

БАТЬКІВСТВО БЕЗ СТЕРЕОТИПІВ

посібник-помічник
для батьків та опікунів/-ок



БАТЬКІВСТВО БЕЗ СТЕРЕОТИПІВ

посібник-помічник для батьків та опікунів/-ок



ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
ПРО НЕБЕЗПЕКУ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ.....	4
ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ БАТЬКІВСТВА БЕЗ СТЕРЕОТИПІВ.....	8
ГЕНДЕРНА СОЦІАЛІЗАЦІЯ.....	14
Від народження до 5 років.....	15
Від 6 до 10 років.....	24
Від 11 до 18 років.....	27
ВІДМІННІСТЬ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ НА ОСНОВІ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ І БЕЗ НИХ.....	34
СЛОВНИК.....	42
ЩО ПОДИВИТИСЯ?.....	46
ЩО ПОЧИТАТИ?.....	47

Цей посібник для вас, якщо ви піклуєтеся про дитину/дітей або плануєте стати татом чи мамою. Він допоможе створити безпечне, інклюзивне та відкрите середовище у вашій родині. Посібник підкаже, як виховувати дітей із чуйністю до їхніх потреб, уподобань та інтересів, без тиску гендерних стереотипів.

Посібник допоможе зрозуміти основні поняття, як-от гендер, гендерна соціалізація, гендерні ролі та стереотипи, задля усвідомлення важливості гендерної рівності та боротьби з гендерною дискримінацією. Також тут ви знайдете конкретні рекомендації й інструменти для батьків чи опікунів/-ок щодо **батьківства без гендерних стереотипів**, що сприяє створенню середовища, у якому діти можуть відчувати підтримку та свободу для свого розвитку і самовираження.

У посібнику є окремі поради для психологічної підтримки дітей, які стикаються з проблемами під час гендерної соціалізації, не можуть знайти відповіді на певні життєві запитання або зазнали дискримінації чи насильства. Посібник розвиває емпатію, зокрема до дітей у період дорослішання й активної гендерної соціалізації, протидіє гендерним стереотипам і допомагає зрозуміти, що роль батьків полягає у підтримці розвитку унікальності дитини.

Посібник також сприяє розумінню важливості питання щодо вільного вибору дитиною свого стилю життя незалежно від гендерних стереотипів. Важливо пам'ятати, що гендерна рівність – це завжди про вільний вибір дітьми інтересів і занять незалежно від статі. Наприклад, хлопці можуть бути зацікавлені у танцях або малюванні, а дівчата – у наукових експериментах чи спортивних змаганнях.

У процесі розвитку навичок батьківства без гендерних стереотипів ви навчитеся краще розуміти своїх дітей, їхні потреби й індивідуальність. Мета такого батьківства – виховувати самостійних і впевнених особистостей. Розвиток навичок батьківства без гендерних стереотипів – це вклад у гармонійний розвиток та успіх дітей у сучасному світі.





Світ різноманітний. Кожна людина, родина й спільнота спираються на певні усталені в суспільстві стереотипи, норми та гендерні ролі. Але, якщо дозволяти собі бути вільними, ми можемо досягти більшої усвідомленості, глибшої емпатії та гармонійного життя загалом.

Важливо розуміти, що соціокультурні чинники можуть впливати на наш спосіб мислення та поведінку. Кожна людина засвоює ці правила з дитинства, вони часто закладаються несвідомо. Але коли ми починаємо розглядати їх критично, отримуємо можливість створення рівного та більш відкритого суспільства. У такому світі кожна особа має право бути собою і реалізовувати свій потенціал незалежно від стереотипів та очікувань.

У суспільстві може бути різне ставлення до чоловіків і жінок: вимоги до їхньої поведінки, вигляду, зацікавлень. Вони також можуть змінюватися з часом. Навіть якщо чоловіки та жінки демонструють схожі уподобання й амбіції, до них все одно часто ставляться по-різному під впливом гендерних стереотипів. Ці стереотипи сформувалися з традиційних уявлень про гендерні ролі та часто створюють обмеження. Гендерні стереотипи можуть впливати на виховання та соціалізацію дітей із самого народження, а також – на розвиток дитячої особистості й обмежувати її вибір у майбутньому.

До поширених гендерних стереотипів належить уявлення про те, що жінкам «природніше» займатися гуманітарними сферами, мистецтвом і доглядати за дітьми й господарством. Водночас чоловікам – опановувати математичні чи технічні спеціальності та займатися політикою. Згідно зі стереотипними уявленнями, саме чоловіки мають

фінансово забезпечувати родину, бути «годувальниками». Унаслідок цього жінки часто отримують нижчу оплату праці, на них падає більшість домашніх обов'язків. Це може призводити навіть до економічного насильства. Також гендерні стереотипи вказують на те, що саме чоловіки є гарними лідерами.

Гендерні стереотипи також стосуються емоційного розвитку: традиційно вважають, що хлопці та чоловіки повинні бути сильними й мужніми, не проявляти емоцій і не плакати, водночас дівчата й жінки – ніжними, турботливими і поступливими. Стереотипний розподіл на «сильну» і «слабку» стать підкріплюється вихованням, у якому батьки дотримуються таких стереотипів.

Якщо батьки вказують, що дитина повинна діяти чи мати певний вигляд лише тому, що є хлопцем або дівчиною, – це гендерний стереотип. Готувати їсти, прибирати чи виконувати базові ремонтні роботи – корисні вміння для людей будь-якої статі, адже вони необхідні для комфортного самостійного життя. Натомість зазвичай дівчат учать готувати й аргументують це тим, що «дівчина повинна вміти варити їсти, бо це її жіночий обов'язок», а от у хлопців таких навичок не розвивають. Виховані за таким принципом жінки страждають унаслідок надмірного навантаження неоплачуваною хатньою працею, а чоловіки не здатні забезпечити свої базові потреби та вважають побутові справи «не чоловічим» заняттям.

Коли інтереси та здібності дитини відрізняються від очікувань суспільства, вона може піддаватися дискримінації, гендерно зумовленому насильству та знущанням. Природно, що батьки хочуть захистити дітей від критики та відчуження. Але варто захищати дитину шляхом створення для неї чутливого середовища в родині. Натомість намагання навчити дитину бути «правильною» відповідно до суспільних очікувань може лише більше її травмувати.

Подолання гендерних стереотипів важливо починати з раннього віку, адже їх формування відбувається саме в дитинстві: від вибору кольорів дитячого одягу (блакитний – для хлопців, рожевий – для дівчат) до ігор, книжок і відповідного контенту, дібраного за статтю дитини (про техніку чи автомобілі – для хлопців; про принцес, моду чи материнство – для дівчат).

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.

Навіщо потрібен саме такий підхід до батьківства? Він пропонує дітям різноманітні види людських якостей, діяльностей, іграшок, одягу без послуговування стереотипними уявленнями про дівчат і хлопців. Усі діти повинні знати, що вони унікальні особистості з різними рисами характеру та можуть виконувати будь-які ролі в суспільстві – залежно від власного хисту та бажання, а не статі.

Наслідки дії гендерних стереотипів у різних сферах життя

Рівень оплати праці та фінансове становище. Згідно зі статистикою, у багатьох країнах жінки в середньому заробляють менше, ніж чоловіки. Це один із наслідків стереотипів про «жіночі» та «чоловічі» професії. Середня зарплата чоловіків в Україні завжди була вищою, ніж у жінок. Жінки отримують у середньому на 18,6% меншу зарплату, порівняно з чоловіками. Цей показник є нижчим за світовий, але вищим, ніж у багатьох країнах ЄС. Прогрес є. Наприклад, у 2015 році різниця становила 26%¹. Гендерні відмінності у середній заробітній платі зумовлюють гендерний розрив у пенсіях.

Насильство. Стереотипи, за якими чоловіків спонукають бути агресивними й економічно незалежними, а жінок – пасивними і залежати від чоловіка, можуть спричиняти насильство в родині. Згідно з дослідженням ОБСЄ «Добробут та безпека жінок»², в Україні 67% жінок і дівчат віком від 15 років зазнавали психологічного, фізичного або сексуального насильства; 49% жінок і дівчат віком від 15 років зазнавали сексуальних домагань. За статистикою 2020 – 2021 років показник звернень щодо домашнього насильства зріс на 56%, порівняно з даними 2018 року³.

Представництво в політиці та бізнесі. Унаслідок упереджень про жінок-лідерок участь жінок у політиці та бізнесі досить обмежена. Серед депутатів України жінок лише 21%⁴, а на керівних посадах – 23%⁵.

Освітні можливості та ринок праці. Сфера освіти в Україні так само, як і ринок праці, досі має розподіл за галузями, що традиційно вважають чоловічими або жіночими. Загалом у нашій країні вищу освіту здобуває більша кількість жінок, ніж у багатьох інших країнах. Здавалося б, це мало засвідчити про певну рівність. Однак жінки непропорційно представлені в різних сферах. Досі є галузі, у яких жінок дуже мало або майже немає. Наприклад, за програмою «Механічна інженерія» навчається 91% чоловіків, а за напрямками «Соціальні та поведінкові науки» і «Журналістика» – 80% жінок⁶.

¹ Індекс гендерного розриву: жінки зрівняються в правах з чоловіками через 100 років. Слово і Діло. URL: <https://www.slovoidilo.ua/2020/03/06/infografika/suspilstvo/indeks-hendernoho-rozryvu-zhinky-zrivnyayutsya-pravax-cholovikamy-cherez-100-rokiv> (дата звернення: 29.09.2023).

² ОБСЄ. Добробут і безпека жінок. Україна. Доповідь про результати досліджень. Відень, Австрія: ОБСЄ, 2019. 104 с. URL: https://www.osce.org/files/f/documents/0/8/440318_0.pdf (дата звернення: 21.09.2023).

³ Кожна 5 жінка в Україні стикається з тією чи іншою формою насильства. URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/kozhna-5-zhinka-v-ukrayini-stikayetsya-z-tiyeyu-chi-inshoyu-formoyu-nasilstva-yuliya-sokolovska> (дата звернення: 29.09.2023).

⁴ Народні депутати України. Верховна Рада України. URL: https://w1.c1.rada.gov.ua/pls/site2/p_deputat_list (дата звернення: 07.11.2023).

⁵ Гендерні аспекти оплати праці. Юрфем.ua. URL: <https://jurfem.com.ua/genderni-aspekty-oplaty-praci/#:~:text=Відповідно%20до%20даних%20Державної%20служби,poцi%20-%202021,%20202%20> (дата звернення: 07.11.2023).

⁶ Оксамитна С., Чабанна М. Гендерні відмінності у сфері зайнятості, освіти та навчання в Україні в контексті угоди про асоціацію. 2021. 34 с. URL: https://ukraine.un.org/sites/default/files/2022-06/UNCountryResultsReport2021UA_v02.pdf (дата звернення: 29.09.2023).

Ментальне здоров'я. Щоб відповідати гендерним стереотипам, діти можуть уникати тих сфер діяльності чи інтересів, які їм дійсно цікаві. Це обмежує їхні можливості й пригнічує творчість. Окрім того, дискримінація може суттєво впливати на психічне здоров'я дітей. Наприклад, поширення розладів харчової поведінки (РХП) у дівчат може бути наслідком спроби відповідати гендерним очікуванням і стереотипам щодо зовнішності. За даними центрів із контролю та профілактики захворювань, із осені 2019 року до осені 2022 року середня кількість відвідувань відділень невідкладної допомоги, пов'язаних із РХП, збільшилася на 55% серед підлітків від 12 до 17 років, серед яких – 57% дівчат і 37% хлопців⁷.

Чоловіків із дитинства вчать не виявляти емоцій, а масова культура та реклама заохочують «випускати пару» за допомогою алкоголю і тютюну. Унаслідок цього в чоловіків частіше діагностують інфаркт чи інсульт. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, щороку в Україні стається приблизно 7 тисяч самогубств, і 80% самогубців – чоловіки⁸.

Фізичне здоров'я. Українські чоловіки в середньому живуть на 10 років менше за українських жінок (67 та 77 років відповідно), і ця різниця є однією з найбільших у світі. Серед чоловіків вищі темпи зростання рівня захворюваності на ВІЛ/СНІД і туберкульоз. Також чоловіки рідше звертаються по допомогу до лікарів, адже побутує стереотипне уявлення, що «справжній чоловік» не зважає на такі дрібниці й мусить терпіти⁹.

Відсутність якісної сексуальної просвіти й уникання розмов про неї сприяє поширенню захворювань, що передаються статевим шляхом (ЗПСШ). Недостатня інформованість підлітків та відчуття сорому можуть призвести до ризикованої сексуальної поведінки, що підвищить вірогідність інфікування. За результатами дослідження «Жінки і стигма», 65% сімей, у яких є дівчата-підлітки, не обговорювали вдома тему ризиків ЗПСШ, а 44% дівчат-підлітків повідомляють, що або взагалі уникатимуть бесід із цієї теми в родині, або матимуть із ними труднощі¹⁰.

Ці причини засвідчують, що батьківство без стереотипів – важливе, адже без них суспільство стане справедливішим і відкритішим. Такий метод виховання допоможе сформувати здорову особистість.

⁷ Eating Disorders Can Impact Anyone, but Help Is Out There. URL: <https://www.usnews.com/news/health-news/articles/2023-05-22/eating-disorders-can-impact-anyone-but-help-is-out-there>.

⁸ Suicide rate estimates, age-standardized. Estimates by country. Global Health Observatory data repository. URL: <http://apps.who.int/gho/data/node.main.MHSUICIDEASDR?lang=en>.

⁹ Гендерна рівність: міфи, факти та державна політика. United Nations Development Programme. URL: <https://www.undp.org/ukraine/publications/гендерна-рівність-міфи-факти-та-державна-політика>.

¹⁰ ГО «Дівчата», Український жіночий фонд, ActionAid International. Жінки та стигма (результати дослідження). 2022. 24. URL: https://drive.google.com/file/d/1txmWIYWrwCEI-go8fQu6BAR4qI-CbIo1/view?usp=share_link.

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ БАТЬКІВСТВА БЕЗ СТЕРЕОТИПІВ

Розвиток гендерної рівності передбачає рівні права, можливості й обов'язки для осіб незалежно від їхньої статі. У батьківстві гендерна рівність охоплює справедливий розподіл обов'язків і відповідальності між усіма членами родини та створення простору, де всі можуть бути собою, відчувати підтримку і повагу близьких. Це означає, що ролі в родині не обмежуються стереотипами щодо жіночих або чоловічих обов'язків. Важливо, щоб батьки виховували дітей без гендерних стереотипів, допомагали їм розвиватися відповідно до їхніх унікальних потреб і бажань, а не до стандартів усталених гендерних ролей. Діти, виховані у середовищі, у якому жінки та чоловіки співпрацюють і беруть рівну участь у виховних процесах, потім формують здорові відносини. Це сприятиме розвитку гендерної рівності в суспільстві.

Переваги батьківства без гендерних стереотипів

▶ Створення рівних можливостей як для хлопців, так і для дівчат

Це означає, що діти можуть вільно розвиватись, учитися, вибирати інтереси та реалізовувати свій потенціал у всіх сферах життя.

▶ Сприяння рівності у батьківстві

Батьки справедливо розподіляють обов'язки та відповідальність, приймають спільні рішення та рівноцінно беруть участь у процесах виховання. Батьки, які демонструють рівність і партнерство у своїх відносинах, надають дітям приклад здорових рівноправних стосунків. Це, зокрема, допомагає зменшити кількість гендерних стереотипів, оскільки діти бачать, що обов'язки та можливості не залежать від статі.

▶ Руйнування дискримінаційних очікувань щодо дітей

Наприклад: «Дівчата змалечку повинні гратися ляльками, а хлопці – машинками», «Дівчата мають бути слабкими й тендітними, а хлопці – сильними та мужніми». Часто шкідливі гендерні стереотипи можуть сприймати як єдиний можливий варіант. Однак це не так. Ми маємо вибір і можемо виходити за межі нав'язаних «норм».

▶ **Підтримування балансу між роботою та сімейними обов'язками**

Це дуже важливо для психологічного добробуту та здоров'я всіх членів родини. Така рівновага дає змогу кожному/кожній із батьків реалізовувати себе як особистість, знижує рівень стресу та навантаження, поліпшує якість сімейних відносин.

▶ **Формування гармонійного середовища в родині, де кожен/кожна відчуває підтримку та власну важливість**

Головними для цього є повага до кожного члена родини, відкритість до різноманітності, підтримання розвитку, якісне спілкування та рівноправність у відносинах.

▶ **Розвиток індивідуальності дітей**

Діти, виховані у середовищі без стереотипів, не бояться проявляти свої унікальні здібності. Гендерна рівність сприяє розвитку талантів і зацікавлень дітей, креативності, усвідомлення себе та власної цінності, розвитку самоповаги й упевненості у власних силах.



Важливо зрозуміти, що батьківство без стереотипів:

▶ Не вимагає, щоб усі були однаковими

Натомість у фокусі – інклюзивність і рівність. Скажімо, є батьки, які мають сина та доньку. Замість того, щоб сказати синові, що він не може гратися ляльками, адже це «дівчачі іграшки», а доньці – що вона не може гратися машинками, тому що це «хлопчачі іграшки», батьки дають можливість обом дітям самостійно вибирати іграшки. Тобто син може гратися ляльками, якщо йому цікаво. І це нормально. Так само й донька може гратися машинками. Діти вільні вибирати те, що їм подобається і чого вони хочуть незалежно від їхньої статі.

▶ Не впливає на сексуальну орієнтацію дитини

Якщо хлопець грається ляльками, то такий його інтерес не залежить від статі. Із погляду маленької дитини, гратися іграшкою або носити певний одяг просто означає «мені це подобається». Діти ще не розуміють, що їхній вибір зазвичай пов'язують із певною статтю. Суспільство позначає певні речі такими, що підходять лише дівчатам або лише хлопцям. Натомість маленька дитина вибирає заняття, одяг, іграшки, мультфільми просто тому, що їй це цікаво. Наприклад, фарбування нігтів лаком не робить хлопця геєм. Багато відомих особистостей, зокрема художників, акторів і вчених, мали різноманітні інтереси та хобі в дитинстві, які не завжди відповідали стереотипним гендерним очікуванням. Це не визначило їхню сексуальну орієнтацію, а допомогло їм розвиватися як талановитим особистостям.

▶ Не є антижіночим або античоловічим

Такий підхід не забороняє дівчатам носити рожевий одяг, а хлопцям – грати у футбол. Він просто усуває обмеження. Батьки не засуджують дитину, а навчають її критично думати про все різноманіття можливостей, запропонованих суспільством. Батьківство без стереотипів намагається зруйнувати вузьке визначення того, ким може бути дитина.

Головне завдання батьків полягає у прийнятті дитини такою, якою вона є. Щоб дитина виросла здоровою, упевненою в собі особистістю, їй потрібні батьківська підтримка, розуміння та прийняття. Важливо зрозуміти, що дитячі пошуки чи експерименти є нормальною частиною процесу розвитку та самовизначення.

Щоб створити в родині атмосферу довіри та прийняття, батькам важливо бути чуйними до дітей, розвивати свою емпатію.



Помічні поради батькам та опікунам/-кам

- ▶ **Слухайте свою дитину.** Коли син розповідає вам про свої нові захоплення, скажімо, малювання, співи чи танці, уважно слухайте його та проявляйте зацікавленість. Наприклад, ваш син зацікавився малюванням. Попросіть: «Розкажи мені більше про те, як ти створив цю картину. Що тебе надихнуло?». Для дитини дуже цінно бачити, що батькам цікаво, як вона себе проявляє.
- ▶ **Демонструйте розуміння.** Якщо ваша дитина хвилюється перед важливим тестом, покажіть, що ви розумієте, наскільки це важливо для неї. Обійміть, дайте поради, як знизити рівень стресу. Не знецінюйте дитячих хвилювань, навіть якщо вам із погляду дорослої людини вони здаються не настільки важливими. Якщо ваша донька хоче коротку зачіску, поцікавтесь, чому вона захотіла саме таку. Підтримайте її вибір. Запитайте, наприклад: «Розкажи мені, чому тобі подобається саме така зачіска? Я розумію, що ти хочеш мати гарний вигляд і почуватися комфортно. Як я можу тобі допомогти в цьому? Може, ми разом виберемо якусь круту зачіску?».
- ▶ **Будьте відкритими.** Не уникайте складних тем, а навпаки, говоріть про них із дітьми відкрито й відповідально. Можуть бути складними теми сексуальності, тілесності, статевого дозрівання. Нехай діти зрозуміють, що мають змогу розмовляти з вами про будь-що. Наприклад, якщо син запитує, чому в його сестри вирости груди, не варто уникати розмови й особливо докоряти за таке питання. Спокійно дайте відповідь із урахуванням віку дитини. Для наймолодших буде достатньо короткого пояснення, старшим дітям можуть бути цікаві деталі. Допоможіть дитині вгамувати цікавість. Відповідь може бути приблизно такою: «Коли дівчата ростуть, їхнє тіло починає змінюватися. Ріст грудей – це нормальний процес, який відбувається у всіх дівчат під час підліткового періоду. Це частина природи та розвитку тіла. Розміри грудей у дівчат можуть бути досить різними, і це абсолютно нормально».
- ▶ **Цінують індивідуальність дітей.** Усі діти унікальні, і можуть мати різні інтереси, стилі й уподобання. Наприклад, одна дитина може бути захоплена науковими дослідженнями, а інша – мистецтвом чи музикою. Показуйте, що ви цінуєте унікальні здібності своїх дітей, дозволяйте їм розвиватися відповідно до власних захоплень.



- ▶ **Пам'ятайте про безпеку.** Важливо говорити з дітьми про безпеку в усіх аспектах життя, включно з фізичною, соціальною та сексуальною безпекою. Із раннього віку розмовляйте з дітьми про ризики, пов'язані з сексуальними злочинами. Будуйте довірливі відносини, щоб діти могли прийти до вас із запитаннями. Якщо ж дитина постраждає чи стане свідком/-кою будь-якого насильства, вона повинна розуміти, що розповісти про це вам – безпечно. Важливо навчити маленьких дітей «правила трусиків»: ніхто з дорослих не має права торкатися частин тіла, що сховані під білизною, тобто під трусиками. Це може робити мама, тато або певні люди під час гігієнічних процедур, якщо дитина сама цього не може робити. Решта дорослих (навіть лікарі/лікарки) повинні запитувати в дитини дозволу. Окрім цього, потрібно пояснювати, що це правило стосується й інших дітей.
- ▶ **Учіться разом.** Спробуйте змінити звичний розподіл обов'язків у вашій родині. Залучайте до участі дітей незалежно від їхньої статі. Учіться робити щось нове разом із дітьми, опановуйте знання і навички, навіть якщо вони для вас незвичні.
- ▶ **Слідкуйте за своїм мовленням.** Іноді батьки несвідомо передають дітям стереотипні шаблони сприйняття світу.

Порівняйте зазначені нижче висловлювання. Негативні містять стереотипи. Натомість альтернативні дають дітям свободу проявляти будь-які емоції та вибирати те, що подобається саме їм.

Негативне висловлювання	Альтернативне висловлювання
Не плач, ти ж хлопчик.	Чому тобі сумно? Не соромся плакати, якщо тобі цього хочеться. Важливо виражати свої почуття.
Ти ж хлопчик, ти не маєш боятися павуків. Хлопці повинні бути сміливими.	Боїшся павуків? Це нормально, багато людей їх боїться. Розкажи мені, що саме в них тебе лякає?
Дівчатам більше пасують рожеві кольори. Вибери краще цю рожеву сукню, ти ж принцеса!	Ти можеш вибрати той колір, який тобі подобається. Синій? Хороший вибір. Тобі дуже личить.

Перелік справ, які допоможуть змінити стереотипи щодо розподілу обов'язків між батьками

Справи демонструють, що обоє – і мама, і тато – можуть брати участь у різних аспектах виховання та розвитку дітей.

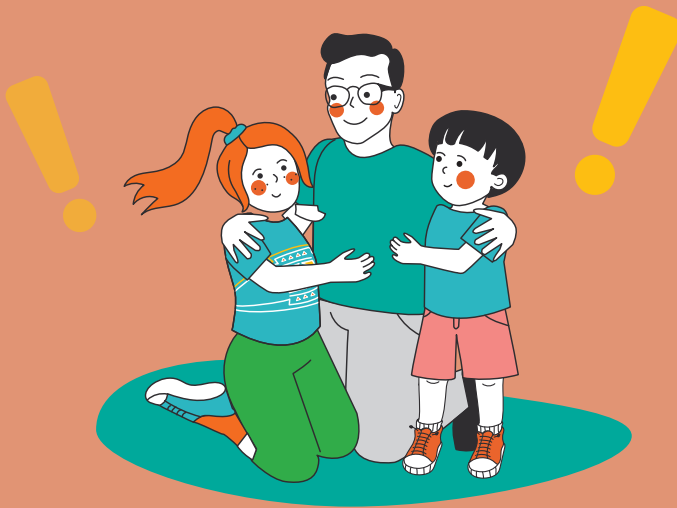
Мама може:

- ▶ майструвати щось чи складати конструктор разом із дітьми;
- ▶ організовувати мандрівки, походи чи спортивні прогулянки;
- ▶ влаштовувати спортивні заняття, грати з дітьми у футбол, їздити на велосипеді чи роликах;
- ▶ ремонтувати побутові речі або збирати меблі й залучати до цього дитину.

Тато може:

- ▶ готувати разом із дітьми;
- ▶ учити дітей доглядати за рослинами та садовим господарством;
- ▶ спільно з дітьми займатися творчістю;
- ▶ прибирати будинок разом із дітьми.

Цікавий факт про взаємодію татів і дітей різної статі



Тати витрачають приблизно на 60% більше часу, щоб уважно вислухати та відповісти на запитання доньки, ніж синів. Тати дівчат також проводять приблизно в п'ять разів більше часу, співаючи або насвистуючи. Вони щиріше говорять із дівчатами про емоції, зокрема про сум. А ось тати синів витрачають приблизно втричі більше часу на день, беручи участь в активних іграх. Вони вживають більше слів, пов'язаних із досягненнями, зокрема «пишаюся», «перемагаю», «найкращий», що призводить до більшої емоційності дівчат і невміння хлопців упоратися з почуттями¹¹.

¹¹ Devlin H. Fathers pay more attention to toddler daughters than sons, study shows. Support Guardian Europe. 2017. 25 May. URL: <https://www.theguardian.com/science/2017/may/25/fathers-pay-more-attention-to-toddler-daughters-than-sons-study-shows> (date of access: 21.09.2023).

ГЕНДЕРНА СОЦІАЛІЗАЦІЯ

Діти засвоюють суспільні норми протягом усього життя і пізнають власну цінність в суспільстві, у якому зростають. Поступово такі норми вони починають сприймати як власні – відбувається процес соціалізації. А коли діти вивчають і засвоюють правила, норми та суспільні переконання щодо того, якими повинні бути хлопці й дівчата (ролі, вигляд, поведінка, думки та відчуття), відбувається гендерна соціалізація.

Гендерна соціалізація відбувається завдяки чотирьом основним шляхам: сім'я, школа, група однолітків і засоби масової інформації. Родина – перший і найважливіший агент соціалізації. Гендерна соціалізація часто починається ще до народження дитини, щойно батьки дізнаються її стать. Уже тоді вони починають готуватися до народження малюка, добирають відповідні речі, одяг, іграшки. Потім одягають немовлят чоловічої статі в блакитне, а дівчат – у рожеве.

Батьки можуть ненавмисно передавати гендерні упередження. Наприклад, дівчат навчають бути делікатними та пасивними, що може обмежувати їхню активність і незалежність. Із іншого боку, хлопців можуть навчати приховувати свої емоції та проявляти лише силу і мужність, що заважає розвитку їхнього емоційного інтелекту.

Проте батьки можуть змінювати цей процес і сприяти створенню більш рівноправного суспільства. Гендернотрансформаційне батьківство спрямоване на руйнування гендерних стереотипів і розкриття потенціалу кожної дитини. Такий підхід завжди дає дітям вибір, а батьки не нав'язують їм стереотипні форми поведінки.

Гендерна соціалізація починається з народження і посилюється у підлітковому віці



До 3 років

відчуття гендерної ідентичності

До 5 років

гендерна стабільність

До 7 років

гендерна послідовність

Підлітковий вік

посилення гендерної ідентичності

Від народження до 5 років

Батьки мають вплив на розвиток і становлення своїх дітей, починаючи від їхнього народження і протягом усього життя. Свідомо або несвідомо вони передають дітям свої соціокультурні норми за допомогою моделювання, спілкування та власної поведінки.

У перші кілька років життя мозок дитини розвивається швидше, ніж будь-коли. У ранньому віці відбувається формування основ для навчання, здоров'я та поведінки – вони однакові для дітей будь-якої статі. Процес ранньої гендерної соціалізації визначає подальшу гендерну траєкторію розвитку дитини. Тому з першого дня дівчат і хлопців потрібно однаково плекати, любити і піклуватися про них. Відносини батьків із дитиною є основою для її розвитку. Діти можуть розвиватися по-різному, але напрями розвитку хлопців і дівчат однакові.

Пам'ятайте, **батьківські партнерства** (батьківські стосунки, де обов'язки та підходи до виховання узгоджені, а відповідальність справедливо розподілена) мають створюватися вже під час планування та перебігу вагітності. Саме такі батьківські стосунки є основою сімейного середовища, де панує гендерна рівність. І мама, і тато мають рівні права й обов'язки щодо дитини. Вони обоє докладають зусиль, щоб створити безпечний простір для розвитку дитини будь-якої статі.

Від народження до 2 років. Перші 1000 днів – найважливіші для розвитку та здоров'я дитини. Такі чинники стресу, як жорстоке поводження, зневага, фізичне та психологічне насильство, погане харчування негативно впливають на розвиток мозку. Тож здоровий розвиток у цей період залежить від якості та надійності близьких відносин і взаємодії маленької дитини з дорослими. Це передбачає не лише фізичну опіку, а й емоційну підтримку та створення безпечного середовища для дитини. У віці від 1 до 2 років діти починають усвідомлювати фізичні відмінності між хлопцями та дівчатами.

До 3 років більшість дітей можуть визначити себе як «хлопець» або «дівчина» за допомогою інформації, яку вони отримують із різних джерел. Під час формування своєї самосвідомості діти активно спостерігають за прикладами у своєму оточенні (удома чи в дитячому садку).

Діти віком від 3 до 5 років активно розвивають соціальні навички, необхідні для гри та взаємодії з іншими дітьми. Приблизно з 3 років у дітей починає розвиватися почуття гендерної ідентичності, до 5 років діти вже мають відчуття гендерної стабільності. Діти починають пов'язувати поняття «дівчина» або «хлопець» із певними ознаками. Тоді й формуються сильніші правила або очікування щодо того, якими мають бути хлопці та дівчата.



У цьому віці вони вчаться взаємодіяти з більшою кількістю однолітків. Хоча часто хлопці вибирають ігри з хлопцями, а дівчата – із дівчатами та неохоче долучаються до змішаних груп.

Діти дошкільного віку люблять перевіряти свої фізичні, поведінкові й емоційні межі, тому їм потрібне безпечне середовище для таких досліджень.

У цьому періоді може активно проявлятися бажання догодити батькам – так звана стадія «гарного хлопця» або «гарної дівчини». Саме в цей період діти найбільш чутливі до засвоєння гендерних стереотипів. Вони не аналізують, часто не піддають сумнівам слова та вчинки дорослих, саме тому на цій стадії може відбуватися формування стійких гендерних стереотипів.

Діти сприймають величезну кількість інформації з навколишнього середовища. Правила та норми вони можуть засвоювати з будь-яких джерел: дитячих книжок, мультфільмів тощо. Тому дуже важливо, щоб батьки вибирали медіаресурси, які сприятимуть позитивній гендерній соціалізації з наймолодшого віку. Важливо, щоб іграшки й книжки допомагали розвивати фантазію, показували людське різноманіття та нестереотипні ролі жінок і чоловіків.

Наприклад, якщо в усіх прочитаних вами казках принц рятуватиме принцесу, то це підсвідомо сприйматиметься дитиною як модель: дівчата – слабкі та потребують захисту, а хлопці – сильні, сміливі й готові вирішувати всі проблеми. Діти можуть несвідомо запам'ятовувати моделі поведінки в наймолодшому віці, адже ще не здатні критично мислити. А потім відтворювати ці моделі у старшому віці. Так відбувається формування несвідомих гендерних упереджень, які надалі ще більше посилює суспільство.

У ранньому віці діти відкривають для себе світ і можуть експериментувати. Інколи вони починають виражати себе в незвичний спосіб (наприклад, хлопці хочуть носити намисто або сукні, фарбувати нігті тощо). Це нормальний етап розвитку, як і бажання підлітків експериментувати у старшому віці.

Важливо, щоб батьки були терпеливими, розуміли й приймали дитину, ставилися до неї без тиску чи заборон. Адже вони можуть призвести до тривожності, депресії або самопошкодження дітей.

Різноманітне самовираження – нормальна практика для дітей. Не потрібно сварити дитину чи нав'язувати власне бачення світу. Головне завдання дорослих – приймати дитину такою, якою вона є, бути чуйними й емпатичними до неї.

Діти дошкільного віку можуть цікавитися, що означають такі слова, як «гей», «лесбійка», «бісексуал/-ка». Загалом діти не асоціюють із цими словами певні емоції. Цю інформацію вони здобувають пізніше, найчастіше – від батьків і однолітків. Діти не знають, що добре, а що – погано, поки їх цього не навчать. Якщо говорити про гомосексуальність, то діти зазвичай засвоюють таку інформацію не з безпосередньо отриманих знань про сексуальну орієнтацію, а з оцінювань дорослих щодо «правильних» гендерних норм.

Починайте розмови з раннього віку дитини. Відкриті обговорення в ранньому дитинстві (відповідно до віку) стануть надійною основою для подальших розмов у майбутньому. Наймолодша вікова група краще зрозуміє прості та конкретні відповіді на запитання. Тож, говоріть так, щоб вас легко зрозуміла ваша дитина. Спробуйте відповідати чітко, уникайте ускладнених пояснень. Наприклад, якщо ваша дитина запитує, чому в її друга зі школи дві мами, ви можете пояснити, що родини бувають різними. У деяких родин є мама і тато, а в інших – дві мами або два тата. Хтось може мати лише маму чи лише тата. Будьте чесними, навіть якщо не знаєте відповіді на запитання. Заохочуйте дитину продовжувати спілкування й запитувати про те, що її цікавить.



Рекомендації для батьків та опікунів/-ок

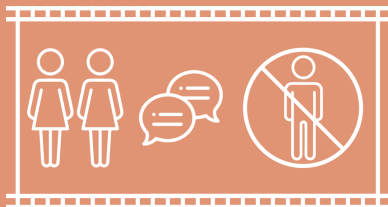
- ▶ **Відкрито говоріть із дітьми про гендерну рівність.** Запитуйте, цікавтеся і слухайте їхні думки та переживання. Спільно досліджуйте ці питання. Наприклад, під час розмови зі своєю донькою чи сином про рівність поділіться історіями про видатних жінок і чоловіків, які боролися зі стереотипами та допомогли поліпшити життя інших. Розкажіть про Марію Кюрі, яка стала першою вченою та дворазовою лауреаткою Нобелівської премії й довела, що жінки можуть бути видатними науковицями. Або про Магатму Ганді, який боровся за незалежність Індії, прагнучи до миру та ненасильства й демонстрував, що сила полягає в добрій волі, а не в агресії. Поділіться цими історіями, щоб діти бачили приклади сильних і впливових особистостей різних статей, які змінювали світ завдяки своїм переконанням щодо рівності й справедливості. Створюйте простір для запитань і відповідайте дитині чесно й терпляче.



- ▶ **Змінюйте гендерні стереотипи у власній родині.** Показуйте на власному прикладі, що ви не маєте упереджень до жодної статі, однаково ставтеся як до синів, так і доньок, рівномірно розподіляйте обов'язки між усіма членами родини. Наприклад, разом готуйте обід або прибирайте кімнату, навчайте дітей, що кожен член сім'ї має робити свій внесок у спільне сімейне благополуччя незалежно від статі. Показуйте, що домашні обов'язки та рішення треба приймати колективно, а не на підставі гендерних стереотипів.
- ▶ **Дозволяйте дітям вільно висловлювати їхню думку про рівність.** Разом із дитиною подумайте, у яких буденних ситуаціях ви можете підтримати справедливість і рівність. Якщо ваша донька цікавиться іграшками, які традиційно вважають «хлопчачими» (машинки чи будівельні конструктори), підтримайте її. Активно долучайтеся до її захоплення та разом досліджуйте цікавий світ машин, робототехніки чи будівництва. Так ви підтримуєте дитину і показуєте, що її вибір – важливий.
- ▶ **Цінують індивідуальність.** Важливо, щоб дорослі, які спілкуються з дітьми, трансливали, що бути різними – це нормально. Наголошуйте, що є чимало способів бути чоловіком і жінкою. Знайдіть можливості показати своїй дитині, що є різні люди, вони належать до багатьох спільнот, у яких їх цінують і люблять.
- ▶ **Відповідально добирайте контент для дитини.** Важливо, щоб у мультфільмах, книжках, іграшках були представлені різні герої та героїні, різні ролі. Вибирайте мультфільми, де в сюжеті немає стереотипів або їх активно руйнують. Наприклад, мультфільм «Земля до початку часів» від Universal Studios демонструє, що дівчата можуть бути сміливими мандрівницями й вирішувати складні завдання так само, як і хлопці. Стрічка «Загублений у космосі» розповідає про хлопця, який опинився на іншій планеті та має здолати труднощі, щоб повернутися додому. Сюжет підкреслює важливість навичок співпраці, винахідливості й сміливості незалежно від статі. Мультфільми «Крижане серце» та «Відважна» показують сильних дівчат, здатних на самостійні рішення та сміливі вчинки. А мультфільм «Коко» транслює важливість родинних зв'язків для хлопця.

Тест Бекдел

Якщо ви хочете навчитися батьківства без стереотипів, скористайтеся інструментами, подібними до «Тесту Бекдел». Ідеться про завчасне аналізування аудіовізуальних (анімація, кіно) і художніх творів щодо гендерних стереотипів і ролей.



Правило, відоме як «Тест Бекдел», уперше з'явилося в коміксі Елісон Бекдел **«Dykes To Watch Out For»** у 1985 році. У випуску **«The Rule»** («Правило») двоє жінок збираються в кіно. І одна з них пояснює, що хоче переглянути фільм, у якому:

- ▶ є щонайменше дві жіночі персонажки з іменами;
- ▶ ці жінки спілкуються між собою;
- ▶ ці жінки говорять не про чоловіків.

У фіналі коміксу героїні повертаються додому, а не йдуть у кіно, адже жоден із фільмів не відповідає цим критеріям.

Цей тест із трьох запитань, створений як жарт, визначає наявність гендерної упередженості в аудіовізуальних і художніх творах¹².

Наприклад, мультфільм від Disney **«Ваяна»** (2016). Головна героїня вирушає у небезпечну подорож, щоб виконати волю предків, подолати безмежний океан, населений страшними морськими істотами, і знайти своє справжнє призначення. Дівчина-підліток смілива, сильна і здатна впоратися з цими завданнями. Мультфільм успішно пройшов тест.



Інша ситуація зі стрічкою **«Тарзан. Легенда»** (2016). Біологічна мати Тарзана та його прийомна мати-горила з'являються на екрані на кілька коротких митей. А більшу частину часу на екрані – головна героїня Джейн, яка перебуває у в'язниці, чекаючи, доки її врятує Тарзан. У цьому фільмі не виконано жодної з умов тесту Бекдел. Фільм зміцнює гендерне упередження

щодо того, що жінка (Джейн) практично завжди перебуває в полоні або скрутній ситуації, водночас чоловік (Тарзан) постає рятівником.

¹² Кізірія А. Тест Бекдел: чи означає, що фільм, який його пройшов можна вважати феміністичним? URL: <https://genderindetail.org.ua/news/bechdel-test.html> (дата звернення: 29.09.2023).



- ▶ **Боріться зі стереотипами, зокрема з власними уявленнями й упередженнями.** Обговорюйте прочитані книжки та мультфільми разом із дітьми, звертайте увагу на різних героїв і героїнь та їхню роль у сюжеті. Уникайте слів чи жартів, що можуть посилити гендерні стереотипи, спрямовані на приниження, наприклад: «він плаче, як дівчина», «він такий тендітний, як дівчина», «вона надто владна», «він надто м'який» тощо. Виконуйте разом із дітьми справи, які традиційно пов'язують із протилежною статтю: готуйте разом із сином, займайтеся спортом на свіжому повітрі з донькою.
- ▶ **Заохочуйте дитину грати та спілкуватися з дітьми обох статей.** Під час родинних вихідних або святкувань грайте в командні ігри, участь у яких братимуть і хлопці, і дівчата. Запропонуйте ігри, де діти можуть вибирати ролі незалежно від статі, наприклад, гра «У магазині» або «У лікарні». Нехай кожен/кожна самостійно вибирає роль, яку бажає виконувати.

Використовуйте у своєму мовленні фемінітиви



У 2019 році Кабінет Міністрів України схвалив нову редакцію українського правопису, Вона разом зі змінами до Класифікатора професій, що відбулися трохи пізніше, унормувала вживання фемінітивів, зокрема на позначення професій і посад, які обіймають жінки.

Фемінітиви – це іменники, що позначають жінок за різноманітними характеристиками: роль у родині, національність, професія, посада, сфера діяльності.

Вони утворюються за допомогою додавання суфіксів до маскулітивів, наприклад, суфікс -к- (лікарка, юристка, директорка, викладачка, лідерка, водійка, чемпіонка), -иц- (дослідниця, очільниця, урядовиця, мандрівниця), -ин- (філологиня, фахівчиня, аналітикиня). Сюди можна додати також такі приклади, як поліцейський – поліцейська. У деяких випадках, коли знайти вдалу милозвучну форму не вдається, можна перефразувати в інший спосіб, наприклад, фахівчиня/спеціалістка з біоенергетики/етнографії/математики тощо. Іноді допомагають іншомовні слова, наприклад, «амбасадорка» на позначення жінки-посла.

Фемінітиви роблять жінок більш видимими, а їхні зусилля – визнаними суспільством.



Використовуйте гендерночутливе мовлення та намагайтеся уникати стереотипних висловів. Це допоможе дітям формувати розширене уявлення про світ і власні можливості. Замість фрази «хлопці не плачуть» скажіть, що всі люди можуть виражати свої емоції, зокрема сум і сльози. Замість вислову «дівчата завжди повинні бути охайними» скажіть, що кожна дитина може бути охайною, якщо це її вибір. Заохочуйте дітей використовувати позитивне мовлення та розвивати рівноправне спілкування одне з одним.

- ▶ **Забезпечте дітей відповідними іграшками, книжками та навчальними матеріалами** для можливості досліджувати різні інтереси незалежно від стереотипів.

Гра як інструмент просування гендерної рівності

Дівчатам подобаються м'які іграшки й ляльки, а хлопцям – машини та конструктор. Дівчатам дарують набори іграшкового посуду, а хлопцям – іграшкову залізницю. Це приклад поширеного погляду, що підтверджує гендерні стереотипи. Важливо дозволити дітям вибирати собі іграшки й ігри без упереджень. Хлопець може гратися з кухонним приладдям, а дівчині може подобатися гратися літаками. Гра без гендерних стереотипів допомагає дітям розвинути впевненість, оскільки не обмежує їхні уявлення чи дії.

Навчання через гру є одним із найважливіших способів навчання та розвитку дітей. У грі діти здобувають нові знання і досвід, із її допомогою розуміють світ. Гра є одним із найважливіших способів, за допомогою яких діти дізнаються про життя та себе. Насправді гра є настільки важливим елементом життя дитини, що вона була закріплена в Конвенції ООН про права дитини (стаття 31)¹³.



¹³ Конвенція про права дитини: Конвенція Орг. Об'єдн. Націй від 20.11.1989 р.: станом на 20 листоп. 2014 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_021#Text (дата звернення: 29.09.2023).



Як заохочувати до ігор без стереотипів для виховання впевнених у собі дітей

- ▶ **Однаковий доступ до ігор.** Надавайте дівчатам і хлопцям однаковий і достатній час для ігор та участі в домашніх справах.
- ▶ **Розвиток різних навичок за допомогою гри.** Сприяйте розвитку різних соціальних і когнітивних навичок у дітей під час гри. Це можуть бути ігри для розвитку грамотності, уміння рахувати, просторових, когнітивних і соціальних навичок, а також іграшки, що стимулюють творчість і вирішення проблем.
- ▶ **Подолання гендерних стереотипів у грі.** Заохочуйте дітей гратися з іграшками, які раніше асоціювалися лише з однією статтю. Наприклад, дівчата і хлопці можуть однаково гратися ляльками, кулінарними наборами, конструкторами чи активно займатися спортом.
- ▶ **Уникнення гендерних стереотипів під час вибору іграшок.** Уникайте іграшок та ігор, що спеціально заохочують гендерні стереотипи. Наприклад, рожеве пакування, єдинороги, веселки, серця – для дівчат, блакитне пакування, роботи, космічні кораблі та набори інструментів – для хлопців. Переконайтеся, що іграшки та ігри є різноманітними.
- ▶ **Безпека та відповідність віку.** Не дозволяйте дітям гратися з іграшками та в ігри, які містять зброю або насильство, включно з цифровими іграми з насильницькими або сексуальними елементами. Замініть їх конструктивним фізичним навантаженням – спортом та іграми на свіжому повітрі.
- ▶ **Розвивайте соціальні навички шляхом спостереження й аналізу гри.** Спостерігайте за дітьми під час гри й аналізуйте, як вони спілкуються і взаємодіють з іншими. Це може допомогти зрозуміти їхні переваги та моменти, над якими потрібно працювати. Загалом розвивайте соціальні навички дітей шляхом стимулювання їхньої взаємодії, уникайте гендерних обмежень у виборі ігор і ролей, сприяйте конструктивній, вільній від стереотипів грі.

Як можна цікаво вивчати разом із дітьми, якими бувають гендерні ролі?

▶ Казки зі зміною ролей

Можна використовувати для зміни гендерних стереотипів та усвідомлення гендерного різноманіття у дітей. Виберіть цікаву дитячу казку (спочатку краще коротку). Перший раз прочитайте її дітям в оригінальній версії та запитайте, що їм сподобалося/не сподобалося, що вони думають про головних героїв і героїнь?

Наступного дня прочитайте цю казку, але замініть стать головних героїв/героїнь на протилежну. Якщо в оригінальній версії головною персонажкою була дівчина, то тепер персонажем стає хлопець. Після читання обговоріть казку з дітьми: що вони відчували, коли головним/-ою героєм/героїнею став/стала персонаж/-ка іншої статі? Чи змінилося сприйняття сюжету? Який варіант казки сподобався більше? Що вони тепер думають про казку? Чи хотіли б вони послухати якусь конкретну казку, де з героєм/героїнею також трапиться подібна трансформація?

▶ Гендерний світлофор

Необхідні матеріали: картки із запитаннями про гендерну рівність, малюнки з символікою гендерної рівності (наприклад, зображення хлопця, дівчини, чоловіка, жінки та символ рівності).

Приклади запитань:

- ❓ Які професії можуть вибирати і чоловіки, і жінки?
- ❓ Чи можуть дівчата грати у футбол?
- ❓ Хто може бути піратом?
- ❓ Хто може бути пожежником і гасити велике полум'я?
- ❓ Чи можуть хлопці та дівчата бути друзями?
- ❓ Чи є іграшки окремо для хлопців і для дівчат?

Правила гри

Потрібно витягнути одну картку й відповісти на запитання. За правильну відповідь дитина отримує символ рівності. Якщо грати з кількома дітьми, варто сформувати команди. Під час гри обговорюйте з дітьми гендерні ролі. Розмірковуйте про те, як, на їхню думку, повинні поводитися чоловіки, жінки, феї, пірати, принцеси, лицарі або ж мами і тати, лікарі/лікарки, ветеринари/ветеринарки, кухарі/кухарки чи астронавти/астронавтки. Можете придумати свій набір ролей для обговорення.

► Професії – шлях до рівності

Правила гри

Підготуйте картки із зображеннями різних професій: лікаря/-ки, учителя/-ки, фермера/-ки, художника/-ці, пожежника/-ці тощо. Діти вибирають картки і розповідають про те, чому вони вважають, що будь-яка людина може вибрати цю професію незалежно від статі. Чи хотіла би дитина у майбутньому вибрати цю професію? Якщо так, то чому? Якщо ні, то чому?

Ця гра допоможе обговорити з дітьми питання гендерної рівності за допомогою інтерактивних завдань і дискусій, а також зрозуміти, звідки ваша дитина дізнається про гендерну рівність, а від кого – про стереотипи.

Від 6 до 10 років

У цей період життя дитини родичі (батьки, бабусі, дідусі й інші опікуни/-ки) досі відіграють важливу, але не вирішальну роль у гендерній соціалізації. Школа й однолітки стають значущими та мають потенціал впливати на те, як дитина сприймає слова чи рішення батьків. Тобто авторитет сім'ї може піддаватися сумнівам. Оточення здатне допомогти дитині вийти зі стереотипної гендерної ролі або ж навпаки – посилювати гендерну нерівність.

Діти **від 6 до 10 років** більш самостійні та фізично активніші, ніж у дошкільному віці. Вони частіше спілкуються з друзями та вчаться мислити складніше. Прогрес в основних сферах розвитку – фізичному, інтелектуальному, емоційному та соціальному – відбувається поступово. На початку шкільного життя діти дізнаються про навколишній світ і своє місце в ньому. Це надзвичайно важливий період для розвитку впевненості та самоповаги.

У 6 – 7 років чимало дітей починають менше акцентувати на своїй статі. У цьому віці вони уже відчують упевненість, що інші й без того впізнають їхню стать. Наприклад, дівчина може не хотіти одягати сукню щодня, адже знає, що інші вже сприймають її як дівчину незалежно від вбрання.

Із 9 – 10 років діти схильні проявляти більше індивідуальності, у них значно поліпшується концентрація уваги, а чужа думка набуває нового значення. Школярі починають проявляти емпатію до почуттів іншої людини й вибудовувати відносини з однолітками. Вони вже усвідомлюють зміни у своєму тілі, пов'язані зі статевим дозріванням.

До 10 років діти вже більш послідовно виражають свою гендерну ідентичність. Також у цьому віці вони починають замислюватися над нерівністю і несправедливістю. Можуть запитувати про це і висловлювати, що їм це не подобається.

На початку шкільного періоду діти перебувають на тому етапі розвитку, коли вони стають більш сприйнятливими до гендерних стереотипів і суспільних упереджень. Із роками ці упередження можуть пом'якшитися, оскільки діти стають гнучкішими у своєму мисленні та сприйнятті.

У шкільному віці запитання про гендер і стать стають більш складними та конкретними. Орієнтуйтеся на рівень знань дитини. Не варто готувати лекцію. Це має бути дружня бесіда зі зрозумілими прикладами. Скажімо, ваша дитина може стати свідком знущань із боку інших однокласників і звернутися до вас за порадою. Ситуація: однокласниця зробила коротку зачіску, а всі інші діти почали її дразнити через це. Ваша дитина може запитати: «Чи це означає, що однокласниця тепер хлопчик?». Варто відповісти, що коротке волосся не робить людину дівчиною чи хлопцем. Поцікавтеся, що відчула ваша дитина, коли побачила, як інші діти дразняться?

Якщо дитина запитує про стосунки й почуття, розповідайте їй про них без акценту на певній статі. Адже турбота, ніжність, симпатія притаманні як жінкам, так і чоловікам. Так ви показуєте толерантність і разом розвиваєте її у вашої дитини. У майбутньому саме ця якість допоможе їй зберегти повагу до людського різноманіття, попри тиск оточення.





Поради батькам та опікунам/-кам

- ▶ Не повторюйте вдома гендерних стереотипів: ні словами, ні діями. Уникайте коментарів щодо чоловічих і жіночих обов'язків. Залучайте хлопців до домашніх справ.
- ▶ Прислухайтесь та будьте уважними до потреб і захоплень своєї дитини, не засуджуйте її.
- ▶ Будьте однаково залученими (і тати, і мами) у життя своїх дітей. Цікавтеся їхніми друзями, шкільним життям, зацікавленнями, досягненнями тощо.
- ▶ Не нав'язуйте, як дитина повинна поводитися, виглядати чи самовиражатися. Натомість підтримуйте експерименти зі своїм вбранням, аксесуарами й іграшками.
- ▶ Розмовляйте про стереотипи, знаходьте шляхи подолання стереотипів разом із дітьми.
- ▶ Якісно проводьте час разом. Наприклад, грайте у настільні ігри, читайте книжки, переглядайте фільми. Гуляйте з дітьми на свіжому повітрі, де вони зможуть вибирати такі активності, які їм подобатимуться. Якщо забороняєте дітям певний контент (телешоу, відеоігри, фільми тощо), обов'язково пояснюйте, чому ви це робите. Наприклад, якщо у фільмі багато насильства, це може погано вплинути на психологічний стан дитини. Зміст має також відповідати віку. Це особливо актуально для відеоігор та контенту соціальних мереж, які, на відміну від телешоу та фільмів, не мають вікових маркувань. Поцікавтеся, що саме подобається дитині, разом обговоріть, чи доцільно далі це дивитись і чи не почувається дитина стурбованою чи наляканою від перегляду такого контенту.
- ▶ Показуйте на власному прикладі, як можна долати гендерні стереотипи. Демонструйте гендерну рівність, пропонуйте провести час на природі або виконати спільні творчі проекти, де всі члени родини мають однакові можливості й обов'язки.
- ▶ Виявляйте інтерес до успішності дитини в школі, цікавтеся не лише балами, а й враженнями від навчання: чи подобається вчитися? Якщо ні, то чому? Як можна це змінити? Чим ви можете допомогти дитині?



- ▶ Розмовляйте про вплив соціальних мереж, гендерні прояви та можливості ризиків. Наприклад, використання гендерних стереотипів в онлайн-середовищі.
- ▶ Створюйте вдома атмосферу відкритості й довіри, у якій ваші діти почуватимуться комфортно, щоб розповідати вам про власні враження та відносини з однолітками. Під час спілкування ставте конкретні запитання, наприклад: «Чим ви займалися разом із друзями? Чи були цікаві розмови, ігри?». Такий діалог допоможе створити відкритий простір для спілкування й обговорення дитячого досвіду.

Від 11 до 18 років

Підлітковий вік – період від дитинства до юності, коли у всіх сферах розвитку людини відбуваються швидкі зміни. Це перехідний етап від дитинства до дорослого життя. Підлітки проходять крізь багато змін: фізичний, когнітивний, сексуальний, соціально-емоційний розвиток, активний розвиток мозку.

Діти віком **10 – 13 років** відчувають фізичні зміни, пов'язані зі статевим дозріванням. У цей період у дівчат може початися менструація. Дізнатися більше про менструацію, слідкувати за менструальним циклом і вести щоденник настрою можна в застосунку «Оку Україна». Це застосунок, розроблений експертами й експертками ЮНІСЕФ і локалізований ГО «Дівчата» для українського ринку. «Оку» – перший застосунок про менструацію і не тільки!

Завантажити «Оку Україна» можна за QR-кодами на сторінці.



Завантажити
на IOS



Завантажити
на Android

У хлопців у цей період грубіє голос, що називають «пуберфонією». Підлітки також можуть стикатися з коливаннями настрою, що часто пов'язано з гормональними змінами. У цей період зростає

значущість ролі однолітків у житті дітей, що може сприяти виникненню нових можливостей і викликів. Підлітки експериментують і вивчають світ, як наслідок – їхня поведінка може бути ризикованою.

У **14 – 16 років** чіткіше проявляються відмінності фізичного розвитку між дівчатами та хлопцями. Підлітки починають більше звертати увагу на власну зовнішність. Дівчата особливо чутливо реагують на запитання і висловлювання про тіло. Це також спричинено гендерними стереотипами щодо стандартів краси для дівчат. Роль друзів стає основною на цьому етапі. Підлітки шукають підтримки, прийняття і розуміння ровесниками. Молоді люди переймаються тим, хто вони і яке їхнє місце у світі. У цей період хлопці й дівчата можуть експериментувати зі стилем одягу, музикою, мистецтвом тощо. Вони також хочуть більшої незалежності та відповідальності. Батьки відіграють важливу роль у тому, щоб допомогти дитині усвідомити своє місце у світі.

Дуже часто у фільмах, серіалах, анімованих іграх та інших медіа для зображення підлітків запрошують дорослих акторів/акторок. У багатьох країнах це простіше з юридичного боку, але суттєво впливає на сприйняття підлітками своєї тілесності та формування негативного ставлення до зовнішності. Порівнюючи себе з улюбленими героями/героїнями, підлітки можуть не розуміти, що насправді ті старші за них на 5 – 10 років! Тож батькам варто обговорювати такі моменти з дітьми, наприклад, під час спільного перегляду фільмів чи коли діти діляться вподобаннями або розповідають про своїх кумирів.

Підлітки **17 – 18 років** також переживають значні зміни в багатьох сферах свого розвитку. Здебільшого настрої 17-річної людини спокійніший, ніж у попередні підліткові роки. Це пов'язано з меншою кількістю гормональних змін. Школярі уже краще контролюють свою поведінку й емоції. Підліткам інколи складно проявляти відповідальність за домашню роботу й виконувати повсякденні обов'язки, вони можуть відчувати страх дорослішання. Чимало хлопців і дівчат починають більше роздумувати над власним життям, поведінкою. Вони вибудовують власні моральні цінності. Такі цінності можуть бути як схожими, так і дуже відмінними від тих, які є у батьків. Окрім того, якщо на цьому етапі підлітки проявляють емпатію та розуміння того, що інші люди можуть думати інакше, вони зазвичай переконані у правильності своїх ідей.

У підлітковий період **із 13 до 18 років** формується почуття власної ідентичності. Підлітки замислюються: хто вони, ким хочуть бути і якими цінностями послуговуватися. Підлітки також відчують прагнення до незалежності й самостійності. Вони починають ставити під сумнів авторитети, правила та норми, які раніше приймали. Це сприяє розвитку їхнього критичного мислення і незалежного судження.

У цей період підлітки можуть почати осмислювати свої стосунки з іншою статтю, визначаючи власну гендерну ідентичність чи сексуальну орієнтацію. Вони починають розуміти і відчувати зміни у своєму тілі й почуттях. Важливо надавати їм інформацію про тілесність, сексуальне здоров'я та стосунки.

Підлітки починають розуміти свою сексуальну орієнтацію. Тому діти можуть активно розпитувати вас, коли деякі з їхніх однокласників починають відкритіше говорити про свою гендерну ідентичність або сексуальну орієнтацію. Підлітки можуть використовувати цю розмову, щоб дізнатися вашу реакцію на «камінг-аут» (відкриття назагал сексуальної орієнтації або гендерної ідентичності) їхнього друга. Однак ви також скористайтеся такою можливістю, щоб вислухати думки ваших дітей.

Намагайтеся обмежити будь-які судження про те, чого ви не розумієте або з чим не згодні. Наприклад, якщо ваша дитина каже, що його друг – гей, запитайте її думки з цього приводу, перш ніж висловлювати власну. Коли настане ваша черга ділитися поглядами, спробуйте пояснити гомосексуальні стосунки через любов і близькість та наголосіть, що двоє жінок або двоє чоловіків можуть любити одне одного, створювати родини і мати дітей, як і інші. Якщо виникає запитання про секс, пояснюйте це як про природну частину дорослих стосунків. Література може стати помічною для розуміння цієї теми.

Батьки відіграють важливу роль у забезпеченні позитивної гендерної соціалізації та формуванні культури, що зменшує сексуальний примус і насильство, сприяє розвитку знань, відкритого спілкування та безпечної сексуальної поведінки. Необхідно будувати такі відносини, щоб у разі критичних або травматичних подій (наприклад, насильство, булінг) дитина не боялася першочергово звернутися до батьків.





Поради батькам та опікунам/-кам

- ▶ Завжди будьте на боці вашої дитини. Щоразу, коли діти розповідають про проблему з учителем/вчителькою або іншою дитиною, виникає спокуса негайно розкритикувати їхню дитячу поведінку чи реакцію. Натомість покажіть, що підтримуєте та любите дітей, навіть якщо вони прийняли неправильне рішення.
- ▶ Розширюйте можливості підлітків і надавайте їм простір для самовираження: залучайте до процесу прийняття рішень, дозволяйте висловлювати власну думку, заохочуйте навички вирішення проблем. Зрозумійте, що підлітки можуть кидати виклик поведінці своїх батьків, і це необхідно для розвитку їхньої особистості.
- ▶ Будьте уважні до своїх проявів любові та прихильності до синів і дочок. Заохочуйте дітей проявляти емоції та не підтримуйте стереотипні підходи на кшталт «дівчата емоційні, а хлопці не плачуть». Якщо ваш син плаче, не критикуйте його, а підтримайте і покажіть, що це нормальна емоція, і він може ділитися з вами своїми почуттями.
- ▶ Цікавтеся захопленнями та діяльністю підлітків, не транслюйте стереотипи: підтримуйте дівчат, якщо вони хочуть займатися точними науками або силовими видами спорту (що традиційно приписують до чоловічої діяльності), підтримуйте хлопців, якщо вони цікавляться приготуванням їжі, малюванням, в'язанням або іншою творчістю (що традиційно сприймають за жіночі заняття).
- ▶ Пам'ятайте, що кожна людина унікальна та прекрасна по-своєму. Обговорюйте з підлітками стандарти краси, сформовані під впливом медіа та соціальних мереж. Поясніть, що багато фотографій, де люди мають ідеальний вигляд, насправді часто відретушовані та мають фільтри. Розкажіть, що такі застосунки стимулюють людей купувати дедалі більше засобів, які нібито мають допомогти їм так виглядати.
- ▶ Будьте зразком для наслідування і самі ставте під сумнів гендерні ролі в родині та суспільстві загалом. Підтримуйте батьківське партнерство, спільно розподіляйте домашні обов'язки й утримуйтеся від стереотипних очікувань щодо доньок і синів (наприклад, дівчата повинні допомагати з домашніми справами й доглядом за молодшими дітьми, а хлопці – виконувати важку фізичну роботу).



- ▶ Будьте уважні до свого спілкування з підлітками та про підлітків. Уникайте стереотипних висловлювань, що можуть обмежити здоровий розвиток ідентичності, наприклад «не поведься, як дівчина; будь мужнім, як справжній чоловік».
- ▶ Активно та зацікавлено слухайте, не знецінюйте переживання підлітків. Надайте їм простір для самостійного вирішення власних проблем, але разом нагадуйте, що ви завжди поруч, якщо їм знадобиться підтримка чи порада.
- ▶ Не звинувачуйте дитину, якщо вона поділилася з вами своїм травматичним досвідом. Це віктімблеймінг, тобто звинувачення постраждалої/постраждалого в тому, що вони самі викликали, спровокували чи заохотили вчинене над ними насильство. Якщо дитина довірилася вам, у жодному разі не намагайтеся знайти її провину в пережитому.
- ▶ Переконайтеся, що підлітки отримують необхідне збалансоване харчування. Звертайте увагу на режим сну, заняття спортом і раціон, а за потреби коригуйте їх.
- ▶ Спілкуйтеся з дітьми про онлайн-безпеку. Важливо розуміти, що діти, особливо підлітки, стикаються зі значними ризиками в онлайн-середовищі, включно з сексуальними домаганнями та несанкціонованим контентом. Інтернет може бути корисним для навчання, але водночас спроможний завдати шкоди розумовому й емоційному розвитку. Але уникайте необґрунтованих заборон – пояснюйте обмеження.
- ▶ Залучайте підлітків до розмов про гендерну рівність, стереотипи, особисту безпеку, сексуальність і важливість згоди у стосунках. Заохочуйте критично мислити щодо уявлень ЗМІ та суспільних норм, які зберігають шкідливі гендерні упередження.
- ▶ Говоріть прямо про сексуальне насильство. Навчайте розрізняти здорові стосунки від недопустимих. Пояснюйте дітям, що ніхто не схожий на ґвалтівника, а 8 із 10 випадків сексуального насильства скоєні кимось, із ким була знайома постраждала особа.
- ▶ Розмовляйте про різноманітність разом із сексуальною орієнтацією та гендерною ідентичністю. Навчіть дитину, що різноманітність – це нормально і що кожна людина заслуговує на повагу.

Як реагувати на камінг-аут?

Є чимало способів, за допомогою яких дитина може відкрити свою сексуальність. Незалежно від того, як це відбувається, потрібно підтримувати її. Перша реакція має дуже великий вплив. Те, як батьки реагують, може сильно вплинути на рівень довіри та прийняття в майбутньому.



Як не можна реагувати на камінг-аут?

- ▶ **НЕ ігноруйте.** Навіть якщо ви позитивно прийняли таке зізнання, важливо не ігнорувати цей момент. Пам'ятайте, що камінг-аут – поступовий процес, що передбачає не одну розмову. Дитина може сприймати ігнорування як відмову від розмови або сигнал про те, що ви не приділяєте увагу її почуттям. Не тисніть, але будьте відкритими для подальших розмов. Демонструйте дитині, що ви завжди готові її вислухати.
- ▶ **НЕ кажіть, що ви знали або здогадувалися.** Замість цього краще попросити дитину розповісти про свій шлях такого усвідомлення. Важливо пам'ятати, що хоч суспільство поширює різні стереотипи про людей-ЛГБТІК+, кожна особистість має унікальний шлях до розуміння себе та своєї ідентичності.
- ▶ **НЕ кажіть, що це лише черговий етап, який мине.** Так ви знеціните почуття дитини. Надалі вона не ділитиметься з вами своїми переживаннями. Зрозуміло, що усвідомлення може з часом змінитися, тож якщо ваша дитина почне ідентифікувати себе інакше, це не змінює та не заперечує того, як вона ідентифікувала себе раніше.
- ▶ **НЕ використовуйте релігію для присоромлення.** Якщо дитина виросла в релігійній родині, вона вже може переживати конфлікт між власною ідентичністю і релігійними переконаннями. Поясніть, що є релігійні спільноти, які активно працюють над створенням відкритого та вільного середовища для всіх. Вони приймають і підтримують осіб різної сексуальної орієнтації та гендерної ідентичності.

Незалежно від вашого особистого сприйняття (складного чи легкого) пам'ятайте, що дитина також проявляє велику мужність і відвагу, коли відверто повідомляє батькам про свою сексуальну орієнтацію чи гендерну ідентичність. **Тож намагайтеся продемонструвати повагу, підтримку та любов, якої варта кожна дитина.**

Як потрібно реагувати на камінг-аут дитини?

▶ Кажіть, що любите її

Страх відмови батьків дуже реальний для більшості дітей, тому покажіть, що зізнання дитини не впливає на вашу любов до неї. Подякуйте їй за таку довіру до вас і запевніть, що вона в безпеці. Скажіть, що любите її. На цьому етапі важливо, щоб вона почула ці слова від вас.

▶ Слухайте і ставте багато відкритих запитань

Скільки книжок і порад ви не прочитали б, не можна напевно знати, що відчуває або думає ваша дитина. Тому формулюйте відкриті запитання, які показують дитині ваше прийняття, турботу і готовність обговорювати такі теми. Наприклад: «Можеш розповісти мені, як ти це зрозумів/-ла і що саме ти думаєш та відчуваєш?», або «Я завжди поруч, щоб підтримати тебе. Якщо хочеш, можеш розповісти мені більше, якщо тобі це комфортно».

▶ Сприймайте це серйозно

Деякі батьки можуть відчувати спокусу заперечити чи зменшити важливість камінг-ауту, наприклад, коли кажуть: «Багато людей відчувають подібне у підлітковому віці, але це зміниться». Замість запевнення дітей у тому, що їхні почуття можуть бути тимчасовими або віковими, краще вислухати і підтримати свою дитину та докласти зусиль, аби вона відчувала вашу любов і підтримку.

▶ Запитайте, яка підтримка їй необхідна

Є багато запитань, що допоможуть вам оцінити, яка підтримка зараз потрібна дитині. Дізнайтеся, чи готова вона розповісти про свою ідентичність іще комусь із родичів, чи хоче зберегти цю таємницю суто між вами? Чи комфортно дитина почувається в школі? Чи були ситуації цькування, які потребують вирішення?

▶ Проявіть непомітну підтримку

Якщо відкрита підтримка спочатку викликає у вас супротив, пам'ятайте, що непомітна підтримка також має важливе значення. Розмірковування вголос про гендерні або сексуальні проблеми, що транслюють у новинах, фільмах, засобах масової інформації – це невеликі підказки, які повідомлять дитині, що ви підтримуєте та розумієте її.

Кожна дитина є унікальною, і рівень необхідної підтримки може бути різним. Ваша безумовна любов і розуміння суттєво допоможуть дитині впоратися з проблемами, пов'язаними з сексуальною орієнтацією чи гендерною ідентичністю та можливою дискримінацією.

ВІДМІННІСТЬ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ НА ОСНОВІ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ І БЕЗ НИХ



Батьки можуть несвідомо мати гендерні упередження та виховувати дітей під цим впливом, хоча їм здаватиметься, що вони надають дітям вибір і свободу вираження. Тож варто запитати себе: «А чи дійсно це так?».

Методи виховання суттєво впливають на формування гендерної ідентичності дітей і здебільшого спираються на суспільні очікування стосовно дівчат і хлопців. Їх можна об'єднати у дві категорії:

▶ **прямі (явні) повідомлення:** явні повідомлення дитині про гендер. Наприклад: «Ти ж хлопець – хлопці не плачуть!» або «Ти ж дівчина – будь охайною!» тощо;

▶ **непрямі (неявні) повідомлення:** це реакції та коментарі щодо інших людей, які дотримуються або не дотримуються гендерних норм.

Непрямі гендерні повідомлення зазвичай мають більший вплив. Непрямим гендерним повідомленням, наприклад, буде така ситуація: ви дозволяєте своїм дітям вибирати, який вигляд вони хочуть мати, але водночас продовжуєте купувати виключно темні або блакитні речі для сина та рожеві й блискучі для доньки.

Ще один яскравий приклад непрямих гендерних повідомлень трапляється, коли діти вибирають собі заняття. Начебто усіх дітей заохочують займатися різними видами діяльності, але водночас більше хвалять дівчат за те, що вони гарно малюють, готують чи грають

на музичних інструментах. Натомість хлопців – за те, що вони вправно займаються спортом, щось майструють або гарно знаються на комп'ютерах. Ба більше, чимало батьків можуть хвалити дівчат за традиційно чоловічі заняття, як-от спорт. Але ці самі батьки будуть менш задоволені тим, що хлопці граються з ляльками, шують їм речі чи роблять зачіски. У багатьох випадках дорослі навіть не усвідомлюють, що вони роблять. Вони також можуть заплутати дитину і зробити гендерну соціалізацію дуже складною.

Непрямі гендерні повідомлення проявляють двома способами: шляхом навішування ярликів і моделювання. Ярлики – це вказівки на певні стереотипи: наприклад, «Усі дівчата – гарні господині та майбутні мами». Моделювання – це те, як ви відтворюєте гендерні ролі у своєму житті. Це може посилити уявлення про «типові» ролі для кожної статі.

Зазвичай непрямі гендерні повідомлення більше відчутні в реакціях і коментарях стосовно інших людей, які не відповідають загальноприйнятим гендерним нормам. Це створює підсвідомий контраст і надсилає дитині повідомлення про те, як вона «повинна» себе поводити.

Те, як батьки моделюють гендерні ролі, має значний вплив на дітей. Наприклад, розподіл домашніх обов'язків у сім'ї дає дітям чітке уявлення про те, чого очікують від жінок і чоловіків. Часто, коли чоловік бере участь у догляді за дитиною, кажуть, що він «допомагає». Це теж непряме гендерне повідомлення. Воно дає зрозуміти, що догляд за дитиною – робота мами. А тато лише «допомагає», тобто залучений частково.

Чи чули ви про «ефект Скаллі»?



Цей феномен пов'язаний із персонажем популярного американського фантастичного серіалу «Цілком таємно». За сюжетом, Дейна Скаллі є спеціальною агенткою ФБР. Після завершення серіалу численні опитування засвідчили, що така популярна рольова модель Скаллі суттєво збільшила кількість дівчат, які вступали на технічні спеціальності у США. Жінки, які регулярно дивилися «Цілком таємно», були на 50% більше схильні до прагнення кар'єри у технічній або прикладній спеціальності¹⁴.

¹⁴ 21st Century Fox, Geena Davis Institute on Gender in Media, J. Walter Thompson Intelligence. THE SCULLY EFFECT: I WANT TO BELIEVE IN STEM. URL: <https://seejane.org/research-informs-empowers/the-scully-effect-i-want-to-believe-in-stem/> (date of access: 29.09.2023).

Отже, саме дії батьків, а не їхні слова, мають найбільший вплив на формування гендерно-рольових установок у дітей. Діти схильні більше вірити тому, що бачать, ніж тому, що ви кажете.

Непрямими гендерними повідомленнями також є різні моделі поведінки, які діти бачать у медіа та культурі. Поведінка жінок і чоловіків у фільмах, книжках, реальному житті диктує дітям моделі, які вони підсвідомо запам'ятовують.

Тож чи узгоджені ваші прямі та непрямі повідомлення щодо гендерної соціалізації дітей? Чи взаємодієте ви з дітьми без стереотипів?



Перевірте себе

- ▶ Що ви говорите про тих, хто не дотримується гендерних норм? Чому? Це може бути обговорення відомої людини, яка кидає виклик цим нормам: коли співак одягає сукню, робить макіяж, або спортсменка займається боксом і перемагає на змаганнях тощо. Обговорення буденних ситуацій із вашого життя: наприклад, знайома родина, у якій тато пішов у декретну відпустку.
- ▶ Чи підтримуєте своїх дітей у виборі тих видів діяльності, які їм подобаються, не нав'язуєте у цей час гендерні стереотипи? Наприклад, чи говорите, що хлопці потребують більше фізичних навантажень, а доньку відмовляєте займатися силовим видом спорту у зв'язку зі страхом перед можливими травмами? Чому?
- ▶ Чи практикуєте рівноправний розподіл обов'язків між батьками в родині, чи спираєтеся на певні гендерні ролі? Наприклад, тато завжди заробляє гроші, а мама відповідає за господарство і дітей. Чи обоє батьків беруть активну участь у догляді за дитиною? Які чинники впливають на це рішення? Чому?
- ▶ Чи використовуєте стереотипні слова, як-от «принцеса», «красуня» для дівчат і «розумник», «чемпіон» для хлопців? Чому?
- ▶ Як ви реагуєте, коли діти плачуть чи сумують? Чи заспокоюєте дівчат, а хлопцям кажете, що вони не повинні плакати і поводитися, як дівчата? Або навпаки – говорите дівчатам, щоб вони терпіли біль, адже у майбутньому їм ще народжувати? Чи вбачаєте різницю між сприйняттям болю дівчатами та хлопцями? Чому?
- ▶ Чи не змушуєте дитину поводитися так, як хотілося б вам? Не пригнічуєте її емоції та почуття? Чи навчаєте дівчат бути емоційно виразними, а хлопців – стримувати свої почуття? Чому?

Основні шляхи гендерної соціалізації	Виховання дітей на основі гендерних стереотипів	Виховання дітей без гендерних стереотипів
Активне навчання	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Говорити дітям, що робити чи не робити з урахуванням стереотипного розуміння гендерних ролей. Наприклад, говорити хлопцям, що вони не можуть плакати; змушувати дівчат (але не хлопців) виконувати домашні обов'язки по догляду та хатню роботу. ▶ Наполягати на слухняності та прийнятті того, що говорить авторитет, особливо дівчат 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Слухати дітей з емпатією і розумінням. ▶ Бути чутливими до потреб дітей – оцінювати, наскільки їм комфортно у своїй гендерній ролі. ▶ Пропонувати різні можливості та підтримувати дитину у вивченні різних видів діяльності та ролей. ▶ Виховувати критичне мислення й активно боротися з гендерними упередженнями в дітей, ЗМІ, громаді та суспільстві. ▶ Хвалити дітей не лише за гендерно типову поведінку. ▶ Заохочувати дітей виходити із зони комфорту для задоволення власних потреб
Моделювання	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Неоплачуваною роботою із догляду за дітьми, домом, господарством займаються лише жінки (навіть коли ще мають і оплачувану роботу), водночас чоловіки займаються лише оплачуваною роботою. ▶ Чоловіки не розділяють із жінками обов'язки вдома та догляд за дітьми. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Партнери справедливо розділяють усі домашні обов'язки, а також обов'язки з виховання дітей. ▶ Чоловіки та жінки вільно виражають емоції, емпатію та співчуття. ▶ Підтримувати партнерів/-ок і дітей у здійсненні їхніх мрій із повагою і чуйністю

Основні шляхи гендерної соціалізації	Виховання дітей на основі гендерних стереотипів	Виховання дітей без гендерних стереотипів
	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Чоловіки не займаються так званою «жіночою» діяльністю – граються з дітьми лише тоді, коли їм хочеться, не вміють виражати почуття, не виявляють емоцій до партнерки та/або дітей 	
Слова, вчинки, поведінка, методи (навмисні чи ні)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Пропонувати дівчатам і хлопцям лише один тип іграшок, позначених як «дівчачі» та «хлопчачі» (наприклад, ляльки, малюнки для дівчат, а для хлопців – конструктори та машинки). ▶ Хвалити дівчат за те, що вони турботливі та піклуються про свій зовнішній вигляд. Хвалити хлопців за те, що вони розумні та сильні. ▶ Говорити дівчатам, що вони не повинні бути, наприклад, хірургинями, тому що занадто ніжні та чутливі. ▶ Грати в рухливі ігри тільки з хлопцями, тому що вони сильні, а дівчатам може бути боляче. ▶ Грубо жартувати про жінок, які не є «жіночними», і чоловіків, які не є «стійкими та сильними» 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Розмовляти з дітьми та слухати їх. ▶ Поважати вибір дитини щодо іграшок, ігор та професій, незалежно від того, чи відповідають вони стереотипним гендерним ролям. ▶ Пропонувати дітям інші варіанти і заохочувати їх пробувати. ▶ Говорити дітям, що вони можуть робити свій вибір незалежно від того, що кажуть інші люди. ▶ Ставитися до всіх із повагою

Основні шляхи гендерної соціалізації	Виховання дітей на основі гендерних стереотипів	Виховання дітей без гендерних стереотипів
<p>Гендерні практики вдома</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Шкідливі та стереотипні гендерні практики вдома (жінки – берегині, займаються хатніми справами та дітьми; чоловіки – приймають рішення і розпоряджаються грошима). ▶ Ставлення до партнера/-ки (передусім жінки) із вербальною, психологічною та фізичною агресією – гендерно зумовлене насильство. ▶ Надмірний контроль над членами сім'ї жіночої статі – обмеження їхньої мобільності, фінансового достатку тощо. ▶ Стигматизація менструації як «нечистоти» або «табу». ▶ Застосування жорсткої та каральної дисципліни разом із фізичними покараннями, особливо щодо хлопців. ▶ Соромлення хлопця за прояви емоцій чи зацікавленість у заняттях, які традиційно маркують як жіночі (ігри з ляльками, кухарство) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Суперечки та конфлікти вирішують мирно та конструктивно. ▶ У сім'ї панує взаємна повага. ▶ Дітям дозволено висловлювати власну думку та робити вибір відповідно до їхнього віку й зацікавлень. ▶ Немає покарань, лише логічні наслідки зробленого вибору, і ці правила поширюються на всіх членів сім'ї (наприклад, якщо правила сім'ї порушують, кожен/кожна має нести за це відповідальність). ▶ У сім'ї немає «заборонених» тем. Сім'ї говорять про кожне важливе питання, а діти отримують інформацію та підтримку, що відповідають їхньому віку

Взаємодія батьків чи опікунів/-ок із дітьми без гендерних стереотипів

▶ Спостереження і слухання

Батьки спостерігають за активністю своїх дітей, відслідковують їхні дії, уважно слухають, запитують і уточнюють інформацію.

▶ Інтерпретація й емпатія

Батьки звертають увагу на всі сигнали від дитини й інтерпретують їх. Наприклад, запитують про емоцію, яку відчуває дитина у конкретній ситуації. У такий спосіб дорослі допомагають дитині навчитися розуміти свої почуття і справлятися з ними. Емпатійне виховання протилежне каральному. Воно покликане дати дітям мотивацію, а не просто усунути проблему.

▶ Підтримка та вільний вибір

Батьки надихають своїх дітей, виражають їм свою підтримку та створюють можливість для самовираження і вибору. Уміння робити вибір є важливою навичкою, якою діти будуть користуватися протягом усього життя.

▶ Чутливість до емоцій

Батьки дають можливість дитині проявляти весь спектр емоцій, чуйно ставляться до її потреб. Із погляду дорослого, діти інколи можуть занадто бурхливо реагувати на звичайні речі. Те, що для вас може видатися дрібницею, для маленької людини – катастрофа. Батьки допомагають дітям зрозуміти свої почуття і бажання.

▶ Заохочення трансформації

Батьки заохочують дітей виходити за межі своєї зони комфорту, спонукають вибирати захоплення, інтереси та власний життєвий шлях на підставі своїх уподобань і здібностей, а не спираються на стереотипи.

▶ Сексуальна освіта

Батьки ведуть відкриті, чесні розмови зі своїми дітьми про сексуальність і вважають сексуальний розвиток нормальною частиною розвитку.

▶ Гендерночутливе спілкування

Батьки під час спілкування зі своїми дітьми уникають гендерних упереджень і стереотипів. Основним акцентом є повага до людини будь-якої статі.

Важливість вибору: шукайте заклад освіти, що сприяє гендерній рівності

Заклади освіти є дуже важливими для батьків. Це місце, куди вони можуть звернутися по допомогу. Та нині здебільшого в українських дитсадках і школах практикують виховання на підставі гендерних стереотипів, коли хлопців учать бути сильними та мужніми, а дівчат – ніжними і слухняними («Ти ніжна й тендітна, тож не бігай, а сядь, ти ж принцеса»). Тому вибір садочка чи школи – важливий крок, що також визначатиме розвиток особистості дитини.



Як вибрати садок чи школу з урахуванням гендерної рівності

- ▶ **Дослідіть політику закладу щодо гендерної рівності.** Перед прийняттям рішення поцікавтеся, чи є в освітньому закладі конкретні програми, дії чи інші прояви політики гендерної рівності?
- ▶ **Переконайтеся, що в закладі всі діти мають рівний доступ до можливостей і ресурсів.**
- ▶ **Поцікавтеся навчальними програмами й освітніми ресурсами закладу.** Перевірте, чи є в закладі матеріали, які сприяють гендерній рівності, зокрема книжки, ігри, інформаційні брошури тощо.
- ▶ **Зверніть увагу на педагогічний підхід.** Запитуйте у вчителів/учительок, як вони сприяють розвитку рівних навичок і можливостей навчання незалежно від статі.
- ▶ **Різноманітність педагогічного персоналу.** Дізнайтеся, чи є серед учителів/-ьок чи вихователів/-ьок як жінки, так і чоловіки? Чи враховують у колективі різноманітність, що може сприяти створенню більш інтегрованого навчального підходу?
- ▶ **Гендернонейтральна уніформа.** Поцікавтеся, чи заклад пропонує гендернонейтральну уніформу або дає можливість дітям вибирати самостійно, яку уніформу вони одягатимуть? Дізнайтеся, чи дозволено дітям вибирати стиль одягу, у якому вони почуватимуться комфортно?
- ▶ **Обговоріть питання з іншими батьками.** Спілкуйтеся з іншими батьками про їхню думку щодо впровадження гендерної рівності. Обмінюйтеся ідеями та разом працюйте над створенням середовища, яке підтримує рівність.



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 маскулінність). 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 й 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 ПОДИВИТИСЯ?



▶ Що таке гендерні стереотипи?

Подивіться просвітницьке відео про гендерні стереотипи та їх історичні видозміни. Чи погоджуєтеся ви з тим, що згадані у відео стереотипи справді існують і впливають на виховання дітей?



▶ Соціальний експеримент «Вдар її»

Подивіться й обговоріть у родині. Що ви думаєте про дотик до дівчини без її згоди? Обговоріть причини, чому хлопці не захотіли вдарити дівчину – деякі з них гендерно нечутливі (раціоналізація «вона ж дівчина», що висвітлює стереотипне зображення жінок і дівчат удома та в оточенні хлопців). Як ви думаєте, ці хлопці дізналися, що бити дівчат неприпустимо?



▶ YouTube-канал ГО «Дівчата»

На каналі ви знайдете відео щодо батьківства без гендерних стереотипів, сексуальної освіти підлітків, гендерно зумовленого насильства тощо.



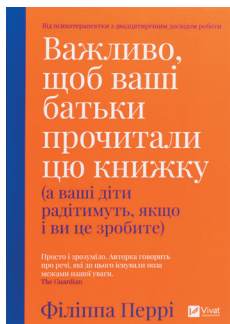
▶ YouTube-канал UNICEF

На каналі можна знайти багато відео про батьківство, права дітей, безпеку. Короткі, лаконічні ролики допоможуть швидко дізнатися чимало корисного.



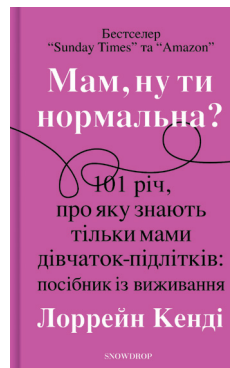
ЩО ПОЧИТАТИ?

Література для батьків



Філіппа Перрі

«Важливо, щоб ваші батьки прочитали цю книжку (а ваші діти радітимуть, якщо і ви це зробите)»



Лоррейн Кенді

«Мам, ну ти нормальна?»



Кара Неттерсон

«Тонке мистецтво виховання синів»



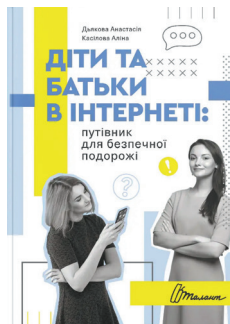
Ліндсі Паверс

«Як не зіпсувати життя своїм дітям. Посібник з виховання без стресу та нарікань»



Ольга Карі

«Хрестик, або дуже кривава книжка»



Аліна Касілова

«Діти та батьки в інтернеті: путівник для безпечної подорожі»



Рубі Ременда Свансон

«Сімейна цінність:
спогади мами гея»



Тамара Марценюк

«Гендер для всіх.
Виклик стереотипам»

Література для дітей віком 6 – 10 років



Юлія Ярмоленко

«Без маячні
про перші місячні»



Юлія Смаль

«Я і він.
Про хлопчаче без секретів»



Юлія Ярмоленко

«Малечі про інтимні речі»



Анна Герцог

«Не в капусті й не лелека»

Література для підлітків віком 11 – 18 років



Юмі Стайнз і Мелісса Кан

«Поговоримо
про згоду»



**Анна Сальвія Рібера,
Крістіна Торрон Віяльта**

«У гармонії з тілом.
Про менструацію та дорослішання»



Мараві Ібрагім

«Про тебе справжню»



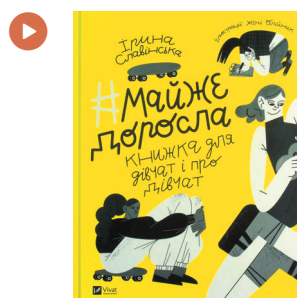
Соня Рене Тейлор

«Пишайся своїм тілом
(і його змінами)»



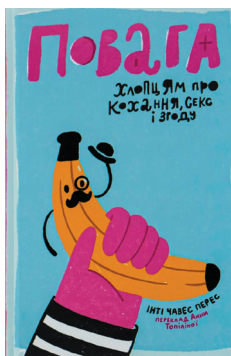
Барбара Петрущак

«Путівник світом
дорослішання»



Ірина Славінська

«Майже доросла. Книга
про дівчат і для дівчат»



Інті Чавес Перес
«Повага. Хлопцям про кохання, секс і згоду»



**Ільона Айнвольт,
Катаріна Фьорінгер**
«Читати заборонено!
Майже таємний посібник»



Аніта Ганері
«Моє тіло змінюється.
Путівник по дорослішанню
для хлопців»



Аліна Касілова
«Безпечний інтернет»



ГО «Дівчата», ЮНІСЕФ
«Здоров'я без сорому»

НОТАТКИ

НАД ПОСІБНИКОМ ПРАЦЮВАЛИ:

Юлія Чаплінська, методична експертка 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
Communic Company, перекладачі/перекладачки

ПОСІБНИК РОЗРОБЛЕНО 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.

Посібник створено за фінансової підтримки уряду Іспанії.

ГО «Дівчата», ЮНІСЕФ, 2024.

