

ТВІЙ ГАЙД ІЗ ДОРΟΣЛІШАННЯ БЕЗ СТЕРЕОТИПІВ

порадник для підлітків



ТВІЙ ГАЙД ІЗ ДОРОСЛІШАННЯ БЕЗ СТЕРЕОТИПІВ

порадник для підлітків



ЗМІСТ

ХТО Я?.....	3
Стать і гендер.....	4
Гендерна ідентичність.....	6
Сексуальна орієнтація.....	8
Культура згоди.....	9
Практичні вправи для роздумів.....	10
ЯК НА МЕНЕ ВПЛИВАЄ СУСПІЛЬСТВО?.....	14
Негативна гендерна соціалізація.....	14
Позитивна гендерна соціалізація.....	16
Практична вправа для виявлення гендерних стереотипів.....	18
ЯК СПРИЯТИ ГЕНДЕРНІЙ РІВНОСТІ?.....	19
Боротьба з несправедливістю.....	19
Повага до різноманіття.....	21
СЛОВНИК.....	24
ЩО ПОЧИТАТИ?.....	28
ЩО ПОДИВИТИСЯ?.....	29
КОНТАКТИ ОРГАНІЗАЦІЙ, ЩО НАДАЮТЬ КОНСУЛЬТАЦІЇ З ГЕНДЕРНИХ ПИТАНЬ.....	30



Ти знаєш, що поведінка людей не залежить від їхньої статі? Наприклад, хлопці можуть бути чутливими і романтичними, писати вірші, а дівчата – бути сильними та рішучими, цікавитися програмуванням. Важливо, щоб кожна людина могла бути сама собою і не робила щось лише «як хлопець» або «як дівчина».

Пам'ятай, ти – унікальна й особлива людина. Ти заслуговуєш на повагу просто тому, що ти є. І кожна людина так само.

Цей poradnik – саме про дорослішання з повагою до себе й інших. У ньому ти зможеш дізнатися більше про різницю між статтю і гендером, гендерні стереотипи, особисті кордони, культуру згоди та позитивну гендерну соціалізацію.

Не хвилюйся, якщо зараз ці терміни звучать незрозуміло – ми розкажемо про все поступово! А після прочитання poradnika ти зможеш обговорити їх із друзями, подругами та дізнатися ще більше.

Підлітковий вік – це період, коли ти вже не маленька дитина, але ще й не доросла людина. На цьому етапі в тілі відбуваються зміни: у хлопців може «ламатися» голос (пуберфонія), починають рости вуса та борода, а у дівчат починається менструація, розвиваються молочні залози.

Такі нововведення в житті можуть здаватися трохи дивними, а інколи навіть лякати. Важливо розуміти, що це – природний процес росту і розвитку будь-якої людини. Так, це може бути трохи незручним,

але є абсолютно нормальним. Не всі виглядають або «звучать» однаково. Для деякого зміни починаються раніше, а для когось – пізніше. І це також нормально.

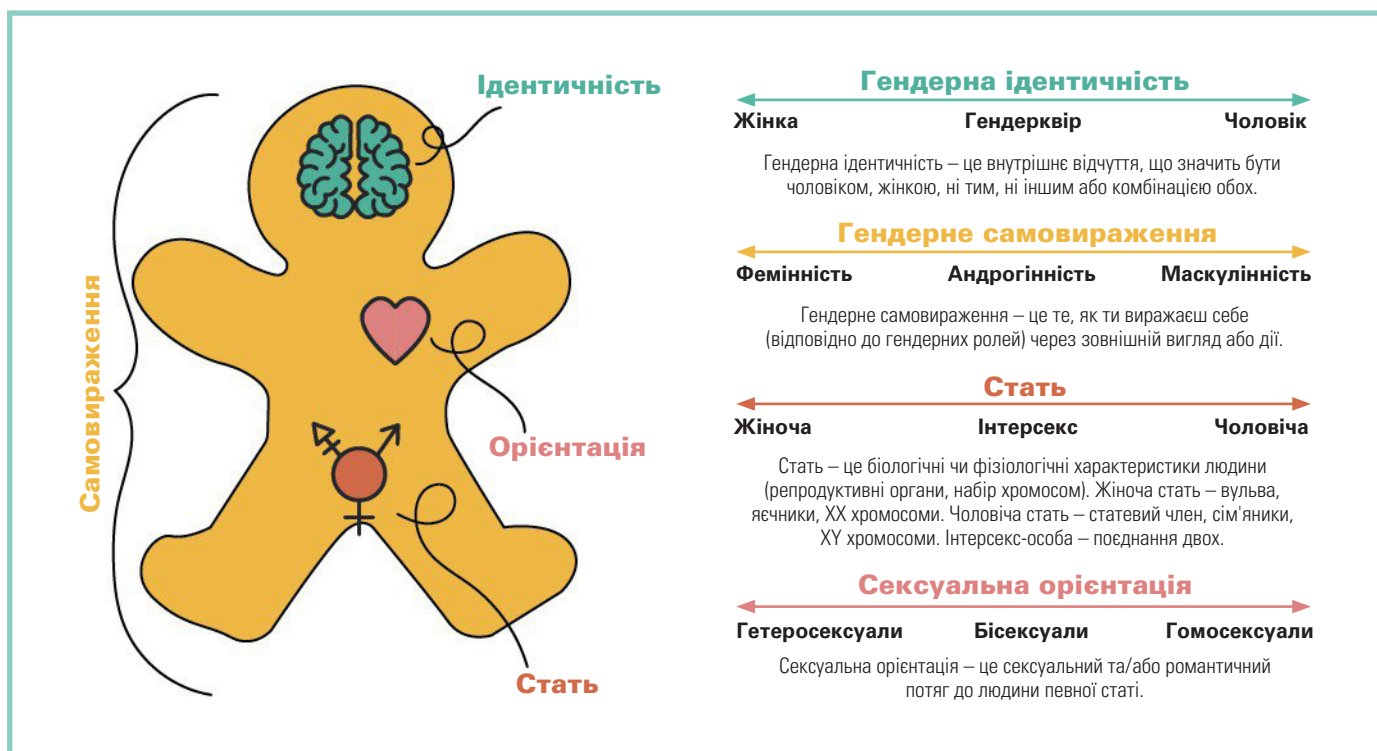
Дізнатися більше про менструацію, слідкувати за менструальним циклом і вести щоденник настрою можна в застосунку «Оку Україна». Це застосунок, розроблений експертами й експертками ЮНІСЕФ та локалізований ГО «Дівчата» для українських користувачок і користувачів.

Завантажуй «Оку Україна» – твій перший застосунок про менструацію і не тільки!



Стать і гендер

Отже, що таке «стать» і «гендер»? Це зовсім не складно. Розберімося? У цьому нам допоможе «Гендерний коржик»¹.



¹ Адаптовано з Gender Identity and Sexuality – Atlantic Technological University Sligo.

Важливо розуміти, що стать – це про біологію, а гендер – про соціум.

Ти точно хоча би раз чув/чула, що хлопцям треба вибирати собі «хлопчачі» речі, іграшки, одяг, розваги, а дівчатам – «дівчачі». Які заняття ти можеш назвати «типово хлопчачими»? А які – «типово дівчачими»? Чому?

Насправді не повинно бути жодних правил щодо того, якими мають бути хлопці чи дівчата. Ти завжди можеш бути самим/сама собою і вибирати те, що тобі подобається. Якщо ти хлопець і мрієш стати стилістом – ти можеш це робити. Або якщо ти дівчина та цікавишся футболом – це абсолютно нормально. Головне – бути щасливим/-ою і комфортно почуватися в тому, що ти робиш.

Стать – це біологічні чи фізіологічні характеристики людини: репродуктивні органи, набір хромосом тощо (жіноча стать, чоловіча стать, інтерсекс-особи).

Гендер – очікування суспільства щодо того, що означає бути жінкою і чоловіком (фемінність і маскуліність). Тобто це зовнішній вигляд, ролі, поведінка, учинки, які суспільство вважає прийнятними для жінок і чоловіків. Наприклад, зазвичай вважають, що дівчата мають бути слухняними та ввічливими, а хлопці не повинні плакати.

Поміркуй, у яких реченнях ідеться про гендер, а в яких – про стать.

- ▶ Чоловік не може завагітніти.
- ▶ Змінювати підгузки – це не чоловіча справа.
- ▶ Рожевий колір більше пасує дівчатам, а блакитний – хлопцям.
- ▶ Жінки заробляють менше, ніж чоловіки.
- ▶ Чоловіки не плачуть.
- ▶ Жінка не повинна освідчуватися чоловікові.
- ▶ У більшості жінок тембр голосу вищий, ніж у чоловіків.
- ▶ Доглядати за домом – жіноча справа.
- ▶ Більшість чоловіків фізично сильніші.
- ▶ Чоловіки – годувальники родини.

Правильні відповіді	Про стать	Про гендер
▶ Чоловік не може завагітніти.	▶ Змінювати підгузки – це не чоловіча справа.	▶ Рожевий колір більше пасує дівчатам, а блакитний – хлопцям.
▶ У більшості жінок тембр голосу вищий, ніж у чоловіків.	▶ Жінки заробляють менше, ніж чоловіки.	▶ Чоловіки не плачуть.
▶ Більшість чоловіків фізично сильніші.	▶ Жінка не повинна освідчуватися чоловікові.	▶ Доглядати за домом – жіноча справа.
	▶ Чоловіки не можуть завагітніти.	▶ Чоловіки – годувальники родини.

Гендерна ідентичність

Можливо, ти запитуєш себе «Хто я?» або «Який/яка я насправді?». У підлітковому віці це звичне та нормальне запитання.

У пошуку відповіді люди переживають різні етапи.

1 Самопізнання

Це етап, коли ти починаєш запитувати себе про те, хто ти. Досліджуєш свої ролі й можливості показати себе світу. Спробуй виконати таку вправу: візьми аркуш паперу формату А4, напиши своє важливе запитання («Хто я?»), а потім нотуй якомога більше варіантів відповідей, що спадатимуть на думку. Наприклад, донька/син, школярка/школяр, спортсменка/спортсмен тощо. А які риси характеру ти проявляєш у кожній із цих ролей? Турботливий/турботлива як син/донька, відповідальний/відповідальна як учень/учениця? Так ти можеш шукати своє «Я», міркувати про власну особистість і характер.

2 Дослідження

На цьому етапі ти можеш спробувати по-різному вдягатися, поводитись і демонструвати себе так, як ти відчуваєш. Наприклад, за допомогою зачіски, прикрас, різних образів тощо. Важливо зрозуміти, що тобі подобається. Що тебе приваблює, а що – ні? Що ти вважаєш красивим? Ці відповіді можуть змінюватися. Цілком нормально, що ти розвиваєшся і твій вибір стає іншим.

3 Прийняття

Із часом ти краще зрозумієш себе – і це додасть тобі впевненості. Ти можеш приймати себе таким/такою, яким/якою ти є, – і це допоможе тобі почуватися щасливим/-ою і задоволеним/-ою.

4 Взаємодія з іншими

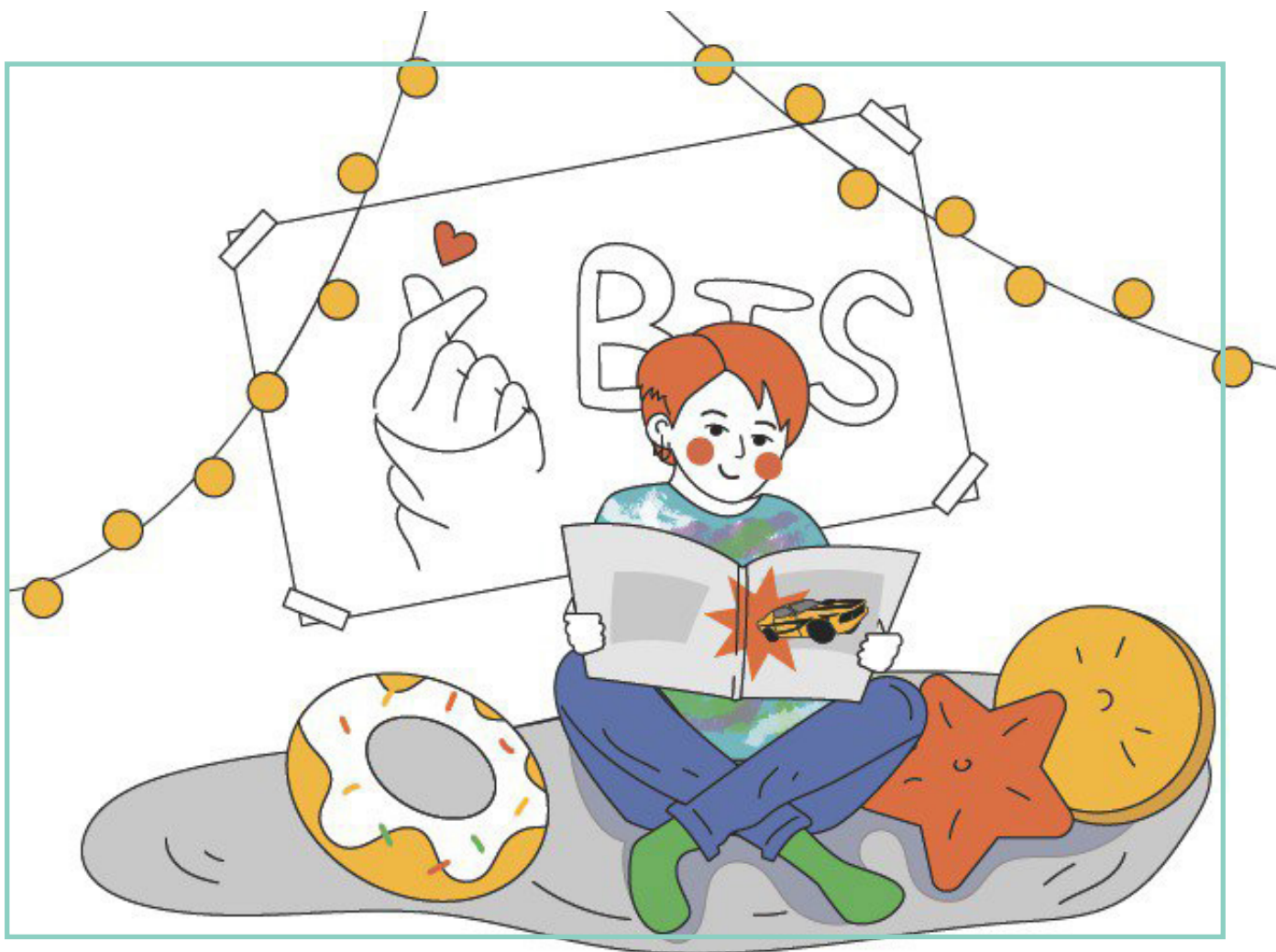
Ти зараз, імовірно, багато спілкуєшся з іншими людьми: у школі, на гуртках, у буденному житті. Ти можеш навіть не здогадуватися, як це спілкування змінює тебе і твої думки. Зокрема про себе. Реакція друзів, однолітків, родини та близьких може допомогти тобі усвідомити і прийняти себе таким/такою, яким/якою ти є. Або навпаки – змусить переосмислити свої цінності та змінитися. У будь-якому випадку підтримка інших може стати важливим, інколи навіть ключовим, чинником під час пошуку себе.

У процесі дорослішання ти формуєш свою **гендерну ідентичність**, тобто внутрішнє відчуття того, що значить бути чоловіком, жінкою, ні тим, ні іншим або комбінацією обох (цисгендерна, трансгендерна, агендерна, небінарна ідентичність тощо). Загалом гендерна ідентичність дає відповідь на запитання: «Хто я?», «Який/яка я?».

Твоя гендерна ідентичність може проявлятися у **гендерному вираженні**, тобто через зовнішній вигляд або дії (одяг, аксесуари, зачіска, манери, стиль спілкування, інтереси тощо).

Наприклад, ти дівчина і любиш сукні та зачіски з прикрасами, або ж тобі до вподоби коротке волосся і штани. Головне – це почуватися комфортно й бути самим/самою собою. Ти завжди можеш вибрати те, що відповідає твоїм почуттям й особистості.

На твоє самовираження також можуть впливати улюблені медійні персонажі та персонажки (актори/-ки, співаки/-чки, спортсмени/-ки, блогери/-ки тощо) і однолітки, особливо якщо вони належать до якоїсь субкультурної групи (наприклад, емо, готи, панки, поціновувачі аніме, К-рор тощо).



Сексуальна орієнтація



Можливо, ти почав/-ла відчувати зміни у своєму тілі й почуттях, а також осмислювати романтичний та/або сексуальний потяг до людей певної статі, тобто свою **сексуальну орієнтацію** (гетеросексуальність, гомосексуальність, бісексуальність, пансексуальність, асексуальність тощо).

Нормально відчувати симпатію чи потяг до представників/-ць своєї чи іншої статі, але й не відчувати потягу теж є нормальним.

Лише ти сам/сама можеш зрозуміти, хто тобі подобається. Якщо ти хлопець і відчуваєш симпатію до хлопців – ти гей (тобто гомосексуальна людина). Якщо ти дівчина і тобі подобаються дівчата – ти лесбійка (це також гомосексуальність). Якщо відчуваєш потяг до людей обох статей – ти бісексуальна людина або ж пансексуальна, якщо тебе приваблюють люди будь-якої статі та гендерної ідентичності. Якщо ж тебе приваблюють лише люди протилежної статі – ти гетеросексуальна людина. Але для того, щоб переконатися в цьому, потрібен час – інколи ти остаточно зрозумієш це лише після того, як подорослішаєш.

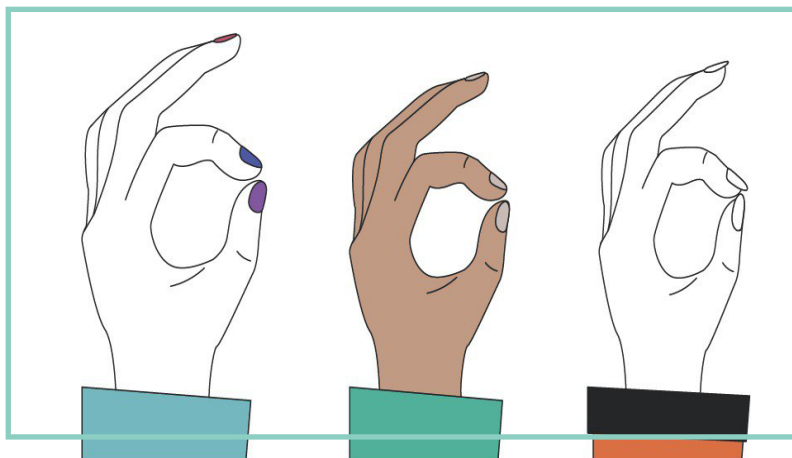
Інколи люди вирішують приховувати свою сексуальну орієнтацію, деякі – відкритися лише певним людям або за певних обставин, а інші – довіритися широкому колу людей, тобто зробити **камінг-аут**. Цей термін використовують, коли людина наважується розповісти про свою сексуальну орієнтацію. Неважливо, це маленька група друзів чи велика аудиторія у соцмережах. Камінг-аут є дуже важливим психологічним кроком для ЛГБТІК+ людей. Якщо людина може обговорити свою сексуальну орієнтацію, то у неї більше шансів отримати необхідну допомогу та підтримку. А це дуже важливо для її психологічного комфорту².

Експерименти зі своєю сексуальністю та її вираженням потрібно робити обережно, пам'ятаючи про власні межі та психологічні й фізичні кордони іншої особи. Завжди в усіх діях, пов'язаних з іншими людьми, важливо послуговуватися активною взаємною згодою.

² Сексуальна орієнтація та гендерна ідентичність: питання та відповіді/упоряд.: О. Шевченко, Ю. Франк. Київ : Громад. орг. «Інсайт», 2014. 26 с.

Культура згоди

Що таке **культура згоди**? Це коли стосунки ґрунтуються на взаємному дозволі та повазі до партнера/партнерки і здоровому розумінні безпеки й відповідальності. Так кожна людина в стосунках розуміє важливість безпеки і бере на себе відповідальність за власні дії. Культура згоди унормовує прохання й абсолютну повагу до будь-якої відповіді (особливо, якщо ця відповідь «ні»).



Якою має бути згода на секс?

- ▶ **Добровільною.** Людина погодилася, адже сама так захотіла. Без маніпулювань, шантажу чи тиску на неї.
- ▶ **Усвідомленою.** Людина повністю розуміє, що робить. Жодні речовини не впливають на її судження (ні наркотики, ні алкоголь, ні ліки, ні будь-які інші).
- ▶ **Озвученою.** Тобто людина вголос сказала «так». Адже ми не читаємо думок одне одного.
- ▶ **Активною.** Людина погодилася без вагань та з ентузіазмом. Це було чітке «так», а не «не знаю» чи «можливо».
- ▶ **Зворотною.** Якщо людина передумала в процесі, вона має право відкликати свою згоду та припинити будь-які сексуальні дії.
- ▶ **Конкретною.** Людина має погодитися на кожну нову дію. Наприклад, згода на оральний секс не означає автоматичну згоду на інші види сексу.

Дуже просто про згоду на секс пояснено у відео [«Згода на секс – не складніша, ніж чашка чаю»](#).

Переглянь за QR-кодом!





Практичні вправи для роздумів



▶ Гендерна мода

Можна завести спеціальний блокнот, у якому ти створюватимеш колажі з різними стилями одягу, прикрасами, макіяжем, щоб зрозуміти, що тобі подобається, і в яких образах тобі було б комфортніше.

▶ Гендерні рольові ігри

Спробуй пограти в цю гру в компанії друзів. Спершу напишіть на 20 невеликих аркушах паперу імена відомих людей (Мерлін Монро, Елвіс Преслі, Біллі Айліш, Том Голланд тощо) або назви різних професій. А потім по черзі витягайте папірці й відігравайте витягнуту роль: говоріть подібним голосом, демонструйте відповідні манери, рухи, ходу тощо. Після цього проаналізуйте власні відчуття і стан у певній ролі. Гра передбачає, що хлопці можуть витягти жіночий образ, а дівчата – чоловічий. Спробуй грати в такі ігри, де ти можеш втілювати різні гендерні ролі, ніби приміряти їх.

▶ Гендерний щоденник

Ти можеш вести щоденник, у якому записуватимеш власні думки щодо впливу гендерних стереотипів на твоє життя. Записуй туди роздуми про моменти, коли хтось радить тобі, як поводитися чи який вигляд мати, тому що «ти ж дівчина/хлопець», або коли чуєш про те, якими повинні бути «справжні чоловіки/жінки». Це і є гендерні стереотипи. Пиши про свої почуття, враження та фіксує запитання, на які хочеш знайти відповіді.



► **Гендерна біографія**

Напиши біографію своєї гендерної ідентичності, включно з важливими моментами і впливовими чинниками. Почни з дитинства. Ти пам'ятаєш, коли усвідомив/-ла, що ти дівчина чи хлопець? Які гендерні настанови тобі давали? Хто їх давав і чому? Які гендерні ролі здавалися тобі важливими? Пригадай ключові моменти у своєму житті, коли ти стикався/-лася з питаннями гендеру. Це може бути твоє перше усвідомлення своєї гендерної ідентичності, перші дослідження або реакції оточення. Що тобі запам'яталося найбільше? Чи траплялися коли-небудь моменти неприйняття? Чи були заборони бути собою або проявлятися, як ти хочеш? Подумай над тим, що на тебе впливало. Це можуть бути релігійні переконання, сімейні цінності, культура твоєї країни, освіта тощо. Ти можеш також відстежити, чи змінювалася твоя гендерна ідентичність із дитинства до підліткового віку. Насамкінець поміркуй, як ти ставишся до гендерних стереотипів і як вони впливають на твоє життя? Як ці роздуми допомогли краще зрозуміти себе та власні потреби?

► **Гендерна мапа**

Візьми аркуш паперу формату А4 і посередині напиши: «Гендерна мапа». Почни створювати «вузли» на своїй мапі. Намалюй на ній, наприклад, кола чи квадрати. Кожен «вузол» відображатиме окремий аспект твого життя. Наприклад, це може бути твоя стать (чоловік, жінка), гендерна ідентичність (цисгендерна, трансгендерна, агендерна, небінарна, інша), сексуальна орієнтація (гетеросексуальна, гомосексуальна, бісексуальна, асексуальна, інша), гендерні ролі й інші аспекти, які вважаєш важливими. А тепер з'єднай стрілками «вузли», які впливають один на одного. Як твоя гендерна ідентичність впливає на гендерні ролі? Або як твоя сексуальна орієнтація впливає на стосунки з іншими людьми? До кожного «вузла» додай деталі й описи. Після створення гендерної мапи уважно її розглянь. Постав собі запитання: «Які аспекти моєї гендерної ідентичності та сексуальної орієнтації особливо важливі для мене? Як вони взаємодіють? Які аспекти я хотів/-ла би більше вивчити або зрозуміти? Чи хочу я щось змінити в собі? Якщо так, що і чому? Чи хочу я проявляти себе якимось інакше? Чи хочуть інші, щоб я змінився/-лася?». Ти також можеш обговорити свою гендерну мапу з друзями, членами родини або фахівцем/-чинею, щоб краще зрозуміти себе.



► Гендерний словник

Ти можеш створити власний словник гендерночутливої мови. Знайди відповідні ресурси (книжки, статті, онлайн-ресурси з визначеннями термінів, тематичні словники, енциклопедії або статті з актуальними тлумаченнями). Можеш також звертатися до словника наприкінці цього посібника. Вибери слова, які хочеш додати до свого словника. Можна почати, наприклад, із таких: **гендер, гендерна ідентичність, сексуальна орієнтація, трансгендер, інтерсекс, квір, асексуальність** тощо. Пошукай визначення для кожного терміна в різних джерелах, що ґрунтуються на сучасних достовірних дослідженнях. Вибери саме ті тлумачення, які будуть тобі зрозумілі. Ти можеш створити документ (паперовий або електронний), де все це записуватимеш. Можеш фіксувати слова за алфавітом, ніби у справжньому словнику. Не забувай указувати джерела, із яких ти брав/-ла визначення, щоб зробити словник авторитетним і надійним. А ще у такий спосіб ти зможеш повертатися до цих джерел у пошуках нової інформації. Додавай також власні коментарі. Правильне розуміння та використання термінів збагатить твій словниковий запас і допоможе говорити про гендерні питання із використанням фактів.

► Гендерна зустріч

Ти можеш поговорити про гендерну рівність із друзями чи близькими. Обери одного/кількох друзів або членів родини, із якими ти хочеш обговорити гендерні питання. Важливо обрати тих, кому можеш довіряти і з ким почуваєшся комфортно. Перед початком розмови подумай, якої мети ти хочеш досягнути. Наприклад, дізнатися ставлення іншої людини, обмінятися думками, досвідом тощо. Під час бесіди запитуй співрозмовників/-ць про їхні погляди на гендер і стать. Наприклад: «Як ти розумієш гендерні ролі чоловіка та жінки?» або «Які стереотипи стосуються жінок і чоловіків, на твою думку?». Будь відкритим/-ою до думок інших, навіть якщо вони не такі, як у тебе. Можеш заздалегідь написати перелік запитань, щоб не заплутатись і нічого не забути. Після того, як вислухаєш чужі думки, порівняй їх зі своїми. Знайди схоже та відмінне. Поговори про ці відмінності. Запитуй і уточнюй, якщо щось незрозуміло. Спробуй разом з іншими людьми знайти найкращий спосіб, як зрозуміти гендерні питання. Після обговорення поміркуй, що ти дізнався/-лася нового. Які погляди або інсайти (відкриття) справили на тебе враження? Як ця розмова допомогла тобі краще зрозуміти питання гендерної рівності й різноманітності?



▶ Музика і відео

Ти можеш створити власний плейліст або відеодобірку, що надихають тебе на роздуми про гендерну рівність. Почни з вибору пісень і відеороликів, які мають особливий сенс для тебе. Можливо, це буде музика артистів/-ок, яких ти вважаєш символами рівності та різноманітності, або пісні, що мають важливий зміст. Ти можеш створити плейліст із дібраними піснями на платформі для стримінгу музики (наприклад, «Spotify», «YouTube Music»), або відеодобірку на «YouTube». Під кожним відеороликом чи піснею напиши коротке пояснення, чому ти їх додаєш, чому вони важливі для тебе і як формують твоє ставлення до гендерної рівності. Також можна розказати у власному відеоблозі, як ти усвідомлюєш свою ідентичність і поділитися досвідом (якщо це безпечно). Розкажи про своє розуміння гендеру, рівності, дискримінації тощо після перегляду чи прослуховування. За бажанням ти можеш поділитися своїм плейлістом чи відеоблогом із друзями, родиною чи іншими людьми, які тебе оточують. Обговоріть потім ваші враження та думки. Як цей досвід допоміг тобі краще зрозуміти себе й інших?

▶ Гендер в іншій культурі

Ти можеш дізнатися про гендерні ролі в різних культурах і спробувати порівняти їх з Україною. Вибери кілька культур, які тебе цікавлять. Це можуть бути культури країн, релігійної спільноти або етнічної групи. Досліди гендерні ролі за допомогою фільмів, книжок, фольклору, традицій. Порівняй отриману інформацію про ролі та стереотипи з власною культурою. Що є подібним? А що – відмінним? Це невелике дослідження може бути цікавим шкільним проектом. Або ж просто поділися своїми відкриттями з друзями чи близькими. Можливо, вони навіть не замислювалися над тим, наскільки різноманітними є уявлення про жінок і чоловіків у світі.

▶ Аналіз гендерних ролей у медіа

Проаналізуй, як гендерні ролі висвітлюють у фільмах, книжках та медіа, щоб зрозуміти їх вплив на твоє уявлення про гендер. Вибери кілька творів для аналізування. Наприклад, свої улюблені фільми, книжки, блоги чи телешоу. Вибирай різні формати: так ти зможеш зробити вдалий аналіз і більше дізнатися. Ретельно переглянь або прочитай кожен дібраний матеріал. Звертай увагу, як у сюжеті зображають хлопців і дівчат. Які в них характери, зовнішність? Які рішення вони приймають? Хто кого рятує? Хто слабкий/-а, а хто сильний/-а? Чи є в цих історіях стереотипні уявлення про гендерні ролі? Занотуй найцікавіше. Поміркуй, як цей контент вплинув на твої уявлення про гендер. Чи змінилися твої думки після аналізу? Подумай, як надалі сприймати контент більш усвідомлено.

ЯК НА МЕНЕ ВПЛИВАЄ СУСПІЛЬСТВО?

Соціалізація – це процес, за допомогою якого ти вчишся бути частиною суспільства та жити разом з іншими людьми. Це коли ти вивчаєш правила і норми, що діють у суспільстві, для того, щоб люди могли взаємодіяти між собою.

Відповідно **гендерна соціалізація** – це коли ти вчишся соціально-культурних норм щодо того, якими повинні бути хлопці та дівчата, чоловіки й жінки, чим вони мають займатися, які їхні соціальні ролі та можливості в житті.

Чи знаєш ти, що таке **соціалізація**? Соціалізація розпочинається з самого народження і триває протягом усього життя. Ти вчишся багатьох речей у батьків, учителів/-шок, друзів і суспільства загалом. Наприклад, як поводитися вдома, у школі, на роботі й у інших ситуаціях. Суспільство пояснює, як потрібно діяти відповідно до того, що заведено вважати «жіночим» або «чоловічим» (поведінка, зовнішній вигляд, одяг, іграшки, ігри тощо). Це формує певні очікування і може впливати на твої теперішні погляди щодо того, ким ти є чи маєш бути.

Гендерна соціалізація може бути позитивною або негативною. Розгляньмо докладніше.

Негативна гендерна соціалізація

Негативна гендерна соціалізація виникає, коли оточення чи суспільство нав'язує підліткам обмеження і стереотипи на підставі їхньої статі. «Ти ж дівчина, футбол не для тебе!» або «Справжні хлопці не цікавляться кулінарією». Через це ти можеш залишити якісь заняття, вважати їх неправильними чи не розглядати багатьох можливих майбутніх професій, навіть якщо вони тобі справді цікаві. Тобто це обмежує тебе у виборі.

Можливо, тобі колись говорили: «Дівчата повинні носити спідниці, а хлопці – штани», «Рожевий колір – для дівчат, а синій – для хлопців», «Не ний, ти маєш бути сильним, як справжній чоловік», «Дівчата повинні бути охайними та гарненькими завжди», «Дівчата мають бути тихими та ввічливими, а хлопці – відважними та сміливими», «Машинки не для тебе, це для хлопців», «Не грайся з ляльками, це для дівчат», «Лише хлопці можуть грати в футбол або боксувати, а дівчата мають поводитися, як принцеси» або «Є професії, що прийнятні більше для чоловіків чи більше для жінок» тощо. Усе це – гендерні стереотипи, які ми можемо відчувати ще в дитинстві, а потім постійно стикатися з ними на життєвому шляху.

Деякі сім'ї мають власні уявлення про **гендерні ролі**, які вони передають своїм дітям. Наприклад, коли родина вважає, що дівчата мають бути домогосподарками, то дівчата відчуватимуть певний тиск, якщо захочуть працювати і будувати кар'єру. Так само і хлопець може

зіткнутися з непорозумінням у родинному колі, якщо вибере професію стиліста чи перукаря.

Друзі й однолітки також впливають на уявлення про гендер. Якщо вони мають стереотипні думки, то несвідомо можуть транслювати їх іншим. Наприклад, хтось із твоїх друзів вважає, що привабливими є саме блондинки з блакитними очима й наполягає на своїй думці, а решту дівчат нещадно критикує. А ти вважаєш, що приваблива дівчина – це та, яка знається на різновидах покемонів і з якою можна потеревенити всю ніч. Однак, щоб не конфліктувати, ти можеш почати розглядати блакитнооких блондинок як привабливих. Те саме стосується й критеріїв привабливості хлопців.

У багатьох фільмах, телешоу, рекламних роликах, відеоіграх і книжках показано, що героями, які рятують світ, є хлопці, а дівчата просто чекають на допомогу. Але це теж неправда! Дівчата можуть бути супергеройками і придумувати власні цікаві історії.

Якщо ти відчуваєш тиск чужих очікувань, це може заважати твоєму самовираженню. Адже тоді виникає страх проявити себе справжнього/справжню. Пам'ятай, що ти – унікальна особистість і ніхто не може обмежувати твої можливості через стать. Головне – бути собою і поважати інших такими, якими вони є. Дорослішання – це процес, протягом якого ти можеш експериментувати й змінюватися. Ти завжди можеш вибрати той шлях, який робить тебе щасливим/-ою саме зараз, незалежно від очікувань інших.



Позитивна гендерна соціалізація

Позитивна гендерна соціалізація – це коли оточення (батьки, учителі/-ки та інші дорослі, однолітки й друзі) сприяє твоєму вільному вибору інтересів, стилю одягу, хобі та ігор і позбавляє тебе від впливу гендерних стереотипів, сприяє розвитку усвідомлення рівності. Дорослі підтримують тебе незалежно від твоїх уподобань.

Позитивна гендерна соціалізація сприяє твоєму розвитку як особистості незалежно від статі, дає тобі змогу вибирати, хто ти є, і підтримує твої інтереси. Негативна гендерна соціалізація, навпаки, може створювати обмеження і стереотипи, що ускладнюють твій розвиток, а також можуть призводити до нерівності й дискримінації.

Ти можеш сприяти позитивній гендерній соціалізації завдяки використанню порад нижче. Однак, якщо вони тобі не підходять чи не подобаються, не переживай! Ти можеш повернутися до них пізніше або придумати власні способи сприяння позитивній гендерній соціалізації.

▶ **Будь відкритим/-ою до власної ідентичності**

Важливо зрозуміти, що кожна людина унікальна. Дозволь собі бути самим/самою собою і дізнаватися, хто ти є насправді. Не створюй для себе внутрішніх обмежень.

▶ **Запитуй і обговорюй**

Запитуй про гендерні ролі та стереотипи й обговорюй їх із друзями, родиною, учителями/-ками. Обмінюйся думками та досвідом з іншими, навчайся.

▶ **Протестуй проти стереотипів**

Будь свідомим/-ою щодо своїх стереотипів і тих стереотипів, що є у суспільстві. Підкреслюй і підтримуй власні інтереси та здібності. Розвивай та поглиблюй знання з тем, що тебе цікавлять незалежно від статі. Показуй на власному прикладі, що гендерні стереотипи не мають впливати на наш вибір.

▶ **Пробуй нове, шукай себе**

Спробуй нові ролі, інтереси й активності, нестереотипні для твоєї статі. Наприклад, приготуй щось смачне, якщо ти хлопець. Або ж поцікався, як ремонтувати речі чи як працює автомобіль, якщо ти дівчина. Важливо розширювати свої горизонти, пробувати нове.

▶ **Сприймай різноманітність**

Поважай людську різноманітність, будь толерантним/-ою і підтримуй інших незалежно від їхньої гендерної ідентичності чи сексуальної орієнтації. Пам'ятай, люди різні, але всі однаково заслуговують на прийняття і повагу.

▶ **Навчайся**

Дізнавайся більше про гендерні питання, читай книжки, дивися документальні фільми та вивчай дослідження. Це допоможе тобі краще зрозуміти себе та людей навколо.

▶ **Захищай**

Якщо ти бачиш нерівність або дискримінацію за ознакою статі, не мовчи. Ти можеш це змінити! Будь голосом рівності та справедливості. Співпрацюй з іншими, щоб поліпшити цей світ!

▶ **Підтримуй і веди діалог**

Знаходь людей і групи, які розділяють твої погляди, обговорюй із ними питання, що тебе цікавлять. Залучай до цих обговорень нових людей, щоб разом ознайомлюватися з темою.

Пам'ятай, що головне – залишатися відкритими, досліджувати світ і розвиватися як особистості.



Практична вправа для виявлення гендерних стереотипів

Чи пам'ятаєш, коли ти вперше усвідомив/-ла себе хлопцем чи дівчиною? А як ти дізнався/-лася про це? Хто тобі розказав, як має себе поводити дівчина або хлопець? І що саме тобі сказали?

А чи маєш ти гендерні стереотипи? Ретельно прочитай твердження і відповідай на них не замислюючись. Записуй перше, що спадає на думку.

Жінка повинна	Чоловік повинен	Жінка може собі дозволити	Чоловік може собі дозволити
Жінці заборонено	Чоловіку заборонено	Жінці дозволено	Чоловіку дозволено

А зараз уважно подивись на свою табличку та виділи червоним кольором твердження, які можна вважати шкідливими. Тобто такі, де порушена гендерна рівність, що може заважати тобі бути гармонійно розвинутою особистістю, де присутня заборона на емоції/почуття, прояви поведінки, отримання знань чи професії, фінансову незалежність, обмеження певною роллю або є настанова бути залежним/-ою від іншої особи.

А тепер поміркуй: якби не було цих упереджень, чи могло твоє життя скластися інакше? Чи змінилося б воно, якби зараз хтось за допомогою чарів прибрав усі упередження у твоїй голові? Якби ти отримав/-ла дозвіл бути ким завгодно, робити будь-що, досягати будь-яких цілей без озирання на гендерні стереотипи, яким був би цей дозвіл?

Запиши власні думки.

ЯК СПРИЯТИ ГЕНДЕРНІЙ РІВНОСТІ?

Гендерна рівність є дуже важливою як для кожної людини, так і для всього світу.

Але що ж таке «гендерна рівність»? Це коли всі люди – чоловіки і жінки, хлопці й дівчата – мають однакові права та можливості в житті. Одну статтю не повинні вважати кращою або важливішою за іншу – як загалом, так і у конкретних речах. Це означає, що всі мають право вибрати собі будь-яку професію, мати хобі, яке подобається, сповна виражати власні емоції і вибрати одяг за власним смаком.

Гендерна рівність важлива для того, щоб усі мали рівні можливості отримати освіту, знайти роботу і розвивати власні таланти. Вона допомагає створити справедливе суспільство без дискримінації за статтю.

Окрім того, гендерна рівність допомагає підтримувати різноманітність і унікальність кожної людини. Кожен/кожна може бути самим/самою собою і не перейматися тим, що суспільство вважає «правильним» для чоловіків або жінок. Ти можеш бути ким завгодно і робити все, що хочеш. Так само ми маємо приймати і поважати людей навіть тоді, коли вони вибирають інший шлях.



Боротьба з несправедливістю

Ти можеш зіткнутися з **гендерною дискримінацією**, коли люди обмежують можливості чи ображають інших через їхню стать. Тобто гендерна дискримінація – це коли одній групі людей дають більше прав і можливостей, ніж іншій, лише через їхню стать. Гендерна дискримінація – це поняття протилежне до гендерної рівності.

Наприклад, жінки працюють, а потім приходять додому і займаються ще й домашніми справами (прибирають, перуть, готують тощо), водночас чоловіки працюють, а вдома відпочивають. Чи це справедливо?

Чоловікам часто забороняють проявляти емоції (не можна плакати, боятися, жалітися на біль тощо). А якщо чоловік почне виразно проявляти емоції? Чи будуть його засуджувати за це? Ось жінки можуть проявляти будь-які емоції, навіть плакати в публічному місці (в оточення це навряд викличе осуд). Чи справедливо так?

Гендерна рівність допомагає запобігти насильству і дискримінації. Коли люди відчувають, що їх поважають, а їхні права не порушують, це зменшує прояви насильства та дискримінації. У суспільствах із гендерною рівністю люди працюють разом, об'єднують свої ресурси та здібності, щоб будувати краще майбутнє для всіх. Тобі не доведеться відповідати стереотипам або обмежувати себе через свою стать.

Важливо розуміти, що гендерна рівність допомагає робити наше суспільство справедливим для всіх, де кожен/кожна має можливість реалізувати власний потенціал і жити щасливо.



Як ти можеш сприяти гендерній рівності та запобігати дискримінації?

▶ Не обмежуй себе гендерними стереотипами

Гендерні стереотипи про поведінку хлопців і дівчат не повинні обмежувати твої можливості. Не думай, що певні речі можуть робити винятково дівчата чи винятково хлопці. Ніхто не має дотримуватися суспільних стереотипів, навіть якщо оточення нав'язливо їх пропонує. Кожна людина має право проявляти себе так, як вважає за потрібне (через зачіску, одяг, манери, хобі, ігри чи вибір професії). Ти можеш робити те, що тобі цікаво, навіть якщо інші говорять інакше.

▶ Навчайся і навчай інших

Розуміння гендерної рівності – це постійний процес. Дізнавайся більше про це питання, читай книжки, слухай історії інших людей, долучайся до обговорень. А потім розповідай своїм друзям і родині про гендерну рівність. Що більше людей дізнаватиметься про неї, то краще.

▶ Проявляй емпатію і повагу

Важливо поважати всіх незалежно від їхньої статі, віку, кольору шкіри, сексуальної орієнтації чи гендерної ідентичності. Не дозволяй іншим ображати себе або когось через стать чи інші чинники. Ми всі різні – і це чудово.



▶ Підтримуй інших

Якщо ти бачиш, що хтось стикається з дискримінацією чи тиском стереотипів, підтримай цю людину. Не стій осторонь у разі дискримінації, сміливо озвучуй свою думку, не бійся проявити власну позицію. Повідомляй про такі випадки вчителям/-кам, батькам чи іншим дорослим, які зможуть допомогти. Ніхто не повинен бути дискримінований через стать.

▶ Твори зміни

Намагайся вплинути на своє оточення, щоб зробити його більш рівноправним. Ти можеш активно підтримувати рівність, захищати тих, хто потребує допомоги, і виступати проти гендерної дискримінації. Долучайся до груп і організацій, що підтримують гендерну рівність.

▶ Не мовчи!

Борися за власні права! Не опускай руки! Якщо відчуваєш, що тебе дискримінують через стать, не бійся говорити про це і звертатися по допомогу до дорослих або організацій, які можуть тебе підтримати. Ти маєш право на рівність!

Завжди пам'ятай про своє право на вибір. Твої інтереси, мрії та цілі важливі незалежно від того, хлопець ти чи дівчина. Май на увазі, що ти маєш право вибрати те, що для тебе найкраще.

Повага до різноманіття

Ти можеш зустрічати багатьох людей із різною гендерною ідентичністю або сексуальною орієнтацією. Для позитивної гендерної соціалізації (про яку ми згадували раніше) дуже важливо вчитися поважати людське різноманіття.

Навіщо поважати відмінності інших людей?

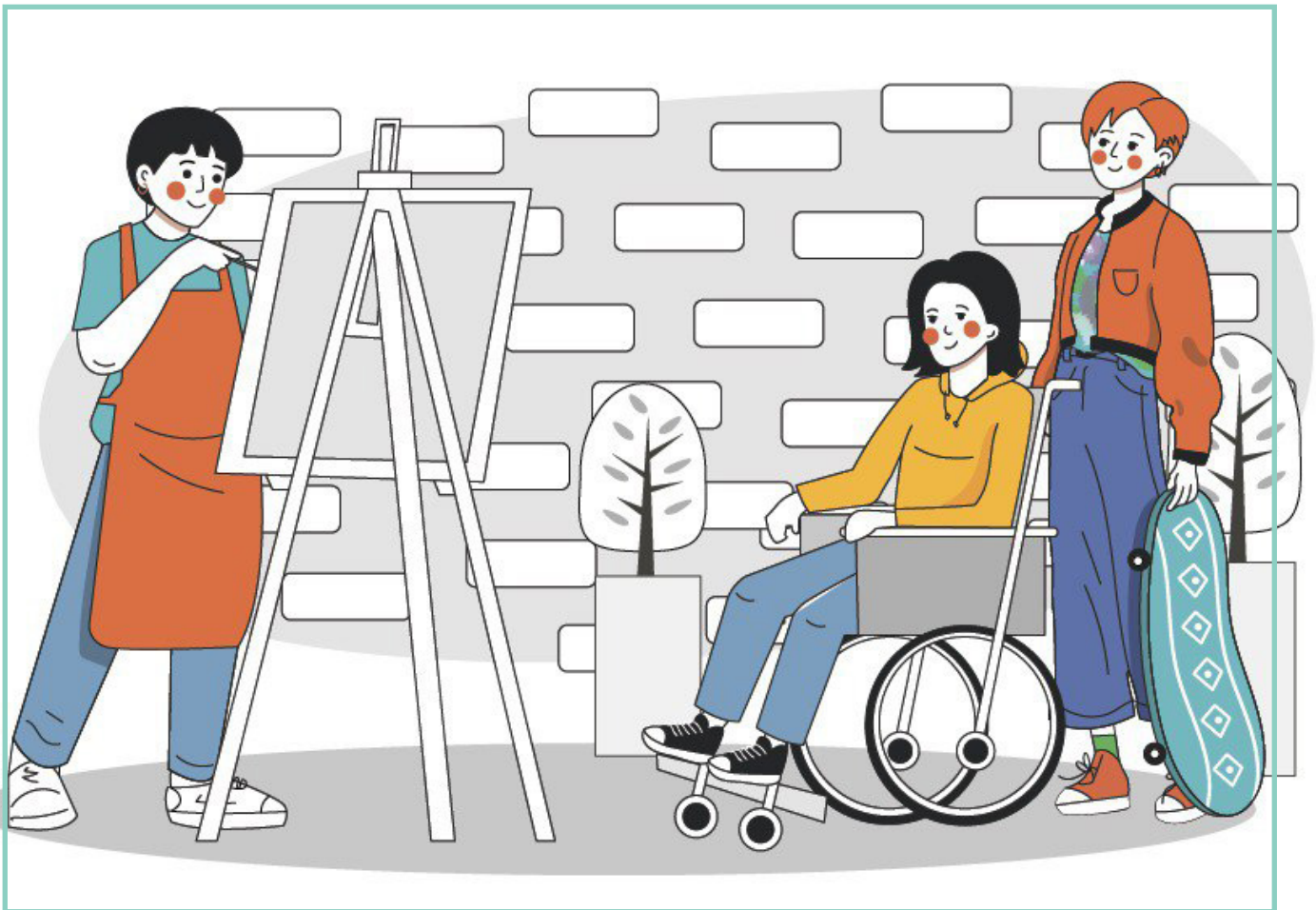
По-перше, повага до різноманіття надає можливість розширити власний світогляд. Коли ми поважаємо право інших на власний досвід, ми засвоюємо, що світ різноманітний, і різні шляхи життя є нормальними. Це робить нас більш відкритими до різних культур, думок і переконань.

По-друге, повага до різноманіття допомагає будувати дружні стосунки. Коли ти ставишся до інших із повагою, це допомагає відкритіше спілкуватися і ефективно співпрацювати. А щирі стосунки сприяють розвитку психологічного комфорту між людьми та зміцнюють самоповагу і самоприйняття.

По-третє, така повага важлива для боротьби з гендерною дискримінацією та гомофобією. Якщо ти виховуєш у собі повагу до інших, можеш стати активною частиною суспільства, захищати рівність, боротися проти дискримінації і стереотипів.

По-четверте, повага до інших сприяє особистому зростанню. Вона допомагає навчитися співпрацювати з іншими людьми, розуміти їх та проявляти емпатію. Що таке емпатія? Це здатність глибоко розуміти емоційний стан іншої людини та співпереживати їй. Це вміння може зробити тебе кращим/-ою другом/подругою та розвинути впевненість у собі.

Кожна людина унікальна, і вона може вибирати власний шлях у житті. Важливо поважати це різноманіття і дозволяти кожному/кожній бути самим/самою собою. Головне – бути добрими друзями та підтримкою одне одному.





Розвиток поваги до різноманіття, особливо якщо ти зростаєш у консервативній сім'ї, може бути складним процесом. Маємо кілька помічних порад.

- ▶ **Навчайся.** Повага до людей із різною гендерною ідентичністю і сексуальною орієнтацією ґрунтується на знаннях. Читай літературу, цікався реальними історіями різних людей. Що більше ти розумітимеш різноманітність, то простіше тобі буде розвивати повагу.
- ▶ **Спілкуйся з різними людьми.** Знайомства з різними людьми допомагають зрозуміти їхній спосіб життя, проблеми та радості. Ти можеш брати ініціативу в знайомствах, запитувати, дізнаватися думки інших, цікавитися різними людськими досвідами. Але пам'ятай про повагу та щирість.
- ▶ **Шукай підтримку в спільнотах.** Є багато спільнот, які підтримують права та повагу до людей із різною гендерною ідентичністю і сексуальною орієнтацією. Якщо хочеш, то приєднуйся до них, бери участь у їхніх ініціативах та акціях, адже спілкування з однодумцями допоможе тобі закріпити власні позиції і життєві цінності.
- ▶ **Розмовляй із родиною.** Ти можеш розповісти про власні переживання щодо гендерних упереджень і дискримінації в суспільстві та про свої переконання щодо того, чому нам потрібна гендерна рівність. Спробуй розпочати розмову про гендер із батьками або іншими родичами/-ками. Поділися своїми знаннями, але будь готовий/готова слухати чужі думки, а інколи й упередження. Не варто розпочинати конфлікт, якщо думки інших не збігаються з твоїми. Пам'ятай про різноманіття та повагу до будь-якої позиції.
- ▶ **Будь терплячим/-ою.** Інколи повага до різноманіття вимагає часу для засвоєння. Не сподівайся на раптові зміни у думках свого оточення. Поступово ділися власними поглядами, намагайся робити це відкрито й відповідально.
- ▶ **Будь прикладом для інших.** Найкращий спосіб вплинути на інших – стати для них прикладом. Демонструй повагу до всіх.

Зміни у гендерних стереотипах і поглядах вимагають часу та зусиль, але вони можуть сприяти створенню більш відкритого і толерантного суспільства.



Агендери – це люди, які відчувають, що не мають гендерної ідентичності.

Батьківство без гендерних стереотипів, або гендернотрансформаційне батьківство – це підхід до виховання, що має за основу гендерну рівність та інклюзивність, а також заохочує позитивну соціалізацію і подолання гендерних стереотипів.

Батьківські партнерства – це домовленості щодо того, як виховувати дитину, цінностей, стилю виховання; як партнери будуть розвиватися у своїх батьківських ролях і підтримувати один/одна одного/одну; як розподіляти домашні обов'язки тощо.

Бісексуали – це люди, яким подобаються і чоловіки, і жінки, незалежно від їхньої власної статі.

Булінг – навмисне цькування й ображення людини або групи людей.

Віктімблеймінг – це звинувачення постраждалої/постраждалого в тому, що вони самі викликали, спровокували чи заохотили вчинене над ними насильство.

Гендер – очікування суспільства щодо того, що означає бути жінкою і чоловіком (фемінність і маскуліність). Тобто це зовнішній вигляд, ролі, поведінка, діяльність, які певне суспільство вважає прийнятними для жінок і чоловіків. Наприклад, уявлення про те, що жінки мають одягати сукні, або хлопці не повинні плакати.

Гендерквіри – це люди, які не відчують себе ані чоловіком, ані жінкою, а радше чимось «посередині» чи й за межами цих визначень.

Гендерна дискримінація – це ситуація, за якої особа та/або група осіб зазнає обмеження у визнанні, реалізації або користуванні правами та свободами за ознаками статі. Наприклад, у деяких суспільствах дівчатам відмовляють у праві на освіту, зокрема транслюють стереотипи на кшталт «Навіщо тобі навчатися в університеті, та ще й на факультеті прикладних наук, якщо ти можеш після школи вийти заміж й опікуватися господарством?». Гендерну дискримінацію ще називають сексизмом.

Гендерна ідентичність – це внутрішнє відчуття, що значить бути чоловіком, жінкою, ні тим, ні іншим або комбінацією обох (цисгендерна, трансгендерна, агендерна, небінарна тощо). Вона може проявлятися у гендерному вираженні, тобто через зовнішній вигляд або дії людини (одяг, манери, стиль спілкування, інтереси тощо).

Гендерна рівність – рівний правовий статус жінок і чоловіків та рівні можливості для його реалізації, що дає змогу особам обох статей брати рівну участь у всіх сферах життєдіяльності суспільства.

Гендерна роль – це вид соціальної ролі: набір норм, очікуваної поведінки, діяльності, характерних рис, що приписують як «притаманні» чоловікам і жінкам.

Гендерна соціалізація – це процес засвоєння людиною суспільно та культурно визначених норм щодо того, якими повинні бути хлопці та дівчата, чоловіки та жінки, чим мають займатися, які їхні соціальні ролі та можливості в житті.

Гендерне вираження – демонстрація гендерної ідентичності за допомогою зовнішнього вигляду або дій людини: шляхом вибору одягу, аксесуарів, манери, стилю спілкування, поведінки в соціумі, інтересів тощо.

Гендерні стереотипи – традиційні уявлення про гендерні ролі й обмеження щодо виховання та норм поведінки людей залежно від їхньої статі. Наприклад, люди можуть говорити, що лише хлопці повинні грати в футбол, а дівчата мають поводитись, як принцеси. Або хлопці повинні гратися лише з машинками й літаками, а дівчата – лише з ляльками. Або рожевий колір – для дівчат, а синій – для хлопців. Або є професії, що підходять лише для чоловіків чи лише для жінок.

Гендерно зумовлене насильство (ГЗН) – це заподіяння шкоди іншим особам за ознакою їхньої статі, що ґрунтується на соціально нав'язаній нерівності між жінками та чоловіками. Поширеними видами ГЗН є сексуальне, фізичне, економічне та психологічне насильство.

Гендернонейтральні – це люди, які не відчувають себе ані чоловіками, ані жінками.

Гендернонеконформні – це люди, які виражають свою гендерну ідентичність у спосіб, відмінний від очікуваного від них. Вони не дотримуються традиційних гендерних норм.

Гендерфлюїдні – це люди, чия гендерна ідентичність змінюється з часом.

Гетеросексуали – це люди, які закохуються та відчувають сексуальний потяг до людей протилежної статі.

Гомосексуали (геї та лесбійки) – це люди, які закохуються та відчувають сексуальний потяг до людей своєї статі.

Дискримінація – це накладання обмежень або виключення зі спільноти на основі відмінностей, що заперечує або зменшує дотримання рівних прав. Поняття охоплює виключення або обмеження можливостей для членів певної групи відносно можливостей інших груп.

Захворювання, що передаються статевим шляхом (ЗПСШ) – інфекційні хвороби, які передаються переважно через сексуальний контакт (ВІЛ, сифіліс, гонорея, трихомоніаз тощо).

Інтерсекс-особа – це людина, яка народилася зі статевими ознаками (статеві органи, статеві залози, хромосоми), які не відповідають типовим бінарним уявленням про чоловічі чи жіночі тіла. Це є варіантом біологічної норми.

Камінг-аут – це публічне розголошення інформації про свою сексуальну орієнтацію чи гендерну ідентичність.

Культура згоди – це коли стосунки засновані на взаємному дозволі та повазі до партнера/партнерки і здоровому розумінні безпеки й відповідальності. Культура згоди унормовує прохання та абсолютну повагу до будь-якої відповіді (особливо, коли ця відповідь «ні»).

ЛГБТК+ – це скорочення на позначення лесбійок, геїв, бісексуальних людей, трансгендерних людей, інтерсекс-людей і квір. «Плюс» у цій аббревіатурі означає, що спектр сексуальності й ідентичності постійно розширюється.

Маскулінність – це сукупність фізичних, психічних і поведінкових властивостей, які традиційно вважають притаманними чоловікам.

Небінарна особа – людина, чия гендерна ідентичність є комбінацією або виходить за рамки гендерної бінарності жіночої та чоловічої статі.

Позитивна гендерна соціалізація – процес, який має на меті навчити дітей позитивним гендерним ролям шляхом позбавлення їх від шкідливих стереотипів і сприяння розвитку свідомості про рівність. Позитивна гендерна соціалізація звертає увагу на те, що кожна людина має право на вибір та вільну самоідентифікацію.

Розлади харчової поведінки – клас психічних розладів, пов'язаних із порушенням прийому їжі. Це патологічні харчові звички, які можуть включати відмову від їжі, переїдання, обмеження в їжі, вживання неїстівних речей та інші дії, які негативно впливають на фізичне та психологічне здоров'я людини.

Сексуальна орієнтація – це сексуальний та/або романтичний потяг до людини певної статі (гетеросексуальність, гомосексуальність, бісексуальність, пансексуальність, асексуальність тощо).

Соціалізація – це процес навчання вміння бути частиною суспільства та взаємодіяти з іншими людьми.

Соціальна ізоляція – соціальне явище, за якого відбувається усунення індивіда або соціальної групи від інших індивідів або соціальних груп у результаті припинення або різкого скорочення соціальних контактів і взаємодій.

Соціокультурні норми – сукупність цінностей, переконань, звичаїв і правил, що сформувалися в суспільстві, які диктують певні способи поведінки та спілкування одне з одним.

Стать – це біологічні чи фізіологічні характеристики людини, як-от репродуктивні органи, набір хромосом тощо (жіноча стать, чоловіча стать, інтерсекс-особи).

Трансгендер – людина, чия гендерна ідентичність не збігається з їхньою біологічною статтю та чиє гендерне вираження не відповідає суспільним нормам щодо їхньої статі.

Фемінізм – це теорія політичної, економічної, соціальної рівності статей і практика її впровадження.

Фемінітиви – це іменники жіночого роду, альтернативні або парні аналогічним поняттям чоловічого роду, які називають жінок за різними характеристиками: родинними зв'язками, національністю, професією, посадою тощо.

Фемінність – це сукупність фізичних, психічних і поведінкових властивостей, які традиційно вважають притаманними жінкам.

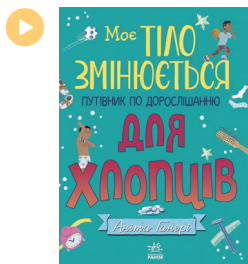
Цисгендер – людина, чия гендерна ідентичність збігається з їхньою біологічною статтю та чиє гендерне вираження відповідає суспільним нормам щодо їхньої статі.

ЩО ПОЧИТАТИ?



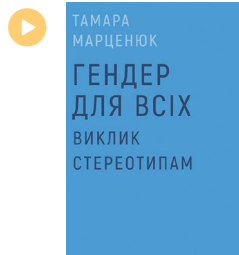
Крістіна де Вітте

«Посібник з виживання для дівчат»



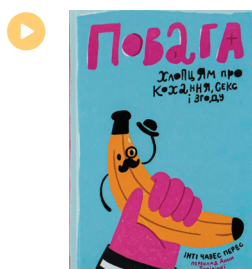
Аніта Ганері

«Мое тіло змінюється. Путівник по дорослішанню для хлопців»



Тамара Марценюк

«Гендер для всіх. Виклик стереотипам»



Інті Чавес Перес

«Повага. Хлопцям про кохання, секс і згоду»



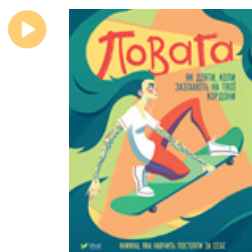
Мараві Ібрагім

«Про тебе справжню»



Соня Рене Тейлор

«Пишайся своїм тілом (і його змінами)»



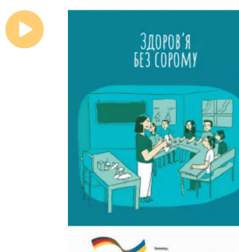
**Кортні Макавінта,
Андреа Вандер Плюм**

«Повага. Як діяти, коли зазіхають на твої кордони»



**Юмі Стайнз,
Мелісса Кан**

«Поговоримо про згоду»



**ГО «Дівчата»,
ЮНІСЕФ**

«Здоров'я без сорому»

ЩО ПОДИВИТИСЯ?



- ▶ **Сексуальна орієнтація та гендерна ідентичність: питання та відповіді**



- ▶ **Що таке гендерні стереотипи?**



- ▶ **Соціальний експеримент «Вдар її»**



- ▶ **Згода на секс – не складніша, ніж чашка чаю!**



- ▶ **YouTube-канал UNICEF**

КОНТАКТИ ОРГАНІЗАЦІЙ, ЩО НАДАЮТЬ КОНСУЛЬТАЦІЇ З ГЕНДЕРНИХ ПИТАНЬ



▶ **Онлайн-консультації Teenergizer**

Тут можна отримати професійну допомогу від психологів та різних консультантів без осуду й непотрібних порад із будь-якої теми: перший секс, булінг у школі або, можливо, ти тільки дізнався про свій ВІЛ-позитивний статус і потребуєш підтримки – пиши. Пам'ятай, це безкоштовно й анонімно.



▶ **Благодійний фонд «Голоси дітей»**

Має програму безкоштовної психологічної підтримки для батьків і дітей у час війни.



▶ **Громадська організація «Дівчата»**

Організація, що підтримує жінок і дітей в Україні, має проекти психологічної підтримки, куди можна звернутись і отримати допомогу.



▶ **Громадська організація «Інсайт»**

Тут ти можеш отримати психологічну, юридичну та медичну консультацію та допомогу в сфері забезпечення прав лесбійок, геїв і бісексуалів.

Для цього можна використовувати контакт +38 050 410 75 61 або імейл: hello@insight-ukraine.org.



▶ **Національна дитяча гаряча лінія**

Надає консультації в телефонному та онлайн-режимах у будні дні з 12:00 до 20:00 годин.

Короткий номер 116 111 (безкоштовно з мобільних телефонів), 0 800 500 225 (безкоштовно зі стаціонарних і мобільних телефонів).



▶ **Gender Stream**

Феміністська організація, яка впроваджує практики гендерної рівності, інклюзії та поваги до різноманіття, сприяє зміцненню і розвитку ЛГБТІК+ спільноти.



▶ **Громадська організація #stop_sexting**

Має консультаційну лінію щодо безпеки дітей в інтернеті. Ти можеш звернутися по допомогу, якщо зіткнувся/зіткнулася зі злочинцями в соціальних мережах та в інтернеті, які видають себе за інших, вимагають оголені фото, шантажують і створюють агресивне та небезпечне середовище.



НАД ПОСІБНИКОМ ПРАЦЮВАЛИ:

Аліна Касілова, голова відділу психологічної допомоги ГО «Дівчата»

Дар'я Чекалова, заступниця директорки ГО «Дівчата»

Анна Повх, проектна асистентка ГО «Дівчата»

Тетяна Гриценко, спеціалістка з питань гендерної рівності ЮНІСЕФ

Тетяна Мельниченко, копірайтерка

Марія Артеменко, редакторка

Тетяна Михайленко, літературна редакторка

Анастасія Квасниця, дизайнерка

Анна Дученко, дизайнерка

Ганна Столяр, художниця-ілюстраторка

ПОСІБНИК РОЗРОБЛЕНИЙ НА ОСНОВІ МАТЕРІАЛУ:



Resource Package and Training Modules for Promoting Gender-Transformative Parenting: Challenging gender norms and gender inequalities to create a more equitable environment for all children to thrive

Авторство: ЮНІСЕФ

Дата публікації: лютий – 2023

Мова публікації: англійська



ЮНІСЕФ – дитячий фонд і спеціалізована структура ООН, діяльність якої зосереджена на захисті прав та інтересів дітей у всьому світі. Фонд засновано у 1946 році. Сьогодні діяльність ЮНІСЕФ охоплює 190 країн і території для підтримки найуразливіших дітей та молоді, які найбільше потребують допомоги. В Україні представництво ЮНІСЕФ працює з 1997 року.



ГО «Дівчата» – українська громадська організація просвітницького спрямування. Була заснована 2019 року як проект, спрямований на підвищення обізнаності підлітків і жінок щодо фізіології, контрацепції та можливостей самореалізації. ГО також надає освітню, гуманітарну, психологічну та юридичну підтримку. У 2022 році проекти ГО «Дівчата» охопили більше 150 000 осіб.



«Спільнотека» – це каталог матеріалів, розроблених за підтримки ЮНІСЕФ. У «Спільнотеці» можна знайти матеріали з різних тем: гендерна рівність, гендерно зумовлене насильство і протидія булінгу, психологічне здоров'я, гігієна, мінна безпека тощо. Матеріали розроблені для різних аудиторій: батьків, фахівців, освітян, дітей і підлітків різних вікових груп.

Посібник створено за фінансової підтримки уряду Іспанії.

ГО «Дівчата», ЮНІСЕФ, 2024.

