудсмена — зацікавлених сторін, які безпосередньо зіштовхуються з явищем кібербулінгу в Україні. Зокрема, зазначено, що станом на 1 квітня 2020 року судами першої юрисдикції було прийнято 482 постанови щодо булінгу (цькування) учасників освітнього процесу, з яких 61 випадок — із застосуванням електронних засобів комунікації. Водночас огляд судової практики з протидії булінгу виявив недооцінювання ризиків онлайн-цькування через брак у фахівців відповідних знань.

Сексуальне онлайн-насильство щодо неповнолітніх дівчат викликає дедалі сильніше занепокоєння. Все більше людей отримують доступ до глобальної мережі та соціальних медіа через масове користування смартфонами та іншим цифровими приладами — це, своєю чергою, призводить до того, що чимраз більше молодих людей наражатимуться на небезпеку зазнати насильства в інтернеті.

## 1.1. Чотири основні типи сексуального онлайн-насильства щодо дівчат<sup>1</sup>

Дівчата мають більший ризик, аніж хлопці, постраждати від сексуального онлайн-насильства.

### Чотири основні типи сексуального онлайн-насильства щодо дівчат

#### 1. Поширення світлин чи відео сексуального характеру без згоди

Інтимні світлин чи відео робляться або поширюються без згоди дівчини.

**Наприклад, «порно помста» — коли інтимні світлин/відео, спочатку зроблені за згодою дівчини, поширюються без згоди.**

#### 2. Експлуатація, примус і погрози

Дівчину, яка отримує погрози сексуального змісту, примушують брати участь у сексуальній поведінці (онлайн) або шантажують сексуальними зображеннями.

**Наприклад, «вимагання» — коли щодо дівчини здійснюється шантаж або погрози опублікувати її інтимні світлин чи відео.**

В українських джерелах вживають поняття «онлайн-грумінг» — це пропозиція і заохочення дівчат (частіше дорослим/групою дорослих) надсилати особисті світлин відвертого характеру, заклик до спілкування на тему сексу. Подальший шантаж має назву «сексторшен» — дівчині погрожують розповсюдити її інтимні фото чи відео, якщо не будуть виконані певні умови — злочинець вимагає більше зображень, грошей, а згодом наполягає на особистій зустрічі.

#### 3. Цькування сексуального характеру (сексуальний булінг)

Дівчина постійно зазнає нападок, принизливого цькування, пліток сексуального змісту, що стимулюють сексуальні домагання онлайн й знуцання сексуального характеру.

**Наприклад, «доксинг» — персональна інформація, як-от контактні дані, публікується онлайн разом з коментарем на кшталт «вона доступна».**

#### 4. Небажана сексуалізація

Дівчина отримує небажані коментарі сексуального змісту до своїх фото чи відео, проти волі заохочується до розмов про сексуальне життя, отримує еротичні чи порнографічні зображення.

**Наприклад, коли дівчина отримує небажані «дікпіки» (з англ. dickpics — зображення пеніса).**

→ *Кожен із чотирьох тренінгів у Частині 2 цього Посібника пояснює детальніше один із цих основних типів сексуального онлайн-насильства.*

**У фокусі уваги даного проекту знаходяться дівчата-підлітки, але сексуального онлайн-насильства можуть зазнавати й хлопці.** Хоча частіше це відбувається все ж з дівчатами, і такі випадки часто призводять до більш негативних наслідків (наприклад, за факт потрапляння у таку ситуацію дівчат засуджують і звинувачують суворіше, аніж хлопців).



Зазвичай постраждали дівчата знайомі з особою, яка вчинила щодо них онлайн-насильство, хоча також є випадки, коли вони стають об'єктом знущань з боку невідомого (анонімного) кривдника.

### Онлайн-насильство в порівнянні з офлайн-насильством

Онлайн-насильство щодо дівчат часто супроводжується сексуальним насильством у реальному житті, тому його слід розглядати як **продовження/частину** або **прояв того ж самого злочину**. Так, онлайн-насильство у всіх його проявах може супроводжуватися сексуальними домаганнями, насильством, булінгом, жорстоким поведінням **в реальному житті**, зокрема всередині родини, що робить ситуацію нестерпною.

Знущання в інтернеті здебільшого пов'язане з ситуаціями, що виникають у школі чи позашкільному середовищі. Тож онлайн-насильство може як передувати випадкам насильства в реальному житті, так і виникати внаслідок подій офлайн.

## 1.2. Причини і наслідки сексуального онлайн-насильства щодо дівчат

### Чому так трапляється?

Підлітки беруть участь в сексуальному онлайн-насильстві щодо дівчат із багатьох причин, серед яких:

- **тиск з боку однолітків:** це робить їх популярними — підліток отримує схвалення та повагу з боку друзів. Іноді вони бояться самі стати «жертвою», якщо не беруть у цьому участі;
- **помста:** бажання присоромити або помститися комусь, наприклад, колишній дівчині, що може виникнути через почуття образи чи невпевненості в собі;
- **анонімність:** інтернет дозволяє людям приховувати свою особистість і робити те, чого не робили б або не говорили в реальному житті, бо вони сподіваються на анонімність;
- **підлітковий етап розвитку:** під час статевого дозрівання підлітки досліджують свою сексуальність і схильні до ризикованої поведінки, не замислюючись про наслідки своїх дій;
- **хибні чи недостатньо чіткі уявлення про нормальну поведінку онлайн:** підлітків не навчають у доступній, прийнятній для них формі (без залякування покаранням і зайвої моралізації), якими мають бути здорові стосунки, тому завдання кривди онлайн сприймається ними як певна поведінкова норма;
- **низький рівень усвідомлення негативного впливу:** підлітки беруть участь в онлайн-насильстві, оскільки вважають, що це розваги чи жарти, не усвідомлюючи впливу їхньої жорстокої поведінки на інших. Цифровий формат спілкування зазвичай не дозволяє побачити, як такі дії позначаються на емоційному здоров'ї того, хто зазнає цькування, зокрема сексуального;
- **брак обізнаності про можливість звернення по допомогу:** це може призвести до продовження або загострення ситуацій онлайн-насильства;
- **досвід жорстокого поведіння:** підлітки, які зазнали будь-якого насильства (сексуального, фізичного, психологічного), частіше вдаються до насильства самі, зокрема в інтернеті.

### «Секстинг»

Термін «секстинг» часто використовують у контексті протидії сексуальному онлайн-насилльству. Це обмін повідомленнями, світлинами чи відео сексуального характеру. Коли це відбувається за взаємною згодою між двома людьми (зокрема підліткового віку), які довіряють одне одному, це не вважається насильством чи проблематичним явищем. Молодь експериментує зі стосунками, любов'ю та сексом як в житті, так і в інтернеті. У соціальних мережах і застосунках вони спілкуються, заводять друзів, фліртують, а іноді обмінюються сексуальними повідомленнями, фото чи відео.

Деякі чинники секстингу:

- безпечність секстингу в уявленнях підлітків, бо небажаний контент буцім-то можна видалити/знищити (хоча можна скопіювати і зберегти на іншому носіїв будь-яке повідомлення, зокрема сексуального змісту);
- переконання, що це один зі способів продемонструвати партнеру довіру в романтичних стосунках, але менш ризикований, ніж сексуальний контакт;
- бажання викликати захоплення, отримати схвалення (полювання за «лайками»);
- слідування «лідерам думок» (нерідко повнолітнім);
- дослідження своєї сексуальності.

Тож важливо визнати, що такі дослідження сексуальності переважно є **частиною нормально-го соціального, емоційного та сексуального розвитку** підлітків, і що онлайн-контакти можуть сприяти цьому в позитивному ключі.

Водночас **секстинг є ризикованим**, і підлітки мають бути обізнані щодо цих ризиків та можливих наслідків.

**Приклад: дівчина надсилає інтимні світлини хлопцеві, якому довіряє, але він ділиться ними без її дозволу. Згодом вона може зазнати знущань або навіть шантажу з погрозами, що вони будуть надіслані друзям чи родині. Своєю чергою хлопець ризикує бути притягнутим до відповідальності за скоєння насильства — цькування із застосуванням засобів електронних комунікацій (за Законом України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)»).**

Освітні програми та кампанії часто зосереджені на стримуванні секстингу як початкового обміну інтимним контентом. Однак це може відштовхувати підлітків від обговорення цієї теми відверто, оскільки для багатьох із них секстинг є нормальною частиною їхнього інтернет-життя. Більше того, це покладає **провину на того, хто постраждав**, а не акцентує увагу на неприйнятній поведінці людини (осіб), яка порушила довіру та поділилася світлинами без дозволу.

**→ До уваги фасилітатора! Не залякуйте підлітків під час тренінгів. Ваше завдання надати їм знання про потенційні ризики, а також про те, що вони можуть зробити для захисту себе та інших.**

<sup>1</sup> Проект «DeShame» чітко визначає основні типи сексуального онлайн-насилльства (або «сексуальних домагань в інтернеті»): <https://www.childnet.com/our-projects/project-deshame/defining-online-sexual-harassment>. В інструменті CYBERSAFE ми дотримуємось цих визначень.

## Вплив сексуального онлайн-насильства на життя дівчат-підлітків

Постраждали від сексуального онлайн-насильства дівчата (чи хлопці) часто зазнають публічного приниження, знущань, ганьблення, звинувачень і стигматизації. Це може мати негативні наслідки як у короткостроковій, так і в довгостроковій перспективах і призвести до:

- заниженої самооцінки;
- психосоматичних порушень (болю у животі, головного болю);
- переживання страху, тривоги, відчаю, безвиході;
- відчуття провини та сорому;
- неврівноваженої, агресивної поведінки;
- вживання алкоголю, наркотиків;
- ранніх сексуальних експериментів;
- проблем з психічним здоров'ям, пригніченого/депресивного стану;
- втрати довіри до оточення, зокрема до батьків;
- погіршення успішності в навчанні, зниження соціальної активності;
- заподіяння собі шкоди або самогубства.

**Вірусний характер розповсюдження** посилює наслідки онлайн-насильства. Те, що колись було приватною справою, тепер може миттєво поширюватися серед мільйонів інших людей через інтернет.

Світлина чи відео можуть назавжди залишитися в інтернеті, що може призвести до **повторної віктимізації**, коли через загрозу поновлення образливого контенту в інтернеті дівчина відчуває себе жертвою, приреченою на страждання.

Хоча кожна людина по-різному переживає онлайн-насильство, важливо визнати, що воно є **настільки ж шкідливим, як і насильство в реальному житті**. Фізична шкода зазвичай відсутня, але онлайн-насильство охоплює ширшу аудиторію та часто залишається безкарним, хоча докази лишаються в мережі назавжди.

Онлайн-насильство також завдає емоційної шкоди людям, які стали його свідками чи навіть є винуватцями (кривдниками).

## Правові наслідки

По всій Європі **заборонено створювати, володіти або розповсюджувати сексуальні фото чи відео неповнолітніх** (до 18 років). Ті, хто це роблять, можуть бути притягнуті до кримінальної відповідальності. Однак насправді це трапляється не завжди. Зростає усвідомлення того, що постраждалих неповнолітніх не слід криміналізувати за власноруч створені оголені зображення, і що молоді люди (кривдники) не повинні все життя страждати через факт судимості за злочини в інтернеті.

Але, наприклад, у **Північній Ірландії**, згідно з розділом 51 Закону «Про правосуддя», поширення без згоди людини її особистих світлин, зокрема сексуального характеру, з метою заподіяння страждання є кримінальним злочином. Також у Північній Ірландії Указом про сексуальні злочини та Указом про захист дітей передбачено кримінальну відповідальність за виготовлення, зберігання з метою розповсюдження, розповсюдження та рекламування зображень непристойного характеру дітей віком до 18 років.

У більшості країн ЄС особам виносять попередження лише в тому випадку, якщо їм обом менше 18 років, і вони добровільно діляться інтимними світлинами чи відео, а поліція дотримується конкретних вказівок щодо того, як реагувати на випадки насильства в інтернеті стосовно неповнолітніх, скоєного самими ж неповнолітніми чи особами старшого віку.

В Україні, згідно з нормативно-правовими документами (Законом України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)»; Статтею 173-4 «Булінг (цькування) учасника освітнього процесу» Кодексу України «Про адміністративні правопорушення»), за булінг, зокрема із застосуванням засобів електронних комунікацій (кібербулінг), особу притягують до адміністративної відповідальності. Якщо це вчинила одна особа чи група малолітніх або неповнолітніх осіб віком від 14 до 16 років, штраф накладають на батьків або осіб, які їх замінюють. За цькування неповнолітньої чи малолітньої особи передбачений штраф від 850 до 1700 грн або громадські роботи від 20 до 40 годин (якщо це сталося вперше). За такі дії, вчинені повторно протягом року, накладається штраф від 1700 до 3400 грн або громадські роботи від 40 до 60 годин. Підрозділом ювенальної превенції (ЮП) МВС України неповнолітні беруться на профілактичний облік із заведенням обліково-профілактичної справи. А по досягненню 16-річного віку настає адміністративна чи кримінальна відповідальність.

Відповідно до Кримінального кодексу України, якщо особа, причетна до розповсюдження інформації порнографічного змісту, не досягла віку 16-ти років, таку відповідальність також несуть її батьки. З 16-ти років за збут чи розповсюдження порнографічної продукції неповнолітня особа може бути притягнута до кримінальної відповідальності. Втім підлітки розповсюджують переважно еротичну, а не порнографічну продукцію, через що довести скоєння злочину дуже складно. Але якщо буде доведено, що поширюється саме контент порнографічного характеру, настає кримінальна відповідальність.

Тож важливо під час обговорення цієї теми з підлітками наголосити на правових ризиках (можливості понести відповідальність за свої умисні дії).



### 1.3 Навчання безпечній та відповідальній поведінці онлайн

Зростання обсягу використання інтернету, мобільних телефонів і соціальних мереж відкрило нові можливості для онлайн-насильства. Тому вкрай важливо підвищити обізнаність підлітків про те, як поводитись в інтернеті **безпечно та відповідально**; як формувати та підтримувати **здорові стосунки в інтернеті**; та як забезпечити **гендерну рівність в інтернеті**.

Очікується, що завдяки проведенню відповідних тренінгів його учасники зрозуміють сутність сексуального онлайн-насильства щодо дівчат (для його ідентифікації), яку шкоду воно може заподіяти, усвідомлять правові наслідки такої поведінки для винуватця, внаслідок чого вони з меншою ймовірністю поділяться своїми або чужими зображеннями, не замислюючись. І коли вони дізнаються, як захистити себе, що робити, коли трапляється онлайн-насильство, вони відчуватимуть більшу спроможність вдаватися до ефективних дій, як-от повідомлення про випадок насильства чи прохання про підтримку.

Навчання щодо розпізнавання та протидії сексуальному онлайн-насильству може легко привести до думки, що безпечніше зовсім відвернутися від цифрового світу. Тому фасилітатору важливо **віднайти правильний баланс**.

***До уваги фасилітатора!** У жодному разі не потрібно залякувати підлітків щодо суцільних ризиків користування сучасними технологіями, бо вони дуже важливі для їхнього розвитку. Ви маєте навчити їх користуватися цими можливостями у безпечний спосіб.*

Щоб мати можливість ефективно цього навчати, важливо знати про наступні речі (і розглядати їх під час тренінгів, коли це доречно):

- **підлітки часто не підозрюють про свою участь в онлайн-насильстві.** Вони діляться інтимними зображеннями іншої людини без її згоди або публікують коментарі сексуального змісту, оскільки вважають, що це смішно («я просто жартував»), не думаючи про можливий негативний вплив таких дій на інших. Підвищення обізнаності про те, як розпізнати насильство в інтернеті, якими є його наслідки, може змінити таку поведінку;
- **підлітки часто ігнорують онлайн-насильство.** Хоча багато з них переживають або стають свідками такого насильства, вони часто не повідомляють про це або не реагують на ситуацію позитивним чином – як-от, наприклад, не звертаються до батьків, вчителів, аби захистити себе чи заступитися за постраждалу дівчину (чи хлопця). Важливо розповідати про те, куди можна повідомити про такі випадки, яку підтримку можна отримати, або про інші способи вирішення ситуації. Підлітки можуть відчувати такі бар'єри, що перешкоджають повідомленню про випадки онлайн-насильства або безпосереднім діям, як-от нерішучість, сором і занепокоєння щодо наслідків, булінг щодо них самих. Про це також слід з ними говорити;
- **підлітки часто звинувачують постраждалу сторону.** Обговорення з учасниками тренінгу, чим шкідливе звинувачення того, хто постраждав від сексуального онлайн-насильства, може призвести до зміни їхнього ставлення та поведінки.

#### Звинувачення «жертви» (віктимблеймінг)

Постраждалі дівчата часто **несуть відповідальність за завдану їм шкоду** перед своїми однолітками. Це може бути наслідком несвідомих стереотипних припущень підлітків, бажання «вписатися» в певне коло спілкування і бути прийнятим.

Наприклад, підлітки звинувачують дівчину, яка надіслала або опублікувала свої світлини в оголеному вигляді, замість того, щоб звернути свою увагу на особу, яка поділилася цими зображеннями без дозволу дівчини, або на особу, яка її залякує або публікує коментарі сексуального змісту. Типове судження: *«Дівчина була досить дурною, щоб поділитися інтимними світлинами зі своїм хлопцем, вона сама винна, що вони зараз є в інтернеті».*

Постраждалі часто **самі себе звинувачують**. Дівчата частіше стикаються з негативною реакцією з боку своїх однолітків (як хлопців, так і дівчат), коли їхні світлини ширяться інтернетом.

Звинувачення може змусити дівчину **пережити переслідування знову** і завдати їй подальшої шкоди та страждань.

→ *До уваги фасилітатора! Учасники через несвідомі упередження щодо постраждалих дівчат можуть послуговуватися стереотипними уявленнями і навіть робити обвинувальні припущення щодо їх поведінки. Підтримайте підлітків у спробах дискутувати, беручи під сумнів ці погляди.*

Майте на увазі: найголовніше, чого підлітки можуть навчитися, коли йдеться про онлайн-насильство, це **говорити з кимось, кому вони довіряють**, у випадку, коли вони самі постраждали або стали свідками цієї ситуації. Бажано з дорослим — з батьками, вчителем, сусідом, спортивним тренером тощо. Але це може бути також друг або однокласник. Підліткам слід усвідомлювати, що їм не потрібно соромитись, і що інша людина може допомогти їм покласти край цій ситуації та підтримати.

### Чому підлітки не звертаються до поліції?

Часто підлітки бояться звертатися до поліції, бо думають, що матимуть проблеми через те, що порушили закон, поділившись своїми інтимними світлинами.

Фасилітатору важливо обговорити з учасниками тренінгу ці побоювання:

- підкреслюйте — навіть якщо законодавством передбачена відповідальність за створення неповнолітніми світлин чи відео сексуального характеру, і якщо людина, яка сфотографувала себе так, пізніше стала через це об'єктом злочину, то її не буде за це суворо покарано;
- щоб зменшити страхи щодо поліції, опишіть, як відбувається **процес розслідування справи**: зазвичай проводиться співбесіда зі спеціальним офіцером поліції, після якої збираються докази. Поліція має змогу протидіяти таким злочинам, використовуючи спеціальні технології, а також з'ясувати, коли та кому були надіслані зображення;
- обов'язково наголосіть, що при зверненні по допомогу необхідно мати докази того, що сталося, тому порадьте зробити всі можливі скріншоти листувань, адрес, зображень чи інших дописів, які мають відношення до справи, а вже зібраними матеріалами звертатися до поліції;
- порадьте підліткам звертатися до поліції разом із дорослим або другом, якому вони довіряють.



## 2. Як користуватися інструментом CYBERSAFE<sup>2</sup>

У цій частині наведені практичні вказівки щодо проведення тренінгів з використанням онлайн-інструмента CYBERSAFE, зокрема щодо того, як ретельно подбати про створення безпечного середовища та захист для учасників тренінгів.

### 2.1 Необхідні ресурси

#### Інструмент CYBERSAFE:

Посібник для фасилітаторів з чотирма планами тренінгів, онлайн-інструмент CYBERSAFE, доступний за посиланням: <https://www.stoponlineviolence.eu/online-tool/>

#### Матеріально-технічне забезпечення

Безпечне приміщення або пристосоване місце на вулиці, планшет фасилітатора, пристрої для демонстрації (проектор, екран), підключення до інтернету (Wi-Fi), папір, ручки, персональні смартфони або ноутбуки/планшети учасників, плакат CYBERSAFE із контактами служб підтримки й інших організацій, де можна отримати допомогу.

#### Тренер/асистент

Рекомендовано для проведення тренінгу залучати одного тренера й одного асистента. Асистент може супроводжувати та підтримувати учасників, яким потрібна перерва, або які хочуть наодинці поговорити про свій досвід та почуття.

→ *До уваги фасилітатора! За відсутності підключення до інтернету неможливо використовувати онлайн-інструмент CYBERSAFE. Однак ви можете розробити і провести тренінги офлайн (див. для зразка [Додаток 1. Вправи для офлайн-тренінгу 1](#)).*

### 2.2 Структура тренінгів

Рекомендована тривалість одного тренінгу — **1 година 30 хвилин**. Можна також поділити його на дві частини (два уроки по 45 хв. в шкільному форматі або 2 зустрічі по 45 хв. поза школою), щоб мати додатковий час на обговорення. Крім того, ви можете об'єднати ці чотири тренінги, наприклад, під час тематичного дня.

Онлайн-інструмент CYBERSAFE є основою тренінгів.

Кожен з 4 тренінгів має однакову структуру

#### 1. Вступ

- Коротке представлення теми
- Створення безпечного середовища

<sup>2</sup> Зміст цього пункту ґрунтується на проєкті «DeShame» (2017 рік), «Виходьте, говоріть. Навчальний посібник із протидії сексуальним домаганням в інтернеті». Доступно за посиланням: [https://www.childnet.com/ufiles/Teaching\\_Guide\\_Step\\_Up\\_Speak\\_Up.pdf](https://www.childnet.com/ufiles/Teaching_Guide_Step_Up_Speak_Up.pdf)

## 2. Онлайн-інструмент: голосування й обговорення

- Вправа починається з опису реального випадку сексуального онлайн-насильства (стосується одного з 4 типів онлайн-насильства).
- Учасники голосують за кожну дилемну ситуацію анонімно.
- Результати голосування представляються для подальшої групової дискусії.

У підсумку мають прозвучати поради про те, як запобігти та впоратися з онлайн-насильством.

## 3. Онлайн-інструмент: рольова гра

- Учасники розігрують ситуацію за допомогою мобільного телефону, об'єднавшись у малі групи, що дає їм можливість випробувати на собі роль постраждалої особи, винуватця (кривдника) або свідка в ситуації онлайн-насильства.
- Учасники діляться своїм досвідом і спостереженнями під час групової дискусії.

## 4. Завершення

- Підведення підсумків.
- Нагадування, куди можна звернутися по допомогу і підтримку.

→ *Більш детальну структуру та вказівки щодо кожного тренінгу див. у планах тренінгів у Частині 2 цього Посібника.*





## 2.3 Онлайн-інструмент CYBERSAFE

Онлайн-гра створена на реальних випадках сексуального онлайн-насильства щодо дівчат. З поваги до особистого життя людей справжні імена приховані.


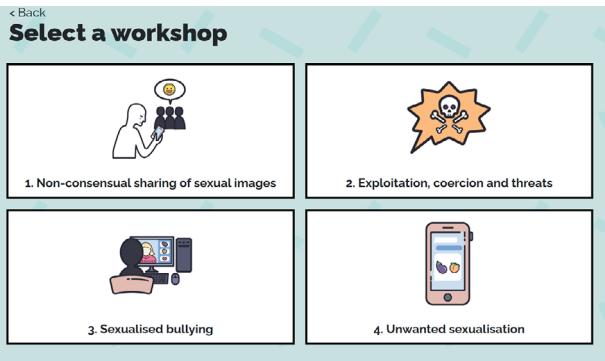
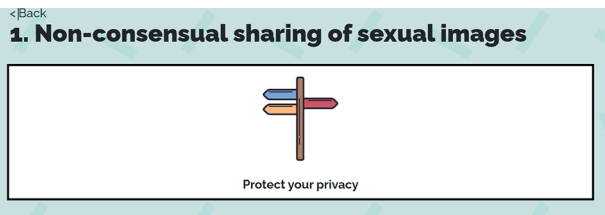
Інструмент складається з двох частин: «Голосування та обговорення» і «Рольова гра».

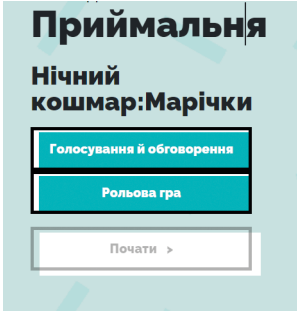
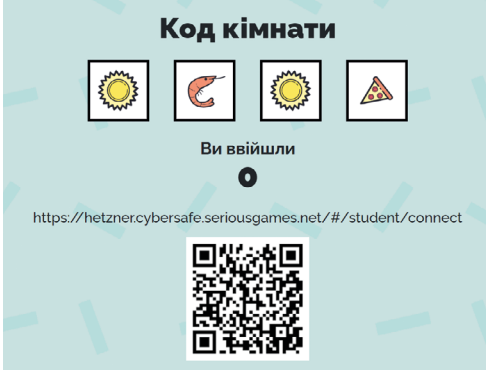
### Анонімність

Виконуючи вправу «Голосування та обговорення», учасники можуть анонімно голосувати в онлайн-інструменті за допомогою мобільних телефонів або ноутбуків. Для збереження конфіденційності їм не потрібно вказувати своє ім'я (неможливо відстежити відповіді окремих осіб за допомогою даного інструменту). Анонімне голосування надає учасникам можливість вільно висловлювати свої думки щодо делікатних питань, пов'язаних з сексуальним онлайн-насильством, та залучає тих, хто не мають бажання висловлюватися на загал. Фасилітатору важливо завжди поважати цю анонімність.



### Доступ

Як фасилітатор дотримуйтесь наступної інструкції:

1	Перейдіть за URL-адресою онлайн-інструмента: <a href="https://www.stoponlineviolence.eu/online-tool/">https://www.stoponlineviolence.eu/online-tool/</a>	
2	Оберіть потрібну мову та натисніть <b>«Створити тренінг»</b>	
3	Оберіть тему тренінгу	
4	Оберіть сценарій	

5	Оберіть «Голосування й обговорення» або «Рольова гра»	
6	<p>Згодом буде згенеровано «Код кімнати» для учасників, який необхідно ввести для входу</p> <p>Тут відображається кількість учасників, які увійшли в систему</p> <p>Після того, як усі учасники увійшли в систему, натисніть «Почати»</p>	

### Інструкція (поетапні кроки) **для учасників:**

1	Перейдіть за URL-адресою для доступу до онлайн-інструмента: <a href="https://www.stoponlineviolence.eu/online-tool/">https://www.stoponlineviolence.eu/online-tool/</a>	
2	Оберіть « <b>Приєднатися до тренінгу</b> »	
3	Вставте піктограми, які фасилітатор демонструє на своєму екрані	

### Відеоуроки

Відеоуроки про те, як користуватися онлайн-інструментом CYBERSAFE можна переглянути за посиланнями:

- «Голосування й обговорення»: <https://youtu.be/5-B5We1YnQ0>
- «Рольова гра»: <https://youtu.be/LWJrn3Voz84>

## 2.4 Створення безпечного середовища

Важливо, щоб тренінг проходив у безпечному середовищі, де учасникам буде комфортно розповідати про свої почуття, ідеї, розуміючи, що їх підтримають.

У кімнаті (чи іншому навчальному просторі) також варто розмістити плакат CYBERSAFE із контактами служб підтримки й інших організацій, де можна отримати допомогу.

Як фасилітатори для створення такого середовища, де обговорення відбуватиметься вільно, ви можете подбати про наступне:

### Добровільну участь

Участь підлітків у тренінгу має бути лише добровільною. Також вони мають знати, що нормально взяти перерву чи припинити свою участь у тренінгу, коли на якомусь з етапів їм не хотілося б продовжувати. Деякі учасники можуть мати особистий травматичний досвід з обговорюваних проблем, і це може викликати певні емоційні реакції. Тому упевніться, що ви маєте простір, де окремі учасники можуть перепочити та отримати підтримку, якщо вона їм потрібна.

### Уникання осуду

Хоча деякі думки можна й потрібно оскаржувати, важливо не соромити і не демонструвати осудливе ставлення до учасників, які під час тренінгу поділилися чимось таким, з чим складно чи неможливо погодитися. Запевніть, що їхня думка теж важлива та підтримайте у бажанні висловлюватися. Також не дозволяйте присутнім соромити одне одного.

### Приховування реальних імен

Якщо підлітки хочуть поділитися особистою історією про себе або про когось, краще, щоб вони говорили в третій особі: «моя подружка» чи «мій знайомий» замість використання справжніх імен. Якщо учасники відчувають, що їм потрібно поділитися особистою історією, надайте інформацію про те, до кого вони можуть звернутися.

### Безпечний фізичний простір

Подумайте над розміщенням учасників, що спонукатиме до дискусії та залученості. Наприклад, можна сісти колом, щоб усі бачили одне одного, що знижує рівень напруги.

### Скриньку для запитань

Підліткам може бути некомфортно ставити запитання на загал. Запропонуйте записати їх та кинути до «скриньки для запитань» під час або після тренінгу. Якщо вони потребують індивідуальної відповіді, попросіть підписати запитання. Поясніть, що ви дасте відповідь на запитання (не згадуючи імен або деталей) на наступному тренінгу чи іншому заході, коли буде присутня вся група.

### Встановлення основних правил з учасниками тренінгу

Домовтеся з підлітками про встановлення правил, що чітко описують, якою має бути поведінка учасників. Правила слугують створенню середовища, де кожен почуватися в безпеці й знає, що його поважатимуть. Вони ефективніші тоді, коли підлітки відчують відповідальність за їх дотримання. Саме тому важливо, щоб вони **обговорили й встановили правила самостійно**.

Нижче **наведено приклад переліку правил**, який фасилітатори можуть використовувати для обговорення і погодження з учасниками тренінгу. Заохочуйте їх приєднуватися до обговорення та додавати щось своє — так має тривати, доки правила не влаштуватимуть усіх.

- **Повага** — «Ми виявляємо повагу одне до одного, до фасилітатора та до тем, які сьогодні обговорюємо. Ми висловлюємося без осуду».
- **Конфіденційність** — «Ми поважаємо особисте життя кожного як під час тренінгу, так і після».
- **Вислуховування** — «Ми вислуховуємо одне одного та фасилітатора. Усі думки важливі».
- **Участь** — «Ми отримуємо від тренінгу максимальну віддачу за умови активної участі настільки, наскільки це можливо».
- **Запитання** — «Якщо в чомусь не впевнені — ми запитуємо».
- **Підтримка у разі чутливої теми** — «Ми звернемося з проханням про перерву або підтримку, коли відчуємо перевантаження або страх».
- **Захист** — «Ми повинні знати, до кого можна звернутися, зокрема у школі, коли нам потрібна підтримка».

→ *Тут фасилітатор має пояснити, як діятиме в разі розкриття певної інформації у можливих межах для того, щоб інформація залишалася конфіденційною.*

## 2.5 Захист

### Чутливі теми

Тренінги побудовані на реальних випадках сексуального онлайн-насильства щодо дівчат, тому є висока ймовірність, що учасники тренінгу або їхні знайомі переживали такі ж події. Обговорення цих проблем у групі однолітків **може викликати гостру емоційну реакцію**.

Тому будьте обережними з потребами підлітків. Від самого початку тренінгу чітко пояснюйте, що вони можуть зробити, якщо засумнівалися у своєму бажанні продовжувати, або якщо під час тренінгу дуже засмутилися. Дайте зрозуміти, що в будь-який момент, коли вони почуватимуться некомфортно, вони можуть про це повідомити і поговорити з асистентом під час індивідуальної перерви чи з вами, психологом після тренінгу. Розкажіть їм про інші варіанти повідомлення: анонімні гарячі лінії та організації, які пропонують підтримку з безпеки в інтернеті.

→ **До уваги фасилітатора! На етапі завершення тренінгу знову нагадайте підліткам, куди вони можуть звернутися за порадою та підтримкою. Регулярно нагадуйте їм про можливість отримати допомогу по завершенні тренінгів. Якщо тренінги відбувалися у школі, розташуйте у класній кімнаті плакат CYBERSAFE з контактами відповідних організацій.**

### Можливість розкриття інформації

Пам'ятайте, що розкриття персональної інформації не є метою тренінгів. Проте в результаті зачіпання окремих проблем є ймовірність, що підліток розповість вам про свій негативний онлайн-досвід. Якщо таке трапиться, відреагуйте спокійно та продемонструйте готовність підтримати.

Запевніть підлітка, що розповісти про це було правильним рішенням, подякуйте за те, що поділився з вами. Далі дійте згідно з політикою та процедурою захисту прав та безпеки дітей, ухваленіми вашою школою або організацією. Це стосується кожного випадку розкриття подібної інформації.

Важливо, щоб підлітки розуміли, що тренінги дають можливість бути відкритими та чесними, і ви як фасилітатор (працівник навчального закладу чи іншої організації) зобов'язані дбати про безпеку і захист прав дітей. Нагадайте їм — якщо вони все ж розкривають про себе чи когось іншого те, що стосується незаконної діяльності або ризику заподіяння шкоди іншій особі, ви зобов'язані повідомити про це школу (наприклад, шкільного офіцера поліції) або іншу відповідальну організацію. Підліток може бути також запрошений до цієї розмови, якщо він цього забажає. Наступні кроки будуть відбуватися відповідно до політики школи / організації і затвердженої процедури розгляду таких випадків.

### Інші поради щодо організації тренінгів

- Попередньо прочитайте цей Посібник.
- Переконайтеся, що ви ознайомлені з політикою безпеки та захисту прав дітей у вашій школі / організації, щоб знати, як вживати відповідних заходів.
- Перевірте, чи ознайомлені працівники школи / організації з тим, яку підтримку вони мають надавати підліткам, якщо ті стурбовані чи засмучені результатом участі в тренінгах.
- Переконайтеся, що ви знаєте інші варіанти повідомлення підлітками про факти сексуального онлайн-насильства, як-от національні чи місцеві (анонімні) служби довіри або організації, які надають відповідну допомогу.

## ЧАСТИНА 2

### ПЛАНИ ТРЕНІНГІВ



## План тренінгу 1.

### Поширення зображень сексуального характеру без згоди

У цьому тренінгу увага фокусується на поширенні світлин чи відео сексуального характеру без згоди, що є одним із чотирьох основних типів сексуального онлайн-насильства щодо дівчат (розглянуті у розділі 1). Підлітки під час тренінгу дізнаються, як розпізнавати ознаки сексуального онлайн-насильства такого типу, а також про те, як діяти у такій ситуації. Основна увага приділена аналізу поведінки учасників сексуального онлайн-насильства — постраждалої особи, винуватця (кривдника) та свідка.

#### Підготовка до тренінгу

- Ознайомтеся з темою — прочитайте частину 1 Посібника і розберіть план тренінгу 1.
- Переконайтеся, що ви ознайомлені з політикою безпеки і захисту прав дітей у школі/організації, а також процедурою повідомлення про такі випадки й алгоритм подальших дій, а тому зможете у разі потреби вжити відповідних заходів.
- Впевніться, що ви знаєте про інші можливості повідомлення про подібну ситуацію й зможете розповісти про це підліткам.
- Перед тренінгом і після нагадайте підліткам, куди вони можуть звернутися за подальшими порадами та підтримкою. Періодично нагадуйте їм про доступні служби підтримки по завершенні тренінгу. Розташуйте у класній кімнаті / чи іншому приміщенні, де гуртуються підлітки, плакат CYBERSAFE з контактами служб підтримки.

#### Обладнання

Планшет фасилітатора, пристрої для демонстрації (проектор, екран), персональні мобільні телефони чи ноутбуки/планшети учасників, онлайн-інструмент CYBERSAFE (доступний за посиланням: <https://www.stoponlineviolence.eu/online-tool/>), підключення до інтернету за допомогою Wi-Fi, плакат CYBERSAFE із контактами служб підтримки й інших організацій, де можна отримати допомогу.

За відсутності підключення до інтернету неможливо використовувати онлайн-інструмент CYBERSAFE. У такому разі можна провести тренінг у форматі офлайн (ознайомтеся з [Додатком 1. Вправи для офлайн-тренінгу 1](#)).

ВИД ДІЯЛЬНОСТІ	ОПИС	ЧАС
1. Вступ	Представлення теми. Основні правила	15 хв.
2. Голосування й обговорення	Опрацювання кожної дилемної ситуації	40 хв.
3. Рольова гра	Рольова гра в малих групах з подальшим груповим обговоренням	20 хв.
4. Завершення	Способи звернення по допомогу та підтримку	15 хв.
<b>Загальний час: 90 хв.</b>		

## 1. Представлення теми

- Створіть безпечне середовище та встановіть основні правила —> Див. розділ [2.4 Створення безпечного середовища](#).
- Зазначте, куди та як підлітки можуть повідомити про проблему (звернутися за підтримкою), як ви маєте діяти, якщо після або під час тренінгу відкриється інформація про домагання —> Див. [розділ 2.5 Захист](#).
- Зробіть коротке вступне слово (означте тему) —> [Використайте інформацію, подану нижче](#).

**Поширення світлин чи відео сексуального характеру без згоди<sup>3</sup>** означає, що **їх роблять або розсилають без згоди особи**, яка на них зображена. Наприклад, йдеться про такі ситуації:

- сексуальні світлини/відео зроблені за згодою, але поширюються у соціальних мережах без згоди (наприклад, з метою помсти — зумисного завдання шкоди хлопцем колишній дівчині);
- сексуальні світлини/відео зроблені без згоди («крипшоти» або «апскертинг»);
- без згоди знятий на камеру та поширений онлайн статевий акт (наприклад, зґвалтування).

**Типова ситуація:** дівчина або хлопець за власним бажанням надсилає комусь інтимну світлину або відео, як частину дослідження сексуальності в стосунках («секстинг»). А далі адресат без згоди ділиться цими файлами з іншими в месенджерах чи соціальних мережах.

Також сторонні особи можуть їх отримати шляхом зламування комп'ютера, акаунту в соціальних мережах. Підлітки також можуть постраждати від дій зловмисників у випадках, коли світлини/відео в оголеному вигляді приписують їм, але насправді вони не є їхніми зображеннями.

Як хлопці, так і дівчата можуть стати постраждалою стороною (або винуватцем) у ситуації онлайн-насильства такого типу. Проте частіше це трапляється саме з дівчатами, й тоді їх осуджують набагато жорстокіше, аніж хлопців.

Запам'ятайте, що секстинг це не те, за що потрібно ганьбити людину (бо буцім-то секстинг має підлягати суспільному осуду)!

Найчастіше поширення інтимних світлин чи відео без згоди починається із секстингу. Пам'ятайте, що самі собою такі дії не є поганими, якщо це робиться за спільною згодою. Тому постарайтеся **не осуджувати** таку поведінку під час нашого тренінгу.

Секстинг перетворюється на сексуальне онлайн-насильство, коли хтось поширює на загал або вибірково розсилає світлини чи відео сексуального характеру **без згоди** людини, яка на них зображена. Саме на такій поведінці буде сфокусована наша увага під час тренінгу.



## 2. Голосування й обговорення

**Мета** цієї вправи — обговорити реальний випадок пересилання світлина сексуального характеру без згоди автора. Вправа дозволяє ділитися своїми думками анонімно і залучити учасників до групової дискусії у неформальний, безпечний спосіб. Також вони отримають чіткі уявлення про те, як розпізнати, запобігти та впоратися з такого типу онлайн-насильством.

**До уваги фасилітатора!** Ваша роль полягає в тому, щоб створити безпечне середовище, надати підліткам чіткі інструкції з використання онлайн-інструмента CYBERSAFE, за допомогою уточнюючих запитань перевірити, наскільки зрозумілою є надана інформація, посприяти процесу голосування та фасилітувати групове обговорення після кожного голосування.

Див. пункт [2.3 Онлайн-інструмент CYBERSAFE](#) для отримання інструкцій з його використання  
 → Оберіть «Голосування й обговорення» і дотримуйтесь інструкцій (на екрані).

Вправа починається із представлення реального **випадку сексуального онлайн-насильства**.

- Дилема 1. Перед вами перша **дилема** (опис ситуації необхідно зачитати вголос — текст на екрані). Учасники голосують за варіанти розв'язання дилеми анонімно за допомогою телефонів чи ноутбуків/планшетів.
- Далі за результатами голосування фасилітатор розпочинає коротку групову **дискусію**. Не запитуйте учасників, як саме вони проголосували (для збереження анонімності)! Під час дискусії вони можуть говорити узагальнено або в третій особі.
- Після дискусії слідує **практична порада** щодо того, як запобігти або впоратися з онлайн-насильством саме в наведеному конкретному випадку. На завершення опрацювання дилеми запитайте, чи бажають учасники ще щось додати.

→ *До уваги фасилітатора! За таким же сценарієм підлітки мають розглядати й інші дилемні ситуації, тому намагайтеся працювати над однією ситуацією не довше 10 хвилин.*

## 3. Рольова гра

**Мета** цієї вправи — дати можливість підліткам випробувати на собі роль постраждалої особи, винуватця або свідка в ситуації поширення зображень сексуального характеру без згоди.

**Ваша роль як фасилітатора** полягає в тому, щоб створити безпечне середовище, окреслити дилему та уважно фасилітувати процес розігрування описаної ситуації з подальшим обговоренням отриманого досвіду. Ви маєте дізнатися, як учасники почували себе в цій ролі, чи зрозуміли вони, як варто діяти у подібній ситуації.

→ *Див. пункт 2.3 [Онлайн-інструмент CYBERSAFE](#) для отримання інструкцій з його використання. Оберіть «Рольова гра» і дотримуйтесь інструкцій (на екрані).*

Учасники **розігрують ситуацію**, об'єднавшись у малі групи по три особи. Вони використовують один мобільний телефон чи ноутбук/планшет, передаючи його колом. Розподіливши між собою ролі постраждалої, винуватця та свідка, вони по черзі зачитують рядки, призначені для їхньої ролі.

Ця вправа є найбільш ефективною, якщо усі малі групи зможуть розіграти свої ситуації у відокремленому просторі (іншій кімнаті), щоб не заважати одне одному і не відчувати можливого тиску з боку спостерігачів. Але якщо ви як фасилітатор розумієте, що не вдасться забезпечити належний нагляд за учасниками, можете організувати проведення рольової гри у одному приміщенні зі збереженням певної просторової дистанції між групами.

Далі учасники повертаються на свої місця та діляться отриманим досвідом і спостереженнями під час **групової дискусії**.

#### Сприяння груповим дискусіям

В інструменті CYBERSAFE наведено чимало корисної інформації, яку можна використати в ході проведення описаних вище вправ. Якщо для їх виконання вам потрібні додаткові дані, див. Частина 1 цього Посібника, зокрема наступні пункти:

- [1.2 Причини і наслідки сексуального онлайн-насильства щодо дівчат](#), щоб обговорити, чому підлітки беруть участь у розповсюдженні інтимного контенту без згоди, та якими є наслідки такої поведінки.
- [1.3 Навчання безпечній, відповідальній поведінці в інтернеті](#). Перегляньте й використайте матеріал про звинувачення (віктимблеймінг) постраждалої дівчини, коли це доречно під час тренінгу.

Нижче наведені можливі уточнюючі запитання:

**Чи були б ви іншої думки, якби постраждав саме хлопець?** — розвінчати гендерні стереотипи.

**Чи став би хороший друг просити вас розповсюдити інтимні світлини чи відео без згоди дівчини?** — обговорити тиск з боку товаришів-однолітків.

**Як ви думаєте, чому онлайн-насильство часто замовчується?** — обговорити можливі бар'єри, що перешкоджають наміру розповісти про проблему.

**Чи знаєте ви, як поскаржитися на публікацію в Instagram, WhatsApp чи на будь-якій іншій платформі?** — попросіть підлітків подивитися, як видаляти зображення із соціальних мереж на їхніх телефонах чи ноутбуках/планшетах.

**Як ви підтримуєте подругу/друга, чиє зображення у оголеному вигляді шириться онлайн?** — заохочення до того, щоб не бути сторонніми спостерігачами ситуації насильства.

**Як би ви почувалися на місці постраждалої особи, винуватця (кривдника) або свідка, якби таке трапилось?** — допомогти зрозуміти почуття всіх учасників ситуації.

#### 4. Завершення

- Подякуйте підліткам за активну участь у тренінгу.
- Ще раз наголосіть, куди підлітки можуть звернутися для отримання допомоги. Згодом періодично нагадуйте їм про доступні служби підтримки.

## План тренінгу 2. Експлуатація, примус і погрози

У цьому тренінгу увага фокусується на експлуатації, примусі та погрозі як одному із чотирьох основних типів сексуального онлайн-насильства, розглянутих у Посібнику. Підлітки під час тренінгу дізнаються, як розпізнавати ознаки сексуального онлайн-насильства такого типу, а також про те, як діяти у такій ситуації. Основна увага приділена аналізу поведінки учасників сексуального онлайн-насильства – постраждалої особи, винуватця (кривдника) та свідка.

### Підготовка до тренінгу

- Ознайомтеся з темою — прочитайте частину 1 Посібника і розберіть план тренінгу 2.
- Переконайтеся, що ви ознайомлені з політикою безпеки і захисту прав дітей у школі/організації, а також процедурою повідомлення про такі випадки й алгоритм подальших дій, а тому зможете у разі потреби вжити відповідних заходів.
- Впевніться, що ви знаєте про інші можливості повідомлення про подібну ситуацію й зможете розповісти про це підліткам.
- Перед тренінгом і після нагадайте підліткам, куди вони можуть звернутися за подальшими порадами та підтримкою. Періодично нагадуйте їм про доступні служби підтримки по завершенні тренінгу. Розташуйте у класній кімнаті / чи іншому приміщенні, де гуртуються підлітки, плакат CYBERSAFE з контактами служб підтримки.

### Обладнання

Планшет фасилітатора, пристрої для демонстрації (проектор, екран), персональні мобільні телефони учасників чи ноутбуки/планшети, онлайн-інструмент CYBERSAFE (доступний за посиланням: <https://www.stoponlineviolence.eu/online-tool/>), підключення до інтернету за допомогою Wi-Fi, плакат CYBERSAFE із контактами служб підтримки й інших організацій, де можна отримати допомогу.

За відсутності підключення до інтернету неможливо використовувати онлайн-інструмент CYBERSAFE. У такому разі можна розробити й провести тренінг у форматі офлайн (див. для зразка [Додаток 1. Вправи для офлайн-тренінгу 1](#)).

ВИД ДІЯЛЬНОСТІ	ОПИС	ЧАС
1. Вступ	Представлення теми. Основні правила	15 хв.
2. Голосування й обговорення	Опрацювання кожної дилемної ситуації	40 хв.
3. Рольова гра	Рольова гра в малих групах з подальшим груповим обговоренням	20 хв.
4. Завершення	Способи звернення по допомогу та підтримку	15 хв.
<b>Загальний час: 90 хв.</b>		

## 1. Представлення теми

- Створіть безпечне середовище та встановіть основні правила —> Див. [розділ 2.4 Створення безпечного середовища](#).
- Зазначте, куди та як підлітки можуть повідомити про проблему (звернутися за підтримкою), як ви маєте діяти, якщо після або під час тренінгу відкриється інформація про домагання —> Див. [розділ 2.5 Безпека та захист](#).
- Зробіть коротке вступне слово (означте тему) —> [Використайте інформацію, подану нижче](#).

Ми говоримо про **експлуатацію, примус і погрози** в інтернеті, коли хтось отримує **погрози сексуального характеру** в інтернеті, **його/її примушують до сексуальної поведінки (онлайн) або шантажують сексуальними зображеннями, отриманими завдяки маніпуляціям і тиску**.

Дівчину чи хлопця можуть ввести в оману, маніпулювати або змусити до дій сексуального характеру проти волі в обмін на гроші, подарунки, статус, прихильність тощо, або змусити почуватися винним, соромитися чи відчувати себе в небезпеці.

До проявів цього типу онлайн-насилства можуть належати:

- підбурювання когось демонструвати онлайн сексуальну поведінку з подальшим поширенням доказів такої поведінки;
- введення в оману, щоб змусити людину надіслати свої інтимні світлини чи відео, потім переслідування і тиск в інтернеті (вимагання надсилати більше таких зображень), а далі проти волі демонструвати сексуальну поведінку (спочатку онлайн, а згодом і офлайн);
- вдавання до погроз опублікувати сексуальні світлини чи відео («**сексуальне вимагання**»);
- інші погрози сексуального характеру (наприклад, погрози зґвалтування);
- маніпулятивне підбурювання інших в інтернеті до вчинення сексуального насилства онлайн.

Експлуатація, примус і погрози в інтернеті часто є частиною процесу сексуального насилства в реальному житті (див. також [стор. 12 Онлайн-насилство в порівнянні з офлайн-насилством](#)) і можуть завдати серйозної фізичної, емоційної та соціальної шкоди.

**Типова ситуація:** *дівчина знайомиться з хлопцем через онлайн-чат. Усе розпочинається доволі цікаво, він робить їй компліменти, а вона починає йому довіряти. Згодом вона ділиться своїми інтимними світлинами, а він починає вимагати від неї виконання дій сексуального характеру перед вебкамерою та погрожує опублікувати її інтимні зображення в інтернеті, якщо вона не буде виконувати його вказівки.*

Як хлопці, так і дівчата можуть стати постраждалою стороною (або винуватцем) у ситуації онлайн-насилства такого типу, однак дівчата мають більший ризик. Їх можуть шантажувати, щоб змусити до надання сексуальних послуг онлайн чи навіть у реальному житті. Однак хлопці теж піддаються ризику спокуситися в інтернеті на виконання сексуальних дій на вебкамеру, а згодом зазнають шантажу відеозаписами в обмін на гроші. В обох випадках винуватцем може бути й **дорослий** (нерідко на початку видає себе за однолітка).

## Маніпуляція

Дівчина чи хлопець може не усвідомлювати, що її/його експлуатують або примушують до певних дій, оскільки винуватець намагається переконувати, що це нормально, бо вони перебувають у романтичних стосунках. Як наслідок, у постраждалої сторони формується хибне переконання, що це її провина, бо вона буцім-то контролювала ситуацію і вирішила це зробити за власним бажанням.

Приклади висловів винуватця з ознаками маніпулятивних намірів:

*«Якби ти справді кохала мене, то поділилася б зі мною своїми інтимними світлинами»*

*«Якщо ти цього не зробиш, я скажу твоїм батькам, що ти сама запропонувала зробити наші стосунки більш сексуальними»*

*«Якщо повідомиш у поліцію, тебе заберуть в інтернат»*

*«Усі закохані це роблять, це нормально»*

*«Якщо мене заблокуєш, я покажу твоє відео всім твоїм друзям і родичам»*

- **Фасилітатору важливо пояснити, як виглядає маніпуляція, щоб підлітки могли її розпізнати. Також наголосити, що надсилання інтимних світлин чи відео кривднику було наслідком саме його маніпулятивних намірів, а не усвідомленим добровільним вибором, тому не потрібно себе осуджувати і картатися почуттями сорому і провини.**

## 2. Голосування й обговорення

**Мета** цієї вправи — обговорити реальний випадок експлуатації, примусу і погроз в інтернеті. Вправа дозволяє ділитися своїми думками анонімно і залучити учасників до групової дискусії у неформальний, безпечний спосіб. Також вони отримають чіткі уявлення про те, як розпізнати, запобігти та впоратися з такого типу онлайн-насильством.

- **До уваги фасилітатора! Ваша роль полягає в тому, щоб створити безпечне середовище, надати підліткам чіткі інструкції з використання онлайн-інструмента CYBERSAFE, за допомогою уточнюючих запитань перевірити, наскільки зрозуміло є надана інформація, посприяти процесу голосування та фасилітувати групове обговорення після кожного голосування.**

- Див. [пункт 2.3 Онлайн-інструмент CYBERSAFE](#) для отримання інструкцій з його використання —> **Оберіть «Голосування й обговорення» і дотримуйтесь інструкцій (на екрані).**

Вправа починається із представлення **реального випадку** сексуального онлайн-насильства.

- Дилема 1. Перед вами перша **дилема** (опис ситуації необхідно зачитати вголос — текст на екрані). Учасники голосують за варіанти розв'язання дилеми анонімно за допомогою телефонів чи ноутбуків/планшетів.
- Далі за результатами голосування фасилітатор розпочинає коротку **групову дискусію**. Не запитуйте учасників, як саме вони проголосували (для збереження анонімності)! Під час дискусії вони можуть говорити узагальнено або в третій особі.

- Після дискусії слідує **практична порада** щодо того, як запобігти або впоратися з онлайн-насильством саме в наведеному конкретному випадку. На завершення опрацювання дилеми запитайте, чи бажають учасники ще щось додати.

→ *До уваги фасилітатора! За таким же сценарієм підлітки мають розглянути й інші дилемні ситуації, тому намагайтеся працювати над однією ситуацією не довше 10 хвилин.*

### 3. Рольова гра

**Мета** цієї вправи — дати можливість підліткам випробувати на собі роль постраждалої особи, винуватця або свідка в ситуації експлуатації, примусу і погроз в інтернеті.

**Ваша роль як фасилітатора** полягає в тому, щоб створити безпечне середовище, окреслити дилему та уважно фасилітувати процес розігрування описаної ситуації з подальшим обговоренням отриманого досвіду. Ви маєте дізнатися, як учасники почували себе в цій ролі, чи зрозуміли вони, як варто діяти у подібній ситуації.

→ Див. [пункт 2.3 Онлайн-інструмент CYBERSAFE](#) для отримання інструкцій з його використання. *Оберіть «Рольова гра» і дотримуйтесь інструкцій (на екрані).*

- Учасники розігрують ситуацію, об'єднавшись у малі групи по три особи. Вони використовують один мобільний телефон/ноутбук/планшет, передаючи його колом. Розподіливши між собою ролі постраждалої, винуватця та свідка, вони по черзі зачитують рядки, призначені для їхньої ролі.

*Ця вправа є найбільш ефективною, якщо усі малі групи зможуть розіграти свої ситуації у відокремленому просторі (іншій кімнаті), щоб не заважати одне одному і не відчувати можливого тиску з боку спостерігачів. Але якщо ви як фасилітатор розумієте, що не вдасться забезпечити належний нагляд за учасниками, можете організувати проведення рольової гри у одному приміщенні зі збереженням певної просторової дистанції між групами.*

Далі учасники повертаються на свої місця та діляться отриманим досвідом і спостереженнями під час **групової дискусії**.

### Сприяння груповим дискусіям

В інструменті CYBERSAFE наведено чимало корисної інформації, яку можна використати в ході проведення описаних вище вправ. Якщо для їх виконання вам потрібні додаткові дані, див. **Частина 1** цього Посібника, зокрема наступні пункти:

- [1.2 Причини і наслідки сексуального онлайн-насильства щодо дівчат.](#)
- [1.3 Навчання безпечній, відповідальній поведінці в інтернеті.](#) Перегляньте й використайте матеріал про звинувачення (віктимблеймінг) постраждалої особи, коли це доречно під час тренінгу.



Нижче наведені можливі уточнюючі запитання:

**Чи були б ви іншої думки, якби постраждав саме хлопець?** — розвінчати гендерні стереотипи.

**Чи став би хороший друг просити вас розповсюдити інтимні світлини чи відео без згоди дівчини?** — обговорити тиск з боку товаришів-однолітків.

**Як ви думаєте, чому онлайн-насильство часто замовчується?** — обговорити можливі бар'єри, що перешкоджають наміру розповісти про проблему.

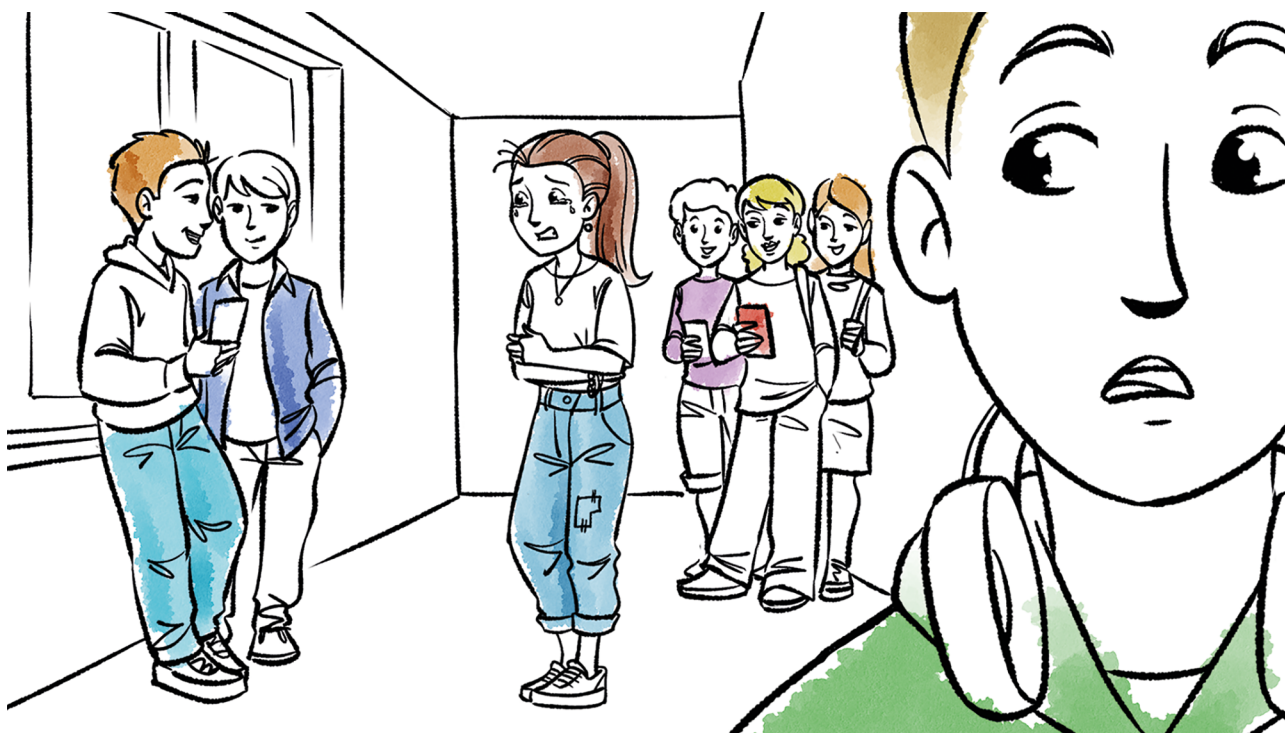
**Чи знаєте ви, як поскаржитися на публікацію в Instagram, WhatsApp чи на будь-якій іншій платформі?** — попросить підлітків подивитися, як видаляти зображення із соціальних мереж на їхніх телефонах чи ноутбуках/планшетах.

**Як ви підтримуєте подругу/друга, чиє зображення у оголеному вигляді шириться онлайн?** — заохочення до того, щоб не бути сторонніми спостерігачами ситуації насильства.

**Як би ви почувалися на місці постраждалої особи, винуватця (кривдника) або свідка, якби таке трапилось?** — допомогти зрозуміти почуття всіх учасників ситуації.

#### 4. Завершення

- Подякуйте підліткам за активну участь у тренінгу.
- Ще раз наголосіть, куди підлітки можуть звернутися для отримання допомоги. Згодом періодично нагадуйте їм про доступні служби підтримки.



## План тренінгу 3. Цькування сексуального характеру (сексуальний булінг)

У цьому тренінгу увага фокусується на цькуванні сексуального характеру як одному із чотирьох основних типів сексуального онлайн-насильства, розглянутих у Посібнику. Підлітки під час тренінгу дізнаються, як розпізнавати ознаки сексуального онлайн-насильства такого типу, а також про те, як діяти у такій ситуації. Основна увага приділена аналізу поведінки учасників сексуального онлайн-насильства – постраждалої особи, винуватця (кривдника) та свідка.

### Підготовка до тренінгу

Ознайомтеся з темою — прочитайте частину 1 Посібника і розберіть план тренінгу 3.

Переконайтеся, що ви ознайомлені з політикою безпеки і захисту прав дітей у школі/організації, а також процедурою повідомлення про такі випадки й алгоритм подальших дій, а тому зможете у разі потреби вжити відповідних заходів.

Впевніться, що ви знаєте про інші можливості повідомлення про подібну ситуацію й зможете розповісти про це підліткам.

Перед тренінгом і після нагадайте підліткам, куди вони можуть звернутися за подальшими порадами та підтримкою. Періодично нагадуйте їм про доступні служби підтримки по завершенні тренінгу. Розташуйте у класній кімнаті / чи іншому приміщенні, де гуртуються підлітки, плакат CYBERSAFE з контактами служб підтримки.

### Обладнання

Планшет фасилітатора, пристрої для демонстрації (проектор, екран), персональні мобільні телефони учасників чи ноутбуки/планшети, онлайн-інструмент CYBERSAFE (доступний за посиланням: <https://www.stoponlineviolence.eu/online-tool/>), підключення до інтернету за допомогою Wi-Fi, плакат CYBERSAFE із контактами служб підтримки й інших організацій, де можна отримати допомогу.

За відсутності підключення до інтернету неможливо використовувати онлайн-інструмент CYBERSAFE. У такому разі можна розробити й провести тренінг у форматі офлайн (див. для зразка Додаток 1. Вправи для офлайн-тренінгу 1).

ВИД ДІЯЛЬНОСТІ	ОПИС	ЧАС
1. Вступ	Представлення теми. Основні правила	15 хв.
2. Голосування й обговорення	Опрацювання кожної дилемної ситуації	40 хв.
3. Рольова гра	Рольова гра в малих групах з подальшим груповим обговоренням	20 хв.
4. Завершення	Способи звернення по допомогу та підтримку	15 хв.
<b>Загальний час: 90 хв.</b>		



## 1. Представлення теми

Створіть безпечне середовище та встановіть основні правила —> Див. [розділ 2.4 Створення безпечного середовища](#).

Зазначте, куди та як підлітки можуть повідомити про проблему (звернутися за підтримкою), як ви маєте діяти, якщо після або під час тренінгу відкриється інформація про домагання —> Див. [розділ 2.5 Безпека та захист](#).

Зробіть коротке вступне слово (означте тему) —> [Використайте інформацію, подану нижче](#).

Ми говоримо про **цькування сексуального характеру** в інтернеті, коли хтось постійно зазнає нападок, принизливого цькування, пліток сексуального змісту, що стимулюють сексуальні домагання онлайн й знуцання сексуального характеру.

Онлайн-насильством цього типу вважається така поведінка:

- розміщення і поширення в інтернеті пліток, вигадок/брехні про сексуальну поведінку дівчини (чи хлопця);
- злі анонімні жарти сексуального характеру для завдання шкоди репутації людини (наприклад, з фальшивих акаунтів);
- виготовлення і поширення «фотожаб» (змінених зображень) сексуального характеру;
- образливі або дискримінаційні коментарі сексуального змісту, обзивання в інтернеті;
- «доксинг» — публікація без згоди персональної інформації (наприклад, контактних даних) з коментарями, що заохочують інших до сексуальних домагань («вона доступна», «вона переспала з багатьма у школі»);
- «викриття», коли сексуальна орієнтація або гендерна ідентичність публічно оголошується в інтернеті без згоди людини;
- цькування через неприховувану гендерну ідентичність чи сексуальну орієнтацію;
- бодішеймінг — висміювання сексуального характеру через особливості тіла людини.

Цькування сексуального характеру в інтернеті часто перетинається з цькуванням в реальному житті (див. також [стор. 12 Онлайн-насильство в порівнянні з офлайн-насильством](#)). Анонімність в інтернеті слугує тому, що надалі така поведінка кривдника/кривдників стане ще жорстокішою через безкарність.

**Типова ситуація:** хтось публікує змінену світліну дівчини в соціальних мережах разом з її номером телефону, додаючи коментар на кшталт: «Якщо хочеш сексу, зателефонуй мені». Дівчина отримує декілька телефонних дзвінків від незнайомих осіб. Багато однокласників ставлять «лайк» і поширюють зображення, а деякі залишають принизливі коментарі, називаючи її «шльондрою» або «повією». У школі дівчину також починають цькувати.

Як хлопці, так і дівчата можуть стати постраждалою стороною (або винуватцем) у ситуації онлайн-насильства такого типу. Проте частіше це трапляється саме з дівчатами, і їх осуджують набагато жорстокіше, ніж хлопців.

### Слатшеймінг і стереотипи

Терміном «слатшеймінг» можна описати стигматизацію жінки або дівчини за поведінку, яка вважається сексуально провокаційною. Це є формою віктимблеймінгу — осудження постраждалої особи (див. [стор. 16-17 Звинувачення «жертви» \(віктимблеймінг\)](#)).

Слатшеймінг підкріплюється стереотипними уявленнями та сексистським розумінням гендерних ролей, що глибоко вкорінені в структурі нерівності між жінками та чоловіками. Наприклад, зазвичай поведінку хлопців схвалюють, якщо вони сексуально активні і мають декілька партнерок, тоді як дівчат за таку ж поведінку осуджують і знущаються над ними.

Приклади слатшеймінгу або подвійних стандартів:

*«Вона цього варта», «Вона заслуговує на це»*

*«Вона зробила це добровільно, тому сама винна»*

*«Цій дівчині слід було бути розумнішою»*

*«Виглядає гаряче, ставлю їй 10 балів»*

Як хлопці, так і дівчата суворіше осуджують дівчат, коли вони зазнають сексуального онлайн-насильства.

## 2. Голосування й обговорення

**Мета** цієї вправи — обговорити реальний випадок цькування сексуального характеру. Вправа дозволяє ділитися своїми думками анонімно і залучити учасників до групової дискусії у неформальний, безпечний спосіб. Також вони отримають чіткі уявлення про те, як розпізнати, запобігти та впоратися з такого типу онлайн-насильством.

→ *До уваги фасилітатора! Ваша роль полягає в тому, щоб створити безпечне середовище, надати підліткам чіткі інструкції з використання онлайн-інструмента CYBERSAFE, за допомогою уточнюючих запитань перевірити, наскільки зрозумілою є надана інформація, посприяти процесу голосування та фасилітувати групове обговорення після кожного голосування.*

→ Див. [пункт 2.3 Онлайн-інструмент CYBERSAFE](#) для отримання інструкцій з його використання. Оберіть «Голосування й обговорення» і дотримуйтесь інструкцій (на екрані).

Вправа починається із представлення **реального випадку** цькування сексуального характеру.

- Дилема 1. Перед вами перша **дилема** (опис ситуації необхідно зачитати вголос — текст на екрані). Учасники голосують за варіанти розв'язання дилеми анонімно за допомогою телефонів чи ноутбуків/планшетів.
- Далі за результатами голосування фасилітатор розпочинає коротку **групову дискусію**. Не запитуйте учасників, як саме вони проголосували (для збереження анонімності). Під час дискусії вони можуть говорити узагальнено або в третій особі.
- Після дискусії слідує **практична порада** щодо того, як запобігти або впоратися з сексуальним онлайн-насильством саме в наведеному конкретному випадку. На завершення опрацювання дилеми запитайте, чи бажають учасники ще щось додати.

- *До уваги фасилітатора! За таким же сценарієм підлітки мають розглядати й інші дилемні ситуації, тому намагайтеся працювати над однією ситуацією не довше 10 хвилин.*

### 3. Рольова гра

**Мета** цієї вправи — дати можливість підліткам випробувати на собі роль постраждалої особи, винуватця або свідка в ситуації цькування сексуального характеру.

- *Ваша роль як фасилітатора полягає в тому, щоб створити безпечне середовище, окреслити дилему та уважно фасилітувати процес розігрування описаної ситуації з подальшим обговоренням отриманого досвіду. Ви маєте дізнатися, як учасники почували себе в цій ролі, чи зрозуміли вони, як варто діяти у подібній ситуації.*

→ Див. [пункт 2.3 Онлайн-інструмент CYBERSAFE](#) для отримання інструкцій з його використання. Оберіть «Рольова гра» і дотримуйтесь інструкцій (на екрані).

- Учасники **розігрують ситуацію**, об'єднавшись у малі групи по три особи. Вони використовують один мобільний телефон/ноутбук/планшет, передаючи його колом. Розподіливши між собою ролі постраждалої, винуватця та свідка, вони по черзі зачитують рядки, призначені для їхньої ролі.

Ця вправа є найбільш ефективною, якщо усі малі групи зможуть розіграти свої ситуації у відокремленому просторі (іншій кімнаті), щоб не заважати одне одному і не відчувати можливого тиску з боку спостерігачів. Але якщо ви як фасилітатор розумієте, що не вдасться забезпечити належний нагляд за учасниками, можете організувати проведення рольової гри у одному приміщенні зі збереженням певної просторової дистанції між групами.

Далі учасники повертаються на свої місця та діляться отриманим досвідом і спостереженнями під час **групової дискусії**.

### Сприяння груповим дискусіям

В інструменті CYBERSAFE наведено чимало корисної інформації, яку можна використати в ході проведення описаних вище вправ. Якщо для їх виконання вам потрібні додаткові дані, див. Частина 1 цього Посібника, зокрема наступні пункти:

- [1.2 Причини і наслідки сексуального онлайн-насильства щодо дівчат.](#)
- [1.3 Навчання безпечній, відповідальній поведінці в інтернеті.](#) Перегляньте й використайте матеріал про звинувачення (віктимблеймінг) постраждалої особи, коли це доречно під час тренінгу.

Нижче наведені можливі уточнюючі запитання:

**Чи були б ви іншої думки, якби постраждав саме хлопець?** — розвінчати гендерні стереотипи.

**Чи став би хороший друг просити вас розповсюдити інтимні світлина чи відео без згоди дівчини?** — обговорити тиск з боку товаришів-однолітків.

**Як ви думаєте, чому онлайн-насильство часто замовчується?** — обговорити можливі бар'єри, що перешкоджають наміру розповісти про проблему.

**Чи знаєте ви, як поскаржитися на публікацію в Instagram, WhatsApp чи на будь-якій іншій платформі?** — попросить підлітків подивитися, як видаляти зображення із соціальних мереж на їхніх телефонах чи ноутбуках/планшетах.

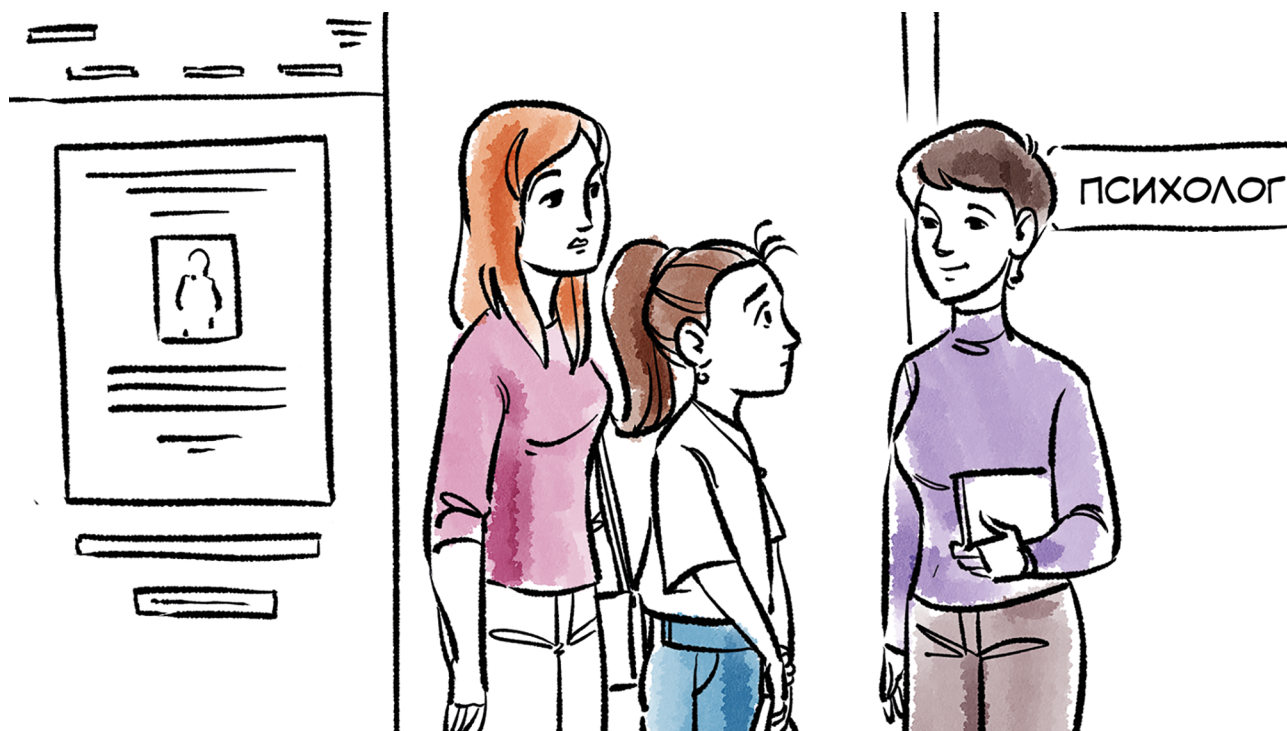
**Як ви підтримуєте подругу/друга, чиє зображення у оголеному вигляді шириться онлайн?** — заохочення до того, щоб не бути сторонніми спостерігачами ситуації насильства.

**Як би ви почувалися на місці постраждалої особи, винуватця (кривдника) або свідка, якби таке трапилось?** — допомогти зрозуміти почуття всіх учасників ситуації.

#### 4. Завершення

- Подякуйте підліткам за активну участь у тренінгу.
- Ще раз нагадайте, куди підлітки можуть звернутися по допомогу і підтримку.

Згодом періодично нагадуйте про доступні служби підтримки.



## План тренінгу 4. Небажана сексуалізація

У цьому тренінгу увага фокусується на небажаній сексуалізації як одному з чотирьох основних типів сексуального онлайн-насильства, розглянутих у Посібнику. Підлітки під час тренінгу дізнаються, як розпізнавати ознаки сексуального онлайн-насильства такого типу, а також про те, як діяти у такій ситуації. Основна увага приділена аналізу поведінки учасників сексуального онлайн-насильства – постраждалої особи, винуватця (кривдника) та свідка.

### Підготовка до тренінгу

- Ознайомтеся з темою — прочитайте частину 1 Посібника і розберіть план тренінгу 4.
- Переконайтеся, що ви ознайомлені з політикою безпеки і захисту прав дітей у школі/організації, а також процедурою повідомлення про такі випадки й алгоритм подальших дій, а тому зможете у разі потреби вжити відповідних заходів.
- Впевніться, що ви знаєте про інші можливості повідомлення про подібну ситуацію й зможете розповісти про це підліткам.
- Перед тренінгом і після нагадайте підліткам, куди вони можуть звернутися за подальшими порадами та підтримкою. Періодично нагадуйте їм про доступні служби підтримки по завершенні тренінгу. Розташуйте у класній кімнаті / чи іншому приміщенні, де гуртуються підлітки, плакат CYBERSAFE з контактами служб підтримки.

### Обладнання

Планшет фасилітатора, пристрої для демонстрації (проектор, екран), персональні мобільні телефони учасників, онлайн-інструмент CYBERSAFE (доступний за посиланням: <https://www.stoponlineviolence.eu/online-tool/>), підключення до інтернету за допомогою Wi-Fi, плакат CYBERSAFE із контактами служб підтримки й інших організацій, де можна отримати допомогу.

За відсутності підключення до інтернету неможливо використовувати онлайн-інструмент CYBERSAFE. У такому разі можна розробити й провести тренінг у форматі офлайн (див. для зразка Додаток 1. Вправи для офлайн-тренінгу 1).

ВИД ДІЯЛЬНОСТІ	ОПИС	ЧАС
<b>1. Вступ</b>	Представлення теми. Основні правила	15 хв.
<b>2. Голосування й обговорення</b>	Опрацювання кожної дилемної ситуації	40 хв.
<b>3. Рольова гра</b>	Рольова гра в малих групах з подальшим груповим обговоренням	20 хв.
<b>4. Завершення</b>	Способи звернення по допомогу та підтримку	15 хв.
<b>Загальний час: 90 хв.</b>		

## 1. Представлення теми

Створіть безпечне середовище та встановіть основні правила —> Див. [розділ 2.4 Створення безпечного середовища](#).

Зазначте, куди та як підлітки можуть повідомити про проблему (звернутися за підтримкою), як ви маєте діяти, якщо після або під час тренінгу відкриється інформація про домагання —> Див. [розділ 2.5 Безпека та захист](#).

Зробіть коротке вступне слово (означте тему) —> [Використайте інформацію, подану нижче](#).

**Небажана сексуалізація** означає, що людина отримує небажані коментарі сексуального характеру до своїх фото чи відео, проти волі заохочується до розмов про сексуальне життя, отримує еротичні чи порнографічні зображення.

До цього типу сексуального онлайн-насильства відносять таку поведінку:

- онлайн-коментарі сексуального змісту до світлин, які не носять сексуальний характер;
- вірусні кампанії «про секс», які примушують підлітків брати в них участь;
- надсилання комусь без згоди сексуального контенту (зображень, відео, емодзі, повідомлень), зокрема світлин чи відео іншої особи без її згоди;
- небажані сексуальні залицяння або прохання про сексуальні послуги;
- надокучливі жарти сексуального характеру;
- небажане оцінювання сексуальної привабливості;
- зміна (фотошоп) без згоди чиїхось зображень, щоб надати їм сексуальності (це притаманно і цькуванню сексуального характеру у разі поширення таких зображень на загаль для подальших знущань).

**Типова ситуація:** дівчина публікує свою (звичайну) світлинку в соціальній мережі. Інші люди анонімно залишають до неї буцім-то схвальні і приємні для дівчини коментарі сексуального змісту чи відверто образливі коментарі. Часом світлинку змінюють чи повністю підробляють завдяки фотошопу, щоб надати зображенню сексуальності, та поширюють в інтернеті.

Акаунти підлітків в соціальних мережах часто доступні широкому загалу, що дозволяє іншим легко переглядати, коментувати та поширювати опублікований контент. Це нерідко робиться анонімно, що посилює намір кривдника завдати ще більшої шкоди.

Як хлопці, так і дівчата можуть стати постраждалою стороною (або винуватцем) у ситуації сексуального онлайн-насильства такого типу. Проте частіше це трапляється саме з дівчатами, і їх осуджують набагато жорстокіше, аніж хлопців. Це також має триваліший вплив на репутацію дівчат, аніж хлопців.



## 2. Голосування й обговорення

**Мета** цієї вправи — обговорити реальний випадок небажаної сексуалізації. Вправа дозволяє ділитися своїми думками анонімно і залучити учасників до групової дискусії у неформальний, безпечний спосіб. Також вони отримають чіткі уявлення про те, як розпізнати, запобігти та впоратися з такого типу сексуальним онлайн-насильством.

→ *До уваги фасилітатора! Ваша роль полягає в тому, щоб створити безпечне середовище, надати підліткам чіткі інструкції з використання онлайн-інструмента CYBERSAFE, за допомогою уточнюючих запитань перевірити, наскільки зрозуміло є надана інформація, посприяти процесу голосування та фасилітувати групове обговорення після кожного голосування.*

→ Див. [пункт 2.3 Онлайн-інструмент CYBERSAFE](#) для отримання інструкцій з його використання. Оберіть «Голосування й обговорення» і дотримуйтесь інструкцій (на екрані).

Вправа починається із представлення **реального випадку** небажаної сексуалізації.

- Дилема 1. Перед вами перша **дилема** (опис ситуації необхідно зачитати вголос — текст на екрані). Учасники голосують за варіанти розв'язання дилеми анонімно за допомогою телефонів чи ноутбуків/планшетів.
- Далі за результатами голосування фасилітатор розпочинає коротку **групову дискусію**. Не запитуйте учасників, як саме вони проголосували (для збереження анонімності)! Під час дискусії вони можуть говорити узагальнено або в третій особі.
- Після дискусії слідує **практична порада** щодо того, як запобігти або впоратися з сексуальним онлайн-насильством саме в наведеному конкретному випадку. На завершення опрацювання дилеми запитайте, чи бажають учасники ще щось додати.

→ *До уваги фасилітатора! За таким же сценарієм підлітки мають розглядати й інші дилемні ситуації, тому намагайтеся працювати над однією ситуацією не довше 10 хвилин.*

## 3. Рольова гра

**Мета** цієї вправи — дати можливість підліткам випробувати на собі роль постраждалої особи, винуватця або свідка в ситуації **небажаної сексуалізації**.

Ваша роль як фасилітатора полягає в тому, щоб створити безпечне середовище, окреслити дилемі та уважно фасилітувати процес розігрування описаної ситуації з подальшим обговоренням отриманого досвіду. Ви маєте дізнатися, як учасники почували себе в цій ролі, чи зрозуміли вони, як варто діяти у подібній ситуації.

→ Див. [пункт 2.3 Онлайн-інструмент CYBERSAFE](#) для отримання інструкцій з його використання. Оберіть «Рольова гра» і дотримуйтесь інструкцій (на екрані).

- Учасники **розігрують ситуацію**, об'єднавшись у малі групи по три особи. Вони використовують один мобільний телефон/ноутбук/планшет, передаючи його колом. Розподіливши між собою ролі постраждалої, винуватця та свідка, вони по черзі зачитують рядки, призначені для їхньої ролі.



Ця вправа є найбільш ефективною, якщо усі малі групи зможуть розіграти свої ситуації у відокремленому просторі (іншій кімнаті), щоб не заважати одне одному і не відчувати можливого тиску з боку спостерігачів. Але якщо ви як фасилітатор розумієте, що не вдасться забезпечити належний нагляд за учасниками, можете організувати проведення рольової гри у одному приміщенні зі збереженням певної просторової дистанції між групами.

Далі учасники повертаються на свої місця та діляться отриманим досвідом і спостереженнями під час **групової дискусії**.

### Сприяння груповим дискусіям

В інструменті CYBERSAFE наведено чимало корисної інформації, яку можна використати в ході проведення описаних вище вправ. Якщо для їх виконання вам потрібні додаткові дані, див. **Частина 1** цього Посібника, зокрема наступні пункти:

- [1.2 Причини і наслідки сексуального онлайн-насильства щодо дівчат.](#)
- [1.3 Навчання безпечній, відповідальній поведінці в інтернеті.](#) Перегляньте й використайте матеріал про звинувачення (віктимблеймінг) постраждалої особи, коли це доречно під час тренінгу.

Нижче наведені можливі уточнюючі запитання:

**Чи були б ви іншої думки, якби постраждав саме хлопець?** — розвінчати гендерні стереотипи.

**Чи став би хороший друг просити вас розповсюдити інтимні світлини чи відео без згоди дівчини?** — обговорити тиск з боку товаришів-однолітків.

**Як ви думаєте, чому онлайн-насильство часто замовчується?** — обговорити можливі бар'єри, що перешкоджають наміру розповісти про проблему.

**Чи знаєте ви, як поскаржитися на публікацію в Instagram, WhatsApp чи на будь-якій іншій платформі?** — попросіть підлітків подивитися, як видаляти зображення із соціальних мереж на їхніх телефонах чи ноутбуках/планшетах.

**Як ви підтримуєте подругу/друга, чиє зображення у оголеному вигляді шириться онлайн?** — заохочення до того, щоб не бути сторонніми спостерігачами ситуації насильства.

**Як би ви почувалися на місці постраждалої особи, винуватця (кривдника) або свідка, якби таке трапилось?** — допомогти зрозуміти почуття всіх учасників ситуації.

### 4. Завершення

- Подякуйте підліткам за активну участь у тренінгу.
- Ще раз наголосіть, куди підлітки можуть звернутися для отримання допомоги. Згодом періодично нагадуйте їм про доступні служби підтримки.

Прямо заявити, що ви цього не підтримуєте

Звернутися за порадою до дорослого, якому довіряєте

Попросити про підтримку за номером гарячої дитячої лінії 116 111 (безкоштовно з усіх мобільних телефонів)

Притягнути кривдника до відповідальності



## Додаток 1

### Вправи до офлайн-тренінгу 1: Поширення зображень сексуального характеру без згоди дівчини

#### Структура тренінгу

Вступ	Представлення теми Основні правила	15 хв.
Вправа 1	Як багато людей можуть отримати мою світлину/відео?	10 хв.
Вправа 2	Подолання перешкод	15 хв.
Вправа 3	Розігрування ситуації та голосування	35 хв.
Завершення	Способи звернення по допомогу й підтримку	15 хв.
<b>Загальний час:</b>		<b>90 хв.</b>

#### Вправи

##### Вправа 1: Як багато людей можуть отримати мою світлину/відео?

Попросіть учасників тренінгу підрахувати, скільки людей можуть побачити дуже інтимну світлину, опубліковану в соціальній мережі, на основі кількості «друзів». Наприклад, якщо у когось із вас 300 друзів, і ми припустимо, що кожен з них має ще по 300 друзів, цифра може сягнути 90 000 пересилань.

Прирівняйте отриману цифру до приблизної чисельності населення, яке проживає у конкретному населеному пункті.

Запитайте, як би вони себе почували у ситуації, коли ціле рідне місто/село/селище/район побачило цю світлину. Або, наприклад, усі могли би бачити їх оголеними під час прогулянки центром населеного пункту.

##### Вправа 2: Подолання перешкод

Учасники тренінгу об'єднуються у дві групи і обговорюють питання: які існують перешкоди щодо повідомлення про випадок сексуального онлайн-насильства і звернення по допомогу. Далі для обговорення тренер запрошує по одному добровольцю від кожної групи. Один виступає в ролі того, хто потребує допомоги, інший — того, хто може допомогти. Попросіть підлітків по черзі наводити власні приклади перешкод. Після кожної відповіді-прикладу, учасник, який висловився, стає між «постраждалим» і «надавачем допомоги», демонструючи бар'єр. Лінію із таких «живих перешкод» можна продовжувати допоки не закінчатся варіанти відповідей. Обговорюйте кожну названу перешкоду і шляхи її усунення. Якщо рішення знайдене, попросіть учасника зайняти своє місце у колі, демонструючи цим, як кожен бар'єр зникає завдяки допомозі та підтримці.

##### Приклади перешкод:

«Мені занадто соромно комусь розповідати»

«Я хочу, щоб мені допомогли, але не знаю, куди звернутися»

«Поліція або вчитель розкаже про все батькам»

«Якщо я комусь розповім, буде ще гірше, бо та людина мені помститься»

«Мої батьки будуть злитися»

«Я розчарую своїх батьків»

«Якщо вчитель/школа дізнається, то у мене будуть проблеми»  
 «Я не хочу, щоб мої однокласники знали і знущалися наді мною»  
 «Я перша відправила ці світлини. Тому я сама в усьому винна»

### **Вправа 3: Розігрування ситуації та голосування**

Мета даної вправи — обговорити реальний випадок пересилання фото сексуального характеру без згоди дівчини. Вона дозволяє підліткам подивитися на ситуацію як зі сторони постраждалої дівчини, так і зі сторін винуватця та свідка.

**→ До уваги фасилітатора! Опис ситуації (Нічний кошмар Марічки) необхідно зачитати. А далі по черзі опрацьовувати з учасниками дилеми, подані нижче. Учасники голосують за варіанти вирішення кожної дилеми, піднімаючи руку. Можна занотувати кількість рук за кожен із варіантів на дошці. Використовуйте результати голосування, щоб розпочати групову дискусію. Не дозволяйте переходити на особистості та осуджувати, учасники мають говорити лише узагальнено або у третій особі. Після голосування наголосіть на тому, що варто взяти до уваги, щоб впоратися з подібною ситуацією.**

Намагайтеся працювати над однією дилемою не довше 7 хвилин.

### **Нічний кошмар Марічки**

#### **Вступ**

Зараз ви прослухаєте історію дівчини, чії інтимні фото розповсюджували без її згоди. Якби ви були учасниками такої ситуації, як би ви почувалися і що робили? Сміливо діліться своїми думками, правильних або неправильних відповідей немає.

#### **Як усе почалося**

Марічка та Антон (15 років) знають одне одного по школі з 12 років. Вони подобаються одне одному і починають зустрічатися. Після кількох тижнів стосунків Марічка надсилає Антону своє фото оголеною. Він дуже подобається їй, і вона йому довіряє.

#### **Марічка розриває стосунки**

Проте за кілька місяців стосунків Марічка вирішує їх закінчити і починає зустрічатися з іншим хлопцем. Антон дуже злий на неї. Щоб помститися, він надсилає інтимні світлини Марічки декільком своїм друзям. Вони насміхаються і глузують з дівчини. Один із друзів публікує фото Марічки у соціальній мережі, де воно поширюється, і тепер про це знає вся школа та її друзі.

#### **Життя Марічки перетворюється на жах**

Усі її однокласники бачили фото. З Марічки знущуються у школі, вони глузують над нею поза очі і називають її «шльондрою». Кожного ранку вона боїться йти до школи. Там вона відчувається так, ніби ходить оголена на очах у всіх. Навіть коли вона вдома, знущання тривають. Марічка отримує бридкі повідомлення від людей, які ображають її та змушують ненавидіти себе. Вона відчувається так, ніби усі знають, що зробив Антон, і звинувачують її за це.

### Дилема 1: Що ви думаєте про Марічку?

*Нерозумно з її боку надсилати комусь світлини оголеною. Вона сама винна у тому, що тепер з неї знущються.*

*Ділитися такими світлинами з тим, кому довіряєш — це нормально. Мені шкода її. Антон та його друзі не мали права розповсюджувати фото без її дозволу.*

*Марічка не мала б надсилати фото, але те, що хлопці розіслали його без дозволу — також ненормально.*

*Щоб уникнути цієї ситуації, їй не слід було кидати Антона.*

*Їй не варто було зважати на реакцію інших, їй нема чого соромитися.*

### Ніколи не звинувачуйте постраждалу особу!

Секстинг (надсилання відвертих сексуальних повідомлень/світлин/відео) не є «поганим» вчинком, якщо усе відбувається за згодою обох сторін. Це може бути приємно та захопливо, багато підлітків так роблять. Тож чи справді слід осуджувати Марічку за цькування, яких вона зараз зазнає? Слова про те, що вона сама в усьому винна, тільки змусять її почуватися гірше.

### Добре подумайте, перш ніж надсилати інтимне фото!

Секстинг — заняття доволі ризиковане — щойно ви надсилаєте таке фото/відео, ви більше не контролюєте його. Тому добре подумайте, чи справді вам цього хочеться.

### Чи справді ви хочете зробити це?

Коли ви, як Марічка, ділитесь своєю інтимною світлиною із кимось, запитуйте себе:

- чи дійсно я цього хочу?
  - Усвідомте, що ви довіряєте свою інтимну світлину іншій особі, тому завжди є ризик, що вона/він зробить те, чого б вам не хотілося.
  - Ніколи не надсилайте фото, якщо не впевнені або відчуваєте тиск з боку того, з ким спілкуєтесь.
  - Запам'ятайте, що розповсюдження інтимних світлин неповнолітніх (в оголеному чи напівоголеному вигляді), навіть якщо вони ваші, може бути незаконним.
- як я можу захистити себе?
  - Робіть це тільки з тим, кому справді дуже довіряєте.
  - Домовтеся з ним/нею не поширювати ваші світлини, або одразу видалити їх на ваше прохання.
  - Впевніться, що на світлинні вас не зможуть впізнати інші.

### Дилема 2: Що ви думаєте про Антона?

*Він слабак і егоїст. Він зовсім не подумав про наслідки для Марічки.*

*Йому боляче, бо вона покинула його. Я розумію, чому він розіслав світлини — він просто не подумав про наслідки.*

*Я розумію, що він злий, тому що Марічка покинула його, але він у жодному разі не мав би розсилати це, бо дав їй обіцянку.*

*Він не зробив нічого поганого. Марічка перебільшує і драматизує ситуацію.*

### Коли хтось надсилає вам інтимні світлини...

#### Завжди тримайте їх у себе!

Це частина приватного життя, тому це можете бачити тільки ви.

#### Подумайте про наслідки, перш ніж поділитися цим з іншими!

Поширення інтимних зображень може мати вкрай негативні наслідки для обох сторін.

- Як у випадку з Марічкою, з дівчини можуть почати знущатися, і вона почуватиметься приниженою та безпорадною. Світлина/відео залишиться у мережі Інтернет назавжди, і дівчина може ще довго страждати від кібербулінгу і сексуальних домагань. Подеколи це навіть призводить до депресії та самогубства.
- Також подумайте про правові наслідки для себе: поширення сексуальних зображень неповнолітніх осіб є незаконним. Ви можете понести відповідальність (! тут необхідно наголосити на відповідальності у правовому полі).

### Дилема 3: Що ви думаєте про друзів Антона, які поширили світлини Марічки у соціальній мережі?

*Це не їхня провина, вони не дуже добре знають Марічку, тому ні до чого не причетні.*

*Вони — боягузи і мусять допомогти дівчині.*

*Вони мали б виляяти Антона, коли отримали ці світлини.*

*Антон — їхній друг, тому ділитися цим у колі друзів — нормально.*

*Вони не мали б поширювати та публікувати світлини Марічки, але вони не усвідомлювали, що вона через це зазнає знущань.*

#### Скажи ні!

Якщо чиєсь зображення/відео у оголеному чи напівоголеному вигляді поширюють онлайн без згоди, майте на увазі:

- **не ставте «лайк», не діліться цим!**
  - Як у випадку з Марічкою, це може мати серйозний вплив на людину. Це важливо враховувати навіть тоді, коли ви її не знаєте. Ніхто на таке не заслуговує!
  - Поширення, передавання або публікування сексуальних зображень неповнолітніх осіб є незаконним. Якщо ви станете причетним (учасником цього процесу у будь-який спосіб), це може мати для вас серйозні правові наслідки.

- **висловлюйтеся!**

Виступіть проти людей у вашій групі, які поширили контент. Поясніть, що це неправильно, незаконно, і що ви не хочете брати у цьому участі. Це може спонукати інших зробити те ж саме.

- **скажіть «ні» онлайн-насильству над дівчатами!**

Неповнолітні особи, особливо хлопці, можуть відчувати тиск з боку товаришів — наполягання поділитися інтимними світлинами дівчат. Спочатку це може здаватися невинним або принаймні веселим жартом. Але знайте, що такі дії — це сексуальне онлайн-насильство, і це може мати дуже серйозні наслідки. Тому твердо скажіть «ні»!

#### Дилема 4: Якби ви були Марічкою, що б ви зробили у такій ситуації?

*Нічого, мені було б дуже соромно.*

*Я була би зла на Антона і намагалася помститися, розповівши будь-який його секрет.*

*Я більше не прийшла б до школи.*

*Я б розповіла поліції та/або адміністрації школи.*

*Я б поговорила з батьками — вони б мені допомогли.*

*Я б попросила про допомогу друга або людину, якій довіряю.*

Коли вашу світлину поширили в інтернеті, це може здаватися кінцем світу. Але намагайтеся не панікувати. Є декілька речей, які можна зробити, щоб мінімізувати вплив ситуації.

#### Не треба себе звинувачувати і соромитися.

Та людина або люди не мали права ділитися цим без вашого дозволу.

В онлайні усе відбувається дуже швидко (йдеться про швидкість розповсюдження світлини/відео), тому й діяти треба якомога швидше. Зробіть наступні кроки:

- **поговоріть з тим, кому довіряєте**

бажано з батьками, або іншими дорослими, наприклад, з учителем у школі. Але також можна поговорити з другом/подругою або кимось іншим. Разом ви зможете віднайти найкраще рішення.

- **зберіть докази**

зробіть скриншот, на якому видно, що світлина зараз перебуває у мережі. Коли ви підете до поліції, то можете використовувати це як доказ.

- **видалення контенту з Інтернету**

якщо з вами це трапилося (світлину/відео опублікували на сайті, в соціальній мережі, поширили в чаті), проінформуйте адміністрацію платформи якомога швидше. Наголосіть, що ви неповнолітня/ій, і що світлина опублікована без вашого дозволу.

- **поскаржтеся на допис!**

ви можете написати анонімно на гарячу лінію або лінію підтримки. Вони дослухаються до вас і зможуть порадити, що робити далі. Якщо ви — неповнолітня особа, світлину можна розглядати як «дитячу порнографію», і служба підтримки допоможе вам видалити її з інтернету.

- **зверніться до поліції**

поширення сексуальних зображень неповнолітніх осіб (у даному випадку ще й без згоди) — це злочин, про який необхідно повідомити поліцію.

#### Дилема 5: Якби ви були однокласником Марічки, як би ви могли їй допомогти?

*Я поговорив би з нею тет-а-тет, вислухав і дізнався, чи можу яось допомогти.*

*Я би протистояв Антону та його друзям.*

*Ніяк, це не моя проблема.*

*Я б побоявся щось робити, бо вони можуть почати знущатися також і з мене.*

*Я б повідомив про цей випадок адміністрацію школи, поліцію або звернувся до служби підтримки.*

#### Повідомте про сексуальні домагання у мережі.

Якщо чийсь інтимні світлини/відео поширюють без згоди власників, постарайтеся допомогти. Зробіть все, щоб покласти край такій ситуації — це ваш обов'язок.



**Підтримайте постраждалу дівчину.**

Впевніться, що вона почувається добре. Запропонуйте свою допомогу, порадьте поговорити з дорослим, якому вона довіряє.

**Розкажіть, не ігноруйте!**

Спонукайте та підтримайте дівчину у тому, щоб розповісти поліції, службі підтримки або іншій організації про цю ситуацію.

***І знову... Ніколи і нізащо!!! не беріть участі у розповсюдженні інтимних зображень без згоди дівчини. Будьте частиною рішення, а не проблеми!***

## Додаток 2

### Куди можна поскаржитись в Україні

#### Національна поліція

102 або єдиний номер екстреної допомоги 112

#### Департамент кіберполіції Національної поліції

сервісна служба 0 800 50 51 70

Всі заяви подаються онлайн через анкету на сайті

#### Урядова консультаційна лінія з питань безпеки дітей в Інтернеті

1545\*3 (1545, далі обрати 3)

#### Керівництво навчального закладу або організації, яка займається дітьми

Закон зобов'язує керівництво захистити дитину від булінгу в школі

#### Безоплатна правова допомога

0 800 213 103 (цілодобово і безкоштовно в межах України)

Безоплатна правова допомога | ([legalaids.gov.ua](http://legalaids.gov.ua))

#### Уповноважений Верховної Ради України з прав людини

e-mail: [hotline@ombudsman.gov.ua](mailto:hotline@ombudsman.gov.ua)

[www.facebook.com/office.ombudsman.ua](http://www.facebook.com/office.ombudsman.ua)

8 800 501 720, 044 253 75 89

#### Служба освітнього омбудсмена (юридична та психологічна підтримка)

Подати звернення щодо порушених прав можна на вебсайті

Освітній омбудсмен України – офіційний веб-сайт ([eo.gov.ua](http://eo.gov.ua))

#### Національна дитяча «гаряча» лінія

Безкоштовний номер 0-800-500-225 або короткий номер 116 111

(Лінія є анонімною та конфіденційною, працює в будні з 12.00 до 16.00)

## Додаток 3

### Рекомендовані джерела

1. Указ Президента України «Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі».
2. Закон України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)».
3. Кодекс України «Про адміністративні правопорушення».
4. Наказ МВС України «Про затвердження Інструкції з організації роботи підрозділів ювенальної превенції Національної поліції України».
5. Наказ Міністерства освіти України «Деякі питання реагування на випадки булінгу (цькування) та застосування заходів виховного впливу в закладах освіти» (Порядок реагування на випадки булінгу (цькування)).
6. Дьякова А., Касілова А. Діти та батьки в інтернеті: путівник для безпечної подорожі. — Харків: Юнісофт, 2021. — 256 с.
7. Урок Анастасії Дьякової (7–11 класи) «Інтимне селфі в інтернеті — жарт чи небезпечний ризик» <https://stop-sexting.in.ua/wp-content/uploads/2020/02/urok2019.pdf>
8. Зростаємо і вчимося разом: методичний посібник для проведення інтерактивних занять з дітьми та молоддю / [Автори — упорядники Волгіна О. М., Дума Л. П.]. — Львів: видавник, 2019. — 106 с.
9. Б.Мойса. Протидія кібербулінгу та кібергрумінгу в Україні. Матеріали інформаційних кампаній, включно з попереднім аналітичним оглядом, Кампанія проти кібербулінгу | Всеукраїнська ініціатива ([bullyingstop.org.ua](http://bullyingstop.org.ua))  
Тут у формі брошури booklet-cyber.pdf ([bullyingstop.org.ua](http://bullyingstop.org.ua))
10. Попередження та протидія кібербулінгу в дитячому середовищі України. Аналітичний огляд, 2020, [cyberbuling\\_vipravl15-10\\_compressed.pdf](http://cyberbuling_vipravl15-10_compressed.pdf) ([bullyingstop.org.ua](http://bullyingstop.org.ua))
11. Матеріали щодо кібербулінгу від UNICEF:  
Що таке кібербулінг та як це зупинити? 10 фактів, які підлітки хочуть знати про кібербулінг [Кібербулінг – що це та як це зупинити? | UNICEF](http://ukrainian.unicef.org/ukrainian/kyberbulyngh/kyberbulyngh-10-faktyv-yaki-pidlitky-hochut-znaty-pro-kyberbulyngh)  
Брошура «Як захиститися від кібербулінгу» [Як захиститися від кібербулінгу.pdf \(unicef.org\)](http://ukrainian.unicef.org/ukrainian/kyberbulyngh/yak-zaxystytysya-vid-kyberbulyngh)  
Буклет «Подолання сексуального насильства щодо дитини: координація дій», [Подолання насильства щодо дитини: координація дій | UNICEF](http://ukrainian.unicef.org/ukrainian/kyberbulyngh/podolannya-nasylstva-shodo-dytyny-koordinatsiya-diy)  
Брошура «Про кібербулінг для дітей» <https://www.unicef.org/ukraine/media/4166/file/Cyberbullying%20for%20kids.pdf>  
РЕКОМЕНДАЦІЇ щодо виявлення та реагування на випадки жорстокого поводження з дітьми в умовах воєнного стану <https://www.unicef.org/ukraine/media/18746/file/recommendations-for-detecting-and-responding-to-cases-of-child-abuse-in-martial-law.pdf>

Підтримка людей, які пережили гендерно зумовлене насильство. Довідник-порадник із взаємодії <https://www.unicef.org/ukraine/documents/victims-of-gender-based-violence>

Корисні контакти для отримання (юридичної, медичної, гуманітарної, фінансової та психологічної) допомоги під час війни <https://www.unicef.org/ukraine/documents/korysni-kontakty>

12. Навчальна програма для освітян на платформі «Прометеус» «Протидія та попередження булінгу (цькуванню) в закладах освіти» [https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1:MON+AB101+2019\\_T2/about?fbclid=IwAR1\\_zjtmLfs1NlwBGeikuTohaFR5RlquuG5SbSeNzo-Mhp24Agcx6CP8sp8](https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1:MON+AB101+2019_T2/about?fbclid=IwAR1_zjtmLfs1NlwBGeikuTohaFR5RlquuG5SbSeNzo-Mhp24Agcx6CP8sp8)

13. Освітній серіал про кібербулінг для підлітків (Міністерство цифрової трансформації України та ЮНІСЕФ в Україні), <https://youtu.be/pbqixy4HGmM>

14. Освітній проект для підлітків, батьків та вчителів щодо захисту дітей в Інтернеті від сексуального насильства та експлуатації [Безпека дитини в інтернеті | #stop\\_sexting \(stop-sexting.in.ua\)](https://stop-sexting.in.ua)

15. Як поскаржитися на переслідування або цькування в Instagram Як поскаржитися на переслідування або цькування в Instagram. | Довідковий центр Instagram

16. Рекомендації щодо онлайн-безпеки для педагогічних працівників [Рекомендації щодо онлайн-безпеки для педагогічних працівників | Робоча програма. Різне \(vseosvita.ua\)](https://vseosvita.ua)

17. СТВОРЮЄМО ОНЛАЙН-ПРОСТІР РАЗОМ З ДІТЬМИ: довідник щодо безпечного Інтернету [Створюємо онлайн-простір разом з дітьми”: довідник для батьків та вихователів- Stop Sexting - Parents \(stop-sexting.in.ua\)](https://stop-sexting.in.ua)

18. Посібник для фасилітаторів з питань навчання протидії онлайн-насильству сексуального змісту щодо дівчат-підлітків, 2021 <http://surl.li/qjzca>

**Навчальне видання**

**Навчання протидії сексуальному онлайн-насильству щодо дівчат-підлітків.** Посібник для спеціалістів, які працюють з дітьми. — Упорядник: Дума Л.П. — Київ, МГО «Соціальні ініціативи з охорони праці та здоров'я», 2023. — 56 сторінок.

**Авторський колектив із адаптації посібника:**

Наталія Лук'янова, Лілія Дума, Ксенія Мацкевич.

**Ілюстрації:**

Олег Маламуж

**Дизайн та комп'ютерна верстка:**

Наталія Тілікіна

Не для продажу

