



SOS
KINDERDÖRFER
WELTWEIT



CE SUNT EMOȚIILE și cum le înțelegem?

Ghid practic pentru copiii de 5-7 ani



CE SUNT EMOȚIILE și cum le înțelegem?

Ghid practic pentru copiii de 5-7 ani

Centrul Național de Prevenire a Abuzului față de Copii

este o organizație neguvernamentală din Republica Moldova care din anul 1997 promovează dreptul copiilor la protecție împotriva oricăror forme de abuz, îndreptându-și acțiunile spre informare, sensibilizare și motivare a societății în vederea stopării abuzului față de copii.

Misiunea CNPAC

protecția copiilor în situații de risc și a copiilor victime ale tuturor formelor de abuz prin activități de prevenire și servicii specializate adresate copiilor și familiilor acestora.

Viziunea CNPAC

o societate fără abuz, în care toți copiii au șanse egale pentru a-și realiza întregul potențial.



Centrul Național de Prevenire a Abuzului față de Copii,

Chișinău, MD-2012, str. Tricolorului 37/B
office@cnpac.md
www.cnpac.md



SOS-Kinderdörfer weltweit

Ridlerstraße 55, Munich, Germany
e-mail: info@sos-kinderdoerfer.de
www.sos-kinderdoerfer.de

Sîmboteanu, Daniela.

Ce sunt emoțiile?... și cum le înțelegem?! : Ghid practic pentru copiii de 5-7 ani / Daniela Sîmboteanu, Tatiana Morari ; Centrul Național de Prevenire a Abuzului față de Copii (CNPAC). – Chișinău : [S. n.], 2025 (Bons Offices). – 89, [6] p. : des. color.

Aut. indicați pe verso p. de tit. – Cu suportul financiar al SOS-Kinderdörfer weltweit. – [1000] ex.

ISBN 978-5-36241-425-2.

37.018.1/.2

S 56

Copyright © 2025 Centrul Național de Prevenire a Abuzului față de Copii

Chișinău 2025

AUTORI:

Daniela SÎMBOTEANU
Tatiana MORARI

DESIGN:

INBOX Advertising

TIPAR:

Bons Offices

Reproducerea integrală sau parțială a textului din această publicație este permisă doar cu acordul Centrului Național de Prevenire a Abuzului față de Copii (CNPAC)

Acest material a fost produs în cadrul proiectului „Creșterea educației comunitare și a conștientizării cu privire la abuzul sexual asupra copiilor și prevenirea acestuia”, implementat de Centrul Național de Prevenire a Abuzului față de Copii (CNPAC) cu suportul financiar al SOS-Kinderdörfer weltweit.

Cuprins

Introducere	6
Partea I: AUTOCUNOAȘTERE	8
Capitolul 1: Emoțiile vin și pleacă, lasă-le să se vadă!	9
Capitolul 2: Gestionarea emoțiilor. Respiră adânc și găsește-ți calmul.....	24
Capitolul 3: Dezvoltarea stimei de sine și a încrederii în sine. Sunt unic/ă, sunt puternic/ă!	28
Partea 2: Cunoașterea corpurilor și a limitelor noastre	31
Capitolul 4: Corpul meu sunt Eu!	32
Partea 3: Siguranța și drepturile noastre	35
Capitolul 5: Să stabilești limite și granițe. Spațiul meu este locul meu!.....	36
Capitolul 6: Înțelegerea drepturilor. Am dreptul să mă simt în siguranță și puternic/ă!	42
Capitolul 7: Înțelegerea secretelor. Secretele bune ne fac să zâmbim, iar secretele rele ar trebui să le spunem!....	48
Capitolul 8: Igiene personală și sănătatea. Rămâi curat, fii sănătos/oasă!	52
Partea 4: Gestionarea situațiilor dificile	57
Capitolul 9: Gestionarea situațiilor dificile și a bullyingului. Fii curajos/oasă, vorbește mai tare!.....	58
Capitolul 10: Siguranța în diverse medii. Rămâi în siguranță oriunde te-ai duce!	64
Partea 5: Construirea unei rețele de sprijin	67
Capitolul 11: Rețeaua mea de sprijin.	68
Capitolul 12: Solicitarea de ajutor. Este în regulă să ceri ajutor!	72
Partea 6: Empatie, bunătate și rezolvarea problemelor	76
Capitolul 13: Empatie și bunătate. Fii amabil/ă, arată că îți pasă!.....	77
Capitolul 14: Abilități de rezolvare a problemelor. Gândește, alege și rezolvă!.....	83
Resurse	88
Diplomă	89



Introducere

Hey, salut!

Ține la îndemână creioane și carioci, pentru că vei avea ocazia să exersezi scrisul și vei desena. Poți scrie sau desena orice dorești. Este cărticica ta!

Notă pentru părinți și educatori:

Această carte este concepută pentru a ajuta la dezvoltarea competențelor sociale și emoționale și la prevenirea abuzurilor asupra copiilor, prin echiparea lor cu abilități și cunoștințe de care au nevoie pentru a se proteja. Cartea include următoarele subiecte-cheie:

- Înțelegerea emoțiilor:** să-i ajutăm pe copii să-și identifice și să-și exprime sentimentele în mod adecvat.
- Corpul și senzațiile:** să-i învățăm pe copii despre corpul lor și spațiul personal.
- Despre atingeri:** să-i educăm pe copii cu privire la atingerile sigure/bune și nesigure/rele.
- Stabilirea limitelor:** să-i încurajăm să stabilească și să respecte limitele personale.
- Înțelegerea drepturilor:** să-i informăm cu privire la dreptul lor la siguranță, respect și intimitate.
- Gestionarea situațiilor dificile/bullying:** să le oferim strategii de recunoaștere și răspuns la bullying.
- Construirea unei rețele de sprijin:** să-i ajutăm să identifice adulții de încredere și cum să caute și să ceară ajutor.
- Empatie și bunătate:** să-i ghidăm spre a înțelege importanța de a fi buni unii cu ceilalți.
- Abilități de rezolvare a problemelor:** să-i ajutăm să dezvolte capacități de a identifica problemele și de a găsi soluții.

Scopul principal al acestei cărți este prevenirea abuzurilor asupra copiilor, iar părinții și educatorii îi pot sprijini pe copii în acest sens încă de la o vârstă fragedă.

Deoarece toți copiii învață în ritmul lor propriu, este posibil ca unele instrucțiuni sau texte să necesite citirea cu voce tare. Aceste activități sunt mai distractive și mai utile atunci când le faceți împreună cu copilul.

Nu uitați!

Scopul acestui material este să ofere posibilitatea petrecerii unui timp de calitate cu copilul. Pe parcurs veți putea găsi explicații și subiecte suplimentare pe care le puteți discuta cu copiii.

Sfaturi pentru adulți:

- IMPLICATI-VĂ ÎN CONVERSAȚII:** discutați activitățile cu copilul pentru a întări învățarea.
- ÎNCURAJAȚI EXPRESSIUNEA:** lăsați copilul să își exprime liber gândurile și sentimentele.
- OFERIȚI SPRIJIN:** fiți o persoană de încredere la care copilul poate apela dacă are întrebări sau nelămuriri.

Să începem să explorăm, să învățăm și să ne distrăm împreună!



Partea I: AUTOCUNOAȘTERE



Autocunoașterea se referă la cunoașterea și înțelegerea propriilor gânduri, emoții și sentimente, inclusiv:

- să știi cum să-ți exprimi sentimentele și emoțiile față de ceilalți într-un mod sănătos;
- să știi cine ești, la ce ești bun/ă și ce te inspiră;
- să îți cunoști punctele forte și punctele slabe, pe care le ai;
- să știi ce poți face și ce încă nu ai învățat să faci.

Știi, toți suntem speciali în felul nostru unic!


Capitolul I: Emoțiile vin și pleacă, lasă-le să se vadă!



Înțelegerea
diferitelor
emoții

Recunoașterea
și numirea
emoțiilor

Activități: pagini
de colorat cu
emoții, diagrama
emoțiilor



Emoțiile sunt ca valurile mării, ele vin și pleacă.
Ele ne spun ce se întâmplă în corpul nostru.

Ca să ne simțim mai bine, trebuie să știm să deosebim emoțiile.



BUCURIA
ne face
să spunem
URAAA!

Pe tine ce te bucură?

Unde anume în corp simți bucuria?

Sugestii
pentru părinți:

- Rugați copilul să descrie un moment în care s-a simțit foarte bucurios.
- Încurajați-l să deseneze sau să vorbească despre lucrurile care îi aduc bucurie.
- Întrebați: „Poți să-mi arăți cum ești când ești vesel/ă și bucurios/oasă?”

Ce culoare are bucuria?
Desenează-o!



TRISTEȚEA ne face să spunem OOOOF!

E ca un nor de ploaie greu ce se ascunde în inima ta sau ca atunci când trebuie să mergi acasă de la locul de joacă.



Sugestii pentru părinți:

- Vorbiți despre momentele în care și dvs. vă simțiți trist/ă și cum ați reușit să depășiți momentul.
- Spuneți că este în regulă să te simți trist/ă: emoția este ca un val care vine și trece.
- Întrebați: „Ce îți place să faci pentru a te simți mai bine când ești trist/ă?”

Ce culoare are tristețea?
Desenează-o!

Pe tine ce te face să te simți trist/ă??

Unde anume în corp simți tristețea?



FURIA te face să spui AAAA!

E ca o scânteie fierbinte în piept sau ca o furtună în interior, fața se încălzește și îți vine să țipi, să bați din picioare.

E ca atunci când un alt copil îți ia jucăria fără să ceară voie.

Pe tine ce te înfurie/ enervează?

Unde anume în corp simți furia?



Sugestii pentru părinți:

- Discutați despre modalitățile de exprimare a furiei în siguranță, cum ar fi vorbitul, desenul sau respirația profundă (cum umflăm un balon sau cum suflăm o lumânare de pe tort).
- Întrebați: „Poți să-mi arăți cum ești când ești furios/oasă?”
- Practicați împreună tehnici de calmare, cum ar fi număratul până la zece sau strângerea unei perne.

Ce culoare are furia?
Desenează-o!

FRICA ne face să spunem VAI!

E ca atunci când se sparge un balon și inima bate puțin mai repede și vrei să țipi, să plângi și să cauți un loc în care să te liniștești.

Ce culoare are frica?
Desenează-o!



Tie de ce
sau de cine
ți este
frică?

Unde în
corp simți
frica?

Sugestii pentru părinți:

- Reasigurați-vă copilul că este în regulă să se teamă și să vorbească despre temerile sale.
- Întrebați: „Ce te ajută să te simți curajos/oasă?”
- Creați împreună un „plan de curaj”, cum ar fi să aveți în apropiere o lampă de veghe sau o jucărie preferată.

RUȘINEA ne face să spunem ĂĂĂĂ sau UPS!

E ca o piatră
grea în burtă sau
ca un puzzle în
mintea ta.

Sugestii pentru părinți:

- Împărtășiți un moment în care v-ați simțit jenat/ă și cum ați gestionat situația.
- Întrebați: „Ce te ajută să te simți mai bine atunci când ești stânjenit/ă?”
- Încurajați comunicarea deschisă și reasigurați-i că toată lumea se simte jenată uneori.

Tu când
te-ai simțit
rușinat/ă?

Unde anume în
corp se simte
rușinea?

Ce culoare are rușinea?
Desenează-o!



DEZGUSTUL
ne face
să spunem
BEAH sau **FUU!**

E ca și cum ai fi gustat
ceva foarte, foarte
acru sau urât mirositor
și ai fața încrêțită.

Ce culoare are dezgustul?
Desenează-!l!



Sugestii pentru părinți:

- Discutați** despre diferite lucruri care ar putea provoca dezgust și de ce este în regulă să te simți așa.
- Întrebați:** „Poți să-mi arăți cum faci când simți dezgust?”
- Încurajați-vă copilul** să își exprime sentimentele și să discute despre ceea ce nu îi place.

**Pentru
tine ce
este beah?**

Unde în corp
se simte
dezgustul?



CONFUZIA
te face
să spui **HUH?!**

Este ca și
atunci când
nu înțelegi o
poveste.

**Ce te face
să te simți
confuz/ă?**

În ce parte a
corpului simți
confuzia?

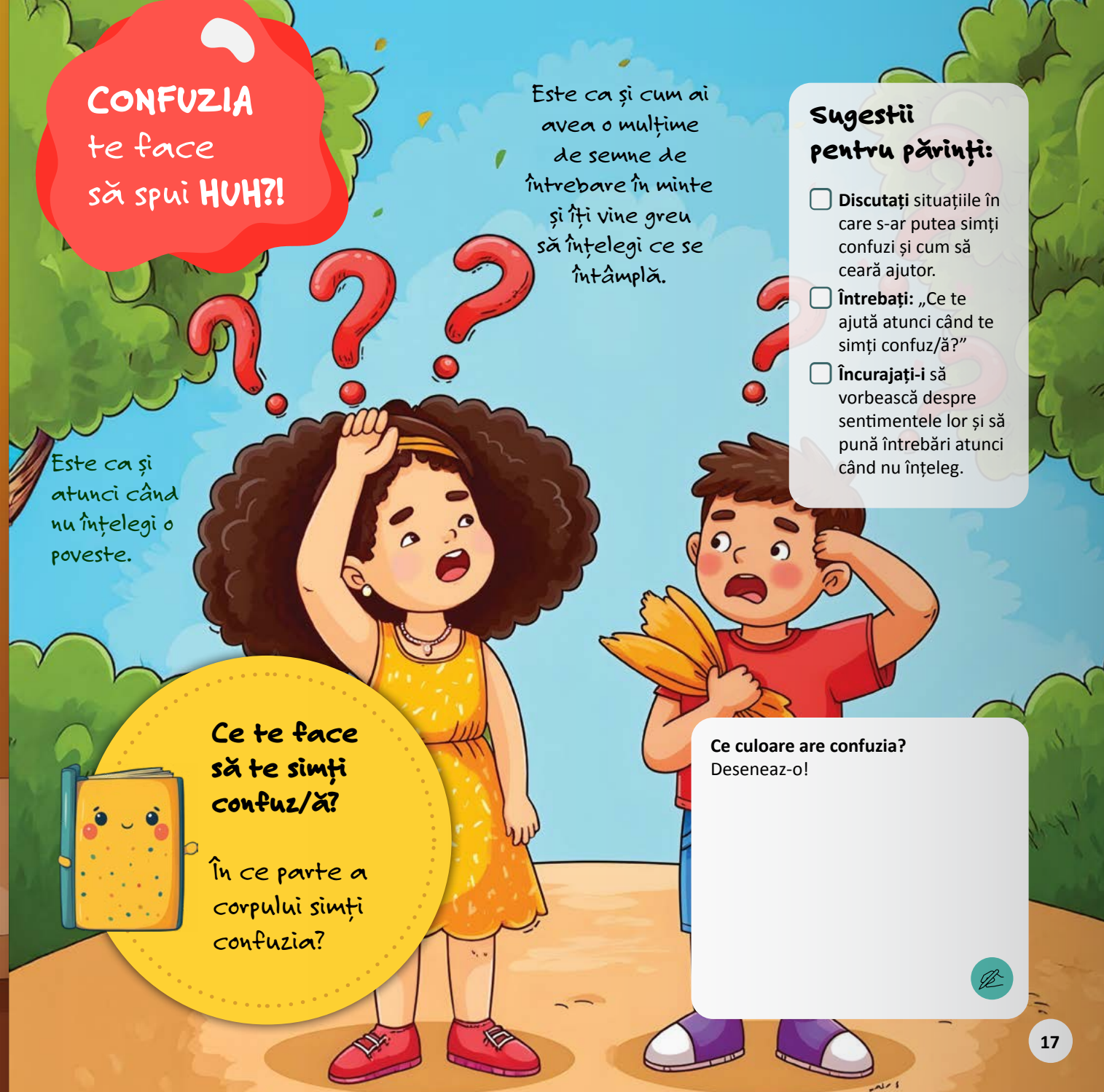


Este ca și cum ai
avea o mulțime
de semne de
întrebare în minte
și îți vine greu
să înțelegi ce se
întâmplă.

Sugestii pentru părinți:

- Discutați** situațiile în care s-ar putea simți confuzi și cum să ceară ajutor.
- Întrebați:** „Ce te ajută atunci când te simți confuz/ă?”
- Încurajați-i** să vorbească despre sentimentele lor și să pună întrebări atunci când nu înțeleg.

Ce culoare are confuzia?
Desenează-o!



CALMUL
ne face
să spunem
AHHH!



Este ca atunci
când ascuți un
cântec de leagăn
sau respiri adânc.

Este ca și cum ai
pluti pe un nor moale
sau te-ai întinde
într-un loc liniștit și
confortabil.



**Ce te face
să te simți
calm/ă?**

Unde simți
calmul în
corpul tău?

**Sugestii
pentru părinți:**

- Practicați** împreună activități de calmare, cum ar fi respirația profundă sau întinderile ușoare.
- Întrebați:** „Poți să-mi arăți cum te simți atunci când ești calm/ă?”
- Creați** un colț al stării de calm, cu perne și cărți, unde se pot duce să se relaxeze.

Ce culoare are calmul?
Desenează-l!



STRESUL
ne face
să spunem
UGH!



Este ca și cum ai avea prea
multe de cărat sau simți că
te grăbești tot timpul. Este
ca atunci când ai multe de
făcut sau când întârzi la ceva
important.

**Ce te face
să te simți
stresat/ă?**

În ce parte a
corpului tău
simți stresul?



**Sugestii
pentru părinți:**

- Întrebați:** „Ce te ajută să te simți mai bine atunci când ești stresat/ă?”
- Învățați-i** să ia pauze și să practice tehnici de relaxare.

Ce culoare are stresul?
Desenează-l!



Cum te simți în acest moment?

Pune un semn lângă emoția pe care o simți.








Bucurie Ura	Tristețe Ooof	Furie Aaaa	Frică Vai	Rușine Ăăăă sau Ups	Dezgust Beah sau Fuu	Confuzie Huh	Calm Ahhh	Stres Ugh
-----------------------	-------------------------	----------------------	---------------------	----------------------------------	-----------------------------------	------------------------	---------------------	---------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Spațiu pentru desen

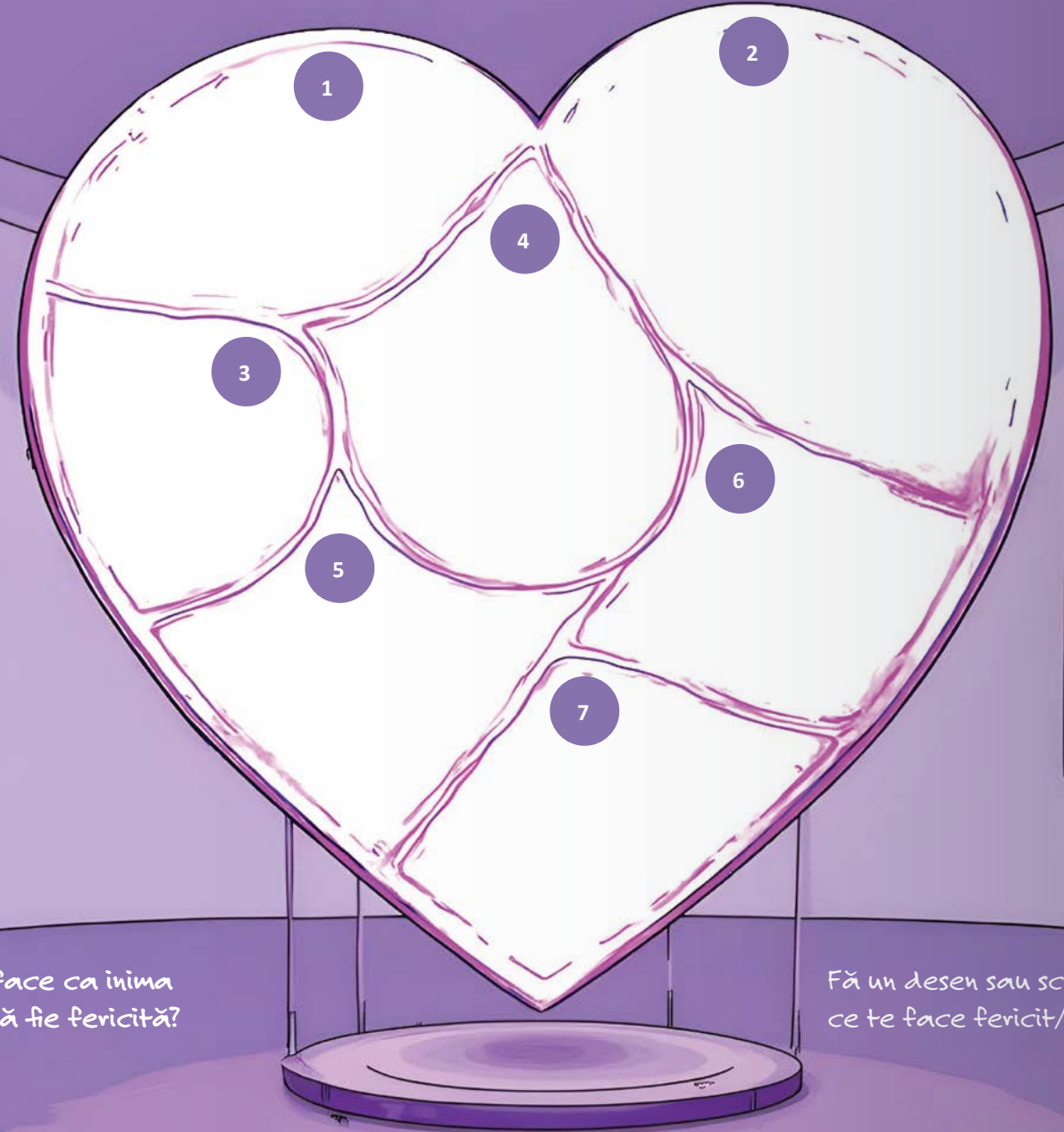
Emoțiile mereu se schimbă. Uneori îți place ce simți, alteori nu îți place. Ce te face să simți bucurie, tristețe, furie, frică, rușine, dezgust, confuzie, calm, stres? Scrie sau desenează un lucru pentru fiecare emoție.

	Bucurie Ura!	
	Tristețe Ooof!	
	Furie Aaaa!	
	Frică Vai!	
	Rușine Ăăăă sau Ups	
	Dezgust Beah sau Fuu	
	Confuzie Huh!	
	Calm Ahhh!	
	Stres Ugh!	

Desenează fața fiecărui copil ca să exprime o emoție: bucurie, tristețe, furie, frică, rușine, dezgust, confuzie, calm, stres.



Ești minunat/ă și unic/ă, din cap până-n picioare!
Ce îți place să faci, la ce te pricepi cel mai bine?



Ce face ca inima
ta să fie fericită?

Fă un desen sau scrie
ce te face fericit/ă.

Capitolul 2: Gestionarea emoțiilor. Respiră adânc și găsește-ți calmul

Tehnici de gestionare a emoțiilor puternice

Modalități sănătoase de exprimare a sentimentelor

Activități: Strategii de calmare, exerciții de reglare a emoțiilor

Uneori emoțiile sunt foarte puternice.

Uite ce poți face dacă vrei să scapi de anumite emoții și să te simți mai bine.

Sugestii pentru părinți:

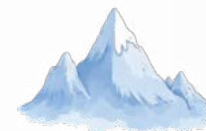
- Întrebați:** „Care dintre aceste activități îți plac cel mai mult atunci când te simți supărat/ă?”
- Discutați** despre motivele pentru care le plac anumite activități și despre modul în care aceste activități îi ajută să se simtă mai bine.
- Întrebați:** „Îți poți aminti un moment în care ai simțit emoții foarte puternice? Ce ai făcut pentru a te simți mai bine?”
- Propuneți:** „Să ne prefacem că te simți foarte furios/oasă. Ce poți scoate din cufărul cu comori pentru a te ajuta să te simți calm/ă?”
- Întrebați:** „Ai vrea să creezi un plan special pentru momentele când simți emoții puternice? Ce activități ai include?”

Ce culoare are emoția ta azi?



Unde simți această culoare în corpul tău?

Cât de MARE este emoția ta astăzi?



Este MARE cât un munte?



Sau este MICĂ precum un nasture?



Sau este nici mare, nici mică...



poate cât un scaun sau cât ursulețul tău de pluș?

Dacă ți-ai putea atinge emoția, cum s-ar simți?



Ascutită



Înțepătoare



Tremurătoare



Denivelată



Plată



Spirală



Moale



Dură



Sau poate că se simte altfel...

Dacă ar fi să desenezi ceea ce simți, cum ar arăta?



Sugestii pentru părinți:

- În funcție de preferințele copilului, îl puteți ajuta să deseneze o imagine, îl puteți încuraja să deseneze direct în carte.
- Faceți și dvs. un desen alături de el.

Emoțiile apar din:

- ceva ce facem sau la care ne gândim;
- ceva ce ni s-a întâmplat;
- ceva ce să întâmplă în jurul nostru;
- sau ele vin de la alți oameni.

Dar, câteodată, chiar nu știm de unde vin... Tu știi cum au apărut sentimentele tale astăzi?

Sugestii pentru părinți:

- Întrebați:** „Poți să te gândești la ceva ce ai făcut sau la care te-ai gândit astăzi și care te-ar fi putut face să te simți așa?” Ajutați-vă copilul să reflecteze asupra activităților și gândurilor sale pentru a identifica ce ar fi putut să-i influențeze emoțiile.
- Întrebați:** „Se întâmplă ceva în jurul tău chiar acum care ar putea influența modul în care te simți?”. Discutați despre modul în care mediul înconjurător, cum ar fi zgomotul, vremea sau acțiunile altor persoane, pot influența emoțiile.
- Întrebați:** „S-a întâmplat ceva mai devreme astăzi sau recent care ar putea să te facă să te simți așa?”. Încurajați-vă copilul să se gândească la evenimentele trecute care ar putea contribui la emoțiile sale actuale.
- Întrebați:** „Crezi că acțiunile sau cuvintele altcuiva te fac să te simți așa?”. Discutați despre modul în care interacțiunile cu ceilalți pot afecta emoțiile atât pozitiv, cât și negativ. Acest lucru vă poate ajuta copilul să recunoască impactul interacțiunilor sociale asupra sentimentelor sale și să-și dezvolte empatia și abilitățile de comunicare.

Cum crezi că se simte acest copil?

De ce crezi că se simte așa? Tu te simți vreodată așa? Când ai putea să te simți așa?



Tu te înfurii, te enervezi,
ca această fetiță?

Când te înfurii?

Ce ai putea să faci dacă simți furie?



Tu te simți
vreodată trist/ă?

Când te simți trist/ă?

Ce ai putea să faci dacă ești trist/ă?



Tu te simți vreodată
speriat/ă sau îngrijorat/ă?

Când te simți așa? Ce ai putea să faci

dacă simți că îți este frică?



Te simți vreodată
rușinat/ă?

Când te simți rușinat/ă?

Ce-ai putea să faci dacă te simți rușinat/ă?



Te simți vreodată
dezgustat/ă?

Când te simți dezgustat/ă?

Ce-ai putea să faci?



Te simți vreodată
confuz/ă?

Când te simți confuz/ă?

Ce-ai putea să faci?



Te simți vreodată
calm/ă?

Când te simți calm/ă?

Ce-ai putea să faci dacă te simți calm/ă?



Te simți vreodată
stresat/ă?

Când te simți stresat/ă?

Ce-ai putea să faci dacă te simți stresat/ă?



Te simți vreodată
bucuros/oasă?

Când te simți bucuros/oasă?

Ce-ai putea să faci dacă te simți bucuros/oasă?



Unde se simte bucuria în corpul tău?

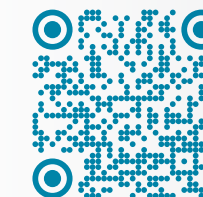
Cât de mare crezi că este bucuria?

Cum crezi că se simte bucuria la atingere?



Ești atât de BRAVO pentru că ai vorbit azi despre emoțiile tale. Oferă-ți o îmbrățișare strânsă! Poți fi mândru/ă de tine!

Vezi acest filmuleț educativ împreună cu copilul tău



Și eu sunt mândru/ă de tine!



Capitolul 3: Dezvoltarea stimei de sine și a încrederii în sine. Sunt unic/ă, sunt puternic/ă!

Construirea valorii de sine

Sărbătorirea realizărilor

Vorbirea de sine pozitivă

Activități: Colaj de realizări, pagini de colorat cu afirmații pozitive

Dezvoltarea valorii de sine înseamnă să știi că ești special/ă și important/ă exact așa cum ești. Ai talente unice și poți face lucruri uimitoare!

Ție ce îți place să faci?

La ce te pricepi tu cel mai bine?



Sugestii pentru părinți:



Discutați: „Ce te face special/ă? Să vorbim despre lucrurile pe care îți place să le faci și la ce ești bun/ă.”



Creați o listă cu calitățile și talentele unice ale copilului. Încurajați-l să deseneze sau să decoreze această listă.

Sărbătorirea realizărilor înseamnă să te simți mândru/ă de ceea ce ai făcut.



Fiecare succes mare și mic merită sărbătorit!

Sugestii pentru părinți:



Discutați: „Ce ai făcut recent care te-a făcut să te simți mândră/mândru? Cum ai sărbătorit?”



Activitate: creați un „Perete al celebrării” în care să afișați realizările și etapele importante ale copilului.

Să vorbești frumos sau pozitiv despre tine însuși/însăși înseamnă să-ți spui lucruri bune și încurajatoare. Te ajută să te simți bine și să crezi în tine!



Colorează aceste afirmații pozitive. De fiecare dată când colorezi, spune afirmația cu voce tare și crede în cuvintele pozitive!


Sugestii pentru părinți:



Discutați: „Care sunt câteva lucruri frumoase pe care ți le poți spune când te simți trist/ă?”



Activitate: ajutați-vă copilul să creeze o listă de afirmații pozitive. Repetați-le împreună zilnic, mai ales în momentele dificile.



Hai să facem un colaj
cu toate lucrurile bune
și frumoase pe care
le-ai făcut!

Poți folosi imagini, desene și cuvinte
pentru a-ți arăta realizările.



**Sugestii
pentru părinți:**



Povestii care sunt unele dintre realizările
voastre preferate ale copilului.
Ce apreciați foarte mult la el/ea?

Partea 2: Cunoașterea corpurilor și a limitelor noastre



Capitolul 4: Corpul meu sunt Eu!

Învățarea
despre
părțile
corpului

Înțelegerea
spațiului
personal

Recunoașterea
atingerii bune
și a atingerii
rele

Activități: Etichetarea
părților corpului,
jocul bulelor
spațiului personal

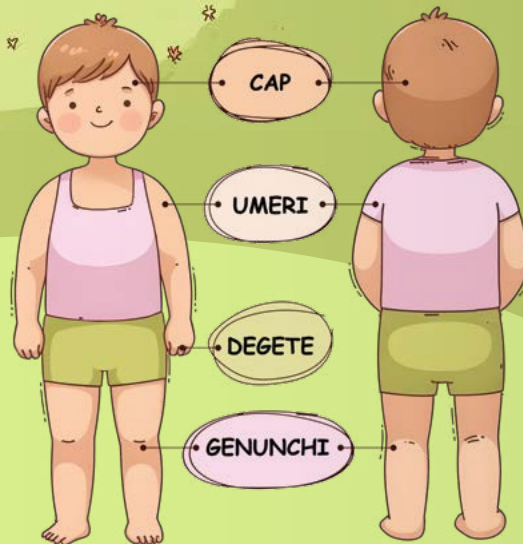
Corpul tău este
incredibil!
El te ajută să
alergi, să sari și
să te joci.

Corpul tău simte
atât de multe
lucruri!
Uneori te gâdili,
alteori îți este cald
sau puțin rece.

Sugestii pentru părinți:

- Întrebați:** „Poți indica fiecare parte a corpului și să-mi spui ce face?”
- Activitate:** jucați un joc precum „Cap, umeri, genunchi și degete”, pentru a face învățarea interactivă și distractivă.

Să învățăm
despre corpul
nostru este
distractiv! Hai
să descoperim
părțile corpului
nostru și ce
fac ele.



Știi că avem
zone intime
ale corpului?

Acestea sunt
zonele acoperite
de chiloți și maiou
și nimeni nu are
voie să le vadă
sau le atingă.
Așa e regula!



Poate când erai bebe, un adult te ajuta să speli și să îngrijești zonele intime. Dar acum poți să te speli, să te ștergi și să te îmbraci singur/ă. Învăță până reușești!

Spațiul personal este
spațiul din jurul tău
care te face să te
simți confortabil/ă.
Fiecare are propria
sa bulă de spațiu
personal.



Sugestii pentru părinți:



Întăriți regula și discutați: „Ține minte, zonele acoperite de lenjeria intimă și maiou sunt zonele tale intime. Nimeni nu trebuie să le vadă sau să le atingă fără permisiunea ta. Dacă cineva încearcă, trebuie să spui „NU” și să povestești imediat unui adult de încredere”. Exersați să spuneți ferm „NU” împreună și jucați scenarii în care ar putea fi nevoiți să afirme această limită.



Încurajați independența și discutați: „Pe măsură ce crești e bine să înveți să ai grijă singur/ă de corpul tău. Poți să-mi arăți cum te speli și cum te îmbraci?”. Încurajați-vă copilul să exerseze să se spele, să se șteargă și să se îmbrace independent. Oferiți-i laude și îndrumare pe măsură ce își îmbunătățește abilitățile.

Sugestii pentru părinți:



Discutați: „Cât de mare este bula ta de spațiu personal? Cum te simți când cineva intră în ea fără să te întrebe?”



Activitate: exersați cu copilul stând la diferite distanțe și întrebându-l cum se simte. Învățați-l să spună: „Te rog, am nevoie de spațiu”, atunci când are nevoie de mai mult spațiu.

Cu toții
avem nevoie
de atingeri
bune și
sigure, precum
îmbrățișarea,
bate palma,
mângâierea,
să atingi
ceva moale și
pufos, cuibărit,
masajul pe
spate.



**Sugestii
pentru
părinți:**

Activitate: jucați jocuri
de rol cu copilul pentru
a-l ajuta să exerseze să
spună „te rog, am nevoie
de...”.

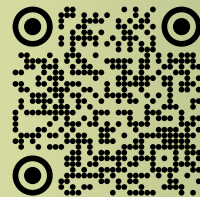
**Nimănui
nu-i plac
atingerile
rele** - lovit,
împins, tras
de păr,
bătaia
la fund,
gâdilat
agresiv,
atingerea
zonelor
intime.



**Sugestii
pentru
părinți:**

Activitate: jucați jocuri
de rol cu copilul pentru
a-l ajuta să exerseze să
spună „NU” și să spună
unui adult de încredere
dacă se confruntă cu o
atingere neplăcută.

Vezi acest filmuleț
educativ împreună
cu copilul tău



Partea 3: Siguranța și drepturile noastre



Abilitățile de siguranță sunt:

Înțelegerea drepturilor tale și conștientizarea faptului că meriți să fii în siguranță și respectat/ă

Cunoașterea diferenței dintre atingerea bună și atingerea rea

Recunoașterea situațiilor sigure și nesigure

Să știi ce să faci dacă cineva te face să te simți inconfortabil/ă

Să identifici adulții de încredere și să știi cum să ceri ajutor

Abilitățile de siguranță ne ajută să ne protejăm și să rămânem în siguranță în diferite situații!

Capitolul 5: Să stabilești limite și granițe. Spațiul meu este locul meu!



Înțelegerea limitelor



Respectarea limitelor celorlalți



Cum să spui „NU”



Activități: Joc de rol privind stabilirea limitelor, exerciții de desenare a limitelor

Limitele sunt ca niște linii invizibile care ne ajută să ne simțim în siguranță și confortabil.

Ele le arată celorlalți cât de mult se pot apropia și ce pot face în jurul nostru.



Sugestii pentru părinți:



Discuțați: „Ce sunt limitele? De ce crezi că sunt importante?”



Activitate: utilizați obiecte precum cercurile hula hoop sau desenați cercuri cu cretă pentru a demonstra vizual limitele personale.

Corpul tău este foarte inteligent!

Dacă te simți inconfortabil, el îți va spune prin semnale speciale precum „hopa!” sau „ooo!”.



Sugestii pentru părinți:



Discuțați: „Care sunt unele semnale pe care corpul tău ți le poate da dacă nu te simți confortabil/ă?”



Activitate: discutați despre diferite situații în care pot apărea aceste semnale și despre ce poate face copilul dumneavoastră atunci când le observă.

Unele atingeri ne pot face corpul să se simtă ciudat.

Din cauza lor s-ar putea să tremurăm, să transpirăm, să ni se facă pielea de găină, să ne doară burtica, să dorim brusc să mergem la toaletă sau inima să înceapă să bată mai repede.

Dacă simți aceste semne, spune imediat unui adult în care ai încredere.



Sugestii pentru părinți:



Discutați: „Cum se simte corpul tău atunci când ești fericit/ă, speriat/ă sau inconfortabil/ă? Ce ar trebui să faci dacă observi aceste semne?”



Activitate: ajutați-vă copilul să exerseze recunoașterea acestor semnale, jucând diferite jocuri de rol și discutând despre răspunsurile adecvate.

A spune „NU” este important atunci când cineva face ceva care ne provoacă disconfort.

Este bine să spunem „NU” tare și clar.



Sugestii pentru părinți:



Discutați: „Când este important să spui „NU”? Cum te simți când spui „NU”?”



Activitate: jucați cu copilul diferite scenarii în care ar putea fi nevoit să spună „NU”. Exersați împreună să spuneți „NU” ferm și clar.

Dacă o atingere te face să te simți ciudat sau inconfortabil, spune „NU!”

Ai încredere în sentimentele tale și spune unui adult dacă cineva te atinge într-un mod care nu îți place.



Așa cum tu ai limite, așa și ceilalți oameni au limite.

Este important să ascultăm atunci când cineva spune „NU” sau „STOP” și să le respectăm nevoia.



Sugestii pentru părinți:



Discutați: „Cum te simți când cineva te atinge într-un mod care nu îți place? De ce este important să spui unui adult de încredere?”



Activitate: Încurajați-vă copilul să exerseze să spună „NU” și să spună unui adult. Reasigurați-l că va fi întotdeauna sprijinit și crezut.

Sugestii pentru părinți:



Discutați: „Cum îți dai seama când cineva vrea să îți respecte limitele? Ce poți face dacă cineva îți cere să te oprești?”



Activitate: discutați exemple de respectare a limitelor și exersați cu scenarii în care copilul trebuie să se oprească sau să acorde spațiu.

Hai să exersăm să stabilim limite jucând diferite situații. Putem învăța cum să spunem cuiva să se oprească și ce să facem dacă cineva nu ascultă.

OPREȘTE-TE

Sugestii pentru părinți:



Discutați: „Care sunt situațiile în care ar putea fi nevoie să stabilești o limită? Cum te simți dacă cineva nu îți ascultă cererea și îți încalcă limita?”



Activitate: creați diferite scenarii împreună cu copilul dumneavoastră, cum ar fi cineva care îi ia jucăria fără să îl întrebe sau cineva care stă prea aproape. Exersați să stabiliți și să respectați limitele.

Desenează o imagine cu tine și adaugă bula spațiului tău personal. Acesta este spațiul tău de siguranță în care te poți simți confortabil/ă.



Sugestii pentru părinți:



Discutați: „Poți să-mi arăți unde este bula spațiului tău personal? Cum arată?”



Activitate: puneți la dispoziția copilului hârtie și materiale de colorat pentru a se desena pe sine și bula spațiului său personal. Încurajați-l să o decoreze cu lucruri care îl fac să se simtă în siguranță și fericit.

Capitolul 6: Înțelegerea drepturilor. Am dreptul să mă simt în siguranță și puternic/ă!

Cunoașterea
drepturilor
personale

Dreptul la
siguranță și
respect

Dreptul la
intimitate

Activități: Discuții
despre drepturi,
crearea de postere
despre drepturi

Ai drepturi personale care te ajută să te menții în siguranță și fericit/ă. Aceste drepturi sunt reguli speciale pe care toată lumea ar trebui să le respecte pentru a se asigura că ești bine.



Sugestii pentru părinți:



Discutați: „Ce crezi că sunt drepturile personale? De ce sunt ele importante pentru tine și pentru alții?”



Activitate: enumerați împreună drepturile personale ale copilului dumneavoastră, cum ar fi dreptul de a fi auzit, dreptul de a se juca și dreptul de a fi tratat cu amabilitate.

Fiecare dintre noi are un spațiu personal, un scut invizibil în jurul nostru. Dacă cineva te face să te simți inconfortabil/ă, poți spune: „Te rog, am nevoie de spațiu!”



Sugestii pentru părinți:



Discutați: „Ce este spațiul personal? Cum poți spune cuiva că ai nevoie de mai mult spațiu?”



Activitate: desenați un cerc al spațiului personal și scrieți ce poate conține interiorul acestuia. Exersați spunând: „Vă rog, am nevoie de spațiu!”

Dreptul la siguranță și respect

Ai dreptul să te simți în siguranță și să fii respectat/ă de toată lumea.
Nimeni nu ar trebui să-ți facă rău sau să te facă să te simți inconfortabil/ă.



Sugestii pentru părinți:



Discutați: „Ce înseamnă să te simți în siguranță și respectat/ă? Cum îți poți da seama dacă cineva te tratează cu respect?”



Activitate: jucați diferite scenarii de joc de rol în care copilul poate exercita exprimarea sentimentelor sale cu privire la siguranță și respect.

Dreptul de a fi liber, puternic și protejat

Ai dreptul să fii liber, puternic și protejat. Aceasta înseamnă că ar trebui să poți face lucruri care îți plac, să te simți puternic/ă și încrezător/oare și să fii în siguranță.



Sugestii pentru părinți:



Discutați: „Ce înseamnă să fii liber/ă, puternic/ă și protejat/ă? Poți să-mi dai exemple de momente în care te simți așa?”



Activitate: încurajați-vă copilul să vorbească despre activitățile care îl fac să se simtă puternic și liber. Discutați despre modalitățile prin care se poate asigura că se simte întotdeauna protejat.

Hai să vorbim despre drepturile tale!

Care sunt unele drepturi pe care crezi că le ai și de ce sunt ele importante?



Sugestii pentru părinți:



Discutați: „Ce drepturi crezi că ar trebui să aibă toată lumea? Cum ne putem asigura că toată lumea respectă aceste drepturi?”



Activitate: organizați o reuniune de familie pentru a discuta și a enumera drepturile fiecăruia. Discutați despre modalități de a vă asigura că aceste drepturi sunt respectate acasă și în alte locuri.

Hai să facem un poster despre drepturile noastre! Putem desena imagini și scrie cuvinte pentru a arăta drepturile care sunt cele mai importante pentru noi.



Sugestii pentru părinți:



Discutați: „Ce drepturi vrei să incluzi pe posterul tău? Cum te ajută aceste drepturi să te simți în siguranță și fericit/ă?”



Activitate: oferiți diverse materiale, precum reviste, cărți din care poate decupa și ajutați-vă copilul să creeze un poster despre drepturile sale. Agățați posterul într-un loc unde poate aminti tuturor aceste reguli importante.

Capitolul 7: Înțelegerea secretelor. Secretele bune ne fac să zâmbim, iar secretele rele ar trebui să le spunem!

Diferența dintre secretele bune și secretele rele

Când să spui un secret unui adult

Activități: Joc de sortare a secretelor, timp de poveste cu scenarii secrete

Surprizele sunt atât de distractive!

Ne plac petrecerile surpriză, cadourile, să facem felicitări speciale și vrem să povestim tuturor despre ele, pentru că ne fac să simțim bucurie. Secretele bune sunt lucruri precum petrecerile surpriză, cadourile surpriză sau felicitările speciale.

Secretele rele ne fac să ne simțim incomod sau speriați.

Dacă cineva îți cere să păstrezi un secret care te face să te simți rău, cum ar fi un secret care te sperie sau te face să te simți incomfortabil, spune „NU” și, neapărat, spune-i unui adult de încredere despre orice secret care trezește alarme în corpul tău. Îți amintești despre ele? Sunt acelea care spun „hopa” sau „oooo” sau care te fac să te simți înspăimântat/ă.

Sugestii pentru părinți:

- Discutați:** „Care sunt secretele bune care te fac fericit/ă? Care sunt secretele rele care te fac să te simți incomfortabil/ă?”
- Activitate:** sortați împreună exemple de secrete bune și rele. Explicați de ce secretele rele ar trebui împărtășite întotdeauna cu un adult de încredere.

Corpul tău este foarte inteligent!

Dacă se simte incomfortabil, îți va spune prin semnale speciale precum „ups!” sau „ooo!”. Dacă cineva te face să te simți ciudat, spune „NU” sau „STOP”. Dacă ceva îți se pare greșit sau te face să te simți rău, cere ajutor imediat. Vorbește cu un adult în care ai încredere. Ei te vor ajuta și te vor proteja.



Sugestii pentru părinți:



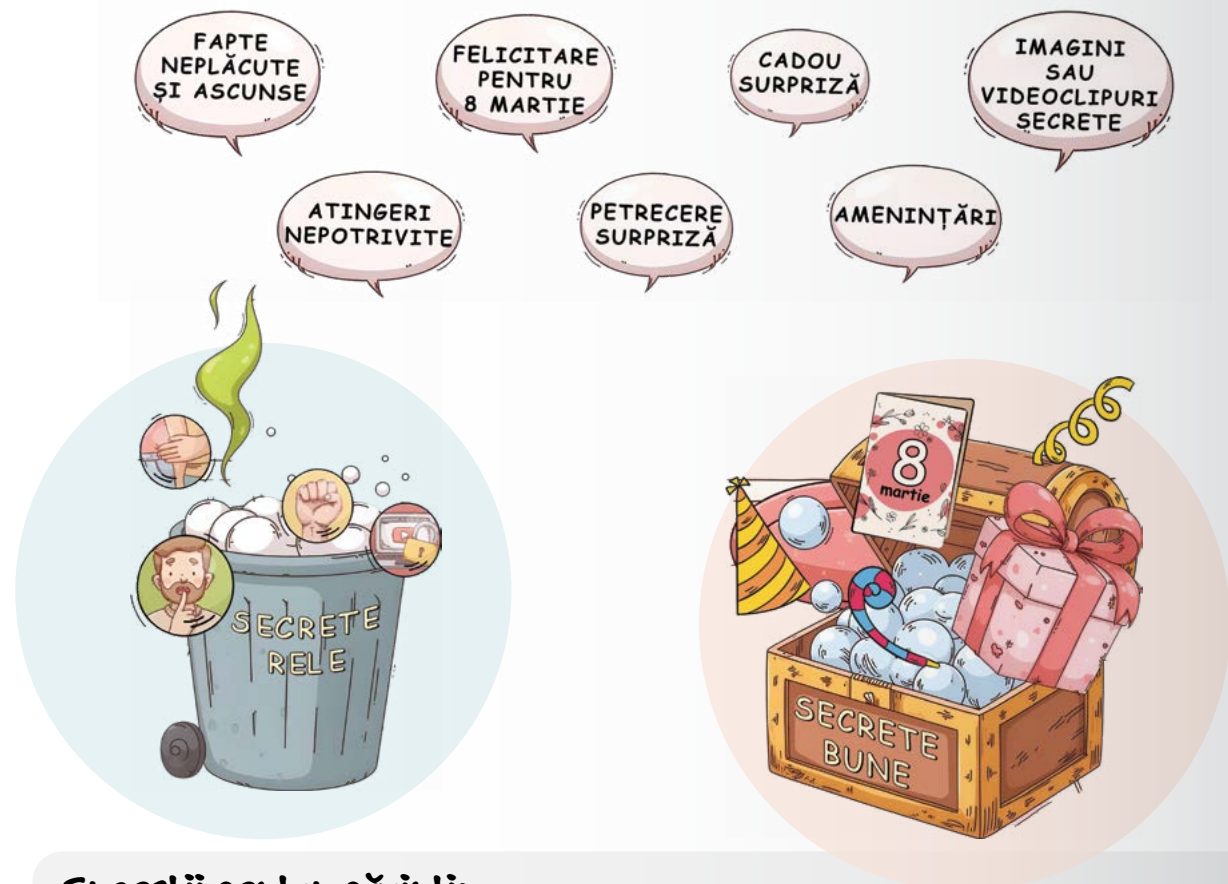
Discutați: „Care sunt semnalele pe care corpul tău îți le poate da dacă te simți incomfortabil/ă? Care sunt adulții de încredere cu care poți vorbi?”



Activitate: jucați scenarii de joc de rol în care copilul trebuie să spună „NU” sau „STOP” și să vorbească cu un adult de încredere. Ajutați-i să își coloreze costumele de super eroi.

Să jucăm un joc unde vom deosebi secretele bune de secretele rele.

Amintește-ți: secretele bune ne fac fericiți. Secretele rele îți oferă un sentiment de nesiguranță. Ele nu ar trebui păstrate niciodată și ar trebui să fie spuse unui adult.



Sugestii pentru părinți:



Discutați: „Mă poți ajuta să separ aceste secrete în bune și rele? De ce este important să spunem cuiva despre secretele rele?”

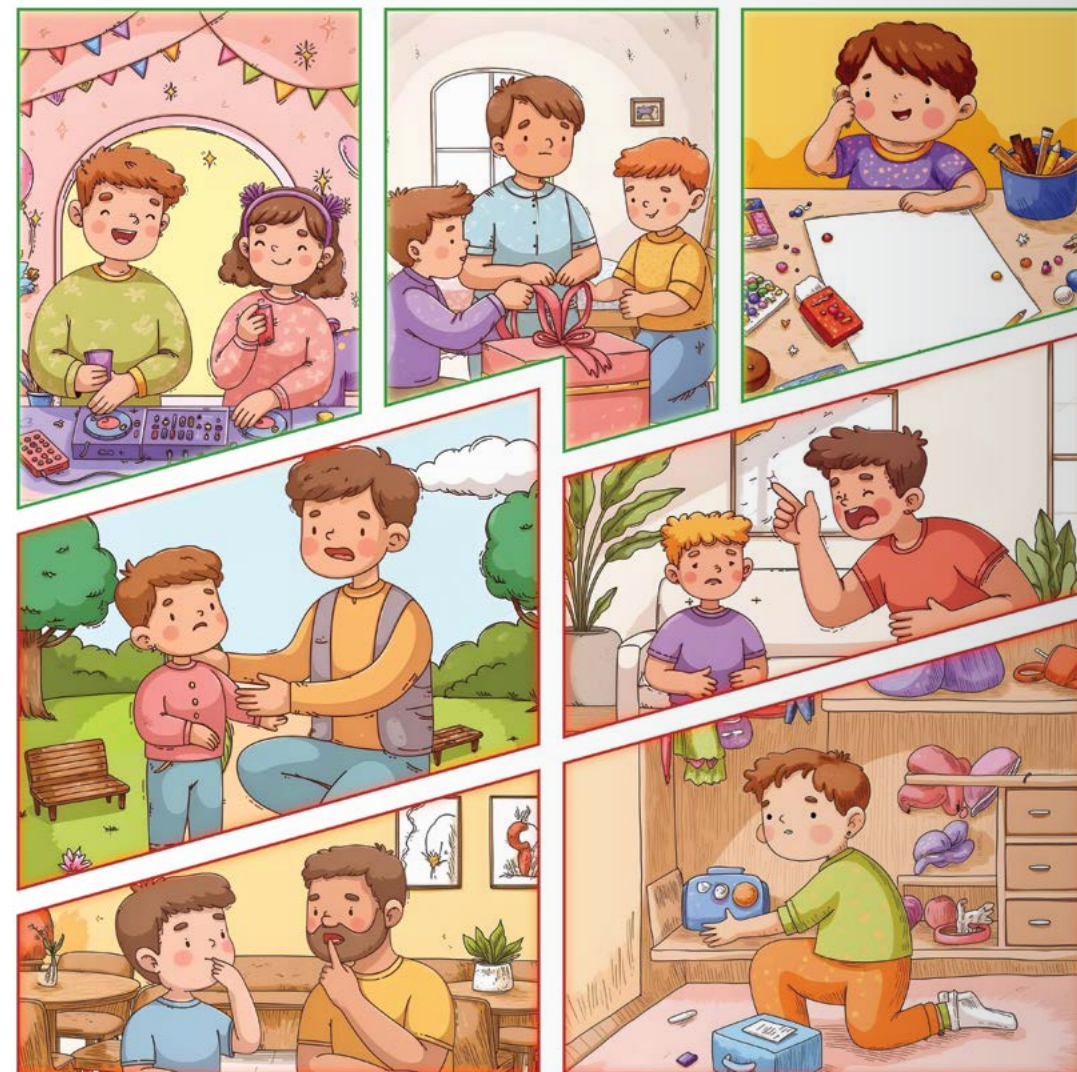
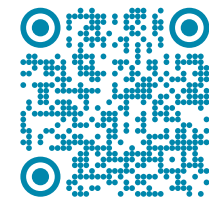


Activitate: utilizați jocul de sortare pentru a consolida înțelegerea secretelor bune și rele. Lăudați copilul pentru identificarea și sortarea corectă a acestora.

Hai să inventăm câteva povești despre secrete.

Așa vei învăța când să păstrezi un secret și când să îl spui unui adult.

Vezi acest filmuleț educativ împreună cu copilul tău



Sugestii pentru părinți:



Discutați: „Ce ai învățat din aceste povești?”



Activitate: creați propriile povești cu copilul despre secrete bune și rele. Exersați ce să faceți în fiecare situație.

Capitolul 8: Igiena personală și sănătatea. Rămâi curat, fi sănătos/oasă!

Importanța
igienei
personale

Rutine zilnice
pentru
menținerea
sănătății

Recunoașterea
când ceva nu
este în regulă în
corpul copilului

Activități: Tabel cu
rutina de igienă,
pagini de colorat cu
obiceiuri sănătoase

Să fii curat/ă
este important!

Când suntem
curați, ne simțim
bine și rămânem
sănătoși.

De asemenea, ne
ajută să arătăm
bine și să mirosim
proaspăt.



Sugestii pentru părinți:



Discutați: „De ce este important să ne păstrăm corpul curat? Cum te simți după ce faci o baie sau te speli pe mâini?”



Activitate: faceți o listă a activităților de igienă personală, cum ar fi spălatul pe dinți, spălatul pe mâini și îmbăierea. Discutați despre când și cât de des ar trebui făcută fiecare.

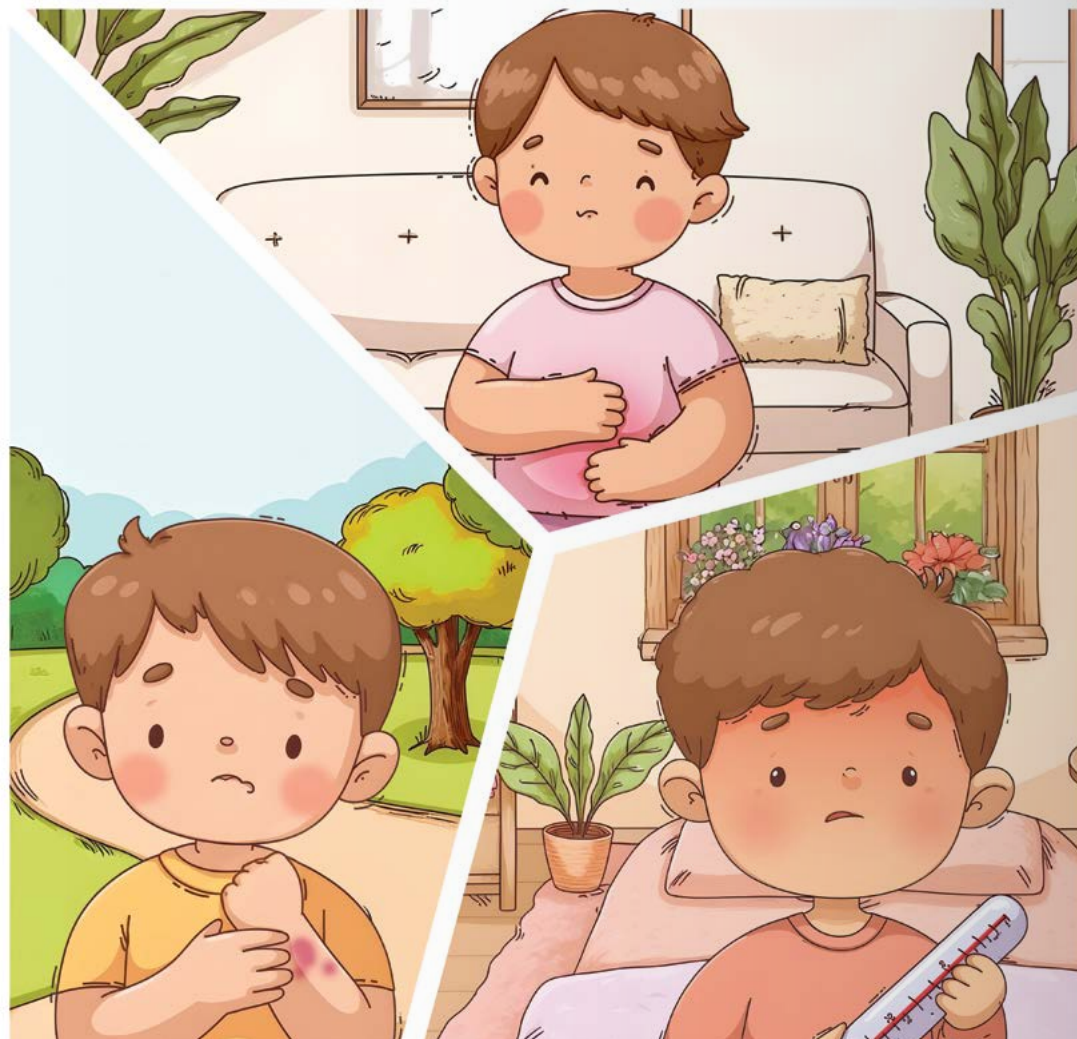


În fiecare zi, putem face lucruri simple pentru a rămâne sănătoși și puternici. Hai să învățăm câteva rutine zilnice care ne fac să ne simțim bine!

Sugestii pentru părinți:

- Activitate:** creați un grafic al rutinei zilnice împreună cu copilul dumneavoastră, incluzând activități precum spălatul pe dinți, consumul de alimente sănătoase, exercițiile fizice și somnul suficient.

Uneori, corpul nostru ne spune când ceva nu este în regulă. Este important să ascultăm aceste semnale și să cerem ajutor dacă avem nevoie de el.



Sugestii pentru părinți:



Discutați: „Cum îți poți da seama dacă ceva nu este în regulă cu corpul tău? Ce ar trebui să faci dacă te simți rău sau te-ai rănit/julit?”



Activitate: jucați diferite scenarii în care copilul s-ar putea simți rău. Exersați ce să spună și ce să facă copilul, inclusiv să spună unui adult și să-i descrie simptomele.

Hai să facem un grafic pentru a ține evidența rutinelor noastre zilnice de igienă! Putem bifa fiecare activitate pe măsură ce o facem.

Dimineața

- Trezirea
- Spălat pe față și pe dinți
- Îmbrăcat
- Mic dejun
- Exerciții scurte
- Pregătirea pentru școală/grădiniță
-

După-amiaza

- Prânz
- Timp de joacă activă în aer liber
- Activitate educativă/citit
- Gustare sănătoasă
-
-
-

Seara

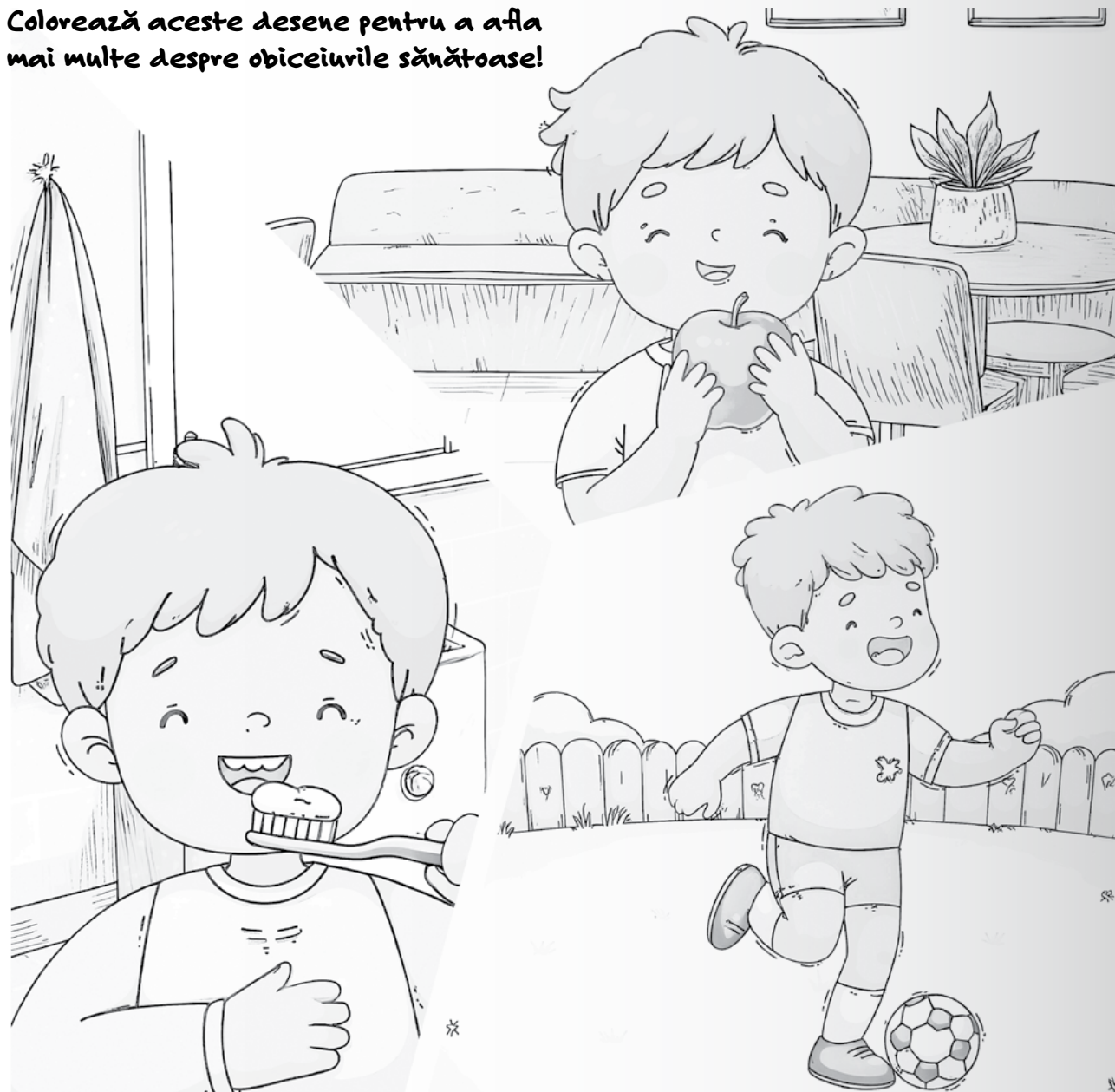
- Cina
- Timp în familie
- Spălat pe dinți
- Pregătire pentru somn
- Poveste sau muzică relaxantă
- Ora de culcare
-

Sugestii pentru părinți:



Creați sau imprimați un grafic al rutinei de igienă. Ajuțați-vă copilul să îl decoreze și să îl așeze într-un loc vizibil, cum ar fi baia sau dormitorul său.

Colorează aceste desene pentru a afla
mai multe despre obiceiurile sănătoase!



Fiecare imagine arată ceva ce poți face pentru a rămâne sănătos/oasă.

Partea 4: Gestionarea situațiilor dificile



Abilitățile de rezolvare a problemelor sunt:

- Identificarea problemelor și a soluțiilor posibile
- Luarea de decizii și asumarea responsabilității pentru acestea
- Exersarea gândirii critice și a creativității
- Învățarea din greșeli și încercarea din nou
- Lucrul împreună cu alții pentru a găsi soluții

Abilitățile de rezolvare a problemelor ne ajută să facem față provocărilor și să devenim mai puternici!

Capitolul 9: Gestionarea situațiilor dificile și a bullyingului. Fii curajos/oasă, vorbește mai tare!

Recunoașterea comportamentului de intimidare

Cum să răspunzi la intimidare

Solicitarea de ajutor din partea adulților

Activități: Scenarii și răspunsuri la intimidare, angajament împotriva intimidării

Bullyingul este atunci când cineva face sau spune în mod repetat lucruri răutăcioase pentru a supăra o altă persoană. Aceasta te poate face să te simți trist/ă, speriat/ă sau supărat/ă. Este important să știi când se întâmplă acest lucru.



Sugestii pentru părinți:



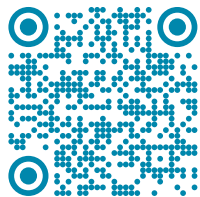
Discutați: „Cum crezi că se simte copilul care este hărțuit/supus bullyingului?”



Activitate: discutați despre diferite tipuri de intimidare, inclusiv fizică, verbală și socială. Discutați despre modul în care fiecare tip poate răni pe cineva.

Dacă cineva te intimidă, este important să rămâi calm/ă și să-i spui să înceteze, să se oprească imediat. Poți, de asemenea, să pleci și să spui unui adult de încredere sau să găsești un loc sigur.

Vezi acest filmuleț educativ împreună cu copilul tău



Sugestii pentru părinți:



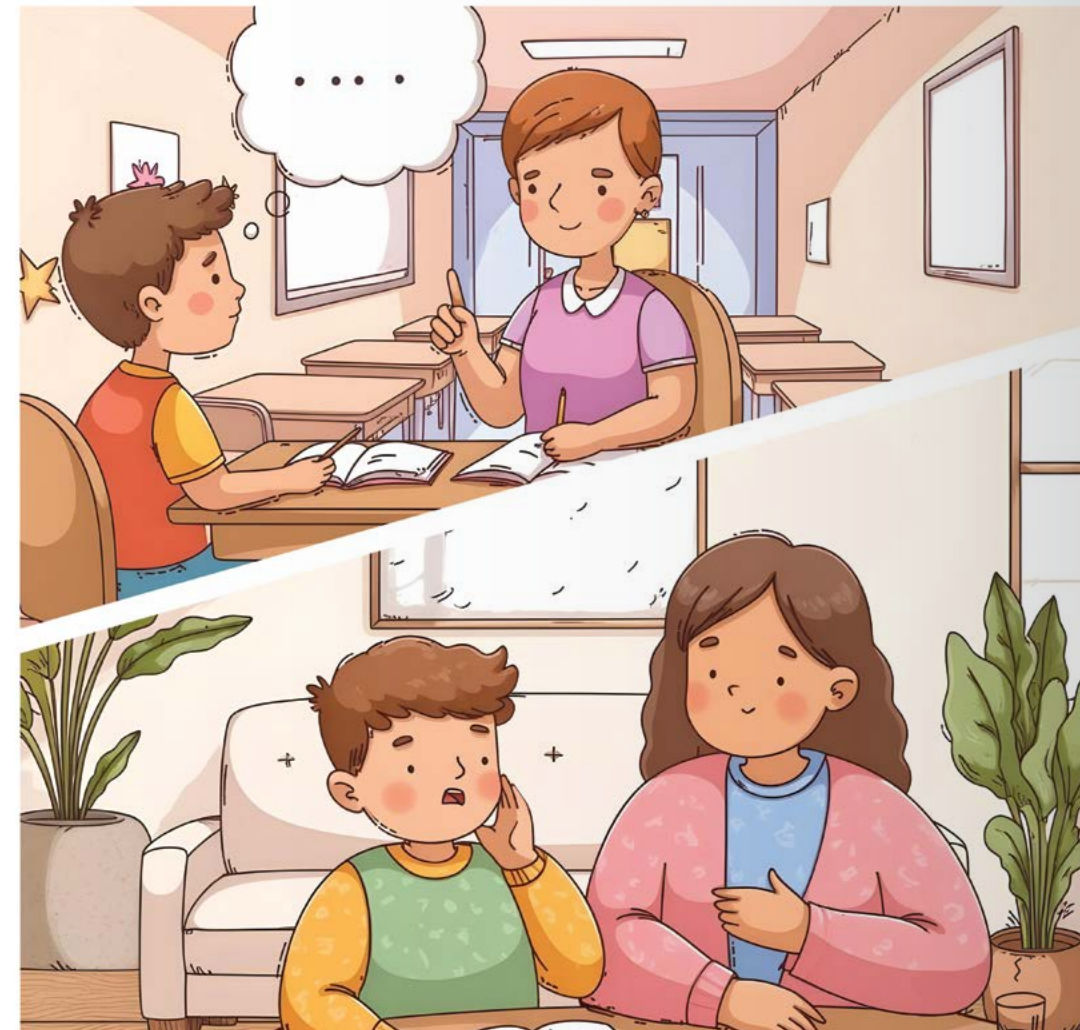
Discutați: „Ce poți spune sau face dacă cineva te intimidă? De ce este important să îți păstrezi calmul și să ceri ajutor?”



Activitate: jucați jocuri de rol pentru a exersa diferite răspunsuri la intimidare, cum ar fi să spuneți „STOP”, să te îndepărtezi și să găsești un adult de încredere.

Adulții sunt acolo pentru a te ajuta.

Dacă ești hărțuit/ă sau vezi că altcineva este hărțuit, spune imediat unei educatoare, unui părinte sau unui alt adult de încredere.



Sugestii pentru părinți:

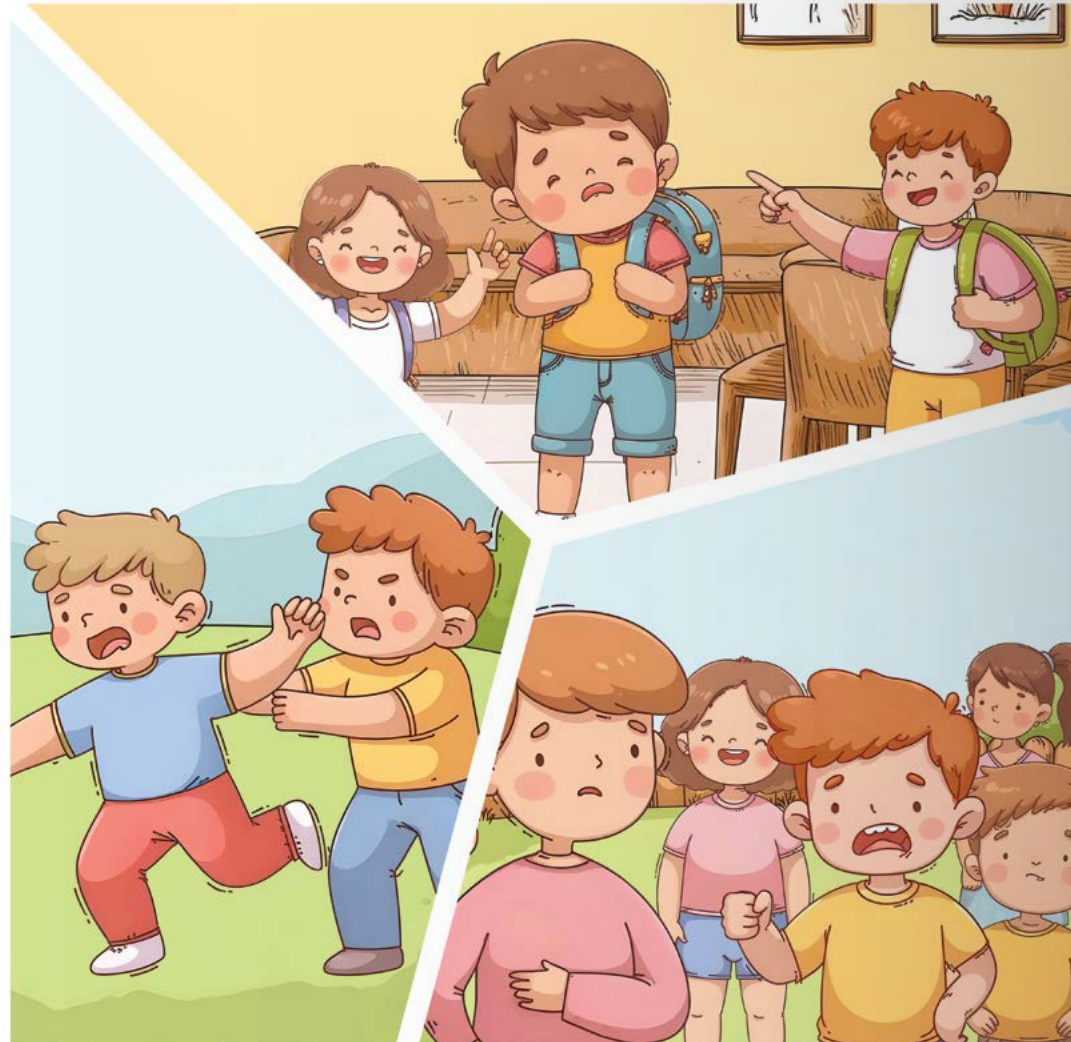


Discutați: „Care sunt adulții cu care poți vorbi dacă cineva te-a bătut sau ți-a vorbit urât? Cum ei te pot ajuta?”



Activitate: faceți o listă cu adulții de încredere la care copilul poate apela pentru ajutor. Exersați ce să spună copilul atunci când cere ajutor.

Hai să exersăm ce să facem și ce să spunem dacă vedem sau experimentăm hărțuirea. Ne vom uita la diferite scenarii și vom decide care este cea mai bună modalitate de a răspunde.



Sugestii pentru părinți:



Discutați: „Ce ai face tu în aceste situații? Cum poți ajuta pe cineva care este intimidat/ă?”



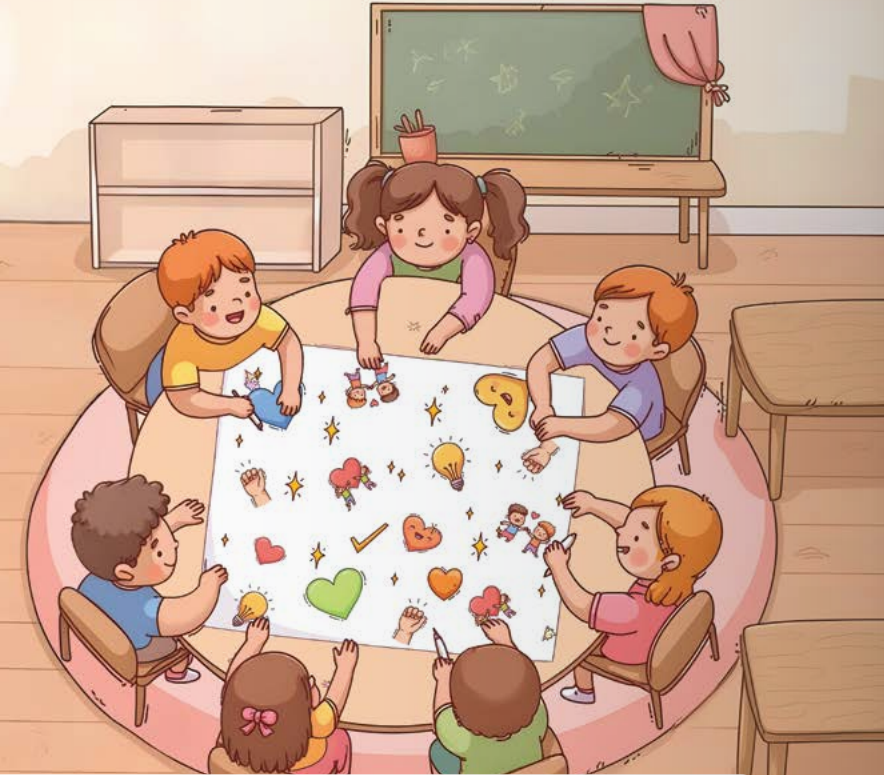
Activitate: creați și discutați scenariile cu copilul. Exersați împreună răspunsurile, punând accent pe păstrarea calmului și căutarea de ajutor.

Promisiunea mea de bună-purtare

Promit să fiu amabil/ă și respectuos/oasă cu toată lumea. Dacă văd hărțuire sau tratament nedrept, îi voi apăra pe ceilalți și voi cere ajutorul unui adult de încredere.

Iată care sunt promisiunile mele:

1. Voi vorbi și mă voi purta frumos cu ceilalți, folosind cuvinte frumoase și evitând să tachinez, să lovesc sau să exclud pe cineva.
2. Voi fi un prieten bun/prietenă bună prin invitarea tuturor la jocuri și activități cu mine, astfel încât nimeni să nu se simtă lăsat pe dinafară.
3. Voi vorbi dacă ceva este greșit, spunând „Te rog, oprește-te!” și voi cere ajutor.
4. Voi oferi sprijin celor care sunt agresați, spunându-i unui educator, unui părinte sau unui adult de încredere.



Sugestii pentru părinți:

- Discutați:** „Ce înseamnă pentru tine fiecare parte a jurământului? Cum poți folosi aceste promisiuni în viața ta de zi cu zi?”
- Expunere:** creați un spațiu vizibil în casa dvs., cum ar fi un perete, unde angajamentul semnat poate fi afișat ca o amintire a angajamentului față de bunățate și respect.

Capitolul 10: Siguranța în diverse medii. Rămâi în siguranță oriunde te-ai duce!

Siguranța
acasă

Siguranța
la grădiniță

Siguranța
în locurile
publice

Activități: Crearea
regulilor de siguranță,
harta siguranței
mediului

Siguranța acasă

Acasă este locul
în care ne simțim
în siguranță și
iubiți. Dar este
important să
învățăm câteva
reguli pentru a
fi în siguranță
acasă.



Sugestii pentru părinți:



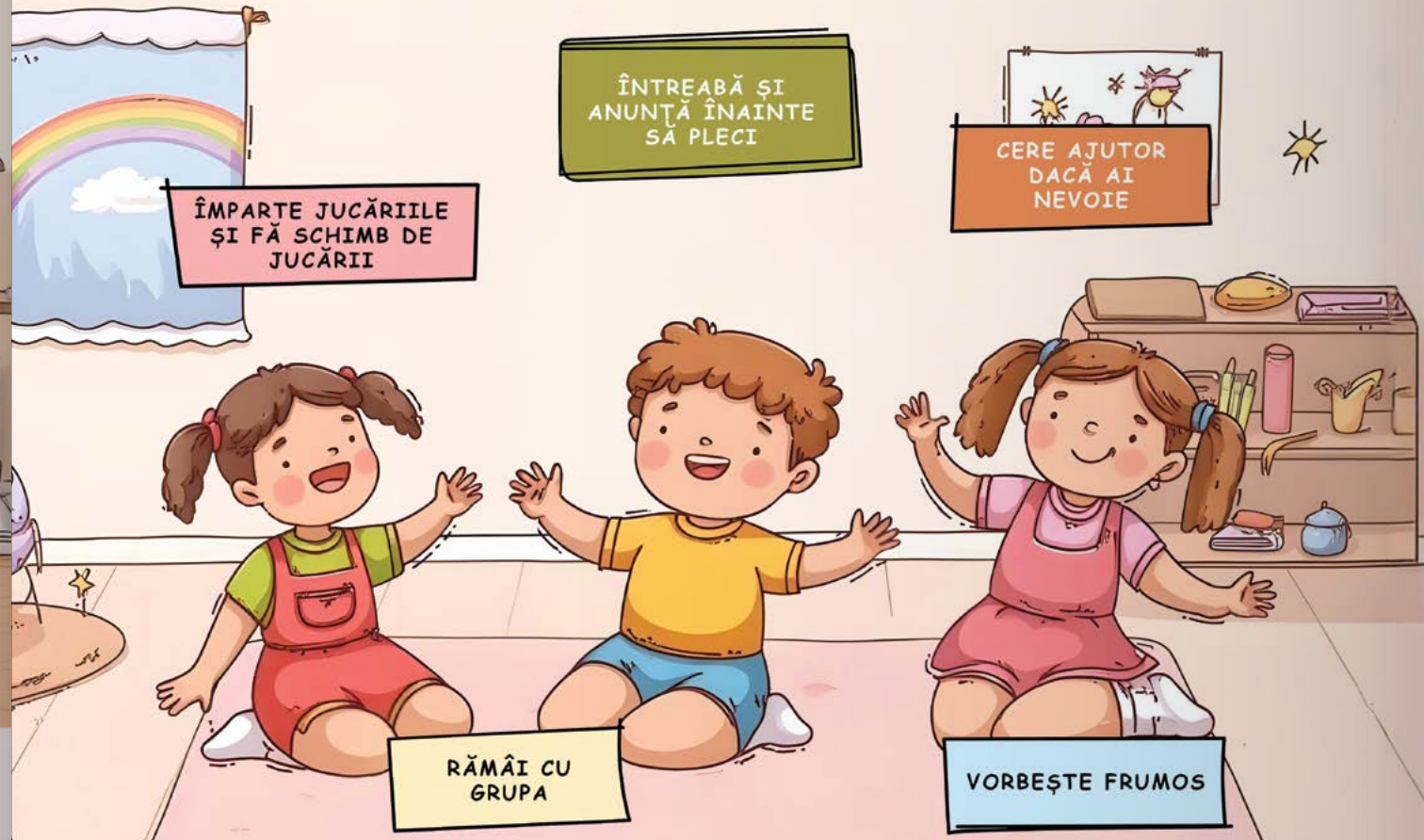
Discutați: „Ce putem face
pentru a fi în siguranță
acasă? Cum te simți acum,
după ce cunoști regulile?”



Activitate: plimbați-vă prin casă împreună cu copilul
și identificați potențialele pericole pentru siguranță.
Alcătuți împreună o listă de reguli pentru a menține
fiecare zonă în siguranță.

Siguranța la grădiniță

Grădinița este un loc distractiv pentru a învăța și a te juca cu prietenii. Iată câteva reguli de siguranță de care trebuie să ții cont, astfel încât să te poți simți bine.



Sugestii pentru părinți:



Discutați: „Ce reguli de siguranță
respectați la grădiniță? Cum ajută
aceste reguli ca toată lumea să
fie în siguranță și fericită?”



Activitate: jucați scenarii obișnuite de la
grădiniță, cum ar fi împărțirea jucăriilor sau
solicitarea ajutorului educatoarei, pentru a
consolida regulile de siguranță.

Siguranța în locurile publice

Atunci când ești în oraș, este important să stai aproape de părinții tăi sau aproape de alți adulți pe care îi cunoști. Hai să învățăm cum să fii în siguranță în locurile publice.



Partea 5: Construirea unei rețele de sprijin



Capitolul 11: Rețeaua mea de sprijin.

Prietenii și familia sunt întotdeauna aici să ajute!

Identificarea adulților de încredere (familie, profesori, prieteni)

Știu cui să mă adresez pentru ajutor

Activități: Desenul rețelei de sprijin, fișa de lucru pentru planul de siguranță

Adulții de încredere sunt persoanele cărora le pasă de tine și care te ajută să fii în siguranță. Aceștia pot fi membri ai familiei, educatori și prieteni apropiați. Este important să știi în cine poți avea încredere.



Sugestii pentru părinți:

- Discutați:** „Care sunt adulții în care ai încredere? De ce ai încredere în ei?”
- Activitate:** faceți o listă a adulților de încredere împreună cu copilul. Discutați despre motivele pentru care fiecare persoană este de încredere și despre modul în care poate ajuta în diferite situații.

Știi la cine să apelezi pentru ajutor?

Dacă te simți vreodată speriat/ă, trist/ă sau ai nevoie de ajutor, este important să știi la cine să apelezi. Adulții de încredere sunt întotdeauna acolo să te asculte și să te ajute.



Sugestii pentru părinți:



Discutați: „Când ar trebui să ceri ajutorul unui adult de încredere? Cum se cere ajutorul?”



Activitate: ajutați copilul să facă un desen-tablou al adulților din rețeaua lui de siguranță. Exersați să cereți ajutor în diferite situații. Jucați jocuri de rol în care copilul trebuie să se adreseze unui adult de încredere pentru ajutor.

Imaginează-ți că ești un acrobat curajos. Plasa ta de siguranță este ca o pătură invizibilă, mereu gata să te prindă dacă ai nevoie de ajutor. Este formată din oameni care te iubesc și cărora le pasă de tine.

Ei se comportă ca niște supereroi gata oricând să aibă grijă de tine.



Hai să facem împreună un plan de siguranță! Acest plan te va ajuta să știi ce să faci și pe cine să suni dacă ai vreodată nevoie de ajutor.

Adulți de încredere:

Mama: _____ (număr de telefon)

Tata: _____ (număr de telefon)

Educator: _____ (număr de telefon)

Bunic/ă: _____ (număr de telefon)

Părintele unui prieten: _____ (număr de telefon)

Contacte de urgență:

Politia/pompierii: 112

Telefonul Copilului: 116 111

Vecini: _____ (număr de telefon)

Ce să fac dacă nu mă simt în siguranță:

Acasă:

Merg într-un loc sigur și sun un adult de încredere.

La grădiniță:

Anunț un educator.

În public:

Găsesc un adult de încredere (cum ar fi un angajat al unui magazin) și cer ajutor.

Informații personale:

Numele meu complet: _____

Adresa mea: _____

Numărul meu de telefon: _____

Sugestii pentru părinți:

Activitate: Completați împreună fișa planului de siguranță. Includeți numerele de contact în caz de urgență.

Capitolul 12: Solicitarea de ajutor. Este în regulă să ceri ajutor!

Cum să ceri ajutor
în diferite situații

Importanța
de a spune
cuiva

Înțelegerea
faptului că
este bine să
ceri ajutor

Activități: Scenarii de
solicitare a ajutorului,
joc de rol de solicitare a
ajutorului



Să ceri ajutor atunci când ai nevoie de el este important. Fie că te simți speriat/ă, confuz/ă sau doar ai nevoie de ajutor, este în regulă să îl ceri cuiva în care ai încredere.

Sugestii pentru părinți:



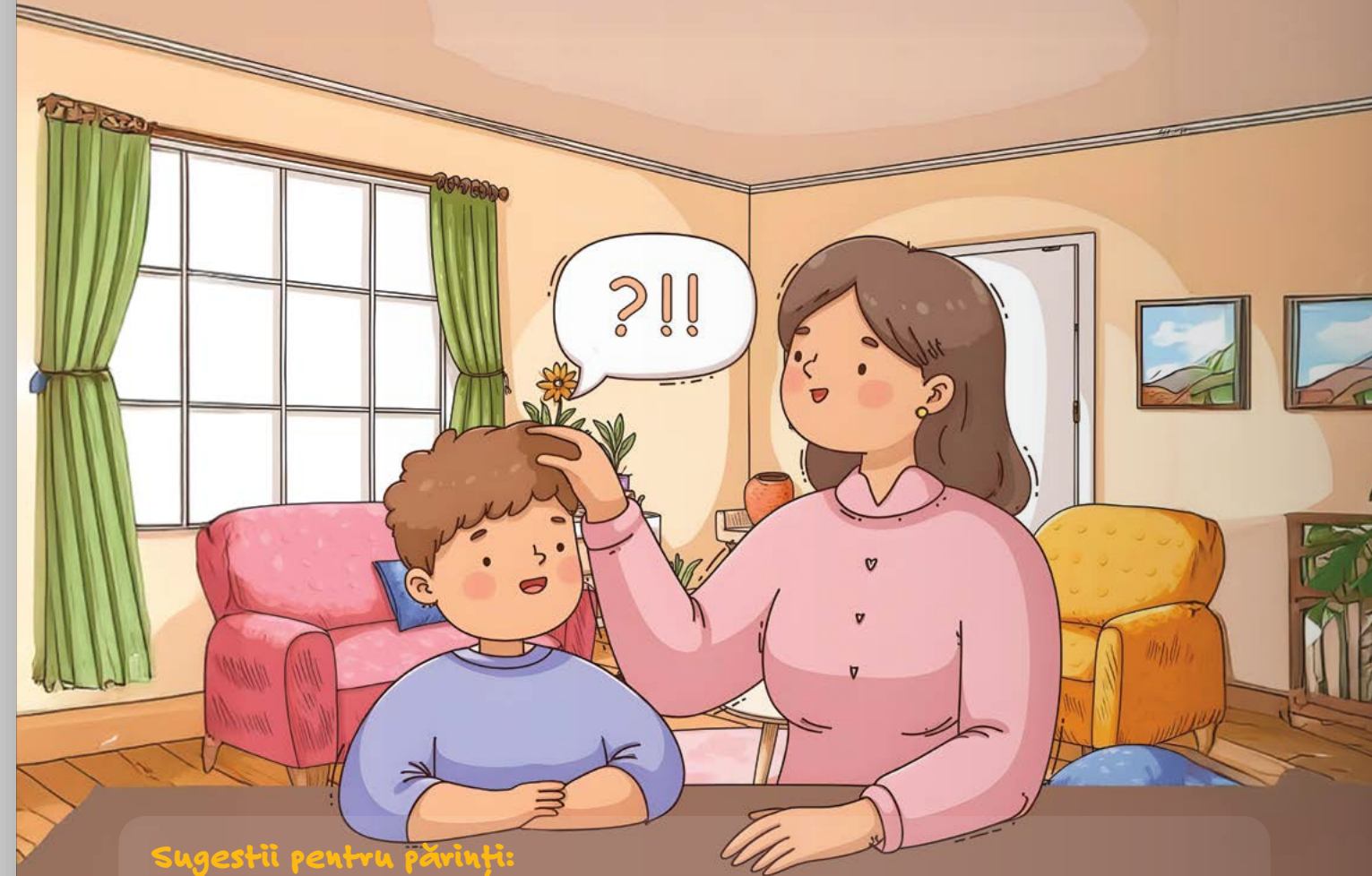
Discutați: „Când crezi că este important să ceri ajutor? Te poți gândi la un moment în care ai avut nevoie de ajutor și cui i-ai cerut ajutorul?”



Activitate: exersați cererea de ajutor în diferite situații, cum ar fi nevoia de ajutor la desen sau scris, găsirea unui lucru sau rezolvarea unei probleme cu un prieten.

De ce este important să spui cuiva?

A spune cuiva de încredere despre ceea ce te frământă te poate face să te simți mai bine. Este important să vorbești cu cineva dacă ai nevoie de ajutor.



Sugestii pentru părinți:



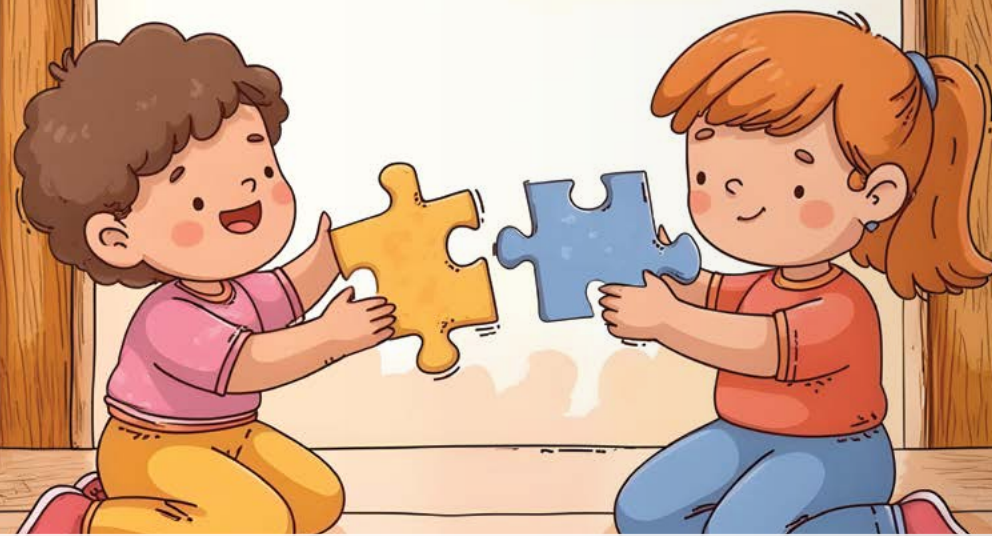
Discutați: „De ce este important să spui cuiva dacă ceva te deranjează? Cu cine poți vorbi atunci când ai nevoie de ajutor?”



Activitate: exersați cererea de ajutor în diferite situații, cum ar fi nevoia de ajutor la desen sau scris, găsirea unui lucru sau rezolvarea unei probleme cu un prieten.

Este bine să ceri ajutor!

Să ceri ajutor arată că ești puternic/ă și inteligent/ă. Este bine să ceri ajutor atunci când ai nevoie de el pentru că te ajută să te simți mai bine și pentru că înveți cum să acționezi data viitoare.



Sugestii pentru părinți:



Discutați: „Cum te simți când ceri ajutor? De ce este un lucru bun să ceri ajutor?”

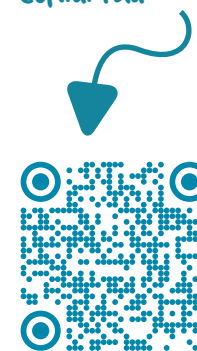


Activitate: Împărtășiți povești despre momentele în care ați cerut ajutor și despre modul în care acest lucru a făcut o diferență pozitivă. Încurajați-vă copilul să își împărtășească propriile experiențe.

Hai să exersăm ce să facem în diferite situații în care ai putea avea nevoie de ajutor. Ne putem gândi cui să cerem ajutor și ce să spunem.



Vezi acest filmuleț educativ împreună cu copilul tău



Sugestii pentru părinți:



Discutați: „Cum te-ai simțit exersând să ceri ajutor? Ce ai învățat despre a cere ajutor?”



Activitate: exersați jocuri de rol în care copilul exersează să ceară ajutor în diverse situații. Dați-i feedback și lăudați-l pentru a-i crește încrederea în a cere ajutor.

Partea 6: Empatie, bunătate și rezolvarea problemelor



Empatia și bunătatea sunt:

- Înțelegerea și împărtășirea sentimentelor celorlalți
- A face acte de bunătate și a fi atent/ă cu ceilalți
- Manifestarea compasiunii și a sprijinului față de cei aflați în nevoie
- A fi un prieten bun/prietenă bună și a-i apăra pe ceilalți
- Răspândirea pozitivității

Empatia și bunătatea fac lumea să fie un loc mai bun pentru toată lumea!

Capitolul 13: Empatie și bunătate. Fii amabil/ă, arată că îți pasă!

Înțelegerea
și practicarea
empatiei

Acte de
bunătate

Cum să fii un
prieten bun/o
prienă bună

Activități: Povești despre
empatie, diagramă a
bunătății

Empatia înseamnă să înțelegi cum se simte altcineva și să îți pese de ceea ce simte. Atunci când suntem empatici, îi facem pe ceilalți să se simtă ascultați și înțeleși.

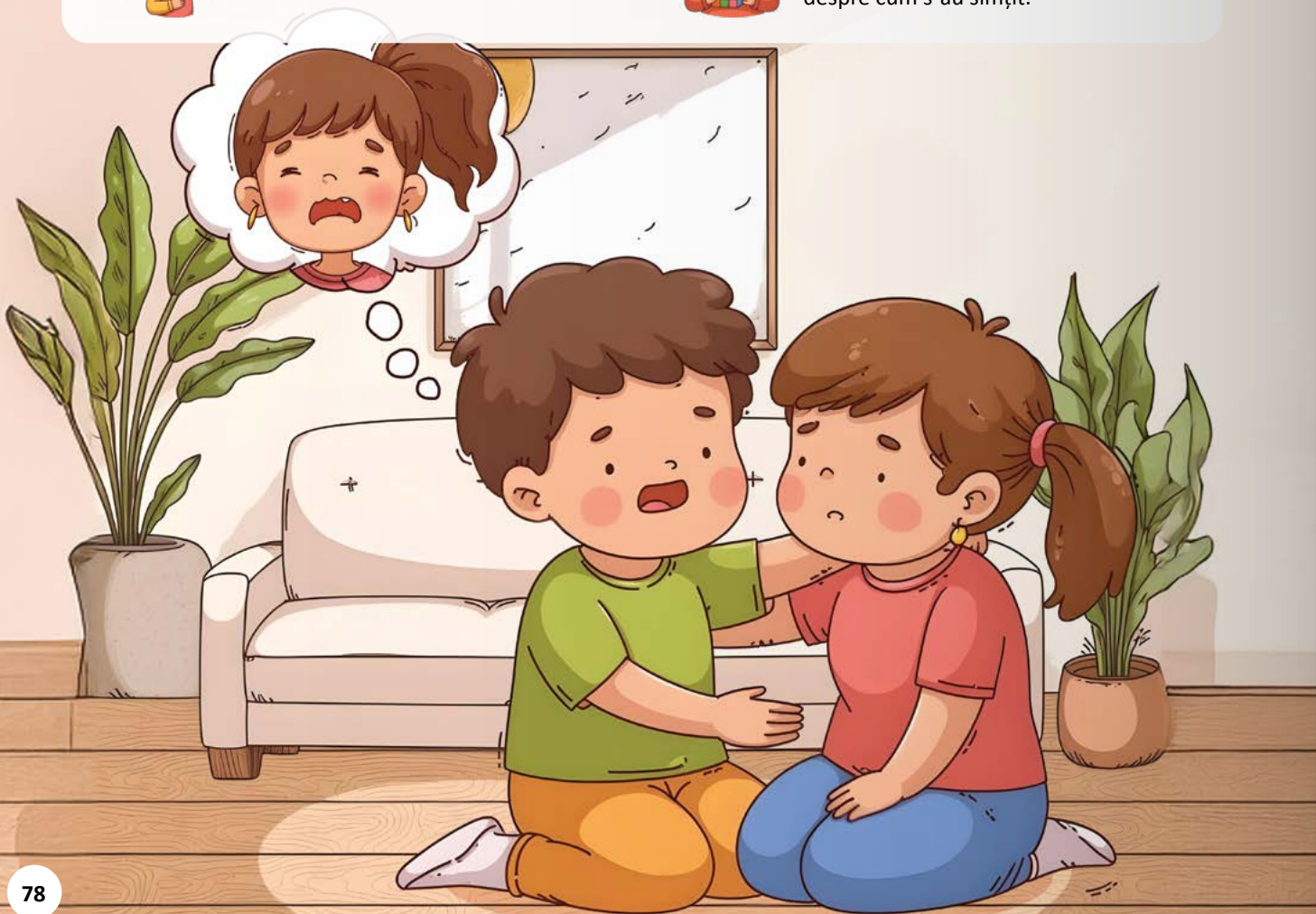
Sugestii pentru părinți:



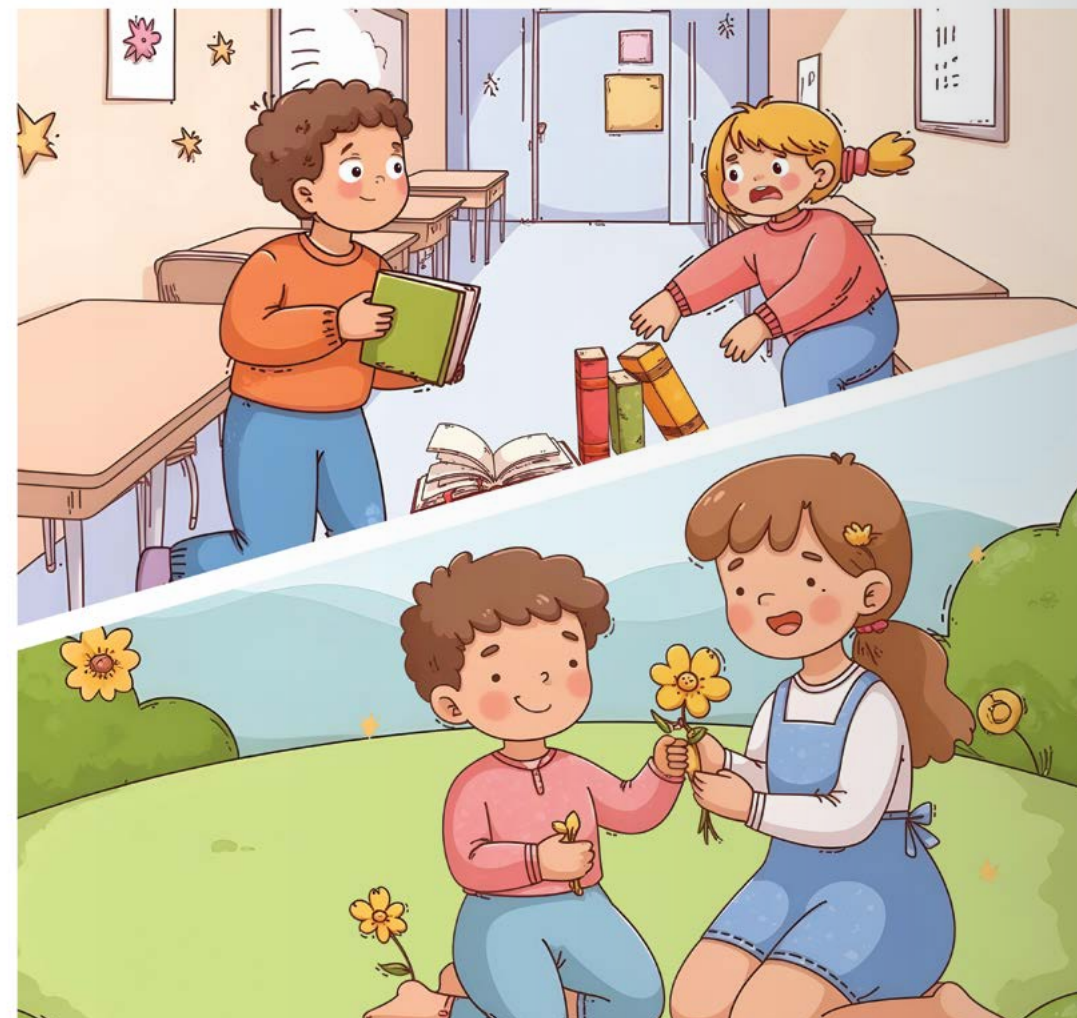
Discutați: „Ce înseamnă empatia? Te poți gândi la un moment în care ai simțit că cineva ți-a înțeles sentimentele?”



Activitate: Împărtășiți povești despre momente în care copilul a dat dovadă de empatie sau în care cineva a dat dovadă de empatie față de el. Discutați despre cum s-au simțit.



Bunătatea înseamnă să faci lucruri frumoase pentru alții. Actele mici de bunătate pot ajuta mult și îi pot face pe toți să se simtă fericiți.



Sugestii pentru părinți:



Discutați: „Ce lucruri bune poți face tu pentru alții? Cum te simți când cineva este bun cu tine?”



Activitate: Creați o listă cu acte simple de bunătate pe care copilul le poate face pentru membrii familiei, prieteni și chiar străini.

Cum să fi un prieten bun?

A fi un prieten bun înseamnă să-ți tratezi prietenii așa cum vrei tu să fi tratat/ă. Ascultă-i, ajută-i și fi mereu acolo pentru ei atunci când au nevoie.



Sugestii pentru părinți:



Discutați: „Ce face ca cineva să fie un prieten bun? Cum poți arăta bunătate prietenilor tăi în fiecare zi?”



Activitate: jucați diferite situații în care copilul poate exersa să fie un prieten bun, cum ar fi împărțirea jucăriilor sau alinarea unui prieten care este supărat.

Poveste despre empatie

Într-o zi la grădiniță, Max a observat un băiat nou, pe nume Sorin, care stătea singur în timpul orei de joacă. Sorin părea trist și ținea în mână jucăria lui preferată, o mașinuță roșie.

Mai târziu, educatoarea lor, domnișoara Emilia, a observat ce a făcut Max. Ea a spus:

- Max, ai dat dovadă de multă empatie ajutându-l pe Sorin să se simtă binevenit. Sunt foarte mândră de tine.

Max s-a simțit fericit știind că și-a făcut un nou prieten. De atunci, Sorin nu s-a mai simțit niciodată singur, datorită bunătății lui Max.

Max s-a apropiat și i-a spus:

- Bună, eu sunt Max. Vrei să te joci cu mine?

Sorin s-a uitat în sus cu un zâmbet mic și a spus:

- Sunt nou aici și nu cunosc pe nimeni.

Max și-a amintit de prima lui zi la grădiniță și de cât de singur s-a simțit. El a spus:

- Și eu m-am simțit la fel când eram nou. Hai să ne jucăm împreună și am să te prezint prietenilor mei.

Max și Sorin s-au jucat cu mașina roșie. Max l-a dus apoi pe Sorin să se întâlnească cu ceilalți copii și, în curând, toți se jucau veseli împreună.

Joc de rol: Creați scenarii simple de joc de rol în care copilul poate exersa empatia, cum ar fi invitarea unui prieten singuratic la joacă sau ajutarea cuiva care este trist.

Sugestii pentru părinți:



Discutați: „Ce a făcut Max pentru a da dovadă de empatie? Cum l-au ajutat acțiunile sale pe Sorin?”



Activitate: discutați despre un moment în care copilul dvs. a dat dovadă de empatie sau când cineva a dat dovadă de empatie față de el. Discutați cum i-a făcut să se simtă și de ce este importantă empatia.

Hai să facem un tabel al bunătății! De fiecare dată când faci ceva bun, poți adăuga un autocolant sau să desenezi un zâmbet. Să vezi câte lucruri bune poți face!



Sugestii pentru părinți:



Discutați: „Care sunt câteva acte de bunătate pe care le poți face în această săptămână? Cum te vei simți când vei completa tabelul?”



Activitate: creați împreună un grafic al bunătății. De fiecare dată când copilul dvs. face ceva bun, adăugați un autocolant sau faceți un desen pe tablă. Sărbătoriți actele lor de bunătate la sfârșitul săptămânii.

Capitolul 14: Abilități de rezolvare a problemelor. Gândește, alege și rezolvă!

Identificarea problemelor

Găsirea soluțiilor

Practicarea luării deciziilor

Activități: Labirintul rezolvării problemelor, scenarii de luare a deciziilor

Toată lumea se confruntă uneori cu probleme. Identificarea unei probleme este primul pas spre rezolvarea ei. Hai să înveți cum să recunoști când apare o problemă.



Sugestii pentru părinți:



Activitate: discutați despre diferite tipuri de probleme (mari și mici) și despre cum să le recunoașteți. Folosiți exemple din viața de zi cu zi, cum ar fi un pantof lipsă sau o neînțelegere cu un prieten.

Odată ce știi care este problema, te poți gândi la modalități de a o rezolva. Există multe modalități de a găsi o soluție. Hai să învățăm cum să găsești soluții.



Sugestii pentru părinți:

Activitate: faceți împreună un brainstorming de soluții la probleme comune. Încurajați-vă copilul să se gândească la mai multe modalități de a rezolva fiecare problemă și discutați avantajele și dezavantajele fiecărei soluții.

Luarea deciziilor face parte din rezolvarea problemelor. Este important să alegeți cea mai bună soluție. Hai să exersăm împreună luarea de decizii bune.



Sugestii pentru părinți:



Activitate: prezentați-i copilului decizii simple de luat, cum ar fi ce să mănânce la gustare sau ce joc să joace. Discutați despre cum au făcut alegerea și la ce factori au ținut cont.

Hai să-l ajutăm pe prietenul nostru să-și găsească drumul prin labirint, rezolvând problemele pe parcurs! Fiecare oprire are o problemă de rezolvat înainte de a merge mai departe.



Hai să exersăm luarea de decizii. Ne vom gândi la problemă și vom decide care este cea mai bună soluție.



Sugestii pentru părinți:

Prezentați-i copilului diverse scenarii de luare a deciziilor. Jucați scenariile și discutați despre procesul de luare a deciziilor, subliniind importanța analizării opțiunilor și consecințelor.

Resurse:

Ministerul Muncii și Protecției Sociale

- Adresă: str. Vasile Alecsandri, 1, mun. Chișinău
- Telefon: (+373) 22 804 403
- E-mail: secretariat@social.gov.md
- Website: social.gov.md

Consiliul Național pentru Protecția Drepturilor Copilului

- Adresă: Piața Marii Adunări Naționale, 1, mun. Chișinău
- Telefon: (+373) 22 250 364
- E-mail: secretariat.cnpdc@gov.md
- Website: cnpdc.gov.md

Avocatul Poporului pentru Drepturile Copilului

- Telefon: (+373) 22 232 284
- E-mail: ombudsman@ombudsman.md
- Website: ombudsman.md

Consiliul Național pentru Asistență Juridică Garantată de Stat

- Adresă: str. Alecu Russo nr. 1 bl. „1A”, bir. 94, mun. Chișinău
- Telefon: (+373) 22 31 02 74
- E-mail: aparat@cnajgs.md
- Website: cnajgs.md

Consiliul de Egalitate

- Adresă: bd. Ștefan cel Mare și Sfânt nr. 180, of. 405, mun. Chișinău
- Telefon: (+373) 22 212 817
- E-mail: info@egalitate.md
- Website: egalitate.md

Centrul Național de Prevenire a Abuzului față de Copii (CNPAC)

- Adresă: str. Tricolorului 37B, mun. Chișinău
- Telefon: (+373) 22 758 806
- E-mail: office@cnpac.md
- Website: cnpac.md

Serviciul de asistență a copiilor victime/martori ai infracțiunilor - de tip Barnahus Nord

- Telefon: (+373) 780 00 710
- E-mail: centrulbarnahus@cnpac.md
- Website: barnahus.md

Centrul de Asistență și Protecție a Victimelor din mun. Chișinău

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

Centrul de Reabilitare Socială a copiilor „Casa Gavroche”

- Adresă: mun. Chișinău, str. N. Dimo, 11/5
- Telefon: (+373) 22 43 83 50

Centrul de Plasament pe lângă Fundația „Regina Pacis”

- Adresă: str. Avram Iancu, 17, mun. Chișinău
- Telefon: (+373) 22 23 55 11

Asociația Împotriva Violenței în Familie „Casa Mărioarei”

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

SERVICIUL
DE URGENȚĂ **112**

116111
TELEFONUL
COPILULUI



24/24
gratuit, confidențial
și anonim

Această **DIPLOMĂ** arată că

este **LIBER/Ă, PUTERNIC/Ă și PROTEJAT/Ă!**





