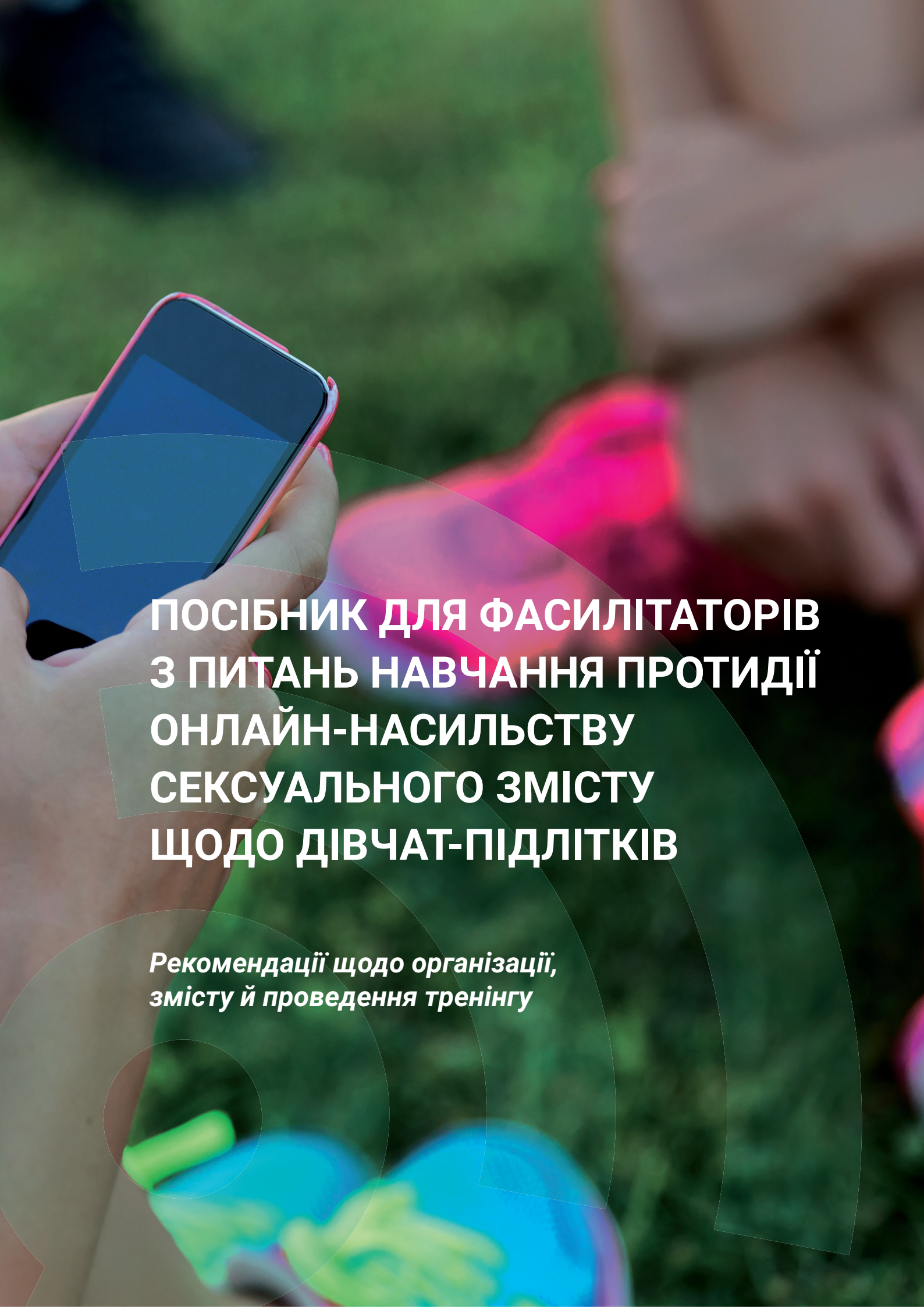




ПОСІБНИК ДЛЯ ФАСИЛІТАТОРІВ З ПИТАНЬ НАВЧАННЯ ПРОТИДІЇ ОНЛАЙН-НАСИЛЬСТВУ СЕКСУАЛЬНОГО ЗМІСТУ ЩОДО ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ

*Рекомендації щодо організації,
змісту й проведення тренінгу*



**Посібник для фасилітаторів
з питань навчання протидії онлайн-насилъству
сексуального змісту щодо дівчат-підлітків**

Розроблено для офлайн-використання в Україні: Вересень 2021

Розробка: International Child Development Initiatives



Переклад і адаптація для запровадження в Україні: МГО «Соціальні ініціативи з охорони праці та здоров'я»



Створення цієї публікації фінансується в рамках Фонду Прав Людини Посольства Королівства Нідерландів. Зміст і думки, викладені в цій публікації, є відповідальністю авторів та не обов'язково відповідають позиції Посольства.



Київ

Піар-Прайм Компані 2021

ISBN 978-617-7251-04-9

Зміст

1. Вступ	4
ЧАСТИНА 1: ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ	6
2. Що являє собою онлайн-насильство щодо дівчат?	6
2.1. Чотири основні типи онлайн-насильства щодо дівчат	9
2.2. Причини та наслідки онлайн-насильства щодо дівчат	11
2.3. Навчання безпечній та відповідальній поведінці онлайн	16
3. Як користуватися посібником	19
3.1. Необхідні ресурси	19
3.2. Структура тренінгу	19
3.3. Створення безпечного середовища	20
3.4. Безпека і захист	21
ЧАСТИНА 2: ЗМІСТ І ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГУ	23
План тренінгу на тему: Поширення зображень сексуального характеру без згоди дівчини	23
Додаток 1. Текст сценарію ситуації та дилеми	28

1. Вступ

Цей посібник для тренерів містить методичні рекомендації щодо проведення тренінгу для учнів 13-16 років з питань протидії насильству сексуального змісту щодо дівчат в інтернеті (онлайн-насильству).

Складові посібника

Керівництво для тренерів, що включає:

Частина 1. Загальна інформація — містить інформацію про проблему онлайн-насильства щодо дівчат, інструкції з використання Інструменту та практичні вказівки щодо проведення тренінгу.

Частина 2. План тренінгу — містить план тренінгу, націленого на обговорення одного з типів сексуального онлайн-насильства щодо дівчат (наведена структура тренінгу, вправи, важливі ідеї для проведення дискусій).

Цифрові технології відіграють чи не найважливішу роль у соціальному житті європейської молоді. Вони дозволяють залишатися на зв'язку з товаришами, навчатися, знаходити інформацію та самовиражатися. Досить велика частина соціального життя молоді зосереджена в онлайні, де відкриваються не тільки позитивні можливості, але є і ймовірність наразитися на небезпеку. «Проколи» постійно записуються на відео, розповсюджуються блискавично, а потім переглядаються широким загалом. Контент назавжди залишається в Інтернеті і постійно там циркулює.

Мета тренінгу

Загальні цілі:

- підвищити рівень обізнаності про онлайн-насильство щодо дівчат серед підлітків (13-16 років).
- пропагувати безпечну та відповідальну поведінку в мережі Інтернет.

Після тренінгу учасники зможуть:

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

У практиці країн членів ЄС інструмент CYBERSAFE (кібер-безпека) (в українському контексті — тренінг з питань протидії онлайн-насильству сексуального змісту щодо дівчат) пропагує **здорові стосунки та гендерну рівність у мережі Інтернет**. Оригінальний посібник було розроблено та запроваджено в країнах Європейського Союзу на початку 2021 року, з ним можна ознайомитись за посиланням <https://www.stoponlineviolence.eu/cybersafe-toolkit/>. Матеріали було адаптовано для офлайн-користування в Україні у вересні 2021 спільно з International Child Development Initiatives та МГО «Соціальні ініціативи з охорони праці та здоров'я». Посібник забезпечує підготовку та проведення тренінгу з цієї теми — з метою заохочення учнів до безпечної та відповідальної поведінки.

Посібник призначений **для вчителів, дитячих психологів, соціальних педагогів (або будь-яких інших фахівців, які працюють з підлітками)**, які хотіли б підняти питання онлайн-насильства, зокрема насильства сексуального змісту щодо дівчат, а також онлайн-безпеки серед підлітків.

Тренінг спрямований на **хлопців та дівчат віком від 13 до 16 років**. Саме ця вікова група активно спілкується та будує стосунки онлайн. І хлопці, і дівчата у ситуації онлайн-насильства щодо дівчат можуть бути як постраждалою особою, так і винуватцем (кривдником) чи свідком¹.

¹ Хоча дорослі можуть використовувати терміни «жертва» (постраждала особа), «винуватець» та «свідок», підлітки можуть не зрозуміти цієї термінології. Саме тому ми намагаємося за можливості уникати цих термінів. Як тренер, звертайте увагу на свої висловлювання під час проведення тренінгу.

ЧАСТИНА 1: ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ

2. Що являє собою онлайн-насильство щодо дівчат?

Цей розділ призначений для надання тренерам базової інформації з проблеми насильства сексуального змісту в Інтернеті щодо дівчат та його типів.

Виявлено, що абсолютна більшість школярів користуються гаджетами і проводять в мережі Інтернет понад 4 години щодня. Дівчата роблять це частіше для спілкування, розширення кола знайомств, ведення особистого блогу, хлопці — для ігрової активності, перегляду відеороликів та фільмів.

З 2020 року через пандемію COVID-19 діти ще активніше почали використовувати інтернет-платформи для дозвілля, спілкування, дистанційного навчання, що посилило ризик потрапляння у ситуації, пов'язані з кібербулінгом як насильством, зокрема сексуального змісту. За даними, представленими на сайті інформаційно-освітньої кампанії «#Stop_sexтинг», 18 хвилин — це мінімальний час, за який можна змусити дитину зробити інтимні світлини.

Насильство в Інтернеті (або «кібер-насильство») є загальним терміном для всіх форм насильства або домагань з використанням цифрових пристроїв. Насильство в Інтернеті існує у багатьох формах, починаючи від сексуального домагання в Інтернеті, переслідування та знущань, і закінчуючи мовою ненависті, онлайн-тролінгом, крадіжкою особистих даних та зломом.

В українських джерелах частіше наводять термін «кібербулінг». До законодавства України не внесене окреме визначення кібербулінгу. Але у тлумаченні булінгу (Закон України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)») йдеться і про застосування засобів електронних комунікацій: «Булінг (цькування) учасника освітнього процесу — діяння учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, що вчиняються стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи або такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого».

Також про кібербулінг як порушення прав дитини йдеться в Указі Президента України «Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі»: «Поширеним явищем стала і практика цькування в Інтернеті (кібербулінг)», тому існує необхідність «запобігання під час навчання проявам насильства та булінгу (цькування), порушенням прав дитини, зокрема шляхом використання Інтернету».

В інших джерелах (дослідженнях, онлайн-публікаціях) поняття кібербулінгу чітко окреслене. За одним з визначень, **кібербулінг** — це 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.

Кібербулінгу притаманні ознаки насильства через:

- намір зашкодити — кривдник чи кривдниця навмисне завдає шкоди (*психологічному благополуччю, репутації, стосункам з іншими людьми тощо*);
- нерівність сил через тиск з боку групи однолітків та анонімність кривдника/-ці;
- повторюваність (систематичність), тривалість цькування.

Загалом виділяють такі **чинники кібербулінгу** різного характеру:

- самоствердження у конкурентному середовищі однолітків;
- низький рівень усвідомлення, що інформацію, поширену в мережі Інтернет про себе чи іншого, фактично неможливо видалити;
- моральна легкість, бо булер(ка) не бачить реакції на свій вчинок, що робить моральні порушення легшими;
- невміння конструктивно справлятися з негативними емоціями (*третина підлітків використовують соцмережі, щоб позбутися негативних переживань*);
- можливість помститися анонімно і безкарно через невміння вирішувати конфлікти;
- ширший обсяг потенційної і залученої аудиторії;
- тотальність переслідування, від якого ніде не можна сховатися;
- підліткова онлайн-культура, бажання належати до групи (*«У нас так роблять усі»*), без чіткого пояснення мотивів своєї власної поведінки.

Прояви /види кібербулінгу (за одним з підходів до класифікації).

- Домагання — неодноразове надсилання, зокрема на загальнодоступних інтернет-платформах, образливих та грубих повідомлень у будь-яку годину доби (*погрози заподіяння шкоди, залякування*).
- Наклеп та поширення чуток — розповсюдження неправдивої інформації про іншу людину.
- Розміщення зображень, зокрема сексуального змісту, пересилання особистих повідомлень без дозволу.
- «Інтернет-бійка» — напружена суперечка у чаті із використанням нецензурної лексики, образливих зображень і символів.
- «Маскарад» — звернення-напади з фальшивого акаунту із використанням чужого імені.
- Кепкування («стьоб»), зокрема сексуального змісту.

- Злом — проникнення в обліковий запис електронної пошти чи соціальних мереж, використання інформації про людину для надсилання чи розміщення зловмисних матеріалів для та про інших людей;
- Соціальна ізоляція — пропозиція проголосувати «проти» когось в опитуванні, навмисне видалення людини із онлайн-чата/групи, до якої вона належить.

У цьому Посібнику звертається увага саме на **наси́льство щодо дівчат в інтернеті**. Дівчата (і жінки) частіше, ніж хлопці (і чоловіки) зазнають тяжких форм насильства в Інтернеті, зокрема тих, що містять сексуальний зміст, і вплив такого насильства на їхнє життя може бути дуже травматичним. В ЄС, як і в Україні, не існує загальноприйнятого визначення насильства щодо дівчат в інтернеті, про ці випадки часто не повідомляється, тому фактична їх кількість невідома. Так, згідно з доступними даними:

- Дослідження Всесвітньої організації охорони здоров'я показують, що **кожна третя жінка** за життя зазнала насильства².
- За оцінками ЄС, **кожна десята жінка (11%)** вже пережила якусь форму насильства в інтернеті, починаючи з 15 років. Щодо молодих жінок вікової групи 18-29 років цей відсоток збільшується та становить 20%³.
- Згідно з опитуванням ЮНІСЕФ, що проводилося в 30 країнах світу, **1 із 3 молодих осіб** визнавала, що постраждала від онлайн-булінгу⁴.
- Дослідження у Великобританії показало, що **51% осіб віком 13-17 років бачили людей**, які протягом останнього року ділилися оголеними або майже оголеними зображеннями когось зі знайомих⁵.
- Дослідження, проведене Plan International серед 14 000 дівчат віком 15-25 років у 22 країнах світу показало, що **58% дівчат** зазнавали сексуальних домагань в Інтернеті, переважно у соціальних мережах Facebook або Instagram. В результаті 19% з них значно обмежили або припинили користування цими онлайн-платформами⁶.
- Молодь віком 15-17 років, яка належить до спільноти ЛГБТ (акронім для позначення лесбійок, геїв, бісексуалів і трансгендерів і має більше ризиків зазнати насильства в Інтернеті — **15% представників спільноти віком 15–17 років** повідомили, що зазнали домагань через інтернет за останні 12 місяців⁷.

В Україні відсутній централізований збір статистичних даних про порушення прав дитини в цифровому Інтернет-середовищі. Одним із джерел таких даних є Національна дитяча гаряча лінія. Так, на Національну дитячу гарячу лінію підлітки звер-

² WHO 2017, Factsheet: Violence against women, доступний: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>

³ European Union Agency for Fundamental Rights (FRA), 2014, Violence against women: an EU-wide survey, доступний: <http://fra.europa.eu/en/publication/2014/violence-against-women-eu-wide-survey-main-results-report>

⁴ UNICEF 2019, press release 3 September 2019: <https://www.unicef.org/press-releases/unicef-poll-more-third-young-people-30-countries-report-being-victim-online-bullying>

⁵ Project de SHAME 2017, "Young people's experiences of online sexual harassment", доступний: https://www.childnet.com/ufiles/Project_deSHAME_Dec_2017_Report.pdf

⁶ Plan International 2020, Free to be online?: <https://plan-international.org/publications/freetobeeonline>

⁷ FRA 2019, A long way to go for LGBTI equality, доступний: https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra_uploads/fra-2020-lgbti-equality_en.pdf

таються, зокрема, якщо їх шантажують — наприклад, коли йдеться про погрози дівчині від колишнього хлопця поширити її фото, або про знімання одних дітей іншими, монтування фото або відео з образливими коментарями й поширення без їхньої згоди, або зламування акаунту з подальшими скриншотами і пересиланням інтимних фото третім особам. Про такі звернення йдеться у Аналітичному огляді «Попередження та протидія кібербулінгу в дитячому середовищі України» (2020)⁸.

Тож, на даний момент, дані про поширення явища онлайн-насильства сексуального змісту щодо дівчат в Україні відсутні — тематичні дослідження не проводилися чи не оприлюднені у доступних джерелах.

У 2021 році МГО «Соціальні ініціативи з охорони праці та здоров'я» в межах проекту «CYBERSAFETY for teens» («Кібербезпека для підлітків»), який фінансується посольством Королівства Нідерландів в Україні, опитала дівчат 13-16 років, які відпочивали в літньому таборі, щоб з'ясувати їхнє ставлення до проблеми сексуального насильства в Інтернеті. В результаті проведеного аналізу було визначено, що це питання є актуальним для дівчат, але вони не мають повної інформації, як на це реагувати та до кого звертатися у випадку онлайн-насильства або загрози його виникнення.

Насильство в інтернеті щодо дівчат викликає дедалі сильніше занепокоєння серед дорослих та у суспільстві загалом. Щораз більше людей отримують доступ до глобальної мережі та соціальних медіа через розповсюдженість смартфонів та інших цифрових приладів — це, своєю чергою, призводить до того, що чимраз більше молодих людей, зокрема підлітків, наражатимуться на небезпеку зазнати насильства в мережі Інтернет.

2.1 Чотири основні типи онлайн-насильства щодо дівчат⁹

Дівчата мають більший ризик постраждати від насильства сексуального характеру в Інтернеті, яке також можна назвати «сексуальним насильством в Інтернеті» чи «онлайн-насильством сексуального змісту».

⁸ Режим доступу: cyberbullying_виправл15-10_compressed.pdf (bullyingstop.org.ua).

⁹ Проект De Shame чітко визначає (основні) види сексуального насильства в Інтернеті (або «сексуальні домагання в Інтернеті»): <https://www.childnet.com/our-projects/project-deshame/defining-online-sexual-harassment> В CYBERSAFE Toolkit ми дотримуємось цих визначень.



Чотири основні типи сексуального насильства в інтернеті

1. Обмін сексуальними зображеннями (та відео) без згоди

Сексуальні зображення чи відео людини знімаються та поширюються без її на те згоди.

*Наприклад: «**порно помста**» — коли сексуальні зображення/відео, спочатку зроблені за згодою, поширюються без згоди. (Важливо підкреслити, що термін «порно помста», хоча використовується досить часто, по факту є досить нечітким, адже нерідко призводить до того, що постраждалу особу починають звинувачувати тим чи іншим чином).*

2. Експлуатація, примус та погрози

Особу, яка отримує погрози сексуального змісту, примушують брати участь у сексуальній поведінці (онлайн) або шантажують сексуальним контентом.

В українських джерелах цей тип насильства називають онлайн-грумінгом (чи кібергрумінгом) — це пропозиція і заохочення дівчат (частіше дорослим/групою дорослих) надсилати особисті фотографії відвертого характеру, заклик до спілкування на тему сексу. Розпочинається з вивчення інформації про дівчину у соціальних мережах, далі — пропонування себе «у друзі»/ «підписники», листування на теми, цікаві дівчині, приєднання до групи, створеної підлітками, налагодження довірливих стосунків через онлайн-ігри та обмін популярним контентом. Подальший шантаж має назву «сексторшен» (дівчині погрожують розповсюдити її інтимні фото та відео, якщо не будуть виконані певні умови — злочинець вимагає більше контенту, грошей, а згодом наполягає на особистій зустрічі).

*Наприклад, «**вимагання**» (англ. sextortion) — коли здійснюється шантаж або погрози опублікувати чийсь сексуальний контент.*

3. Сексуальний булінг

Особа постійно зазнає нападок або систематично виключається з певної групи людей за допомогою використання контенту сексуального змісту, що принижує, засмучує або дискримінує її.

*Наприклад, «**доксинг**» (англ. doxing) — явище, коли персональна інформація, наприклад, контактні дані, публікується онлайн разом із контентом сексуального характеру, на кшталт «вона доступна».*

4. Небажана сексуалізація

Особа отримує небажані запити, коментарі про сексуальне життя та інший контент сексуального характеру.

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

Варто відзначити, що часто ці чотири типи сексуального насильства онлайн перетинаються та відбуваються одночасно. Також варто пам'ятати, що онлайн-насильство може траплятися водночас із сексуальними домаганнями та насильством, булінгом, зловживаннями всередині родини, знущаннями та переслідуваннями у реальному житті.

Постраждалими від таких типів насильства в Інтернеті можуть бути як дівчата, так і хлопці, але частіше це відбувається з дівчатами, і такі випадки часто призводять до більш негативних наслідків (наприклад, за факт потрапляння у таку ситуацію дівчат часто засуджують і звинувачують суворіше, ніж хлопців).

Зазвичай постраждалі дівчата знають особу, яка вчинила проти них насильство в Інтернеті, хоча також буває, що вони стають об'єктом знущань з боку невідомого (анонімного) кривдника.



Онлайн vs. офф-лайн насильство

Форми насильства щодо дівчат в мережі Інтернет часто супроводжуються насильством в реальному житті і, відповідно, це слід розглядати як продовження або прояв того ж самого явища. Наприклад, сексуальні домагання чи переслідування в інтернеті можуть бути частиною процесу (сексуального насильства) в реальному житті. А знущання в інтернеті здебільшого пов'язані з ситуаціями, які виникають у школі. Інтернет-аспект може відтворювати офлайн-віктимізацію, посилену за допомогою цифрових засобів, або може передувати випадкам насильства у реальному житті.

2.2 Причини та наслідки онлайн-насильства щодо дівчат

Чому так трапляється?

Молоді люди та підлітки беруть участь в онлайн-насильстві щодо дівчат з багатьох причин, серед яких:

- **Тиск з боку однолітків:** це робить їх популярними — особа отримує схвалення та повагу з боку друзів. Іноді вони бояться самі стати «жертвою», якщо не беруть у цьому участі.
- **Помста:** сором або бажання повернути когось, наприклад, колишню дівчину, що часто виникає внаслідок почуття образи чи невпевненості в собі.
- **Анонімність:** Інтернет дозволяє людям приховувати свою особистість і робити те, чого не робили б і не говорили в реальному (позавіртуальному) житті, бо вони сподіваються на анонімність.
- **Підлітковий етап розвитку:** під час статевого дозрівання підлітки досліджують сексуальність і її межі та часто ризикують, не замислюючись про наслідки своїх дій.
- **Нормалізація:** це часто не визнається як одна з причин насильства в Інтернеті або неприйнятної поведінки — дітей не навчають, якими мають бути здорові стосунки.

- **Несвідомість впливу:** підлітки часто беруть участь в онлайн-насилльстві, оскільки вважають, що це весело (розваги, пустощі, просто жарти), не усвідомлюючи емоційного впливу — що їхня жорстока поведінка може впливати на інших. Емоційний вплив онлайн-насилльства на людину зазвичай не видно через цифрове спілкування.
- **Відсутність знань про можливості пошуку допомоги:** це може призвести до продовження або загострення ситуацій насилльства в Інтернеті.
- **Досвід жорстокого поводження:** підлітки, які зазнали домашнього, сексуального чи фізичного насилльства, частіше вдаються до насилльства самі, зокрема в мережі Інтернет.



«Секстинг»

Термін «секстинг» часто використовують у контексті проблеми сексуального насилльства в Інтернеті. **Секстинг** — це обмін повідомленнями, зображеннями чи відео сексуального характеру (змісту). За іншим визначенням, **секстинг** — надсилання іншим людям (одноліткам чи іншим онлайн-друзям) за допомогою сучасних засобів зв'язку (мобільних телефонів, електронної пошти, соціальних мереж) світлин та/або відео з оголеними частинами тіла чи повідомлень сексуального характеру.

Так, підлітки, зокрема дівчата, можуть за допомогою камер гаджетів фотографувати себе в оголеному вигляді (чи знімати відео) і надсилати ці зображення своїм коханим, друзям, знайомим, обмінюватися зображеннями. Коли це відбувається між двома людьми, які довіряють одне одному, це не є насилльством чи поганим / проблематичним явищем. Молоді люди, зокрема підлітки, експериментують зі стосунками, любов'ю та сексом як в житті, так і в Інтернеті. У соціальних мережах та додатках вони заводять друзів, фліртують та зустрічаються, а іноді обмінюються сексуальними повідомленнями. Важливо визнати, що такі дослідження сексуальності переважно є **частиною нормального соціального, емоційного та сексуального розвитку людини**, і що онлайн-контакти можуть сприяти їхньому розвитку в позитивному ключі.

Однак водночас **секстинг є ризикованим**. В українських джерелах з онлайн-насилльства сексуального змісту щодо дівчат секстинг часто відносять до дотичних до кібербулінгу видів небезпечної комунікації в інтернеті (їх ще називають **«дотичними інтернет-ризиками»**). Підлітків потрібно проінформувати про ці ризики. У деяких країнах забороняється робити та/або зберігати сексуальні зображення неповнолітніх, це стосується й самих підлітків, бо багато випадків насилльства в Інтернеті починаються з невинного обміну інтимними зображеннями чи відео.



Приклад: дівчина надсилає оголене зображення хлопцеві, якому довіряє, але він ділиться ним без її дозволу. Така поведінка хлопця вважається онлайн-насилльством сексуального змісту (див. вище матеріал про 4 типи онлайн-насилльство щодо дівчат). Згодом з дівчини можуть почати знущатися або навіть можуть шантажувати її, погрожуючи тим, що її оголені зображення будуть надіслані друзям чи родині. І хлопець ризикує бути притягнутим до відповідальності.

Чинники секстингу:

- ставлення до секстингу, як до безпечної розваги, жартів (насправді можна зробити копію з будь-яких повідомлень чи перефотографувати з іншого телефону);

- уявлення, що це безпечніше, ніж сексуальний контакт;
- бажання викликати захоплення, отримати схвалення (полювання за «лайками»);
- слідування «лідерам думок» (нерідко повнолітнім);
- уявлення, що це один зі способів демонструвати партнеру довіру в романтичних стосунках;
- дослідження своєї сексуальності (статеве дозрівання) — збудження, що провокує підлітків на сексуальні експерименти;
- брак участі батьків у житті дітей (дівчата мають акаунти у соціальних мережах, невідомі батькам, а для батьків моніторинг онлайн-активності їхніх дітей є додатковим навантаженням);
- сексуальна об'єктивація — сприйняття і поводження з жінкою (дівчинкою) виключно як з об'єктом статевого потягу без поваги до її особистості чи гідності;
- нерозуміння ризиків — що одним із наслідків може стати онлайн-наси́льство сексуального змісту (наприклад, поширення такого контенту без згоди дівчинки з подальшими знущаннями чи нав'язливими пропозиціями сексуальної активності в соціальних мережах).

Освітні програми та кампанії часто зосереджені на стримуванні секстингу як початкового обміну інтимним матеріалом (контентом). Однак це може відвертати молодих людей від обговорення цієї теми, оскільки для багатьох з них секстинг є нормальною частиною їхнього Інтернет-життя. Ба більше, це **покладає провину на постраждалу особу**, а не акцентує на неприйнятній поведінці людини (осіб), яка порушила довіру та поділилася її зображенням без дозволу.

До уваги тренера! Не залякуйте учасників тренінгу — ваше завдання надати їм знання про потенційні ризики та можливості протидії (що вони можуть зробити, щоб захистити себе та інших).

Вплив на життя дівчини (наслідки онлайн-наси́льства сексуального змісту)

У разі поширення без дозволу дівчини інтимні зображення чи відео стають загальнодоступними і нерідко предметом для знущань, переслідувань (отже, у такому випадку вже йдеться про такий з 4-х типів онлайн-наси́льства щодо дівчини як сексуальний кібербулінг). Після розміщення і поширення в Інтернеті їх практично неможливо видалити. Є випадки, коли в соціальних мережах створюють групи з непристойними назвами, куди з помсти викладають інтимні світлина колишніх коханих чи подруг.

Так, постраждалі від наси́льства в Інтернеті дівчата часто зазнають публічного приниження, знущань, ганьблення, звинувачень та стигматизації.



Стигма (тавро) — негативно оцінена суспільством ознака, яка визначає статус людини як принизливий та формує відповідне ставлення й поведінку оточення стосовно неї. Стигма — соціально сконструйоване явище, що призводить до знецінення і має негативний вплив на стигматизовану людину!

Це може мати значний емоційний вплив як у короткостроковій, так і в довгостроковій перспективі, включно із: заниженою самооцінкою; страхом, тривогою, стражданням; відчуттям провини та сорому; асоціальною поведінкою; постійною травмою, проблемами з психічним здоров'ям, депресивним станом; заподіянням собі шкоди або самогубством.

Українські фахівці до **наслідків онлайн-насильства** відносять:

- ранні сексуальні експерименти;
- тривогу, пригнічений стан дівчини через переживання, що її приватні фото побачать та опублікують сторонні люди, що вона стане об'єктом знущань з боку однолітків;
- агресивність;
- замкненість;
- психосоматичні порушення (головний біль, біль у животі);
- переживання відчаю та безвиході — дівчата погоджуються на всі умови зловмисників;
- погіршення ситуації через те, що соромно зізнатися у такому вчинку дорослим;
- відчуття незахищеності, страх;
- втрату довіри до оточення;
- погіршення стосунків з батьками через страх осуду, покарання, обмеження доступу до гаджетів, Інтернету, втечі з дому;
- пропуски занять у школі, погіршення успішності в навчанні;
- вживання алкогольних напоїв;
- суїцидальні думки, завдання фізичної шкоди своєму здоров'ю, скоєння самогубства;
- перешкоди для самореалізації у дорослому житті (під час пошуку роботи), адже більшість роботодавців шукають підтвердження інформації про кандидата в Інтернеті та соціальних мережах.

Загалом онлайн-насильство, негативно впливає на різні сфери життя дівчини (емоційний стан, фізичне та психічне здоров'я) та призводить до страждань.

Вірусний характер розповсюдження посилює наслідки насильства в Інтернеті. Те, що колись було приватною справою, тепер може миттєво поширюватися мільйонами інших людей через Інтернет.

Зображення чи відео можуть назавжди залишитися в Інтернеті, що може призвести до **повторної віктимізації** (коли дівчина відчуває себе жертвою) через загрозу повторного використання образливого сексуального контенту в Інтернеті після первинного інциденту.

Хоча переживання насильства в Інтернеті різняться залежно від людини, важливо визнати, що **насильство в Інтернеті є настільки ж шкідливим, як і насильство в реальному житті**. Хоча зазвичай відсутня фізична шкода, насильство в Інтернеті охоплює ширшу аудиторію і часто залишається безкарним, а докази лишаються в мережі назавжди.

Онлайн-насильство може також мати емоційний вплив на людей, які є його свідками чи навіть винуватцями.

Правові наслідки

Деякі акти онлайн-насильства порушують закон і можуть мати юридичні наслідки для всіх причетних. По всій Європі **забороняється створювати, володіти або розповсюджувати сексуальні зображення неповнолітніх** (до 18 років). Ті, хто це робить, 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 кривдники (молоді люди) не повинні все життя страждати через факт судимості за сексуальні злочини в Інтернеті, що мають не дуже серйозний характер. У більшості країн ЄС осіб попереджають лише в тому разі, якщо їм обом менше ніж 18 років, і вони добровільно діляться оголеними зображеннями, а поліція, зі свого боку, дотримується конкретних вказівок щодо того, як реагувати на випадки насильства в Інтернеті щодо неповнолітніх.

Але важливо під час обговорення цієї теми з неповнолітніми наголосити на **правових ризиках** (можливості понести відповідальність за свої дії), коли справа доходить до обміну сексуальним контентом. Особливо тоді, коли йдеться про розповсюдження інтимних фото чи відео, а також спілкування на подібні теми без згоди, а також про вимагання, примус чи онлайн-переслідування.

В Україні, згідно з нормативно-правовими документами (Закон України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)», Кодекс України «Про адміністративні правопорушення», Стаття 173-4 «Булінг (цькування) учасника освітнього процесу»), 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. Підрозділ ювенальної превенції (ЮП) МВС України бере неповнолітніх 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 неповнолітня особа причетна до розповсюдження інформації порнографічного змісту, не досягла віку 16-ти років,

таку відповідальність 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 відповідальність¹⁰.

На думку експертів, розслідування злочинів, пов'язаних з сексуальною експлуатацією та сексуальним насильством, можна розглядати через статті Кримінального кодексу України: 153–159 щодо сексуального насильства (зокрема стосовно дітей); 301-1 щодо одержання доступу до дитячої порнографії, її придбання, зберігання, ввезення, перевезення чи інше переміщення, виготовлення, збут і розповсюдження.

2.3 Навчання безпечній та відповідальній поведінці онлайн

Зростання обсягу та використання Інтернету, мобільних телефонів та соціальних медіа відкрило нові можливості для насильства в Інтернеті. 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**.

Підвищення обізнаності може призвести до змін у поведінці. Коли учасники тренінгу зрозуміють сутність онлайн-насильства сексуального змісту щодо дівчат, те, якої шкоди воно може завдати, та усвідомлять правові наслідки такої поведінки для винуватця, вони з меншою ймовірністю поділяться своїми чи чужими зображеннями, не замислюючись. І коли вони дізнаються, як захистити себе і що робити, коли трапляється насильство в Інтернеті, вони відчуватимуть більшу спроможність вдаватися до ефективних дій (повідомлення про випадок насильства, прохання про підтримку).

Навчання про насильство в Інтернеті може легко привести до думки, що безпечніше зовсім відвернутися від цифрового світу. Тому тренеру важливо віднайти **правильний баланс**.



До уваги тренера! Ви не повинні залякувати учасників тренінгу, бо контакти та участь в Інтернеті дуже важливі для їхнього розвитку. Ваша робота — навчити їх користуватися цими можливостями у безпечний спосіб.

¹⁰ Про кібербулінг у правовому полі йдеться у аналітичному огляді «Попередження та протидія кібербулінгу в дитячому середовищі України» (2020), ст. 35-41 bullyingstop.org.ua та в буклеті «Подолання сексуального насильства щодо дитини: координація дій» againstsexualabuse.pdf (unicef.org)

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

- **Підлітки часто не підозрюють про свою участь в онлайн-насилльстві.** Вони діляться зображенням або публікують коментарі, оскільки вважають, що це смішно («я просто жартував»), не знаючи та не думаючи про вплив, який це може мати на інших. Підвищення обізнаності про те, як розпізнати насильство в Інтернеті та про його наслідки, може змінити таку поведінку.
- **Підлітки часто ігнорують онлайн-насилльство.** Хоча багато хто з них переживає або стає свідком такого насильства, вони часто не повідомляють про це або не реагують на ситуацію позитивним чином, як-от, наприклад, не звертаються до батьків або вчителів постраждалої дівчини, щоб заступитися за неї. Важливо розповісти учасникам тренінгу про те, куди можна повідомити про такі випадки, яку підтримку можна отримати, або про інші способи вирішення ситуації. Підлітки можуть відчувати такі бар'єри, які перешкоджають зверненню по допомогу, щоб захистити постраждалу дівчину: збентеження, сором та занепокоєння щодо наслідків, булінг щодо них самих чи звинувачення. Ці бар'єри слід також розглянути під час тренінгу.
- **Підлітки часто звинувачують постраждалу дівчину.**



Звинувачення постраждалої особи (англ. Victim Blaming)

Постраждалі дівчата часто **несуть відповідальність за вчинену щодо них шкоду** перед своїми однолітками. Це може бути наслідком несвідомих стереотипних припущень підлітків і бажання «вписатися» і бути прийнятим.

Наприклад, підлітки звинувачують дівчину, яка надіслала або опублікувала свої оголені світліни, замість того, щоб звернути свою увагу на особу, яка поділилася цим контентом без дозволу дівчини, або на особу, яка її залякує або робить коментарі сексуального змісту. Типовий коментар: «Дівчина була досить дурною, щоб поділитися своїми фото оголеною зі своїм хлопцем, вона сама винна, що зображення зараз є в Інтернеті».

Постраждалі часто самі себе **звинувачують**. Дівчата частіше ніж хлопці стикаються з негативною реакцією своїх однолітків — як хлопців, так і дівчат — коли їхні фото починають розповсюджувати без дозволу.

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

До уваги тренера! Вам важливо запобігати звинуваченням постраждалої дівчини. Учасники тренінгу можуть дотримуватися несвідомих упереджень або робити стереотипні припущення, особливо щодо дівчат. Підтримайте їх у тому, щоб брати під сумнів ці стереотипні погляди.



До уваги тренера! Обговорення з учасниками тренінгу (підлітками) можливого звинувачення постраждалої дівчини може викликати дискусію через різні погляди на це питання.

Майте на увазі: найголовніше, чого підлітки можуть навчитися, коли йдеться про онлайн-наси́льство, це **говорити з кимось, кому вони довіряють**, у разі, коли вони самі переживають або стали свідками цього. 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 такій ситуації та підтримати.



Страх звертатися до поліції

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

Тренеру важливо обговорити з учасниками тренінгу ці страхи:

- Підкреслюйте, що навіть якщо законодавством передбачена відповідальність за створення сексуальних світлин неповнолітніх, і якщо людина, яка сфотографувала так себе, пізніше стала об'єктом злочину, пов'язаного з цією світлиною, 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, а потім збираються докази. Поліція має змогу отримати знімки, використовуючи спеціальні технології, а також з'ясувати, коли та ким вони були зроблені. Також поліція (кіберполіція) має можливість з'ясувати, коли і кому були надіслані зображення.
- Порадьте підліткам для подолання невпевненості звертатися до поліції разом із дорослим або другом, якому вони довіряють.

3. Як користуватися посібником¹¹

У цій частині наведені практичні вказівки, необхідні тренерам для проведення тренінгу офлайн. Враховуючи напрям проєкту та факт залучення підлітків, слід ретельно подумати над створенням безпечного середовища для учасників тренінгу.

3.1 Що потрібно мати

Обладнання

Класна кімната (або інша кімната / закрита територія поза приміщенням), дошка або планшет, папір, ручки, «скринька для запитань» (картонна коробка).

Тренер/асистент

Ми радимо для проведення тренінгу залучати **одного тренера** і одного асистента (наприклад, шкільного психолога). Асистент може супроводжувати та підтримувати учасників, яким потрібна перерва, або які хочуть наодинці поговорити про свій досвід та почуття.

3.2 Структура тренінгу

Рекомендована тривалість тренінгу — **1 година 30 хвилин**. Можна також поділити його на два уроки.

Цей тренінг зосереджений на одному з видів онлайн-насилюства щодо дівчат — поширенні інтимних фото/відео без їхньої згоди. Починати слід зі встановлення основних правил, створення довірчої атмосфери та представлення теми. Далі йдуть вправи, подані нижче.

¹¹ Зміст цієї сторінки базується на:

Project de SHAME (2017), Step up, speak up. Online sexual harassment teaching guide, доступний: https://www.childnet.com/ufiles/Teaching_Guide_Step_Up_Speak_Up.pdf

3.3 Створення безпечного середовища

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

В ролі тренера, для створення безпечного простору, в якому обговорення відбуватиметься вільно, ви можете зробити наступне:

Встановити основні правила

Домовтеся з підлітками про встановлення правил, що чітко описують, якими мають бути поведінка та участь в обговоренні (нижче наведена детальніша інформація щодо основних правил).

Переконатися, що участь є добровільною.

Підлітки повинні брати участь у тренінгу тільки добровільно.

До того ж вони мають знати, що нормально взяти перерву чи припинити свою участь у тренінгу, коли на якомусь з етапів їм не захочеться продовжувати.

Деякі учасники можуть мати особистий досвід з обговорюваних проблем, і це може викликати певні емоційні реакції. Тому впевніться, що ви маєте простір, де вони можуть провести перерву та отримати підтримку, якщо вона їм потрібна.

Запровадити підхід неосудження

Хоча деякі думки потрібно оскаржувати, важливо не соромити і не демонструвати осудливе ставлення до учасників, які під час тренінгу чимось поділилися. Підтверджуйте, що їхня думка теж важлива та підтримуйте підлітків у висловленні думок. Також не дозволяйте присутнім засуджувати одне одного.

Застосувати політику «без реальних імен»

Якщо підлітки хочуть поділитися особистою історією про себе або про когось, краще, щоб вони говорили у третій особі: «моя подруга» або «мій знайомий» (замість використання справжніх імен). Якщо учасники відчують, що їм потрібно поділитися особистою історією, надайте інформацію про те, до кого і коли вони можуть звернутися (можна заздалегідь підготувати флаєри з контактною інформацією відповідного працівника/служби).

Створити безпечний фізичний простір

Подумайте над альтернативним розсадженням, яке спонукатиме до дискусії та залученості. Наприклад, можна сісти колом. У кімнаті також можна розмістити плакат КІБЕРБЕЗПЕКА із назвами й контактами служб підтримки / організацій, де можна отримати допомогу.

Зробити скриньку для запитань

Підліткам може бути некомфортно ставити питання перед групою. Запропонуйте учасникам записати їх та кинути до «скриньки запитань» під час або після тренінгу. Якщо учасникам потрібна індивідуальна відповідь, попросіть підписати питання. Поясніть, що ви дасте відповідь на анонімні запитання (не згадуючи імен або деталей) на наступному тренінгу чи іншому заході, коли буде присутня вся група.



Встановлення основних правил з учасниками тренінгу

Правила створюють середовище, де кожен почувається у безпеці і знає, що його поважатимуть. Вони ефективніші тоді, коли учасники тренінгу відчують відповідальність за їх дотримання. Саме тому важливо, щоб учасники **обговорили і встановили правила самостійно**.

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

Повага — «Ми виявляємо повагу одне до одного, до тренера та до тем, які сьогодні обговорюємо. Ми висловлюємося, не засуджуючи»

Конфіденційність — «Ми поважаємо приватне життя кожного як під час тренінгу, так і після»

Вислуховування — «Ми вислуховуємо одне одного та тренера. Усі думки важливі»

Участь — «Ми отримуємо від тренінгу максимальну віддачу за умови активної участі настільки, наскільки це можливо»

Запитання — «Якщо у чомусь не впевнені — ми запитуємо»

Підтримка після чутливої теми — «Ми звернемося з проханням про перерву або підтримку, коли відчуємо перевантаження або страх»

Захист дітей — «Ми повинні знати, до кого в школі можна звернутися, коли нам потрібна підтримка»

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

3.4 Безпека і захист

Чутливі теми

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

Будьте обережними з потребами підлітків. З самого початку тренінгу чітко пояснюйте, що учасники можуть зробити, якщо засумнівалися у своєму бажанні продовжувати, або якщо під час тренінгу дуже засмутилися. Дайте зрозуміти, що у будь-який момент, коли вони почуватимуться некомфортно, вони можуть поговорити з вами, асистентом, вчителем або з відповідним спеціалістом (наприклад, психологом) після тренінгу. Розкажіть їм про інші варіанти повідомлення: анонімні гарячі лінії та організації, які пропонують підтримку з безпеки в Інтернеті.



Повторіть варіанти для забезпечення підтримки

Перед вправами та після нагадуйте підліткам, куди вони можуть звернутися за порадою та підтримкою. **Регулярно нагадуйте** їм про можливість отримати допомогу після завершення тренінгу. Розмістіть у класній кімнаті **плакат** з назвами та контактами служб підтримки.

Можливість розкриття інформації

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

Запевніть підлітка, що виговоритися — правильно, подякуйте за те, що він/вона поділився/лася з вами. Далі дійте згідно з процедурою захисту прав дітей вашої школи або організації. Це стосується кожного випадку розкриття подібної інформації.

Важливо, щоб підлітки розуміли, що тренінг дає можливість бути відкритими і чесними, і ви як тренер, і школа (або організація) зобов'язані дбати про захист дітей. Нагадайте їм, що якщо вони все ж таки розкривають про себе чи когось іншого те, що стосується незаконної діяльності або ризику заподіяння шкоди іншій особі, **ви зобов'язані повідомити про це школу або довірену дорослу особу** (наприклад, шкільного офіцера поліції, класного керівника, батьків тощо). Той, про кого йде мова, може бути залучений до цієї розмови, якщо він цього бажає. Потім розкриття інформації продовжиться відповідно до політики школи (або організації) і затверджених процедур розгляду таких випадків.



Інші поради щодо організації тренінгу

- Попередньо прочитайте цей посібник та план тренінгу.
- Переконайтеся, що ви ознайомлені з політикою безпеки та захисту дітей у вашій школі чи організації, щоб знати, як вживати відповідних заходів.
- Перевірте, чи ознайомлені працівники школи з тим, яку підтримку вони мають надавати учням, якщо ті стурбовані чи засмучені результатом участі у тренінгу.
- Переконайтеся, що ви знаєте інші варіанти повідомлення підлітками про факти сексуального онлайн-насильства (національні чи місцеві (анонімні) служби довіри, організації-надавачі відповідної допомоги).

ЧАСТИНА 2: ЗМІСТ І ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГУ

План тренінгу на тему: Поширення зображень сексуального характеру без згоди дівчини

У цьому тренінгу увага фокусується на пересиланні зображень чи відео сексуального характеру (змісту) без згоди, що є одним із чотирьох основних типів он-лайн-насильства над дівчатами, розглянутих у посібнику. Підлітки під час тренінгу дізнаються, як розпізнавати ознаки насильства та запобігати йому, а також про те, як діяти у разі, коли така ситуація сталася. Тема сфокусована на аналізі поведінки потенційної постраждалої, винуватця та свідка.

Ключові моменти підготовки до тренінгу

Ознайомтеся з темою, прочитайте Посібник для фасилітаторів (Частина 1) та цей план тренінгу.

Впевніться, що ви знаєте все про охорону у школі, захист дітей, правила повідомлення про такі випадки і процедуру (алгоритм) подальших дій, а тому зможете вчинити правильно.

Переконайтеся, що ви знаєте інші можливі для підлітків способи повідомлення про подібну ситуацію.

Перед тренінгом і після нагадайте підліткам, куди вони можуть звернутися за подальшими порадами та підтримкою. Регулярно нагадуйте їм про доступні служби підтримки, навіть після завершення тренінгу. Розмістіть у класній кімнаті плакат з назвами і контактами служб підтримки.

Обладнання

Дошка, папір, ручки.

Структура тренінгу

Вид діяльності	Опис	Час
Вступ	Представлення теми. Основні правила	15 хв.
Вправа 1	Як багато людей можуть отримати мою фотографію?	10 хв.
Вправа 2	Виступ	15 хв.
Вправа 3	Розігрування ситуації та голосування	35 хв.
Завершення	Способи звернення по допомогу й підтримку	15 хв.
Загальний час:		90 хв.

Зверніть увагу, що вправа 3 є ключовою активністю тренінгу. Переконайтеся, що запланували для її виконання достатньо часу.

1. Представлення теми

Створіть безпечне середовище та встановіть основні правила

Див. Розділ 3.4 Створення безпечного середовища

Зазначте, куди і як учасники тренінгу можуть повідомити про проблему (звернутися за підтримкою), як ви маєте діяти, якщо після або під час семінару відкриється інформація про домагання

Див. Розділ 3.4 Захист і охорона

Зробіть коротке вступне слово про тему

Використайте інформацію нижче

Поширення світлин сексуального характеру без згоди¹² означає, що такі світлини чи відео роблять або розсилають без згоди особи, яка на них зображена.

Наприклад, ситуації бувають такі:

Сексуальні світлини зроблені за згодою, але поширюються без згоди (наприклад, з метою помсти — зумисного завдання шкоди хлопцем колишній дівчині)

Сексуальні світлини зроблені без згоди («крипшоти» або «апскертинг»)

Без згоди знятий на камеру і поширений онлайн статевий акт



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

Також інтимні світлини чи відео сторонні особи можуть отримати за допомогою зламування комп'ютера, телефона, акаунту в соціальних мережах. Підлітки також можуть постраждати від дій зловмисників у випадках, коли світлини чи відео приписують їм, але насправді вони не є їхніми зображеннями.

Як хлопці, так і дівчата можуть стати постраждалою стороною (або винуватцем) такого виду онлайн-насилюства. Проте частіше це трапляється саме з дівчатами, і коли все ж таки трапляється, їх засуджують набагато жорстокіше за хлопців.



Запам'ятайте, що секстинг це не погано!

Найчастіше розсилка 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. Не засуджуйте таку поведінку під час нашого тренінгу.

Секстинг перетворюється на онлайн-насилюство, коли хтось розсилає у чатах чи соціальних мережах сексуальні знімки без згоди людини, яка на них зображена. Саме на такій поведінці буде сфокусована наша увага під час тренінгу.

¹² Визначення взяті із ProjectdeSHAME (2017), ст. 13.

2. Вправи

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

Попросіть учасників тренінгу підрахувати, скільки людей можуть побачити оголену/напівоголену або принизливу світлину, опубліковану в соціальних мережах, на основі кількості «друзів» в одному з власних акаунтів. 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. Порівняйте це число з кількістю населення їхнього населеного пункту і запитайте, як вони почувалися б, якби ціле рідне село/селище/район побачило цю світлину. Або, наприклад, усі могли б бачити їх оголеними під час прогулянки центром населеного пункту.

Вправа 2: Виступ

Учасники тренінгу об'єднуються у дві групи і обговорюють питання — які існують перешкоди до повідомлення про випадок онлайн-насилюства і звернення по допомогу.

Далі для обговорення тренер запрошує по одному добровольцю з кожної групи. Один виступає як той, хто потребує допомоги, інший — як той, хто може допомогти.

Попросіть підлітків навести власні приклади перешкод. Після кожної відповіді-прикладу, учасник, який висловився, стає між «постраждалим» і «надавачем допомоги», демонструючи бар'єр. Лінію з 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 вчителі розкажуть про все батькам»

«Якщо я комусь розповім, він/вона оприлюднить мої оголені фото»

«Мої батьки будуть злитися»

«Якщо вчитель/школа дізнається, то у мене будуть проблеми»

«Я не хочу, щоб мої однокласники знали і знущалися наді мною»

«Я перший/а відправив/ла ці світлини. Тому я сам/а в усьому винен/на»

Вправа 3: Розігрування ситуації та голосування

Мета цієї вправи — обговорити реальний випадок пересилання фото сексуального характеру без згоди автора. Вправа дозволяє ділитися своїми думками і залучати учасників до групової дискусії у неформальний, безпечний спосіб. Вони дивляться на ситуацію як з боку постраждалої дівчини, так і винуватця та свідка. Також вони отримують практичні знання про те, як розпізнати, зрозуміти, запобігти та впоратися із цим типом онлайн-насилюства.

До уваги тренера! Ваша роль як тренера полягає у тому, щоб зачитати сценарій ситуації (кейс), окреслити дилему і посприяти процесу голосування та груповим обговоренням після кожного голосування. Ви маєте за допомогою уточнювальних запитань перевірити, чи надана інформація добре зрозуміла учасникам тренінгу.

Шукайте текст сценарію ситуації (кейсу) та опису дилеми у Додатку 1.

Вголос зачитайте сценарій ситуації



Дилема 1: Опис дилеми необхідно зачитати. Учасники голосують за варіанти розв'язання дилеми, підіймаючи руку. Можна занотувати кількість рук за кожен із варіантів на дошці.

Використовуйте результати голосування, щоб розпочати групову дискусію. Не дозволяйте переходити на особистості та засуджувати, учасники мають говорити лише узагальнено або в третій особі.

Після голосування продовжуйте зачитувати: за кожною дилемою слідує практична порада щодо того, як запобігти або впоратися з онлайн-насильством саме у наведеному конкретному випадку.

Далі має йти обговорення інших дилемних ситуацій, тому намагайтеся працювати над однією ситуацією по 7-10 хвилин.



Сприяння груповим дискусіям

Якщо для виконання вправи вам потрібні додаткові дані, зверніться до Частини 1 цього посібника, зокрема до наступних параграфів:

2.2 Причини та наслідки онлайн-насильства над дівчатами, щоб обговорити, чому молодь бере участь у розповсюдженні інтимного контенту без згоди та який емоційний вплив та наслідки це може мати для учасників.

2.3 Навчання безпечній, відповідальній поведінці в інтернеті. Перегляньте розділ посібника про віктимізацію постраждалої дівчини. Використайте цей матеріал, коли це доречно під час тренінгу.

Нижче наведені можливі уточнювальні запитання:

Чи були б ви іншої думки, якби постраждав саме хлопець? — заперечити стереотипи

Чи став би хороший друг просити вас розповсюдити оголені фото/відео без згоди автора (дівчини)? — обговорити спроби вдаватися до маніпуляцій з боку товаришів

Як ви думаєте, чому онлайн-насильство часто замовчується? — обговорити можливі перешкоди, які не дозволяють/ускладнюють реалізацію наміру розповісти про проблему

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

Як ви підтримуєте подругу/друга, чиє фото оголеним розповсюджують онлайн? — заохочення до того, щоб не бути сторонніми спостерігачами ситуації насильства

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

3. Завершення

Час підбивати підсумки.

Отримайте зворотній зв'язок від учасників наприкінці тренінгу. Запропонуйте висловитися про те, що з почутого було новим, наскільки тренінг був для них корисним. А також озвучте основні висновки (бажано, щоб усі чи більшість учасників тренінгу висловилися).

Ще раз нагадайте, куди підлітки можуть звернутися по допомогу і підтримку. Регулярно нагадуйте про доступні види підтримки навіть після завершення тренінгу.



Слатшеймінг та стереотипи

Терміном «слатшеймінг» можна описати **стигматизацію жінки або дівчини** за поведінку, яка вважається сексуально провокаційною. Це є формою віктимблеймінгу (засудження постраждалої особи).

Слатшеймінг підкріплюється стереотипними уявленнями та сексистським розумінням гендерних ролей, що глибоко засіли у структурі нерівності між жінкою та чоловіком. Наприклад, зазвичай поведінку хлопців схвалюють, якщо вони сексуально активні і мають декілька партнерок, водночас дівчат за таку саму поведінку засуджують і знущаються з них.

Приклади слатшеймінгу або подвійних стандартів:

«Якщо дівчина публікує світлини чи відео онлайн, нехай готується до того, що її засуджуватимуть»

«Вона на це заслуговує»

«Вона зробила це добровільно, тому сама винна»

«Та дівчина мала би бути розумнішою»

«Вона має гарячий вигляд, ставлю 10»

Як хлопці, так і дівчата суворіше засуджують дівчат, коли ті зазнають онлайн-насильства.

До уваги тренера! Підлітки можуть мати упередження або висловлювати стереотипні припущення, особливо стосовно випадків з дівчатами-однолітками. Важливо звертати на це увагу і обговорювати. Тому підтримуйте підлітків у тому, щоб ставити під сумнів такі погляди.

Додаток 1.

Текст сценарію ситуації та дилеми

Семінар: Поширення світлин сексуального характеру без згоди дівчини

Нічний кошмар Анни

Вступ

Зараз ви прослухаєте історію дівчини, чиї фото сексуального характеру розповсюджували без її на те згоди. Якби ви були учасниками такої ситуації, як би ви почувалися і що б робили?

Сміливо діліться своїми думками, правильних або неправильних відповідей немає.

Як усе почалося

Анна і Сергій (14 років) знають одне одного по школі з 12 років. Вони подобаються одне одному і починають зустрічатися. Після кількох тижнів стосунків Анна надсилає Сергію своє фото оголеною. Він дуже подобається їй, і вона йому довіряє.

Анна розриває стосунки

Проте за кілька місяців стосунків Анна вирішує їх закінчити і починає зустрічатися з кимось іншим. Сергій дуже злий на неї. Щоб помститися, він надсилає інтимні світлини Анни декільком своїм друзям.

Вони насміхаються і глузують з Анни. Один з друзів публікує фото у соціальній мережі, де воно поширюється, і тепер про це знає уся школа.

Життя Анни перетворюється на жах

Усі її однокласники бачили фото. З Анни знущаються у школі, вони глузують над нею поза очі і називають її «шльондрою». Кожного ранку вона боїться йти до школи. Там вона почувається так, ніби ходить оголена на очах у всіх.

Навіть коли вона вдома, знущання тривають. Анна отримує бридкі повідомлення від людей, які ображають її і змушують ненавидіти себе. Вона почувається так, ніби усі знають, що зробив Сергій, і звинувачують її за це.

Дилема 1: Що ви думаєте про Анну?

1. Нерозумно з її боку надсилати комусь світлини оголеною. Вона сама винна у тому, що тепер з неї знущаються.
2. Ділитися такими світлинами з тим, кому довіряєш — це нормально. Мені шкода її. Сергій та його друзі не мали права розповсюджувати фото без її дозволу.
3. Анна не мала б надсилати фото, але те, що хлопці розіслали його без дозволу — також ненормально.
4. Щоб уникнути цієї ситуації, їй не слід було кидати Сергія.
5. 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 засуджувати Анну 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 оголене 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 Анна, 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 (оголених чи напівоголених) світлин неповнолітніх, 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 світлині вас не зможуть впізнати інші.

Дилема 2: Що ви думаєте про Сергія?

1. Він слабак і егоїст. Він зовсім не подумав про наслідки для Анни.
2. Йому боляче, бо Анна покинула його. Я розумію, чому він розіслав світлини. Він просто не подумав про наслідки.
3. Я розумію, що він злий, тому що Анна покинула його, але він у жодному разі не мав би розсилати це, бо дав Анні обіцянку.
4. Він не зробив нічого поганого. Анна перебільшує і драматизує ситуацію.

Коли хтось надсилає вам оголені 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 інтимного контенту може мати вкрай негативні наслідки для обох сторін.

- Як у випадку з Анною, з дівчини можуть почати знущатися, і вона почуватиметься приниженою та безпорадною. Світлина/відео залишиться у мережі Інтернет завжди, 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 оголених зображень осіб, яким менше ніж 18 років, є незаконним. Ви можете понести відповідальність (тут необхідно наголосити на відповідальності у правовому полі).

Дилема 3: Що ви думаєте про друзів Сергія, які поширили світлини Анни у соціальній мережі?

1. Це не їхня провина, вони не дуже добре знають Анну — тому ні до чого не причетні.
2. Вони — боягузи і мусять допомогти Анні.
3. Вони мали б вилаяти Сергія, коли отримали ці світлини.
4. Сергій — їхній друг, тому ділитися цим у колі друзів — нормально.
5. Вони не мали б поширювати та публікувати світлини Анни, але вони не усвідомлювали, що Анна через це зазнає знущань.

Скажи ні!

Якщо чиєсь оголене/напівоголене зображення/відео поширюють онлайн без згоди, майте на увазі:

Не ставте «лайк», не діліться цим!

- Як у випадку з Анною, це може мати серйозний емоційний вплив на дівчину або хлопця. Це важливо враховувати навіть тоді, коли ви не знаєте її чи його. Ніхто на таке не заслуговує!
- Поширення, передавання або публікування такого контенту з неповнолітньою особою 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-насилльству над дівчатами!

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

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

1. Нічого, мені було б дуже соромно.
2. Я була б зла на Сергія і намагалася б помститися, розповівши який-небудь його секрет.
3. Я більше не прийшла б до школи.
4. Я б розповіла поліції та/або адміністрації школи.
5. Я б поговорила з батьками — вони б мені допомогли.
6. 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 мала/и права ділитися цим без вашого дозволу.

В онлайні усе відбувається дуже швидко (йдеться про швидкість розповсюдження світлин/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 знайти 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 (світлин/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 поради, що робити далі. Якщо ви — неповнолітня особа, світлин/відео можна розглядати як «дитячу порнографію», і служба підтримки допоможе вам видалити її з Інтернету.
- До поліції: поширення подібного контенту щодо неповнолітньої особи без її згоди — це злочин, про який необхідно повідомити поліцію.

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

1. Я б поговорив з нею тет-а-тет, вислухав і дізнався, чи можу якимось допомогти.
2. Я б протистояв Сергію та його друзям.
3. Ніяк, це не моя проблема.
4. Я б побоювся щось робити, бо вони могли б почати знущатися також і з мене.
5. Я б повідомив про цей випадок адміністрацію школи, поліцію або звернувся б до служби підтримки.

Повідомте про сексуальні домагання у мережі

Якщо чийсь оголені світлин/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 інтимного контенту без згоди дівчини. Будьте частиною рішення, а не проблеми!

Куди можна поскаржитись в Україні

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)

Урядова консультаційна лінія з питань безпеки дітей в Інтернеті

1545*3 (1545, далі обрати 3)

Керівництво навчального закладу (закон зобов'язує керівництво захищати дитину від булінгу в школі)

Департамент кіберполіції Національної поліції, сервісна служба

0 800 50 51 70

Київська Приймальня Української Гельсінської спілки з прав людини

(044) 383 9519, (094) 928 6519 (юридична допомога)

Безоплатна правова допомога

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

Безоплатна правова допомога | (legaid.gov.ua)

Уповноважений Верховної Ради України з прав людини

e-mail: hotline@ombudsman.gov.ua

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 вебсайт (eo.gov.ua)

Рекомендовані джерела

1. CYBERSAFE Guide for Workshop Facilitators <https://www.stoponlineviolence.eu/cybersafe-toolkit/>
2. Указ Президента України «Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі».
3. Закон України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)».
4. Кодекс України «Про адміністративні правопорушення».
5. Наказ МВС України «Про затвердження Інструкції з організації роботи підрозділів ювенальної превенції Національної поліції України».
6. 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)).
7. Дьякова А., Касілова А. Діти та батьки в інтернеті: путівник для безпечної подорожі. — Харків: Юнісофт, 2021. — 256 с.
8. Урок Анастасії Дьякової (7–11 класи) «Інтимне селфі в інтернеті — жарт чи небезпечний ризик» [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <https://stop-sexting.in.ua/wp-content/uploads/2020/02/urok2019.pdf>
9. 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.
10. Б. Мойса. Протидія кібербулінгу та кібергрумінгу в Україні. Попередній аналітичний огляд [Електронний ресурс]. — Режим доступу: Протидія кібербулінгу та кібергрумінгу в Україні (bullyingstop.org.ua)
11. Попередження та протидія кібербулінгу в дитячому середовищі України. Аналітичний огляд, 2020 [Електронний ресурс]. — Режим доступу: [cyberbullying_vipravl15-10-compressed.pdf](http://cyberbullying.org.ua/vipravl15-10-compressed.pdf) (bullyingstop.org.ua)
12. Буклет «Подолання сексуального насильства щодо дитини: координація дій» [Електронний ресурс]. — Режим доступу: [against sexual abuse.pdf](http://againstsexualabuse.pdf) (unicef.org)
13. Навчальна програма для освітян на платформі «Прометеус» [Електронний ресурс]. — Режим доступу: https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1:MON+AB101+2019_T2/about?fbclid=IwAR1_zjtmLfS1NIwBGeikuTohaFR5RlquuG5SbSeNzo-Mhp24Agcx6CP8sp8
14. Освітній серіал про кібербулінг для підлітків (Міністерство цифрової трансформації України та ЮНІСЕФ в Україні) [Електронний ресурс]. — Режим доступу: Про кібербулінг для підлітків (diia.gov.ua)
15. Інформаційні кампанії проти кібербулінгу (тут є й анімація!) [Електронний ресурс]. — Режим доступу: Кампанія проти кібербулінгу | Всеукраїнська ініціатива (bullyingstop.org.ua)
16. Освітній проект для підлітків, батьків та вчителів щодо захисту дітей в Інтернеті від сексуального насильства та експлуатації [Електронний ресурс]. — Режим доступу: Безпека дитини в інтернеті | #stop_sexтинг (stop-sexting.in.ua) Stop_sexтинг | Facebook

**Посібник для фасилітаторів
з питань навчання протидії онлайн-насильству
сексуального змісту щодо дівчат-підлітків**

Редактор: Н. Шевченко
Дизайн та комп'ютерна верстка: Н. Тілікіна
Видавець: ТОВ «Піар-Прайм Компані»
Свідоцтво видавця ДК №4725 ВІД 27.05.2014

