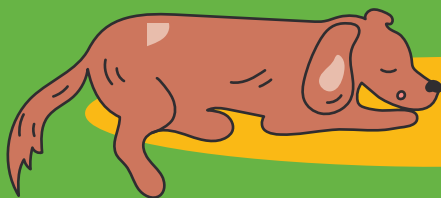
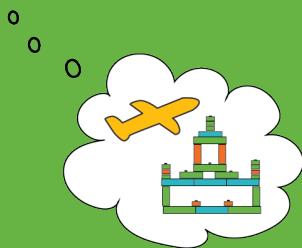




ДОЛАЄМО СТЕРЕОТИПИ!

Особистий щоденник
для дівчат





Привіт!

Цей щоденник – твій простір для дослідження стосунків без гендерних стереотипів. «Хлопці не плачуть», «Тільки дівчата носять рожеве» – це і є прикладами певних уявлень, які нам нав'язують. Адже незважаючи на нашу стать, ми можемо проявляти себе по-різному: так, як відчуваємо.

У щоденнику є такі розділи:

- ▶ Як помітити гендерні стереотипи?
- ▶ Як критично оцінювати інформацію?
- ▶ Як поводитися, коли тобі говорять, що твій вигляд і поведінка не притаманні дівчатам?
- ▶ Як вирішувати конфлікти, що трапились у зв'язку зі стереотипами?
- ▶ Поведінка без гендерних стереотипів – яка вона?
- ▶ Що робити, якщо дорослі не підтримують твою думку щодо гендерних питань?

У кожному розділі є коротка інформація та простір для твоїх думок. Ти можеш обговорювати ці теми та власні записи разом із друзями чи рідними.

Далі – маленький словничок понять, що використані в цьому щоденнику і якими послуговуються у повсякденному житті. Уміти правильно називати й описувати їх – це перший крок до стосунків без гендерних стереотипів.



Словничок

Булінг – навмисне цькування й ображання людини або групи людей.

Гендер – очікування суспільства щодо того, що означає бути жінкою і чоловіком. Тобто це зовнішній вигляд, ролі, поведінка, діяльність, які певне суспільство вважає прийнятними для жінок і чоловіків.

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

Гендерна рівність – рівні права та можливості для всіх людей незалежно від статі.

Гендерні стереотипи – стереотипи щодо поведінки та проявів жінок/дівчат і чоловіків/хлопців.

Сексуальна орієнтація – це сексуальний та/або романтичний потяг до людини певної статі.

Стать – це біологічні чи фізіологічні характеристики людини, як-от репродуктивні органи, набір хромосом тощо.



Твоя анкета

Вибери власну відповідь (обведи або замалюй).

Тобі хотілося б спробувати робити те, що й хлопці?

Так Ні

Ти проводиш час у компанії хлопців?

Так Ні

Ти вибираєш собі одяг і прикраси з орієнтуванням на загальний розподіл «для хлопців – для дівчат»?

Так Ні

Пам'ятай, хоч які твої відповіді – із тобою все нормально!

Нормально, коли тебе цікавлять ігри, заняття, професії, що нібито створені окремо для дівчат чи для хлопців. Ми можемо діяти й вибирати все те, що нам подобається: одяг, зачіску, книжки, ігри тощо.

Стереотипи – це певне ставлення до дій/явищ, сформоване під впливом інших людей або з власного досвіду. Наприклад, якщо хтось із батьків, дорослих, друзів чи однокласників

щось розповіли (скажімо, що дівчатам не місце в хлопчачих компаніях), і ти сприймаєш цю думку за правило (не долучаєшся до компанії хлопців під час ігор). Хоча насправді немає нічого поганого в тому, щоб спілкуватись і гратися разом – дівчатам із хлопцями.

У нашому суспільстві є чимало гендерних стереотипів, наприклад: хлопці носять темний одяг, грають у комп'ютерні ігри та цікавляться технікою, а дівчата люблять рожевий колір, дуже емоційні та граються з ляльками. Хоча насправді хлопці теж можуть бути емоційними та гратися з ляльками в дитинстві, а дівчата – цікавитися технікою і добре знатися на комп'ютерних іграх.

Гендерні стереотипи можуть стосуватися:

- ▶ Вибору одягу, кольорів тканин, фасонів, принтів на одязі. Наприклад, дівчата мають убиратися в рожевий колір, адже він дівочий.
- ▶ Вибору зачіски. Наприклад, дівчата повинні мати довге волосся, тому що це жіночно.
- ▶ Вибору професії. Наприклад, дівчата не можуть працювати в поліції, адже це чоловіча справа.
- ▶ Вибору фільмів, музики. Наприклад, дівчата не дивляться кримінальні серіали, тому що це для хлопців.
- ▶ Емоційного прояву. Наприклад, дівчата не повинні сердитися, а мають бути добрими та чемними.
- ▶ Навичок. Наприклад, кожна дівчина повинна вміти готувати.



Як помітити такі стереотипи?

Якщо дізнаєшся певну інформацію, не варто одразу довіряти – слід спершу перевірити її правдивість. Навколо дуже багато різної інформації, яка не завжди достовірна. Також у кожної людини є власна думка, досвід, розуміння світу й інших. Чужі погляди на життя можуть відрізнятися від твоїх, але це не означає, що вони неправильні.



Як критично оцінювати інформацію?

Наприклад, раніше ти чула або читала інформацію про видатних науковиць, але зараз твоя/твій подруга/друг каже, що в науці можуть працювати лише чоловіки.

- ▶ Запитай у людей, які озвучили певний погляд, чому вони думають саме так? Можливо, вони прочитали про це в книжці або на сайті? Чи це їхня особиста думка?
- ▶ Якщо отримана інформація з інтернету, важливо впевнитися в достовірності джерел (щоб були зазначені автори статті або книжки).
- ▶ Можна запитати думку кількох інших людей. Що вони думають про це?

Наприклад, якщо однокласниця сказала, що у дівчат мають бути блискітки на одязі, можна запитати думку вчителя/-ки та батьків із цього приводу. Чи це справді так?

Поміркуй і занотуй приклади гендерних стереотипів, які ти чула у школі, на вулиці, під час гурткової роботи, удома.

Можеш їх записати чи намалювати тут. А також можна обговорити це питання з батьками, родичами, братом, сестрою, друзями.

Це нормально, коли дівчатам хочеться спробувати те, що стереотипно вважають «хлопчачими» проявами.

Наприклад, гра у футбол, онлайн-змагання з комп'ютерних ігор, коротка зачіска тощо.

Це не означає, що з тобою щось не так чи ти не така, як інші.

Це про свободу бути собою та досліджувати те, що тобі цікаво.

Чи хотілося би тобі проявлятися інакше, ніж це притаманно дівчатам навколо тебе? Можеш нижче записати власні думки з цього приводу або намалювати їх.



Як поводитися, коли тобі говорять, що твій вигляд і поведінка не притаманні дівчатам?

Наприклад, якщо ти одягнула одяг стилю оверсайз, який комусь схожий на чоловічий. Або ж ти вирішила спробувати програмування у вільний час, а хтось каже, що це заняття для хлопців.

- ▶ Ти можеш відповісти: «Мені це подобається. Я можу одягати такий одяг, який хочу, і займатися тією справою, яка мені до вподоби».
- ▶ Також можеш додати, що такі слова є проявом стереотипів, коли щось належить до умовних «чоловічих» чи «жіночих» справ.

Можеш нижче описати діалог чи свої слова у схожих ситуаціях, що траплялися в твоєму житті. Або порадься з батьками, родичами, братом, сестрою, друзями стосовно побудови такого діалогу.



Як вирішувати конфлікти, що трапились у зв'язку зі стереотипами?

Наприклад, усі в класі посварилися, адже на перерві під час гри хлопці не захотіли брати дівчат до себе в команду. І тепер дівчата ворогують із хлопцями. Проте, що робити, якщо ти хочеш і надалі спілкуватися з усіма: і з дівчатами, і з хлопцями?

Якщо виникають подібні конфлікти, можна використовувати такі кроки:

- ▶ Поцікавитися в іншої людини, чому вона прийняла таке рішення? Можливо, раніше відбулося щось, у зв'язку з чим вона вирішила вчинити саме так.
- ▶ Якщо людина починає тебе ображати, можна відповісти, що тобі неприємно чути такі слова та попросити її зупинитися.
- ▶ Можна озвучити власну думку і спробувати знайти спільне рішення ситуації. Наприклад, у ситуації зі сваркою в класі можна домовитися, що надалі ніхто нікого не ображатиме, а всі разом (дівчата і хлопці) створять нові правила для гри та дотримуватимуть їх.

Якщо ситуація складна чи її не вдається вирішити самотужки, пам'ятай, що ти завжди можеш звернутися по допомогу до дорослих поруч: учителів/-ьок або батьків.





Поведінка без гендерних стереотипів – яка вона?

Ознайомся з переліком тверджень про поведінку та проявів себе без гендерних стереотипів. Вибери кольорові олівці та позначай одним кольором ті твердження, що описують твою поведінку зараз, а іншим – ті прояви, які ти хотіла би мати.

- ▶ Проявляти будь-які емоції та переживання.
- ▶ Говорити про власні емоції іншим.
- ▶ Пробувати різну діяльність, яка цікавить саме зараз: чи це мода, танці, готування, чи це конструювання, геймінг або боротьба, які вважають хлопчачими заняттями.
- ▶ Не оцінювати інших крізь призму гендерних стереотипів. Наприклад, коли бачиш дівчину з дуже короткою зачіскою в темному одязі, то не обговорювати її з подругами/друзями, мовляв, із нею щось не так.
- ▶ Помічати в інших людях прояви, відмінні від стереотипної поведінки. І за бажанням обговорювати ці моменти з друзями/знайомими, які так поведуться.
- ▶ Виразити співпереживання та емпатію до інших.
- ▶ Поважати власний вибір і вибір інших незалежно від того, чи відповідає він стереотипним гендерним ролям, чи ні.
- ▶ Робити свій вибір незалежно від думок інших.
- ▶ Під час вирішення конфліктів не ображати інших. Вирішувати конфлікти конструктивно та без образ.

Наприклад, у клас прийшла нова учениця, яка на перервах зайнята програмуванням.

Яка твоя перша думка, коли ти це побачила?

Чи змінилося твоє ставлення до неї після таких дій?

Поміркуй, чому вона може так робити, тобто програмувати на перервах?

Чи є це причиною для її неприйняття?

На жаль, інколи перша думка про людину, яка має вигляд чи поводиться інакше від звичних уявлень, може викликати подив і негатив. Бувають ситуації, коли за таку «відмінність» людину булять, хоча насправді в її «інакшості» немає нічого поганого. Дівчата можуть займатися програмуванням так само, як і хлопці. І це їхній вибір, адже їм це подобається. А ще програмування заспокоює або знижує рівень тривожності. Можна програмувати, щоб допомогти комусь із близьких, або розробити застосунок на продаж і отримувати за це кошти тощо. Може бути безліч причин, чому людина так поводиться (відмінно від наших уявлень), але це не є причиною для її приниження. Натомість варто поцікавитися в однокласниці, чому вона вибрала це заняття. Упевнені, що вона розповість багато цікавого про це.



Що робити, якщо дорослі не підтримують твою думку щодо гендерних питань?

Розмови з дорослими з гендерної теми можуть викликати чимало злості, особливо коли тебе не розуміють або критикують. Але це не означає завершення стосунків чи тотальне нерозуміння з боку дорослих. Адже вони звикли до свого сформованого світосприйняття (їхній підлітковий вік був іншим, із тогочасними суспільними нормами та стереотипами). У такому випадку радимо обговорити з дорослими, чому вони так реагують на твої слова. Яка їхня думка стосовно того, що викликає найбільше непорозуміння? Можна разом пошукати в інтернеті або інших джерелах інформацію про це питання, подискутувати з цієї теми.

Пам'ятаймо, що кожна думка має право на існування.

Якщо людина думає інакше, то це не про ваші стосунки, а лише про її думки та світосприйняття, що можуть відрізнятися від звичних для тебе.

Нижче можеш написати приклад діалогу чи своїх фраз, які хотіла б обговорити з дорослими з цієї теми.



Улюблені герої і героїні та їхня поведінка

Напевно, у тебе є улюблений серіал, фільм, мультфільм чи книжка. Спробуй переглянути чи прочитати певний розділ, але подумки змінюй стать головного героя чи героїні. Наприклад, якщо головний герой перетворився би на героїню, то як змінилася би її/його поведінка та самі ситуації? Чи вони залишилися би однаковими?

Також під час перегляду фільмів/серіалів або читання спробуй простежити, чи є там стереотипні гендерні уявлення про поведінку або вибір дівчат і хлопців? Наприклад, доволі часто у фільмах та мультфільмах на складні завдання відправляють хлопців, а дівчатам залишається пасивна роль.

Можеш нижче занотувати власні приклади.

Назва фільму/серіалу/книжки/твору:

Гендерні стереотипи:

За бажанням обговори ці питання з дорослими та друзями: яке їхнє ставлення до таких стереотипних зображень поведінки/дій дівчат і хлопців?



Над щоденником працювали:

Аліна Касілова, голова відділу психологічної допомоги
ГО «Дівчата»

Дар'я Чекалова, заступниця директорки ГО «Дівчата»

Анна Повх, проєктна 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

Уляна Карапанжа, дизайнерка Friends of Brands

Наталія Поліщук, дизайнерка Friends of Brands

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.

unicef.org/ukraine, spilnoteka.org

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

divchata.org

Посібник створено за фінансової підтримки уряду Іспанії.

ГО «Дівчата», ЮНІСЕФ, 2024 рік.

