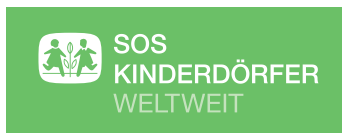




ТВОЯ БЕЗПЕКА, ТВОЄ ПРАВО

Емоції, кордони та злагода

Практичні заняття для дітей 7 - 12 років



ВВЕДЕННЯ У ТВОЮ ОСОБИСТУ БЕЗПЕКУ

Емоції, кордони та злагода

Практичний посібник для дітей 7-12 лет

Цей посібник призначений стати практичним та інтерактивним інструментом для дітей, щоб допомогти їм усвідомлювати ситуації ризику та керувати ними, розвивати свої комунікативні навички, а також відчувати себе впевненими та захищеними

Національний Центр із запобігання насильству над дітьми (CNPAC)

неурядова організація Республіки Молдова, яка з 1997 року просуває право дітей на захист від будь-яких форм жорстокого поводження, спрямовуючи свої дії на інформування, підвищення обізнаності та мотивацію суспільства з метою припинення жорстокого поводження з дітьми.

Місія CNPAC

захист дітей, які перебувають у групі ризику, і дітей, які стали жертвами всіх форм насильства, через профілактичні заходи та спеціалізовані послуги, що надаються дітям та їхнім сім'ям.

Бачення CNPAC

суспільство без насильства, в якому всі діти мають рівні шанси для повного розкриття свого потенціалу.

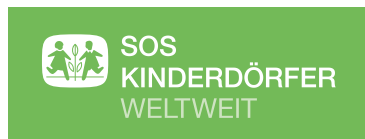


Національний Центр із запобігання насильству над дітьми (CNPAC),

Кишинів, MD-2012, ул. Триколорулуй 37/Б

office@cnpac.md

www.cnpac.md



SOS-Kinderdörfer weltweit (SOS Дитячі села)

Рідлерштрассе 55, Мюнхен, Німеччина

info@sos-kinderdoerfer.de

www.sos-kinderdoerfer.de

Copyright © 2024 Centrul Național de Prevenire a Abuzului față de Copii

АВТОРИ:

Даніела Симботяну

Тетяна Морарь

ДИЗАЙН:

INBOX Advertising

Повне або часткове відтворення тексту цієї публікації можливе тільки за згодою Національного Центру із Запобігання Насильству над Дітьми (CNPAC).

Цей матеріал було створено в межах проекту «Підвищення рівня суспільної освіти та обізнаності про сексуальне насильство щодо дітей та його запобігання», який реалізує Національний центр із запобігання насильству над дітьми (CNPAC) за фінансової підтримки SOS-Kinderdörfer weltweit.

Зміст

ЧАСТИНА 1: РОЗУМІННЯ ЕМОЦІЙ ТА ЇХНЬОЇ ЗАХИСНОЇ РОЛІ — «ПРИСЛУХАЙСЯ ДО СВОЇХ ПОЧУТТІВ»	3
1. Визнання емоцій - «Почуття мають значення»	3
<i>Типи емоцій</i>	3
<i>Як організм реагує на різні емоції</i>	4
<i>Розуміння емоційних сигналів та їх значення</i>	5
2. Емоції як інструмент безпеки - «Твої відчуття направляють тебе»	6
<i>Довіра власним інстинктам</i>	6
<i>Дискомфорт або страх - це сигнали тривоги</i>	6
<i>Правильне реагування на емоційні сигнали</i>	8
ЧАСТИНА 2: ВСТАНОВЛЕННЯ ТА ДОТРИМАННЯ КОРДОНІВ – КОРДОНИ ЗБЕРІГАЮТЬ НАС У БЕЗПЕЦІ»	8
3. Різниця між потребами та бажаннями	8
4. Розуміння кордонів	9
<i>Дотики, інтимні та приватні зони</i>	10
5. Здорова комунікація на основі кордонів	12
<i>Просити: Проси ввічливо і поважай відповідь</i>	12
<i>Дарувати: Дарувати з радістю і без очікування</i>	12
<i>Відмовляти: Кажі Ні з повагою</i>	13
<i>Приймати: Приймай і дякуй</i>	14
<i>Що робити, якщо твої кордони порушені</i>	15
6. Що таке згода? «Твій вибір, твоє право»	15
ЧАСТИНА 3: ЗБИРАЮЧИ ВСЕ ДОКУПИ	16
7. Використання емоцій, згоди та кордонів для безпечної взаємодії	16
ЧАСТИНА 4: РОЗУМІННЯ ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ — ТВОЯ БЕЗПЕКА, ТВОЄ ПРАВО	17
8. Вступ до особистої безпеки — «Будь уважним, залишайся в безпеці»	18
ЧАСТИНА 5: ВИЗНАННЯ І ПРОТИДІЯ ЦЬКУВАННЮ ТА СЕКСУАЛЬНІЙ НАРУЗІ: «ЗНАННЯ - СИЛА»	18
9. Розуміння цькування та залякування	18
10. Що таке сексуальна наруга?	19
11. Стратегії запобігання - Будь кмітливим, залишайся в безпеці	20
12. Розширені можливості і впевненість - Будь сміливим/смисловою, будь відважним/відважною	21
13. Ресурси	22



ЧАСТИНА 1:

РОЗУМІННЯ ЕМОЦІЙ ТА ЇХНЬОЇ ЗАХИСНОЇ РОЛІ

«Прислухайся до
своїх почуттів»

Визнання емоцій

«Почуття мають значення»

Типи емоцій

Емоції — це сигнали твого розуму і тіла, які допомагають тобі реагувати на те, що відбувається навколо. Це можуть бути радість, смуток, страх, гнів і багато інших.



Радість
Ура!

Відчувається, ніби теплі та пухнасті обійми, серце танцює, хочеться підстрибувати від захвату!



Гнів
Аааа!

Відчуття таке, наче у грудях спалахує гаряча іскра, обличчя стає гарячим, і вам хочеться тупотіти ногами або сказати комусь, що ви розлючені.



Страх
Ой!

Відчуття, мов у животі пурхають метелики, серце б'ється швидше, і хочеться знайти безпечно місце або попросити обійняти.



Смуток
Ууу!

Відчувається, як важка дощова хмара у серці, плечі опускаються і хочеться обійняти улюблену іграшку або поговорити з батьками чи другом.



Здивування
Ого!

Відчуття - нібито у серці спалахує чарівна іскра, очі стають більшими і яскравішими, і ти відчуваєш себе замріяним, як у казці.



Огида
Бее!

Відчуття схоже на смак чогось дуже кислого: до нудоти в шлунку, аж обличчя зморщується.



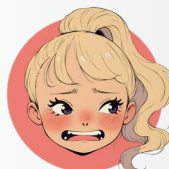
Жаль
Ах!

Це як зітхання в серці, коли хотілося б зробити щось по-іншому.



Розслаблення
Хей!

Відчуття, ніби легкий вітерець пронизує все тіло, м'язи розслабляються і заспокоюються, а ти дихаєш глибоко і повільно.



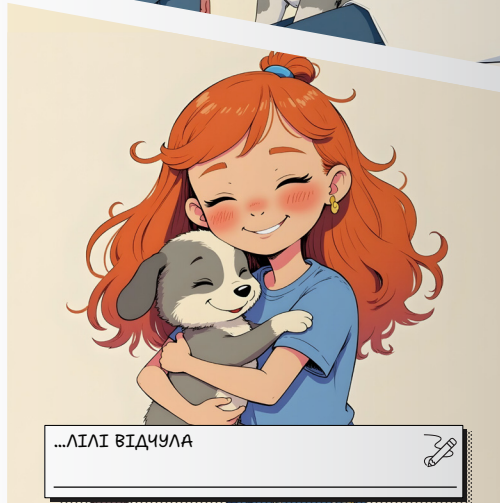
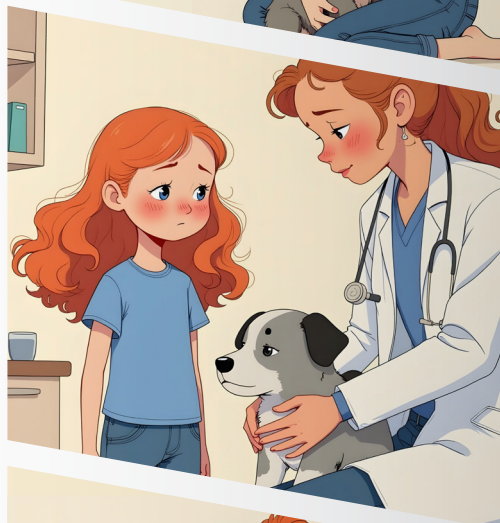
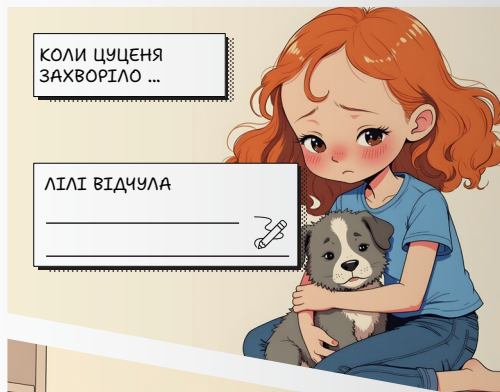
Сором
Ееее!

Відчувається, ніби важкий камінь у животі, плечі опускаються, хочеться сховатися і опустити очі.



Розгубленість
Упс!

Це схоже на головоломку або хмару в голові, ви морщите чоло, а ваш розум намагається щось збагнути.



ВПРАВИ

1

У групі друзів по черзі інтерпретуйте різні емоції, не розмовляючи. Скористайтесь наведеним вище списком, щоб почати. Подивись, чи зможуть твої друзі здогадатись, які емоції ти показуєш. Обговоріть, які ситуації можуть змусити вас відчувати кожну емоцію

2

Використовуй дзеркало, щоб практикуватися робити вирази обличчя, які демонструють різні емоції. Спостерігай, як змінюється твоє обличчя з кожним почуттям і зрозумій, як виглядає кожна емоція.

3

Можеш спробувати намалювати лиця, які виражають різні емоції, а потім порівняти їх із зображеннями, знайденими в інтернеті.

4

Емоційна історія: Прочитай наведене нижче коротке оповідання і уяви емоції, які відчувають герої. Заповни пропуски правильними назвами емоцій.

5

Розкажи власні історії про моменти, коли ти почувався/ почувалася так само, як Лілі!

Поради батькам:



Створіть з дитиною **таблицю емоцій**, перелічивши різні емоції з відповідними виразами обличчя. Використайте цю таблицю, щоб обговорити, які почуття викликають різні ситуації.



✓ Заохочуйте дитину вести **щоденник емоцій**, в якому вона буде записувати, що вона відчуває в різний час доби. Перегляньте його разом, щоб допомогти дитині усвідомити свої емоційні шаблони.

Як організм реагує на різні емоції?



Радість
Ура!

Коли з тобою відбувається щось хороше, це наче йдеш на вечірку з нагоди дня народження або зустрічаєшся з друзями.



Гнів
Аааа!

Коли ти дуже засмучений і тобі важко заспокоїтися, наприклад, коли хтось бере у тебе щось, не спитавши.



Страх
Ой!

Коли ти відчуваєшся наляканим/наляканою від того, що гучно лопнула повітряна кулька, або несподівано скригнули двері.



Смуток
Ууу!

Коли трапляється щось не надто приємне, як-от коли під час гри ти мусиш піти зі зустрічі з друзями.



Здивування
Ого!

Коли ти бачиш щось дивовижне, наприклад, коли твоя мама змінює колір волосся.



Огида
Бее!

Коли ти бачиш або відчуваєш щось бридке — таке, що смердить.



Жаль
Ах!

Коли ти шкодуєш про те, що зробив щось погане, наприклад, випадково вирвав сторінку з книги або розбив склянку.



Розслаблення
Хей!

Коли ти виконав завдання і хочеш зробити перерву, або тоді, коли нарешті повернувся додому після довгого дня.



Сором
Еее!

Коли тобі соромно щось сказати чи зробити, наприклад, привітатися.



Розгубленість
Упс!

Коли все здається сумбурним або ти не знаєш, що робити.

ВПРАВИ

1

Картографування тіла: Використовуючи наведений нижче контур тіла, намалюй або розфарбуй місця, де ти відчуваєш різні емоції.

2

Танець емоцій: Увімкни будь-яку музику і рухай тілом, щоб показати, як відчувається переживання різних емоцій. Спробуй протанцювати кожен з наступних:



Радість:
стрибай і кружляй.



Смуток:
ходи повільно, опустивши плечі.



Страх:
тремти і ховай обличчя.



Гнів:
тупай ногами і стискай кулаки.

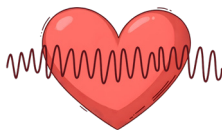


Наприклад, ти можеш намалювати метеликів у животі, коли тобі страшно, або посмішку на обличчі, коли щасливий/-а.

Виражай свої емоції через рух і усвідомлюй, як кожне почуття змушує твоє тіло рухатися по-різному.

3

Експеримент: Поклади руку на серце і слідкуй за тим, як воно б'ється. Спочатку посидь спокійно протягом хвилини і відчуй свій серцевий ритм. Потім пострибай вгору-вниз протягом хвилини і знову відчуй свій серцевий ритм. Намалюй або напиши те, що ти дослідив, у рядках нижче.



Серцевий ритм у спокої: _____

Серцевий ритм після стрибків: _____

Дізнайся, як змінюється твій пульс за різних видів діяльності та емоцій.

Поради батькам:



✓ Намалюйте контур людини і запросіть дитину розфарбувати різні частини тіла, в яких вона відчуває певні емоції (наприклад, метелики в животі є ознакою нервозності). Обговоріть ці відчуття та їх значення.



✓ Практикуйте прості вправи, такі як глибоке дихання або поступове розслаблення м'язів, щоб допомогти дитині усвідомити та керувати фізичними реакціями на емоції.

Розуміння емоційних сигналів та їх значення

Емоції - це сигнали твого тіла, які підказують тобі, що ти відчуваєш у різних ситуаціях.

Почуття радості зазвичай означає, що відбувається щось хороше, тоді як почуття смутку або розгубленості може означати, що тобі потрібен затишок або допомога. Почуття страху може бути ознакою небезпеки, а відчуття гніву може означати, що щось є несправедливим або помилковим.

ВПРАВИ

1

Ситуації та емоції: Проведи лінію між емоцією і ситуацією, яка їй відповідає



Знайшла
загублена книжка.



Твій друг
переїжджає.



Ти чуєш дивний шум
вночі.



Хтось бере твій
телефон.

2

Сценарії: Обговори наступні сценарії з другом або членом сім'ї. Напиши, що б ти відчув/відчула і як би відреагувало твоє тіло.

СЦЕНАРІЙ 1

Незнайомець пропонує тобі цукерки.

Емоція: _____

Реакція тіла: _____

СЦЕНАРІЙ 2

Ти втрачаєш свою улюблену річ.

Емоція: _____

Реакція тіла: _____

3

Щоденник емоцій: Веди протягом тижня щоденник, в якому запишуй кожного дня свої емоції, що їх викликало, і як відреагувало на них твоє тіло. Використовуй шаблон нижче, щоб розпочати.

ДЕНЬ 1

Емоція: _____

Що стало причиною: _____

Реакція тіла: _____

ДЕНЬ 2

Емоція: _____

Що стало причиною: _____

Реакція тіла: _____

ДЕНЬ 3

Емоція: _____

Що стало причиною: _____

Реакція тіла: _____

ДЕНЬ 4

Емоція: _____

Що стало причиною: _____

Реакція тіла: _____

ДЕНЬ 5

Емоція: _____

Що стало причиною: _____

Реакція тіла: _____

ДЕНЬ 6

Емоція: _____

Що стало причиною: _____

Реакція тіла: _____

ДЕНЬ 7

Емоція: _____

Що стало причиною: _____

Реакція тіла: _____

Визнач шаблони своїх емоцій і зрозумій, що означають твої почуття. Усвідомлюй, як емоції допомагають тобі розпізнавати і реагувати на різні ситуації

Поради батькам:



- ✓ Пограйте в різні рольові ігри, у яких виражені різні емоції, і обговоріть, про що ці емоції сигналізують. Наприклад, почуття страху виникає тоді, коли щось здається небезпечним.



- ✓ Створіть картки з різними емоційними виразами та сценаріями. Попросіть дитину асоціювати сценарій з відповідною емоцією та обговоріть, чому вона обрала саме цю асоціацію..

Емоції як інструмент безпеки

«Твої відчуття направляють тебе»

Довіра власним інстинктам

Твої інстинкти - це як спеціальна сигнальна система, яка допомагає вам залишатися в безпеці. Прислухаючись до своїх почуттів, ти часто можеш дати собі раду, коли щось не в порядку.

Примеры инстинктов:



Що таке інстинкти?

Інстинкти - це твої природні почуття або реакції, які допомагають тобі залишатися в безпеці. Вони йдуть з глибини твоєї душі і можуть направляти твої дії.



Відчуття дискомфорту, коли незнайома людина підійшла занадто близько.



Почуття нервозності, коли йдеш наодинці у темряві.



Почуття щастя і розслаблення в оточенні друзів.

ВПРАВИ

1

Сценарії для інстинктів: Прочитай сценарії нижче. Що, на твою думку, сказали б твої інстинкти? Напиши або намалюй свої відповіді.

СЦЕНАРІЙ 1

Незнайома людина намагається заговорити з тобою і пропонує солодощі.

Твої інстинкти: _____

СЦЕНАРІЙ 2

Ти в парку, і хтось незнайомий просить тебе піти з ним/нею.

Твої інстинкти: _____

Зрозумій, як прислухатися та довіряти своїм інстинктам у різних ситуаціях.

2

Час кола інстинктів: Сядь у коло з друзями або родиною і розкажи про випадки, коли твої інстинкти тобі допомогли.



Розкажіть про те, як ви почувалися і як реагували. Усвідом, що важливо довіряти своїм інстинктам і що інші покладаються на свої інстинкти, щоб залишатися в безпеці.

Поради батькам:



✓ Пограйте в гру, в якій ви надаєте різні сценарії і запитуєте дитину, що її «інстинкт» підкаже їй робити. Обговоріть, чому важливо довіряти цим почуттям.



✓ Поділіться історіями (реальними або вигаданими), коли довіра до власних інстинктів привела до безпеки або позитивного результату. Заохочуйте свою дитину ділитися власним досвідом.

Дискомфорт або страх - це сигнали тривоги

Відчуття дискомфорту або страху - це спосіб твого тіла попередити тебе про те, що щось може бути не в порядку. Важливо звертати увагу на ці відчуття. Вони схожі на маленькі червоні прапорці, що попереджають тебе бути обережним/обережною. Вони допомагають тобі уникати небезпеки та робити найбезпечніший вибір.

ФІЗИЧНІ, ПОВЕДІНКОВІ ТА ЕМОЦІЙНІ ОЗНАКИ ДИСКОМФОРТУ ТА СТРАХУ:



Пітніють долоні



Прискорене серцебиття



Бажання покинути це місце



Відчуття, що щось «не в порядку»



Бліда або почервоніла шкіра



Заціпеніння



Стиснуті щелепи а бо зуби



Сухість у роті



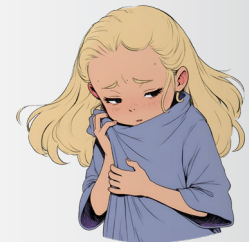
Уникання зорового контакту



Небажання розмовляти



Нервовий сміх



Покриття або захист частин тіла



Часте ковтання, сухість при ковтанні



Занадто часті вибачення



Виглядаєш наляканим(ою)



Плач або сльози



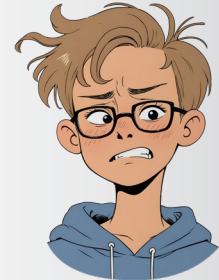
Панічні атаки



Емоції, що переповнюють



Неможливість зосередитися



Дратівливість

Або можеш відчувати так, ніби:



Оточуєш себе парканом з колючого дроту



Хочеш напасти, як розлючена акула



Хочеш заховатися, як черепаха



Хочеш одягнути бронезилет



Хочеш стати маленьким і непомітним



Хочеш зникнути



Застиг на місці



Веретено в животі



Виставляєш колючки, як їжак

ВПРАВИ

1

Графічне зображення сигналів тіла: Намалюй або розфарбуй ділянки на схемі тіла, де відчуваєш дискомфорт або страх. Використовуйте різні кольори, щоб показати різні почуття (наприклад, червоний - страх, жовтий - дискомфорт).

2

Рольова гра на тему страху та дискомфорту: Разом з друзями або родиною розіграй різні ситуації, в яких ти міг би відчувати дискомфорт або страх. Обговори, що відчуваєш і як би ти реагував/ла.

Поради батькам:



✓ Зробіть з дитиною «тривожний дзвіночок» (наприклад, з паперу). Використовуйте цей предмет як метафору, щоб обговорити, коли і чому вона може відчувати дискомфорт або побоювання.



✓ Допоможіть дитині скласти список безпечних людей, з якими вона може поговорити, коли вона відчуває дискомфорт або налякана. Розіграйте сценарії, у яких їй може знадобитися звернутися до цих людей.

СИТУАЦІЯ 1

Хтось просить тебе зберегти таємницю, яка змушує тебе почуватися дискомфортно.

СИТУАЦІЯ 2

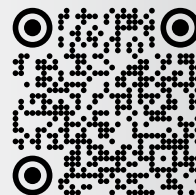
Ти чуєш дивний шум під час усамітненої прогулянки.

Правильне реагування на емоційні сигнали

Одразу як ти розпізнаєш свої почуття, важливо знати, як на них реагувати. Це допоможе тобі приймати правильні рішення та захищати себе. Ці сигнали від твого тіла та розуму повідомляють тобі, як ти себе почуваш. Вони допомагають тобі вирішити, що робити далі.

Правильні реакції:

- ✓ Відійти від небезпеки
- ✓ Знайти безпечне місце
- ✓ Визнати, що емоції страху, розгубленості, гніву чи сорому - це нормальні реакції на небезпечну подію.
- ✓ Розповісти дорослому, якому довіряєш, і попросити допомоги
- ✓ Звернутися по медичну допомогу



Відскануй QR-код і подивись це навчаюче відео

ВПРАВИ

1

Відпрацювання реагування: Прочитай і прочитай опис емоційного сигналу та обері найкраще реагування із запропонованих варіантів. Напиши або обговори свої відповіді.

**Емоційна підказка:**

Тобі страшно, коли незнайома людина йде за тобою.

Варіанти відповідей:

- ✓ Тікай у безпечне місце і розкажи про це дорослому, якому довіряєш.
- ✓ Ігноруєш незнайомця і йдеш далі.
- ✓ Ти протистоїш незнайомцю.
- ✓ Найкраща відповідь: _____

2

Сценарії безпечного реагування: Намалюй або напиши, що ти зробив/зробила б у наступних сценаріях. Поділися своїми ідеями з другом або членом сім'ї.

СЦЕНАРІЙ 1

Ти почуваєшся незручно, коли хтось, кого ти погано знаєш, просить тебе обійнятися.

Твоя реакція: _____

СЦЕНАРІЙ 2

Ти відчуваєш страх, коли губишся в людному місці.

Твоя реакція: _____

Поради батькам:

- ✓ Обговоріть загалом сценарії типу «Що робити, якщо...?» Розробіть простий план дій для різних емоційних сигналів. Наприклад, що робити, якщо почуваєшся наляканим/наляканою або тобі некомфортно. Або, що робити, коли у тебе гарні новини. Почніть регулярно проводити такі обговорення.



- ✓ Використовуйте картки з емоціями для того, щоб практикувати правильне реагування. Наприклад, якщо на картці написано «гнівний», обговоріть здорові способи вираження гніву та керування ним.



ЧАСТИНА 2:

ВСТАНОВЛЕННЯ ТА ДОТРИМАННЯ КОРДОНІВ

«Кордони
зберігають нас
у безпеці»

Різниця між потребами та бажаннями

ВСТАНОВЛЕННЯ ПРІОРИТЕТІВ:

Зосередься насамперед на задоволенні своїх потреб, щоб бути в безпеці, здоровим та щасливим. Після того, як твої потреби будуть задоволені, поглянь, які з твоїх бажань є найважливішими і чи зможеш ти насолоджуватися ними, не жертвуючи своїми потребами.

ПРАКТИЧНА ВПРАВА - СКРИНЬКА ПОБАЖАНЬ

Щоразу, коли ти чогось бажаєш, запиши це на аркуші паперу та поклади в «Скриньку бажань».

Раз на тиждень переглядай аркуші зі скриньки, щоб побачити, що ти написав/написала. Чи досі ти хочеш ті речі? Це допоможе зрозуміти, чи було це лише швидкоплинним бажанням, чи ти справді цього хочеш або потребуєш.

Це завдання допомагає керувати відчуттям «мені потрібно це зараз», що може заважати тобі управляти своїми справами і стосунками. Іноді те, що ми не отримуємо бажаного негайно, може навчити нас терпінню і тому, як краще взаємодіяти з іншими.

Поради батькам:



✓ Створіть вправу на сортування картинок або предметів, де дитина має розділити їх на «потреби» та «бажання». Обговоріть, чому деякі речі є суттєвими, а інші - ні.



✓ Читайте історії, які підкреслюють різницю між потребами та бажаннями. Обговоріть вибір персонажів та їхній зв'язок з реальними життєвими ситуаціями.



Потреби - це те, що ми повинні мати обов'язково, щоб жити добре і бути здоровими. Уявляй їх собі як будівельні блоки, що допомагають тобі ставати сильнішим, відчувати себе в безпеці та вчитися.



Безпека: Ти маєш почуватися в безпеці вдома, в школі та в наших спільнотах.



Їжа: Здорова, збалансована дієта дає енергію та підтримує організм здоровим і сильним.



Освіта: Йдучи до школи, ти дізнаєшся багато нового, вчишся вирішувати проблеми і готуєшся до майбутнього.



Сім'я та друзі: Проведення часу з родиною та друзями дає відчуття, що тебе люблять і підтримують.



Дім: Дім захищає від негоди і надає місце для відпочинку.



Бажання — це додаткові речі, які роблять твоє життя приємнішим, але не є необхідними для виживання. Хоча мати бажання - це нормально, важливо керувати ними з розумом і не дозволяти їм контролювати нас..

ПОТРЕБИ

ТА

БАЖАННЯ

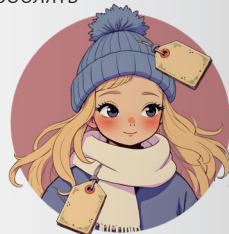
Потреби подібні до фундаменту будинку, а бажання подібні до прикрас – вони роблять будинок гарним, але не є необхідними для того, щоб він був стійким.



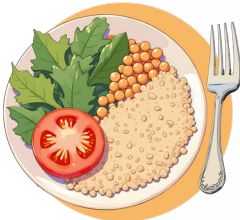
Теплий та зносостійкий одяг для зими.



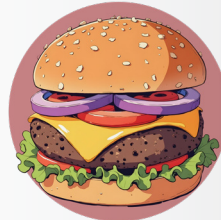
Зимовий одяг певної марки.



Здорова їжа.



Фаст-фуд або солодощі.



В парку або вдома, а також інколи в сусідньому кафе.



В певній кав'ярні або в стильній локації.



Функціональний рюкзак.



Рюкзак з популярним персонажем або брендом.



Базовий пристрій для виконання домашніх завдань.



Найновіший смартфон.



Зручне взуття для бігу.



Взуття певного дорогого бренду.




Розуміння кордонів

Особисті кордони — це правила, які ти встановлюєш для захисту свого фізичного, емоційного та психічного стану. Вони визначають, що для тебе є прийнятним і комфортним, і допомагають тобі донести ці потреби й очікування до інших.


Існує декілька типів кордонів:

- **Фізичні кордони стосуються особистого простору та фізичного комфорту.** Можливо, ти вважаєш за краще тримати певну дистанцію з іншими, не хочеш, щоб тебе обіймали без дозволу, не хочеш, щоб інші торкалися до твоїх особистих речей, не спитавши тебе. І це нормально!
- **Емоційні кордони** - це те, як ти хочеш, щоб до тебе ставилися з огляду на твої почуття та особисті переживання. Говори Ні, коли тобі не зручно щось робити, щоб уникнути дискусій, які тебе засмучують, а також щоб висловити свої почуття, коли хтось робить тобі боляче. Все гаразд!
- **Цифрові або онлайн кордони** - це те, як ти хочеш, щоб з тобою поводитися в Інтернеті, і як ти захищаєш свою особисту інформацію. Не ділись пароллями від облікових записів, не приймай запити на дружбу від незнайомих, обмежуй час, який ти проводиш в мережі, щоб захистити себе від надмірного впливу. Це дуже важливо!


ЗДОРОВІ КОРДОНИ



Я ВОЛЮ, ЩОБ МЕНЕ НЕ ОБІЙМАЛИ БЕЗ ДОЗВОЛУ.

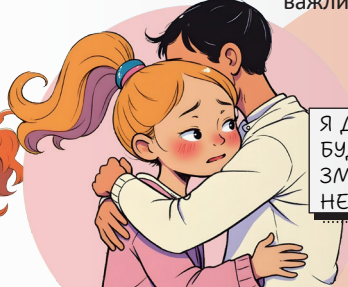


МЕНІ НЕЗРУЧНО ГОВОРИТИ ПРО ЦЕ, ПОГОВОРИМО ПРО ЩОСЬ ІНШЕ?




Я НЕ ДІЛЮСЯ СВОЇМИ ПАРОЛЯМИ НІ З КИМ, НАВІТЬ З БЛИЗЬКИМИ ДРУЗЬМИ.

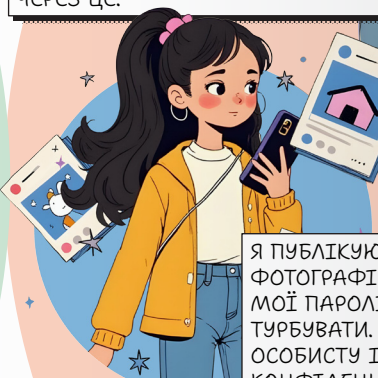
НЕЗДОРОВІ КОРДОНИ



Я ДОЗВОЛЯЮ ОБІЙМАТИ СЕБЕ БУДЬ-КОМУ, НАВІТЬ ЯКЩО ЦЕ ЗМУШУЄ МЕНЕ ПОЧУВАТИСЯ НЕЗРУЧНО».



Я ЗАВЖДИ КАЖУ ТАК БУДЬ-КОМУ, НАВІТЬ ЯКЩО ПОЧУВАЮСЯ НАПРУЖЕНИМ/НАПРУЖЕНОЮ ЧЕРЕЗ ЦЕ.



Я ПУБЛІКУЮ БАГАТО ОСОБИСТИХ ФОТОГРАФІЙ, І МОЇ ДРУЗІ ЗНАЮТЬ МОЇ ПАРОЛІ, ЩОБ МЕНЕ НЕ ТУРБУВАТИ. (НЕ ЗАХИЩАЄШ СВОЮ ОСОБИСТУ ІНФОРМАЦІЮ І КОНФІДЕНЦІЙНІСТЬ)

Хороші дотики — це дотики, які змушують вас відчувати себе в безпеці, щасливими і коханими. Вони поважають твої кордони і є доречними.

- Обійми сім'ї або друзів, коли ви почуваєтеся щасливими або потребуєте заспокоєння.
- Дай «п'ять» друзям після веселої гри або для святкування.
- Коротке поплескування по спині від учителя за хорошу роботу.

Погані дотики — це дотики, які змушують тебе відчувати страх, дискомфорт або розгубленість. Ці дотики не поважають твої кордони і є недоречними.

- Хтось торкається до твоїх інтимних місць або змушує тебе торкатися до своїх.
- Хтось торкається до тебе, коли ти попросив/попросила цього не робити.
- Хтось просить тебе зберегти таємницю про дотик.

Намалюй зображення хорошого дотику зі свого досвіду, і поясни, чому він викликав у тебе приємні відчуття

Намалюй безпечне місце, куди можеш піти, якщо ти коли-небудь зіткнувся з неприємним дотиком



Відскануй QR-код, щоб подивитися навчальне відео!

ДОТИКИ, ІНТИМНІ ТА ПРИВАТНІ ЗОНИ

Інтимні та приватні зони - це частини вашого тіла, які є особистими, і яких ніхто не повинен торкатися без вашого явного дозволу. Ці зони зазвичай прикриті купальником і включають груди, сідниці та промежину.

Приклади здорових кордонів, пов'язаних з дотиками:



Сказати «ні» небажаним дотикам:
«Ні, мені не подобається, коли мене лоскочуть».



Встановлюй кордони з друзями:
«Я не хочу, щоб мене зараз обіймали».



Вимагання особистого простору:
«Будь ласка, не стій так близько до мене».

Приклади нездорових кордонів, пов'язаних з дотиками



Дозвіл неприємних дотиків: Не забороняти комусь лоскотати себе, навіть якщо відчуваєш дискомфорт.



Не казати нічого, коли хтось стоїть занадто близько



Почувати себе зобов'язаним дозволяти торкання: Почуття, що ти повинен/-на дозволити комусь обійняти тебе, тому що це твій друг

ПРАКТИЧНІ ВПРАВИ:

1

Визначення кордонів: Намалюй контур свого тіла на аркуші паперу. На цьому контурі познач зони, де, на твою думку, тобі потрібні фізичні кордони (наприклад, межі навколо твого тіла для особистого простору). Додай нотатки про те, як ти почуваєшся в різних ситуаціях і які кордони тобі потрібно встановити.

Ось деякі зони тіла, які слід виділяти, захищати і не дозволяти торкатися без твого дозволу:

Голова, обличчя, вуха та волосся: «Мені неприємно, коли хтось торкається мого обличчя, не спитавши, будь ласка, не робіть цього.»

Груди, спина і живіт: *Можливо, ти не хочеш, щоб люди обіймали тебе або торкалися твого тіла без твоєї згоди. «Я вважаю за краще, щоб мене не обіймали без дозволу.»*

Руки і кисті: *ви можете бути не проти давати «п'ять», але вам може не сподобатися, коли вас хапають за руки або кисті. «Я люблю плескати в долоні, але не люблю, коли хтось хапає мене за руку.»*

Ступні та підшви: «Я не хочу, щоб хтось торкався моїх ніг, не спитавши мене.»

2

Тестування особистого простору: Разом з друзями та родиною визнач свій особистий простір. Попроси друга або члена сім'ї знаходитись на різних відстанях від тебе і подивись, наскільки близько ти відчуваєш себе комфортно разом з ними.

Рольова гра: Практикуй сценарії, в яких тобі доведеться проявити свої кордони.

Наприклад, друг грає роль людини, яка хоче щось позичити без дозволу, а ти тренуєшся ввічливо, але твердо казати, що ти надаєш перевагу, щоб він спочатку запитав.

Щоденник кордонів: Заведи щоденник, в якому записуй моменти, коли ти встановлював/встановлювала свої кордони або коли їх переступали. Подумай про те, як ти себе почував/почувала і як керував/керувала ситуацією. Це допоможе тобі зрозуміти важливість кордонів і те, як їх утримувати.

Поради батькам:



✓ Використовуйте відповідну за віком лексику, щоб пояснити тілесну автономію та важливість інтимних зон. Долучайте книги або відео, розроблені для дітей, щоб допомогти в розмові.



✓ **Пограйте в гру**, в якій дитина розрізняє безпечні дотики (наприклад, обійми члена сім'ї) і небезпечні дотики. Обговоріть, що потрібно робити, якщо вона коли-небудь стикнеться з небезпечним дотиком.

Здорова комунікація на основі кордонів

Просити: Проси ввічливо і поважай відповідь

Просити – означає звертатися з проханням, не нав'язуючи чогось. «Можна, будь ласка, взяти твій олівець?»

Коли щось просиш, існує рівна ймовірність (50%), що відповідь буде ТАК або НІ.

Прохання допомагає висловити іншим свої потреби чи бажання, але пам'ятай, що вони не «зобов'язані» і не мусять відповідати ТАК. «Мені потрібна допомога з домашнім завданням.

Можеш мені допомогти?» Людина може бути зайнята і не зможе допомогти тобі саме в цей момент.

Після того, як запитаєш, будь готовий/готова прийняти відповідь, незалежно від того, чи це так або ні. Якщо ти питаєш: «Можу я взяти печиво?» і відповідь – ні, ти міг би сказати: «Гаразд, може, наступного разу.»

Знай свої потреби vs. бажання: Перед тим, як щось просити, подумай, чи це справді те, що тобі потрібно, чи просто те, що ти хочеш, що ти бажаєш. Так, якщо тобі потрібна допомога, ти можеш сказати: «Мені потрібна допомога зі шкільним проектом». Якщо ж це бажання, ти можеш сказати: «Я хочу новий телефон».



Поради батькам:



- ✓ Розіграйте рольові сценарії, у яких ваша дитина практикується просити речі ввічливо і поважати відповіді, які вона отримує, незалежно від того, чи це «так» чи «ні».
- ✓ Заохочуйте дитину практикувати активне слухання, коли говорять інші, підкреслюючи важливість поваги до чужих кордонів і відповідей.



Дарувати: Даруй з радістю і без очікувань

Коли ти даруєш, це має приносити радість як тобі, так і іншій людині. Це означає бути добрим і щедрим, не очікуючи нічого у відповідь. **Баланс – це ключ: даруй і собі, і іншим.**

- **Ти нічого не очікуєш натомість:** Даруй, тому що ти хочеш, а не щоб отримати щось у відповідь. «Будь ласка, бери печиво! У мене достатньо.»
- **Даруй з радістю:** Будь щасливий, коли даруєш. Якщо це тебе засмучує, зачекай, поки не будеш готовий/готова. «Я радий/рада допомогти тобі з проєктом.»
- **Баланс у даруванні:** Дбай про свої особисті потреби, щоб мати змогу дарувати з радістю іншим. «Я допоможу тобі після того, як зроблю домашнє завдання.»

Поради батькам:



- ✓ **Залучайтеся до заходів,** які передбачають віддачу, не очікуючи нічого натомість, наприклад, виготовлення листівок з привітаннями для сусідів або пожертвування іграшок. Поговоріть про радість дарування.
- ✓ **Створіть «Дерево дарування»,** на яке ваша дитина може повісити записки або малюнки про те, що вона подарувала іншим, підкріплюючи концепцію дарування з радістю.

Приймати: Приймай і дякуй

Приймати означає отримувати подарунки та доброту з радістю та вдячністю, без відчуття, що потрібно щось віддати натомість.

- Коли хтось тобі щось дарує, вони раді бачити, що тебе це радує.
- Приймай подарунок і радій йому, не відчуваючи зобов'язань. «Дякую за комплімент! Мені дуже приємно.»
- Тоді, коли отримуєш:
 - ✓ Кажі дякую!
 - ✓ Помічай і оцінюй: «Це печиво виглядає смачно. Мені подобається шоколадне печиво!»
 - ✓ Вислови свої почуття: «Я дуже рад/рада, що ти зробив мені цей подарунок. Я відчуваю себе особливим/особливою і я буду ним насолоджуватися.»

ВПРАВИ:

- **Згадай щонайменше 3 речі, які ти дарував (ла)** і був щасливий/щаслива, коли людина з радістю їх отримала. Наприклад: Коли твій друг дарує тобі листівку, зроблену власноруч, а ти посміхаєшся і дякуєш, це також робить твого друга щасливим.
- **Як ти розумієш,** що інша людина радіє отриманому від тебе подарунку?
- **Як ти можеш зрозуміти,** що комусь не сподобався твій подарунок?

Поради батькам:



- ✓ **Заохочуйте** дитину писати листи подяки за отримані подарунки або добрі вчинки. Поговоріть про важливість вдячності.
- ✓ **Пограйте в рольову гру,** де ви отримуєте компліменти або подарунки і відповідаєте на них вдячністю. Навчіть її люб'язно приймати і дякувати тому, хто дарує.

Відмовляти: Кажі Ні з повагою

ВІДМОВА ОЗНАЧАЄ ПІКЛУВАТИСЯ ПРО СЕБЕ І ВИБИРАТИ ТЕ, ЩО ПІДХОДИТЬ САМЕ ТОБІ. ВАЖЛИВО ГОВОРИТИ «НІ» ЯК ДОБРОЗИЧЛИВО, ТАК І ЧІТКО.

- Коли я кажу Ні іншим, я кажу Так собі. Постав власні потреби на перше місце. «Ні, спочатку мені потрібно зробити домашнє завдання.»
- Сказати Ні – це прояв поваги до себе. Коли ти кажеш «ні», ти не є поганим або налаштованим проти когось. Ти просто робиш вибір, який підходить тобі. Якщо хтось пропонує зіграти в гру, яка тобі не подобається, ти можеш сказати: «Ні, я б краще зіграв/зіграла у щось інше.» Це показує, що ти обираєш те, що подобається тобі.
- Я відмовляю не людині, а її запрошенню, пропозиціям чи проханням. Якщо друг просить поділитися перекусом, і ти кажеш «ні», ти не відмовляєшся від друга, ти просто не хочеш ділитися з ним перекусом у цей момент.
- Ні означає Ні зараз, а не назавжди! «Ні, я не можу прийти сьогодні, але, можливо, в інший день».

ВПРАВА:

Застосовуй цю техніку відмови:

ЦІНУЙ І ДЯКУЙ: «Дякую, що запросив/запросила мене пограти. Я ціную це, але зараз я почуваюся втомленим/втомленою».

ЧІТКО ВИСЛОВЛЮЙ ВІДМОВУ: «Я не можу зараз допомогти тобі з домашнім завданням, але я впевнений/впевнена, що ти впораєшся».

ПОЯСНИ ПРИЧИНУ ВІДМОВИ: «Спочатку мені потрібно закінчити домашнє завдання».

ЗАПРОПОНУЙ АЛЬТЕРНАТИВУ АБО СПРОБУЙ ДОМОВИТИСЯ: «Можемо потім разом попрацювати над домашнім завданням після того, як я закінчу своє».

ВИСЛОВЛЮЙ СВОЇ ПОЧУТТЯ: «Мені неприємно казати «ні», але мені насправді потрібно спочатку закінчити свою роботу».

Розуміючи та практикуючи ці кроки, ти можеш навчитися казати Ні ввічливо та чітко, що допоможе тобі підтримувати гарні стосунки та водночас піклуватися про власні потреби.

Подумай про це:

Як ти себе почував/
почувала, сказавши «ні»
ввічливо?

Чому іноді важливо
говорити «ні»?



Поради батькам:



- ✓ **Пограйте в рольові ігри**, де вашій дитині, можливо, доведеться сказати «ні». Практикуйте різні способи сказати це з повагою і напором.



- ✓ **Обговоріть важливість поваги до «ні»** та кордонів один одного за допомогою історій та прикладів.

Що робити, якщо твої кордони порушені

1

Визнач порушення:
Якщо ти сказав Ні і не хочеш ділитися своєю іграшкою, а хтось все одно її бере, це є порушенням кордонів.

2

Зберігай спокій і твердість:
Говори твердо, але ввічливо. Глибоко вдихни і скажи: «Я сказав, що не хочу зараз ділитися своєю іграшкою».

3

Повтори свої кордони:
«Я хочу її повернути, тому що мені незручно нею ділитися прямо зараз».

4

Вислови свої почуття:
Скажи, що ти відчуваєш, коли твої кордони не поважають. «Коли ти забираєш мою іграшку після того, як я кажу «ні», ти змушуєш мене злитися».

5

Відсторонись від людини або ситуації:
Якщо порушення кордонів продовжується, залиш це місце. «Я йду грати в інше місце, бо ти мене не слухаєш».

6

За потреби звернись за підтримкою:
Якщо людина не слухає, звернись по допомогу до дорослого, якому довіряєш. «Мамо, я сказала моєму приятелю, що не хочу ділитися іграшкою, але він все одно взяв її. Ти можеш мені допомогти?»

7

Обмірковуй і плануй:
Подумай про те, що сталося, і як можна керувати ситуацією наступного разу.

ВПРАВИ:

Пригадай випадок, коли ти казав/казала комусь Ні, але тебе не слухали. Як ти себе відчувствав(ла)?

До кого з дорослих ти можеш звернутися по допомогу?

Поради батькам:



✓ **Створіть** безпечний простір, де б ваша дитина могла говорити про випадки, коли її кордони були порушені. Обговоріть, як вона почувається і яких заходів можна вжити.



✓ **Розробіть** з дитиною **план** з огляду на те, що потрібно робити, якщо хтось порушує її кордони, зокрема, з ким поговорити і як відстояти свою позицію.

Що таке згода?

«Твій вибір, твоє право»

Домовленість або згода є важливою і допомагає тобі порозумітися з іншими. Це означає впевнитися, що всі почуваються добре та погоджуються з тим, що відбувається.

Ситуації, коли потрібна згода:



Фізичний дотик

Будь-яка форма фізичного контакту, від обіймів, поцілунку в щоку до більш інтимної взаємодії, вимагає взаємної згоди.



Позичати особисті речі

такі як телефон, або вдягати чужий одяг можливо лише з дозволу цієї людини.



Особисті кордони

Повага до особистого простору та емоційних кордонів є суттєво важливою у всіх стосунках.

Різниця між вільно вираженою згодою та примусом:

Вільно виражена згода без тиску, примусу чи маніпуляцій. Це тверде «так».

Примус передбачає тиск, погрози або залякування для отримання погодження. Згода, отримана під примусом, не є справжньою згодою.

ВПРАВИ:

Застосування моделей згоди

Навчайся застосовувати різні типи згоди в різних ситуаціях. Уважно прочитайте наведені нижче приклади згоди у різних контекстах:

+ Фізичний дотик

ПРИКЛАД: «Я можу тебе обійняти?»
 ВІДПОВІДЬ: «Так, з задоволенням» або «Ні, мені це незручно».

+ Позичання особистих речей

ПРИКЛАД: «Чи можу я позичити твій олівець?»
 ВІДПОВІДЬ: «Звичайно, прошу» або «Вибач, мені він потрібен прямо зараз.»

+ Особистий простір

ПРИКЛАД: «Нічого, якщо я стану поруч?»
 ВІДПОВІДЬ: «Так, норм» або «Ні, я б хотів/хотіла трохи простору.»

Тепер уяви собі різні ситуації для кожного типу згоди. Використовуй запропонований текст як зразок, щоб сформулювати власний приклад і відповідь.

+ Фізичний дотик

ТВІЙ ПРИКЛАД: _____
 ВІДПОВІДЬ: _____

+ Позичання особистих речей

ТВІЙ ПРИКЛАД: _____
 ВІДПОВІДЬ: _____

+ Особистий простір

ТВІЙ ПРИКЛАД: _____
 ВІДПОВІДЬ: _____

ОБМІРКОВУВАННЯ | Після того як ти закінчиш свої приклади, подумай над наступними питаннями:

- Як ти забезпечив/забезпечила чіткість згоди у твоїх прикладах?
- Чому важливо поважати рішення людини, коли вона каже «ні»?
- Як можна шанобливо повідомити про власні кордони?

Напиши короткий підсумок того, що ти дізнався про згоду з цієї вправи, і як ти можеш застосувати ці знання у своєму повсякденному житті.

Поради батькам:



✓ Використовуйте рольові ігри, щоб практикуватися просити і давати згоду в різних сценаріях, наприклад, як ділитись іграшками або особистим простором.




✓ Використовуйте книги або відео-ролики, щоб пояснити концепцію згоди відповідно до віку, підкреслюючи, що говорити «ні» - це нормально, і що важливо поважати вибір інших людей.





ЧАСТИНА 3

ЗБИРАЮЧИ ВСЕ ДОКУПИ



«З упевненістю
та захистом»

Використання емоцій, згоди та кордонів для безпечної взаємодії

Емоції допомагають розібратись, коли щось здається начебто правильним або помилковим. Довірай своїм емоціям, щоб вони спрямовували тебе в різних ситуаціях.

Знай свої **особисті кордони** і поважай кордони інших. Кордони зберігають тебе у безпеці та допомагають будувати здорові стосунки.

Твоя **згода** має бути чіткою, і ти можеш передумати в будь-який час. Завжди переконуйся, що всі учасники процесу згодні з тим, що відбувається.



З ДРУЗЬЯМИ:

Використовуй своє розуміння емоцій, згоди та кордонів, щоб будувати міцні та шанобливі дружні стосунки.

Завжди питай дозволу, перш ніж позичати речі, і поважай особистий простір друзів.

У ШКОЛІ:

Коли ти відчуваєш дискомфорт, використовуй слова, щоб встановити кордони. Якщо хтось змушує тебе почуватися некомфортно, скажи про це вчителю або іншому дорослому, якому довіряєш.

ОНЛАЙН:

Захищай свої паролі та будь обережним з тим, що ти говориш, надсилаєш, публікуєш в Інтернеті. Завжди запитуй дозволу перед тим, як переслати чийсь фотографію або інформацію.



ЧАСТИНА 5

РОЗУМІННЯ ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ

«Твоя безпека,
Твоє право»

Вступ до особистої безпеки

«Будь уважним, залишайся в безпеці»

Особиста безпека означає захист себе від шкоди чи небезпеки. Йдеться про вміння піклуватися про себе в різних ситуаціях. Дуже важливо усвідомлювати своє оточення і довіряти своїм почуттям, коли щось йде не так.

Намалюй безпечного дорослого у твоєму житті та напиши, чому ти йому/їй довіряєш.

Безпечні місця - це місця, де ти відчуваєш себе захищеним та у безпеці:

- твій дім
- школа
- дім друга
- надійний сусід.



Відскануй QR-код і подивись це навчальне відео.

МІСЦЯ БЕЗПЕКИ

- твій дім
- школа
- дім друга
- надійний сусід

Г. _____

Г. _____

Г. _____

Г. _____

Склади список безпечних місць, куди можна піти, якщо тобі потрібна допомога.

Безпечні дорослі

— це люди, яким ти можеш довіряти, що вони допоможуть тобі, коли в тебе виникає проблема: батьки, вчителі, бабусі й дідусі та працівники поліції.

🏠 Вдома:



Заведи книгу контактів з важливими номерами телефонів на випадок надзвичайної ситуації

У РАХ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ
 Пожежа - 112
 Швидка допомога - 104 112
 Міліцейська поліція

Правила безпеки

- ❑ Завжди замикай двері та вікна, коли залишаєшся вдома сам.
- ❑ Ніколи не відчиняй двері незнайомій людині.
- ❑ Ти маєш знати номери телефонів своїх батьків і номери поліції та швидкої допомоги (112) на випадок надзвичайної ситуації, та знати, як викликати допомогу.



 У школі:



Слухай своїх викладачів під час занять і знай аварійні виходи.



Якщо хтось знущується над тобою (говорить погані слова або насміхається з тебе) або над кимось іншим, розкажи про це вчителю або іншому дорослому, якому довіряєш.



Завжди залишайтеся з друзями або дорослими, яким довіряєш, коли йдеш до школи та зі школи.

Намалюй карту своєї школи і познач безпечні місця та аварійні виходи.

У громадському місці:

- Під час відпочинку з сім'єю або друзями тримайся ближче до дорослих, яким ти довіряєш.
- Ніколи не відходь від своєї групи і не йди з тим, кого не знаєш.
- Визнач місця, наприклад, інформаційні бюро або пункти охорони, куди ти можеш звернутися, якщо тобі потрібна допомога.

! Твердо і голосно кажи «ні» в різних ситуаціях, наприклад, якщо хтось намагається відвести тебе кудись без твоєї згоди.



ВПРАВИ:

Що робити, якщо незнайомець просить тебе допомогти йому знайти загубленого домашнього улюбленця

Скажи: «Ні, я повинен спочатку запитати у батьків», – і швидко піти звідти

Що робити, якщо: Ти сам вдома, і хтось стукає у двері. Перевірй візitera, не відчиняй двері і зателефонуй дорослому, якому довіряєш, якщо почуваєшся наляканим/наляканою.



Поради батькам:



✓ Створіть разом з дитиною графічне зображення правил особистої безпеки, які включають правила безпеки вдома, в школі та в громадських місцях.



✓ Розіграйте різні сценарії безпеки, наприклад, що робити, якщо до вас наблизиться незнайомець, або як залишатися в безпеці в різних середовищах (вдома, у школі, в магазині).



ЧАСТИНА 6

ВИЗНАННЯ І ПРОТИДІЯ ЦЬКУВАННЮ ТА СЕКСУАЛЬНІЙ НАРУЗІ

«Знання - це сила»



Розуміння цькування та залякування

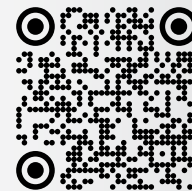
БУЛІНГ це коли хтось неодноразово і навмисно ображає, лякає, змушує когось почуватися погано.

БУЛІНГ НІКОЛИ НЕ Є НОРМАЛЬНИМ І НЕ МАЄ ВИПРАВДАННЯ.

ФІЗИЧНИЙ БУЛІНГ побиття, штовхання, удари ногами або крадіжка майна.

СЛОВЕСНЕ ЦЬКУВАННЯ обзивання, лайка, дратування або поширення чуток.

КІБЕР- АБО ЦИФРОВЕ ЦЬКУВАННЯ розміщення образливих повідомлень, сороміцьких фотографій або поширення брехні.



Відскануй
QR код
та
подивись
це
навчаюче
відео

ЩО ТИ МОЖЕШ ЗРОБИТИ З БУЛІНГОМ?



Зберігай спокій, як Бетмен: Зберігай спокій і будь готовий/готова до будь-яких викликів.

Зроби глибокий вдих і пам'ятай, що ти можеш це зробити!



Використовуй свої слова, як щит Капітана Америки: **Будь сильним/сильною, рішучим/рішучою і непохитним/непохитною!**

Ти можеш сказати щось на кшталт: «Гей, зупинись! Це недобре!»



Звернись по допомогу до дорослих, яким довіряєш, таких як батьки, вчителі чи інші друзі.

Не бійся просити про допомогу!!



Практикуй навички говорити «НІ», «Я НЕ ЗГОДЕН!» за допомогою рольової гри: Уяви себе в ситуації, коли когось цькують. Що ти сказав/сказала би чи зробив/зробила, щоб допомогти? Увімкни фантазію і дозволь своєму внутрішньому герою сяяти!



Повідомляй про випадки цькування: Звертайся до інших, якщо комусь потрібна допомога, і повідомляй про випадки цькування. .

Поради батькам:



✓ Обговоріть на прикладах різні види залякувань та цькування. Заохочуйте вашу дитину говорити про свій досвід і почуття.



✓ Беріть участь у заходах, які розвивають емпатію, наприклад, читайте історії про цькування та обговорюйте, що могли б відчувати герої.

Що таке сексуальна наруга?

СЕСУАЛЬНА НАРУГА це коли хтось торкається вас або змушує вас торкатися його таким чином, що ви відчуваєте незручність або страх. Це коли хтось робить з твоїм тілом те, чого не потрібно.

ТВОЄ ТІЛО НАЛЕЖИТЬ ТОБІ, і ніхто не має права торкатися тебе так, щоб це змушувало тебе почуватися погано або розгублено.

ЦЕ НЕПРАВИЛЬНО якщо хтось просить тебе подивитись або торкнутись інтимних місць, або показує зображення інтимних частин тіла.

ДІТИ НЕ МОЖУТЬ ДАВАТИ ЗГОДУ дорослим на будь-які дотики до інтимних частин тіла. Дорослі ніколи не повинні вимагати такої згоди від дітей.

Що робити, якщо хтось просить тебе зберігати в таємниці певні дотики?



Скажи:

НІ! у мене немає таємниць щодо дотиків.

і потім розповиси про це дорослому, якому довіряєш.

Що робити, якщо людина змушує тебе почуватися незручно, говорячи про інтимні місця?



Скажи:

ПРИПИНИ, мені це не подобається!

і негайно йдеш по допомогу.



Важливо знати, що ти завжди можеш сказати «НІ» будь-чому, що змушує тебе почуватися некомфортно, навіть якщо це йде від когось, кого ти знаєш і кому довіряєш.

Неналежна поведінка це:



✓ Якщо хтось торкається тебе у спосіб, який ти вважаєш неправильним, наприклад, до інтимних частин тіла, це недоречно.



✓ Якщо хтось просить тебе зберігати таємницю про дотики або інтимні місця, це неправильно.



✓ Якщо хтось говорить про інтимні частини тіла або дії сексуального характеру у спосіб, який викликає у тебе відчуття дискомфорту!

Історія «Сара і таємниця»

ДО САРИ ПІДІЙШОВ ЇЇ ПРИЯТЕЛЬ
МАР'ЯН І ЗАПИТАВ, ЧИ НЕ ХОЧЕ
ВОНА ПОГРАТИ В НОВУ ГРУ, ЯКОЇ
ВІН НАВЧИВСЯ



ВІН ДОТОРКНУВСЯ ДО НЕЇ ТАК, ЯК
ЇЇ НЕ СПОДОБАЛОСЯ, І ПОПРОСИВ
ЇЇ НІКОМУ НЕ РОЗПОВІДАТИ ПРО ЦЕ



ЗГАДАВШИ, ЩО ВЧИТЕЛЬКА РОЗПОВІДАЛА
ЇЇ ПРО ХОРОШІ ДОТИКИ ТА ПОГАНІ ДОТИКИ,
САРА ВИРІШИЛА ПРО ЦЕ СКАЗАТИ



ВОНА ВІДІЙШЛА ВІД НЬОГО І ПОБІГЛА НАЗАД ДО
ГОЛОВНОЇ ЧАСТИНИ ПАРКУ, ДЕ ГРАЛИСЯ ІНШІ ДІТИ.

ПОВЕРНУВШИСЬ ДОДОМУ, САРА ПОЧУВАЛАСЯ ЗБЕНТЕЖЕНОЮ, АЛЕ ЗНАЛА, ЩО МУСИТЬ КОМУСЬ РОЗПОВІСТИ.



З ТОБОЮ ВСЕ ГАРАЗД? ТИ ВИГЛЯДАЄШ ДУЖЕ НАПРУЖЕНОЮ.



МАР'ЯН СЬОГОДНІ ЗРОБИВ ЩОСЬ ТАКЕ, ВІД ЧОГО МЕНІ СТАЛО НЕПРИЄМНО, І ПОПРОСИВ МЕНЕ ТРИМАТИ ЦЕ В ТАЄМНИЦІ.



МАМА САРИ ОБІЙНЯЛА ЇЇ, ПОДЯКУВАЛА ЗА ХОРОБІСТЬ І СКАЗАЛА. РАЗОМ ВОНИ ОБГОВОРИЛИ ТЕ, ЩО СТАЛОСЯ. МАМА САРИ ЗАПЕВНИЛА ЇЇ, ЩО ВОНА ВЧИНИЛА ПРАВИЛЬНО, ВІДМОВИВШИСЬ І РОЗПОВІВШИ ПРО ЦЕ.

ВОНИ ВИРІШИЛИ ПОГОВОРИТИ ЗІ ШКІЛЬНИМ ПСИХОЛОГОМ, ЩОБ ПЕРЕКОНАТИСЯ, ЩО МАР'ЯН ЗРОЗУМІВ, ЩО ЗРОБИВ ПОМИЛКУ...



І ЩОБ ЦЕ БІЛЬШЕ НЕ ПОВТОРИЛОСЯ.

ЩО САРА ЗРОБИЛА ДОБРЕ В ЦЬЙ ІСТОРІЇ?

- ❑ Сара сказала «ні», коли відчула дискомфорт.
- ❑ Вона розповіла про те, що сталося, дорослому, якому довіряє.



ЧОМУ МОЖНА НАВЧИТИСЯ У САРИ?

- ❑ Важливо сказати «ні» і висловитися, коли хтось змушує тебе почуватися некомфортно.
- ❑ Недобре тримати в таємниці дотики, які викликають у тебе дискомфорт. Завжди розповідай про це дорослому, якому довіряєш.



ЩО МАР'ЯН МІГ БИ ЗРОБИТИ ПО-ІНШОМУ?

- ❑ Мар'ян мав би знати, що торкатися когось без його/її дозволу - це неправильно.
- ❑ Він повинен був поважати кордони Сари і ніколи не просити її зберігати таку таємницю.



Поради батькам:



- ✓ Обговоріть питання сексуальної наруги відповідно до віку дитини, використовуючи книжки або ресурси, розроблені для дітей. Підкресліть, що це ніколи не їхня провина.



- ✓ Допоможіть дитині визначити коло безпечних дорослих, до яких вона може звернутися, якщо відчуває себе в небезпеці або хоче поговорити про щось незручне.

Стратегії запобігання: «Будь кмітливим, залишайся в безпеці»

Щоб уникнути ризикованих ситуацій:

- Тримайся групи, особливо в незнайомих місцях.
- Уникай бути наодинці з людиною, яку ти не знаєш або яка змушує тебе почуватися некомфортно.
- Довіряй своїм інстинктам - якщо щось не так, відійди і звернись по допомогу.

Стій прямо, підтримуй зоровий контакт і говори впевненим голосом:

- «Ні, мені це не подобається».
- «Прошу тебе припинити, це змушує мене почуватися некомфортно».
- «Я хочу, щоб мій простір поважали».

Як просити про допомогу?

- Зателефонуй або звернись до безпечного дорослого і скажи: «Я хочу поговорити з тобою про щось важливе» або «Мені страшно, і потрібна допомога».
- Говори чітко і чесно про те, що викликає у тебе дискомфорт або страх.
- Прислухайся до його порад і дозволей йому тобі допомогти.

Приклад

«Мамо, сьогодні в школі сталося таке, що змусило мене почуватися некомфортно. Можемо про це поговорити?»

Що робити, якщо хтось, кого ти погано знаєш, запрошує тебе прийти в безлюдний район. Скажи: «Ні, я маю залишатися там, де можу бачити своїх друзів».

Що робити, якщо: Хтось, кого ви знаєте, змушує вас почуватися некомфортно через те, як він до вас торкається. Скажи: «Будь ласка, припини. Мені це не подобається».

ВПРАВИ:

План безпеки: склади план особистої безпеки разом з батьками або вчителем. Додай список дорослих, яким ти довіряєш, безпечних місць і кроків, які потрібно зробити у разі, якщо ти відчуєш небезпеку..

ШАБЛОН ПЛАНУ БЕЗПЕКИ:

- **Дорослі, яким довіряю:**
вкази їхні імена та контактні дані
- **Безпечні місця:**
мій дім, школа, дім друга
- **Що робити, якщо я не почувуюся у безпеці:**
Виходжу з ситуації, знаходжу дорослого, якому довіряю, прошу про допомогу

Поради батькам:



- ✓ Практикуйте вправи з безпеки для різних ситуацій, наприклад, що робити, якщо відчувається загроза або дискомфорт. Підкресліть важливість звернення по допомогу.



- ✓ Беріть участь у заходах з підвищення обізнаності, таких як вивчення безпечних і небезпечних ситуацій через гру та обговорення.

Розширені можливості і впевненість

Будь сміливим/сміливою!

Починай кожен день з позитивних тверджень до себе.

Подивись у дзеркало і скажи щось на кшталт:

**«Я сильний/сильна»,
«Я можу» або
«Я важливий/важлива».**

Заведи щоденник, в якому щодня записуй три речі, яких ти досяг, навіть якщо вони незначні.

Це допоможе тобі визнати і відсвяткувати свої досягнення.

Спробуй нове хобі або нові справи. Це може бути спорт, мистецький проект або нова гра.

Роблячи щось нове, ти зміцнюєш впевненість у собі та своїх силах.

Практикуйся використовувати «Я»-висловлювання для вираження своїх почуттів.

Наприклад,
«Я засмучуюсь, коли ти береш мої речі, не спитавши мене».

Створи вдома або в класі «Стіну гордості», де ти зможеш демонструвати свої досягнення та позитивні відгуки інших.

Склади список занять, які допомагають тобі почуватися щасливим та розслабленим. Це може бути читання книги, гра на свіжому повітрі або малювання. *Знаходь вільний час для цих занять щодня.*

Сядь в коло з друзями або родиною і по черзі говоріть один одному компліменти.

Це допомагає створити сприятливе та позитивне середовище.

Поради батькам:



✓ Беріть участь у заходах з розбудови довіри у дитини, таких як спорт, мистецтво чи публічні виступи. Хваліть їхні зусилля та досягнення.



✓ Заохочуйте дитину використовувати позитивні твердження для підвищення самооцінки. Створіть разом список тверджень і практикуйте їх вимовляння щодня.

Ресурси

Міністерство Праці та Соціального Захисту

- Адреса: вул. Василе Александрі, 1, мун. Кишинів
- Телефон: (+373) 22 804 403
- E-mail: secretariat@social.gov.md
- Веб-сайт: social.gov.md

Національна рада із Захисту Прав Дитини

- Адреса: Пл.Великих Національних Зборів 1, мун. Кишинів
- Телефон: (+373) 22 250 364
- E-mail: secretariat.cnpdc@gov.md
- Веб-сайт: cnpdc.gov.md

Народний Адвокат з Прав Дитини

- Телефон: (+373) 22 232 284
- E-mail: ombudsman@ombudsman.md
- Веб-сайт: ombudsman.md

Національна Рада з Гарантованої Державою Юридичної Допомоги

- Адреса: вул. Алеку Руссо № 1 бл. «1А», корп. 94, Кишинів
- Телефон: (+373) 22 31 02 74
- E-mail: aparat@cnaajgs.md
- Веб-сайт: cnaajgs.md

Рада із Забезпечення Рівності

- Адреса: bd. Штефан чел Маре, буд. 180, оф. 405, мун. Кишинів
- Телефон: (+373) 22 212 817
- E-mail: info@egalitate.md
- Веб-сайт: egalitate.md

Національний Центр із запобігання насильству над дітьми (СНРАС)

- Адреса: вул. Триколорулуй, 37В, мун. Кишинів
- Телефон: (+373) 22 758 806
- E-mail: office@cnpac.md
- Веб-сайт: cnpac.md

Служба підтримки дітей - жертв/свідків злочинів (Barnahus Nord)

- Телефон: (+373) 780 00 710
- E-mail: centrulbarnahus@cnpac.md
- Веб-сайт: barnahus.md

Центр соціальної реабілітації дітей

- Телефон: (+373) 22 23 29 40; (+373) 22 23 29 41
- E-mail: shelter_team@cap.md

Центр Соціальної Реабілітації Детей «Casa Gavroche»

- Адреса: мун. Кишинів, вул. Н. Дімо, 11/5
- Телефон: (+373) 22 43 83 50

Центр розміщення при Фонді «Regina Pacis»

- Адреса: вул. Аврама Янку, 17, мун. Кишинів
- Телефон: (+373) 22 23 55 11

ЕКСТРЕНА
СЛУЖБА

112

116111
ТЕЛЕФОН
РЕБЕНКА



Асоціація по боротьбі з насильством у сім'ї «Casa Mărioarei»

- Телефон: (+373) 22 72 58 6; (+373) 69 333 260; (+373) 69 333 261
- E-mail: cmarioarei@gmail.com
- Веб-сайт: antiviolenta.md

Анонімний і
безкоштовний
чат із
психологом



WWW.12PLUS.MD

РОЗФАРБУЙТЕ ЦІ МАЛЮНКИ

