



SOS  
KINDERDÖRFER  
WELTWEIT



# ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИИ ЦИИ и как мы их понимаем?

Практическое руководство для детей 5-7 лет





# ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИИ 😊 и как мы их понимаем?

Практическое руководство для детей 5-7 лет

## Национальный Центр по Предотвращению Насилия над детьми (CNPAC)

неправительственная организация Республики Молдова, которая с 1997 года продвигает право детей на защиту от любых форм жестокого обращения, направляя свои действия на информирование, повышение осведомленности и мотивацию общества с целью прекращения жестокого обращения с детьми.

### Миссия CNPAC

защита детей, находящихся в группе риска, и детей, ставших жертвами всех форм насилия, через профилактические меры и специализированные услуги, предоставляемые детям и их семьям.

### Видение CNPAC

общество без насилия, в котором все дети имеют равные шансы для полного раскрытия своего потенциала.



### Национальный Центр по Предотвращению Насилия над детьми (CNPAC),

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

office@cnpac.md

www.cnpac.md



### SOS-Kinderdörfer weltweit (SOS Детские деревни)

Ридлерштрассе 55, Мюнхен, Германия

info@sos-kinderdoerfer.de

www.sos-kinderdoerfer.de



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

#### АВТОРЫ:

Даниела Сымботяну

Татьяна Морарь

#### ДИЗАЙН:

INBOX Advertising

Полное или частичное воспроизведение текста данной публикации возможно только с согласия Национального Центра по Предотвращению Насилия над детьми (CNPAC).

*Данный материал был создан в рамках проекта «Повышение уровня общественного образования и осведомлённости о сексуальном насилии в отношении детей и его предотвращении», реализуемого Национальным Центром по Предотвращению Насилия над детьми (CNPAC) при финансовой поддержке SOS-Kinderdörfer weltweit.*

# Содержание

<b>Введение</b> .....	<b>6</b>
<b>Часть 1: САМОСОЗНАНИЕ</b> .....	<b>8</b>
Глава 1: Эмоции приходят и уходят, давай им проявиться! .....	9
Глава 2: Управление эмоциями. Сделайте глубокий вдох и успокойтесь. ....	24
Глава 3: Развитие чувства собственного достоинства и уверенности в себе. Я уникален/уникальна, я силен/сильна!.....	28
<b>Часть 2: Познание своего тела и своих границ</b> .....	<b>31</b>
Глава 4: Мое тело - это я! .....	32
<b>Часть 3: Безопасность и наши права</b> .....	<b>35</b>
Глава 5: Установление пределов и границ. Мое пространство - мое место! .....	36
Глава 6: Понимание прав. Я имею право чувствовать себя в безопасности и сильным/сильной! .....	42
Глава 7: Понимание секретов. Хорошие секреты заставляют нас улыбаться, а плохие секреты мы должны рассказывать! .....	48
Глава 8: Личная гигиена и здоровье. Будь чист/чистой, будь здоров/здоровой!.....	52
<b>Часть 4: Управление сложными ситуациями</b> .....	<b>57</b>
Глава 9: Решение сложных ситуаций и буллинг. Будь смелым/смелой, говори громче! .....	58
Глава 10: Безопасность в разнообразной среде. Оставайтесь в безопасности, куда бы вы ни пошли! .....	64
<b>Часть 5: Создание сети поддержки</b> .....	<b>67</b>
Глава 11: Моя сеть поддержки. Друзья и семья всегда готовы помочь! .....	68
Глава 12: Обращение за помощью. Просить о помощи - это нормально! .....	72
<b>Часть 6: Эмпатия, доброта и решение проблем</b> .....	<b>76</b>
Глава 13: Эмпатия и доброта. Будьте добры, покажите, что вам не все равно! .....	77
Глава 14: Навыки решения проблем. Думайте, выбирайте и решайте! .....	83
<b>Ресурсы</b> .....	<b>88</b>
<b>Диплом</b> .....	<b>89</b>



# Введение

Привет! Держи под рукой карандаши и фломастеры, потому что у тебя будет возможность потренироваться в письме и рисовании. Ты можешь писать или рисовать что угодно. Это твоя книжечка!

## Примечание для родителей и воспитателей:

Данная книга предназначена для развития социальной и эмоциональной компетентности и предотвращения жестокого обращения с детьми путем предоставления детям навыков и знаний, необходимых для самозащиты. Она включает в себя следующие ключевые темы:

- Понимание эмоций:** помощь детям определить и выразить свои чувства должным образом.
- Тело и ощущения:** обучение детей осознанию своего тела и личного пространства
- О прикосновениях:** обучение детей безопасным / хорошим и небезопасным / опасным прикосновениям.
- Установление границ:** поощрение детей устанавливать и соблюдать личные границы.
- Понимание прав:** информирование детей об их праве на безопасность, уважение и приватность.
- Решение сложных ситуаций/буллинг:** предоставление им стратегии распознавания и реагирования на буллинг.
- Создание сети поддержки:** помощь в поиске доверенных взрослых и как научиться искать и просить о помощи.
- Сочувствие и доброта:** помощь в понимании, как важно быть добрыми друг к другу.
- Навыки решения проблем:** помощь в развитии навыков определения проблем и поиска решений.

## Помните!

**Главная цель данной книги - предотвратить жестокое обращение с детьми. А родители и воспитатели могут оказывать детям поддержку в этом с самого раннего возраста.**

Поскольку все дети учатся в своем собственном темпе, некоторые инструкции или тексты могут потребовать чтения вслух. Занятия будут более увлекательными и полезными, если вы будете выполнять их вместе с ребенком.

Цель этого материала - предоставить возможность качественно провести время с вашим ребенком. Наряду с этим вы найдете пояснения и дополнительные темы, которые можно обсудить с детьми.

## Советы для взрослых:

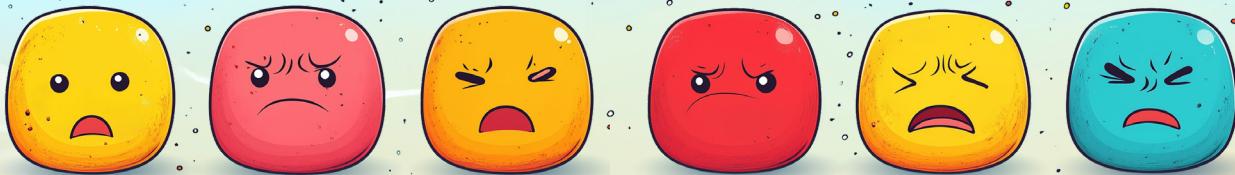
- **УЧАСТВУЙТЕ В БЕСЕДАХ:** обсуждайте с ребенком занятия, чтобы закрепить полученные знания.
- **ПООЩРЯЙТЕ САМОВЫРАЖЕНИЕ:** позволяйте ребенку свободно выражать свои мысли и чувства.
- **ПРЕДЛАГАЙТЕ ПОДДЕРЖКУ:** будьте надежным человеком, к которому ваш ребенок может обратиться, если у него возникнут вопросы или проблемы.

**Давайте начнем  
исследовать, учиться  
и веселиться вместе!**



# Часть 1: САМОПОЗНАНИЕ





**Самопознание — это знание и понимание собственных мыслей, эмоций и чувств, включая:**

- знание того, как выражать свои чувства и эмоции другим здоровым способом;
- знание о том, кто ты, что у тебя получается и что тебя вдохновляет;
- понимание своих сильных и слабых сторон;
- понимание того, что ты умеешь, а что еще не научился/научилась делать.

**Знаешь, мы все особенные и по-своему уникальные!**

## Глава I:

### Эмоции приходят и уходят, дай им проявиться!



**Понимание различных эмоций**



**Распознавание и название эмоций**



**Занятия: рисование и раскраски эмоций, диаграмма эмоций**



Эмоции похожи на  
морские волны: они  
приходят и уходят.  
Они говорят нам о  
том, что происходит в  
нашем теле.

Чтобы  
чувствовать  
себя лучше, нам  
нужно уметь  
распознавать  
эмоции.

Радость  
заставляет  
нас говорить  
**УРА!**

Что  
делает тебя  
счастливым/  
счастливой?

Где в своем  
мире ты  
чувствуешь  
радость?

### Советы родителям:

- Попросите** ребенка описать момент, когда он чувствовал себя очень счастливым.
- Пощряйте** ребенка рисовать или рассказывать о вещах, которые приносят ему радость.
- Спросите:** «Можешь ли ты показать мне, какой/какая ты, когда ты счастлив/счастлива и радостен/радостна?»

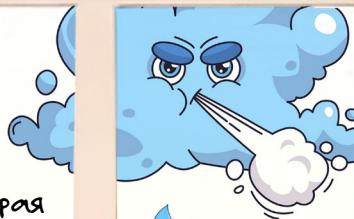
Какого она цвета?  
Нарисуй радость!



# ПЕЧАЛЬ

заставляет нас  
говорить ооох!

Это как  
тяжелая  
дождевая  
туча, которая  
прячется в  
твоем сердце,  
или то чувство,  
когда тебе  
приходится  
идти домой  
с игровой  
площадки.



## Советы родителям:

- Расскажите о том, когда вам тоже было грустно и как вы справлялись с этим.
- Скажите, что грустить - это нормально: эмоции - это как волна, которая приходит и уходит.
- Спросите: «Что тебе нравится делать, чтобы чувствовать себя лучше, когда тебе грустно?»

Какого цвета грусть?  
Нарисуй ее!



## Что заставляет тебя грустить?

Где в своем  
теле ты  
чувствуешь  
грусть?



## ГНЕВ

заставляет  
нас говорить  
АААА!

Это как горячая  
искра в груди или  
буря внутри, лицо  
становится горячим,  
и хочется кричать,  
топать ногами.

Это как в  
ситуации, когда  
другой ребёнок  
берёт твою  
игрушку без  
спроса.

Что  
заставляет  
тебя злиться/  
нервничать?

Где в своем  
теле ты  
чувствуешь  
гнев?

## Советы родителям:

- Обсудите** способы безопасного выражения гнева, такие как разговор, рисование или глубокое дыхание (например, надувание воздушного шарика или задувание свечи в торте).
- Спросите:** «Ты можешь показать мне, каким/какой ты бываешь, когда злишься?».
- Попрактикуйте** вместе успокаивающие техники, например, посчитайте до десяти или сожмите подушку.

Какого цвета гнев?  
Нарисуй его!



## СТРАХ

заставляет  
нас сказать  
ОЙ!

Это как в момент, когда лопается шарик, и сердце бьётся чуть быстрее, хочется кричать, плакать и искать место, где можно успокоиться.

Какого цвета страх?  
Нарисуй его!



## Советы родителям:

- Убедите ребенка в том, что бояться - это нормально, и поговорите о его страхах.
- Спросите: «Что помогает тебе чувствовать себя смелым/смелой?».
- Создайте вместе «план храбрости», например, чтобы рядом был ночник или любимая игрушка.

Что или  
кого ты  
боишься?

Где в своем  
теле ты  
чувствуешь  
страх?

**СТЫД**  
заставляет  
нас говорить  
ЭЭЭЭ или  
УПС!

Это как тяжелый  
камень в животе  
или головолонка в  
голове.

### Советы родителям:

- Расскажите о том, когда вы чувствовали себя неловко и как вы справились с ситуацией.
- Спросите: «Что помогает тебе чувствовать себя лучше, когда ты смущаешься?»
- Поощряйте открытое общение и убедите ребенка, что каждый иногда чувствует себя неловко.

Ты  
когда-нибудь  
чувствовала  
себя неловко?

Где в своем  
теле ты  
чувствуешь  
стыд?

Какого он цвета?  
Нарисуй его!



**ОТВРАЩЕНИЕ**  
заставляет  
нас говорить  
**ФУУ!**

Это как если бы ты  
попробовал что-то  
очень-очень кислое  
или с неприятным  
запахом, и твое лицо  
скривилось.

Какого цвета отвращение?  
Нарисуй его!



## Советы родителям:

- Обсудите различные вещи, которые могут вызывать отвращение, и почему это нормально - испытывать такое чувство.
- Спросите: «Можешь ли ты показать мне, что ты делаешь, когда чувствуешь отвращение?»
- Поощряйте ребенка выражать свои чувства и обсуждать то, что ему не нравится.

**А что для  
тебя ФУУ?**

Где в своем  
теле ты  
чувствуешь  
отвращение?

**Замешательство**  
заставляет нас  
говорить ХМ...

Это как  
потеряться  
в магазине  
или не  
понять  
историю.

Это как будто  
в голове много  
вопросительных  
знаков и трудно  
понять, что  
происходит.

### Советы родителям:

- Обсудите** ситуации, когда ребёнок может почувствовать себя растерянным, и как попросить о помощи.
- Спросите:** «Что помогает, когда ты чувствуешь себя растерянным?»
- Поощряйте** ребёнка говорить о своих чувствах и задавать вопросы, если он чего-то не понимает.

Что заставляет  
тебя чувствовать  
себя растерянным/  
растерянной?

Где в своем теле  
ты чувствуешь  
замешательство?

Какого цвета замешательство?  
Нарисуй его!



# СПОКОЙСТВИЕ

заставляет  
нас говорить  
**АХХХ!**



Это как плыть на  
мягком облаке или  
лежать в тихом и  
уютном месте.

Как будто слушаешь  
колыбельную или  
делаешь глубокий  
вдох.



Что  
заставляет тебя  
чувствовать себя  
спокойно?

Где ты  
чувствуешь  
спокойствие в  
своем теле?



## Советы родителям:

- Попрактикуйте** вместе успокаивающие упражнения, например глубокое дыхание или легкую растяжку.
- Спросите:** «Можешь показать, как ты себя чувствуешь, когда ты спокойный/спокойная?»
- Создайте** уголок спокойствия с подушками и книгами, где ребёнок сможет расслабиться.

Какого цвета спокойствие?  
Нарисуй его!



# СТРЕСС

заставляет  
нас говорить  
Ох...

Это как если бы тебе  
нужно было нести слишком  
много вещей или ты всегда  
чувствуешь, что спешить. Это  
как в момент, когда у тебя  
много дел или ты опаздываешь  
на что-то важное



## Советы родителям:

- Помогите ребёнку определить факторы, вызывающие стресс, и обсудите способы борьбы со стрессом.
- Спросите: «Что помогает тебе чувствовать себя лучше, когда ты испытываешь стресс?».
- Научите ребёнка делать перерывы и практиковать техники релаксации.

Что заставляет  
меня испытывать  
стресс?

Где в своём  
теле ты  
чувствуешь  
стресс?

Какого он цвета?  
Нарисуй его!



# Как ты себя чувствуешь в данный момент?

Поставь знак рядом с эмоцией, которую ты чувствуешь.



Радость

Печаль

Замешательство

Страх

Стыд

Отвращение

Гнев

Спокойствие

Стресс

Ура

Ооох

Хм

Ой

Ээээ или  
Упс

Фуу

Аааа

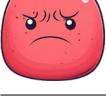
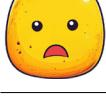
Аххх

Ох



Место для рисования

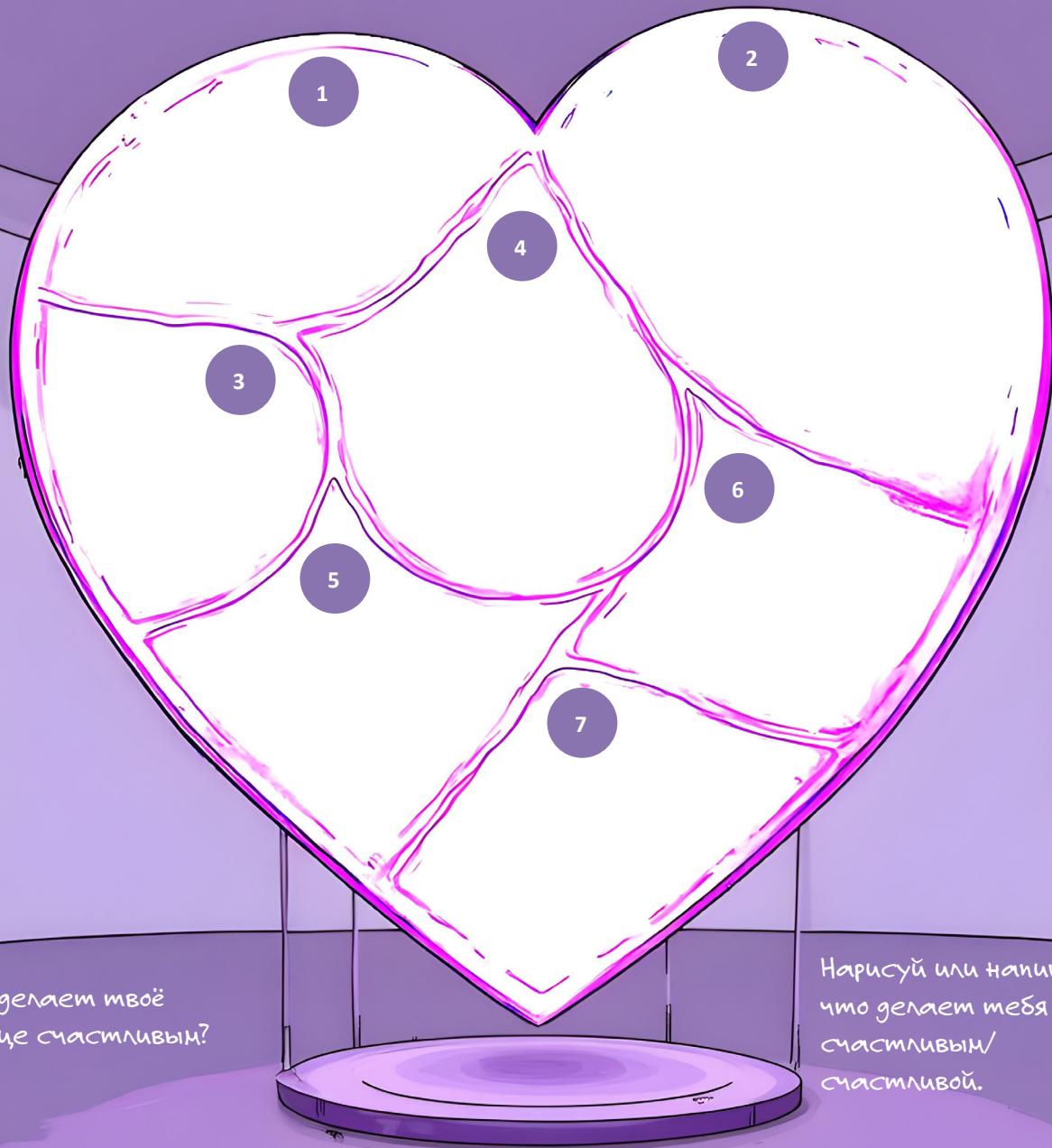
**Эмоции постоянно меняются.** Иногда тебе нравится то, что ты чувствуешь, иногда - нет. Что заставляет тебя чувствовать радость, грусть, гнев, страх, стыд, отвращение, замешательство, спокойствие, стресс? Напиши или нарисуй по одной вещи для каждой эмоции.

	<b>Радость</b> Ура!	
	<b>Печаль</b> Ооох...	
	<b>Гнев</b> Аааа!	
	<b>Страх</b> Ой!	
	<b>Стыд</b> Ээээ или Упс!	
	<b>Отвращение</b> Фуу!	
	<b>Замешательство</b> Хм...	
	<b>Спокойствие</b> Аххх!	
	<b>Стресс</b> Ох!	

Нарисуй лицо каждого ребенка, чтобы выразить эмоцию: радость, грусть, гнев, страх, стыд, отвращение, замешательство, спокойствие, стресс.



Ты прекрасен/прекрасна и уникален/уникальна с головы до ног!  
Что ты любишь делать, что у тебя получается лучше всего?



Что делает твоё сердце счастливым?

Нарисуй или напиши, что делает тебя счастливым/счастливой.

## Глава 2: Управление эмоциями. Сделай глубокий вдох и успокойся

Техники  
управления  
сильными  
эмоциями

Здоровые  
способы  
выражения  
чувств

Занятия: стратегии  
успокоения,  
упражнения на  
регулирование  
эмоций

Иногда  
эмоции могут  
быть очень  
сильными

Вот что  
можно  
сделать,  
если хочешь  
избавиться  
от некоторых  
эмоций и  
почувствовать  
себя лучше.

- Спросите:** «Какие из этих занятий тебе больше всего нравятся, когда ты расстроен?»
- Обсудите,** почему ребёнку нравятся определенные занятия и как эти занятия помогают ему/ей чувствовать себя лучше.
- Спросите:** «Можешь ли ты вспомнить время, когда ты испытывал/а очень сильные эмоции? Что ты делал/а, чтобы почувствовать себя лучше?»
- Предложите:** «Давай представим, что ты очень злишься/сердишься. Что ты можешь сделать из своего сундука с сокровищами, чтобы успокоиться?»
- Спросите:** «Хотел/а бы ты составить специальный план для тех случаев, когда испытываешь сильные эмоции? Какие действия ты бы включил/а в него?»

**Советы  
родителям:**

Какого цвета  
твоя эмоция  
сегодня?



Где ты чувствуешь этот цвет в своем теле? \_\_\_\_\_

Насколько  
велика  
твоя эмоция  
сегодня?



Она БОЛЬШАЯ,  
как гора?



Или она МАЛЕНЬКАЯ,  
как пуговица?



Или она не  
большая и не  
маленькая...



может быть, размером  
со стул или с плюшевого  
мишку?

Если бы ты мог/могла прикоснуться к своей эмоции, как бы она ощущалась?



Острая



Колючая



Дрожащая



Неровная



Плоская



Спиральная

Если бы ты нарисовал/а то, что чувствуешь,  
как бы это выглядело?



Мягкая



Твердая



А может быть,  
ощущения  
совсем другие...

### Советы родителям:

- В зависимости от предпочтений вашего ребенка вы можете помочь ему нарисовать картинку, поощрить его рисовать прямо в книге.
- Нарисуйте картинку вместе с ним/ней.

## Эмоции возникают из-за:

- чего-то, что мы делаем или о чем думаем;
- чего-то, что происходит вокруг нас;
- чего-то, что произошло с нами;
- или они исходят от других людей.

Но иногда мы действительно не знаем, откуда они берутся... Знаешь ли ты, как возникли твои чувства сегодня?

### Советы родителям:

- Спросите:** «Можешь ли ты вспомнить, что ты сегодня делал/а или о чем думал/а, что могло заставить тебя так себя чувствовать?» Помогите ребенку поразмыслить над своими действиями и мыслями, чтобы определить, что могло повлиять на его эмоции.
- Спросите:** «Происходит ли сейчас что-то вокруг тебя, что может повлиять на твои чувства?». Обсудите, как окружающая среда, например шум, погода или действия других людей, может влиять на эмоции.
- Спросите:** «Случилось ли что-нибудь сегодня или недавно, что могло заставить тебя чувствовать себя так?» Побудите ребенка подумать о прошлых событиях, которые могут способствовать его нынешним эмоциям.
- Спросите:** «Как ты думаешь, чьи-то слова или действия заставляют тебя чувствовать себя так?» Обсудите, как взаимодействие с другими людьми может влиять на эмоции — как положительно, так и отрицательно. Это поможет вашему ребенку осознать влияние социальных взаимодействий на его чувства и развить навыки эмпатии и общения.

## Как ты думаешь, что чувствуют эти дети?

Как ты думаешь, почему они так себя чувствуют? Бывают ли у тебя такие чувства? Когда ты можешь так себя чувствовать?



**Злишься ли ты, сердисься ли ты, как эта маленькая девочка?**

Когда ты злишься? Что ты можешь сделать, если испытываешь гнев?



**Бывает ли тебе грустно?**

Когда тебе бывает грустно? Что ты можешь сделать, если тебе грустно?



**Бывает ли тебе страшно или тревожно?**

Когда ты это чувствуешь? Что ты можешь сделать, если тебе страшно?



**Бывает ли у тебя чувство стыда?**

Когда ты чувствуешь стыд?  
Что ты можешь сделать, если почувствуешь стыд?



**Бывает ли у тебя чувство отвращения?**

Когда ты это чувствуешь?  
Что ты можешь сделать, если почувствуешь отвращение?



**Бывает ли у тебя чувство замешательства?**

Когда ты это чувствуешь?  
Что ты можешь сделать, если почувствуешь сомнение?



**Бывает ли у тебя чувство спокойствия?**

Когда ты это чувствуешь?  
Что ты делаешь, когда чувствуешь спокойствие?



**Бывает ли у тебя чувство стресса?**

Когда ты чувствуешь стресс?  
Что ты можешь сделать, если почувствуешь тресс?



**Бывает ли у тебя чувство радости?**

Когда ты чувствуешь радость?  
Что ты делаешь, когда чувствуешь радость?

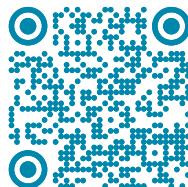


Где в твоём теле ощущается радость?  
Как ты думаешь, какого размера радость?  
Как ты думаешь, какова радость на ощупь?



Ты просто **МОЛОДЕЦ**, что говоришь о своих эмоциях сегодня. Крепко обними себя! Ты можешь гордиться собой!

Посмотрите это обучающее видео вместе с ребёнком



Я тоже горжусь тобой!



# Глава 3: Развитие чувства собственного достоинства и уверенности в себе.

## Я уникален/уникальна, я силен/сильна!

Повышение самооценки

Празднование достижений

Позитивные высказывания о себе

Занятия: коллаж достижений, раскраска страниц с позитивными аффирмациями

Повышение самооценки означает осознание того, что ты особенный и важный человек, такой, какой ты есть. У тебя есть уникальные таланты, и ты можешь делать удивительные вещи!

Что тебе нравится делать?

Что у тебя получается лучше всего?

### Советы родителям:



**Обсудите:** «Что делает тебя особенным? Давай поговорим о том, что тебе нравится делать и что у тебя хорошо получается».



**Составьте список** уникальных качеств и талантов вашего ребенка. Поощряйте его или ее нарисовать или украсить этот список.

Празднование достижений - это чувство гордости за то, что ты сделал/а.



Каждый большой или маленький успех стоит того, чтобы его отпраздновать!

Говорить приятные или позитивные вещи о себе - значит говорить себе хорошие и ободряющие вещи. Это помогает тебе чувствовать себя хорошо и верить в себя!



Раскрась эти облачка с позитивными аффирмациями. Каждый раз, когда раскрашиваешь, произноси аффирмацию вслух и верь в позитивные слова!

## Советы родителям:



**Обсудите:**  
«Что ты недавно сделал/а такого, что заставило тебя гордиться собой? Как ты это отпраздновал/а?»



**Занятие:**  
Создайте «Стену достижений», на которой будут отображаться достижения и вехи развития вашего ребенка.

## Советы родителям:



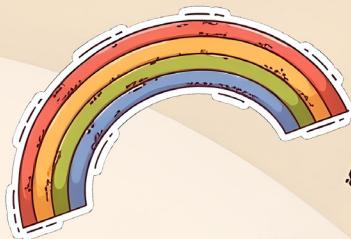
**Обсудите:**  
«Какие приятные вещи ты можешь сказать себе, когда тебе грустно?»



**Занятие:**  
Помогите ребенку составить список позитивных аффирмаций. Повторяйте их вместе каждый день, особенно в трудные времена.



Давай сделаем коллаж из всех хороших и приятных вещей, которые ты сделал/а!



Ты можешь использовать фотографии, рисунки и слова, чтобы показать свои достижения.



**Советы для родителей:**



Поговорите о любимых достижениях вашего ребенка. Что вы действительно цените в нем/ней?



Часть 2:  
Познание своего тела  
и своих границ,



# Глава 4: Мое тело - это я!

Знакомство с частями тела

Понимание личного пространства

Распознавание хороших и плохих прикосновений

Занятия: Определение частей тела, игра с пузырьками для определения личного пространства

Твоё тело невероятно! Оно помогает тебе бегать, прыгать и играть.

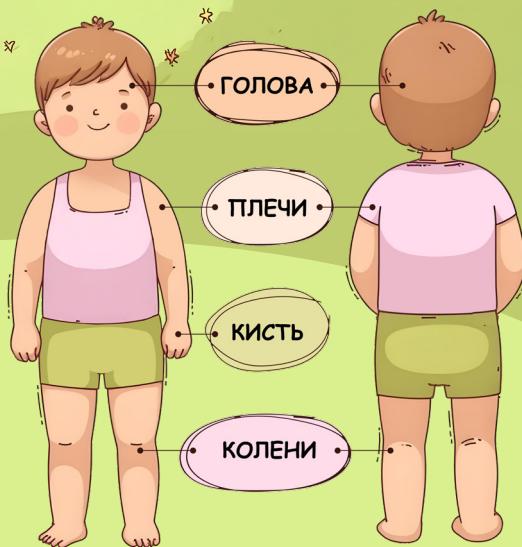
Твоё тело чувствует так много вещей! Иногда тебе щекотно, иногда жарко или холодно.

## Советы родителям:

Спросите: «Можешь ли ты указать на каждую часть тела и сказать мне, что она делает?»

Занятие: Поиграйте в игру «Голова, плечи, колени и пальцы», чтобы сделать обучение интерактивным и веселым.

Изучать наше тело очень весело! Давай узнаем, какие части тела у нас есть и что они делают.



Знал(а) ли ты, что у нас есть интимные зоны тела? Это те зоны, которые закрыты нижним бельем и майкой, и никто не имеет права их видеть или трогать. Такое правило!



Возможно, когда ты был/а малышом, взрослый помогал тебе мыть и ухаживать за интимными зонами. Но теперь ты можешь умыться, вытираться и одеваться сам/сама. Учись, и у тебя обязательно получится!

Личное пространство — это пространство вокруг тебя, в котором ты чувствуешь себя комфортно. У каждого есть свой собственный пузырь личного пространства.



## Советы родителям:



**Подтвердите это правило и скажите:** «Помни, что места, закрытые нижним бельем и майкой, являются твоими интимными местами. Никто не должен видеть или трогать их без разрешения. Если кто-то попытается это сделать, нужно сказать «НЕТ» и немедленно сообщить об этом взрослым, которым ты доверяешь». Потренируйтесь вместе говорить твердое «НЕТ» и разыгрывать сценарии, в которых им придется отстаивать эту границу.



**Поощряйте независимость и обсуждайте:** «Когда ты становишься старше, полезно учиться ухаживать за своим телом. Ты можешь показать мне, как ты моешься и одеваешься?» Поощряйте ребенка практиковаться в самостоятельном умывании, вытирании и одевании. Похвалите и подкажите, как улучшить его навыки.

## Советы родителям:



**Обсудите:** «Насколько большой твой пузырь личного пространства? Как ты себя чувствуешь, когда кто-то входит в него без разрешения?»



**Занятие:** потренируйтесь с ребенком стоять на разных расстояниях и спрашивать его, что он чувствует. Научите его говорить: «Пожалуйста, мне нужно пространство», когда ему нужно больше места.

**Всем нам  
нужны хорошие,  
безопасные  
прикосновения:**

объятия,  
«дай пять»,  
поглаживания,  
прикосновения к  
чему-то мягкому  
и пушистому,  
поглаживания по  
спине.



### **Советы родителям:**

**Занятие:** ролевая игра с ребенком, чтобы помочь ему попрактиковаться говорить «пожалуйста, мне нужно...».



### **Советы родителям:**

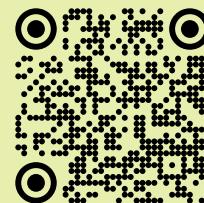
**Занятие:** ролевая игра с ребенком, чтобы помочь ему научиться говорить «НЕТ» и сообщать доверенному взрослому о неприятном прикосновении.

**Никому не  
нравятся  
плохие  
прикосновения**

- удары, толчки,  
выдергивание  
волос, шлепки,  
агрессивная  
щекотка,  
прикосновения  
к интимным  
местам.



**Посмотрите это  
обучающее видео  
вместе с ребенком**



Часть 3:  
Безопасность  
и наши права



## Навыки безопасности - это:

Понимание своих прав и осознание того, что вы заслуживаете безопасности и уважения

Знать разницу между хорошим и плохим прикосновением

Распознавание безопасных и небезопасных ситуаций

Знать, что делать, если кто-то заставляет вас чувствовать себя неловко

Определять доверенных взрослых и знать, как попросить о помощи

**Навыки безопасности помогают нам защитить себя и оставаться в безопасности в различных ситуациях!**

## Глава 5: Установление пределов и границ. Мое пространство - мое место!



Понимание границ



Уважение границ других людей



Как сказать «НЕТ»



**Занятия:** ролевая игра по установлению границ, упражнения по рисованию границ.

**Границы - это невидимые линии, которые помогают нам чувствовать себя в безопасности и комфорте.**

Они показывают другим, как близко они могут подойти и что они могут делать рядом с нами.



**Твоё тело очень умное!**

Если ты чувствуешь себя некомфортно, оно сообщит тебе об этом с помощью специальных сигналов, таких как «опа!» или «оооо!».



### Советы родителям:



**Обсудите:**

«Что такое границы? Как ты думаешь, почему они важны?»



**Занятие:**

используйте такие предметы, как обруч, или нарисуйте мелом круги, чтобы наглядно продемонстрировать личные границы.

### Советы родителям:



**Обсудите:**

«Какие сигналы может подавать твоё тело, если ты чувствуешь себя некомфортно?»



**Занятие:**

обсудите различные ситуации, когда эти сигналы могут возникнуть, и что может сделать ваш ребенок, когда заметит их.

Некоторые прикосновения могут вызывать в нашем теле странные ощущения.

Мы можем задрожать, вспотеть, покрыться мурашками, почувствовать боль в животе, внезапно захотеть в туалет или сердце может начать биться быстрее.

Если ты почувствовал эти признаки, сразу же расскажи об этом взрослому, которому доверяешь.



Говорить «НЕТ» важно, когда кто-то делает что-то, что заставляет нас чувствовать себя некомфортно

Хорошо говорить «НЕТ» громко и четко



## Советы родителям:



**Обсудите:** «Что чувствует твоё тело, когда ты счастлив/а, напуган/а или испытываешь дискомфорт? Что нужно делать, если ты заметил/а эти признаки?»



**Занятие:** помогите ребенку попрактиковаться в распознавании этих признаков, разыгрывая различные ролевые игры и обсуждая подходящие реакции.

## Советы родителям:



**Обсудите:** «Когда важно говорить „НЕТ“? Что ты чувствуешь, когда говоришь «НЕТ»?».



**Занятие:** разыграйте с ребенком различные сценарии, в которых ему может понадобиться сказать «НЕТ». Потренируйтесь вместе говорить «НЕТ» твердо и четко.

Если прикосновение вызывает у тебя чувство неловкости или дискомфорта, скажи «НЕТ!».

Доверяй своим чувствам и скажи взрослому, если кто-то прикасается к тебе так, как тебе это не нравится.



НЕТ!

### Советы родителям:

**Обсудите:** «Что ты чувствуешь, когда кто-то прикасается к тебе так, как тебе не нравится? Почему важно рассказать об этом взрослому, которому можно доверять?»



**Занятие:** поощряйте ребенка практиковаться говорить «НЕТ» и рассказывать об этом взрослому. Убедите его, что его всегда поддержат и поверят.



Как у тебя есть границы, так и у других людей есть границы.

Важно слушать, когда кто-то говорит «НЕТ» или «СТОП», и уважать его потребности.



СТОП!

### Советы родителям:

**Обсудите:** «Как можно определить, что кто-то хочет, чтобы вы уважали его границы? Что ты можешь сделать, если кто-то просит тебя остановиться?»



**Занятие:** обсудите примеры уважения границ и отработайте сценарии, в которых ребенок должен остановиться или уступить место.



Давай потренируемся устанавливать границы, разыгрывая различные ситуации. Мы узнаем, как сказать кому-то, чтобы он остановился, и что делать, если кто-то не слушает.

ОСТАНОВИСЬ

### Советы родителям:



**Обсудите:** «В каких ситуациях тебе может понадобиться установить границы? Что ты чувствуешь, если кто-то не прислушивается к твоей просьбе и нарушает границы?»



**Занятие:** придумайте вместе с ребенком различные сценарии, например, кто-то берет его игрушку без спроса или кто-то стоит слишком близко. Поупражняйтесь в установлении и соблюдении границ.

Нарисуй себя и добавь пузырь личного пространства. Это твоё безопасное пространство, где ты можешь чувствовать себя комфортно.



### Советы родителям:

**Обсудите:** «Можешь ли ты показать мне, где находится твой пузырь личного пространства? Как он выглядит?»



**Занятие:** дайте ребенку бумагу и краски, чтобы он нарисовал себя и свой пузырь личного пространства. Поощряйте его украшать его вещами, которые позволяют ему чувствовать себя в безопасности и счастливым.

# Глава 6: Понимание прав. Я имею право чувствовать себя в безопасности и сильным/сильной!

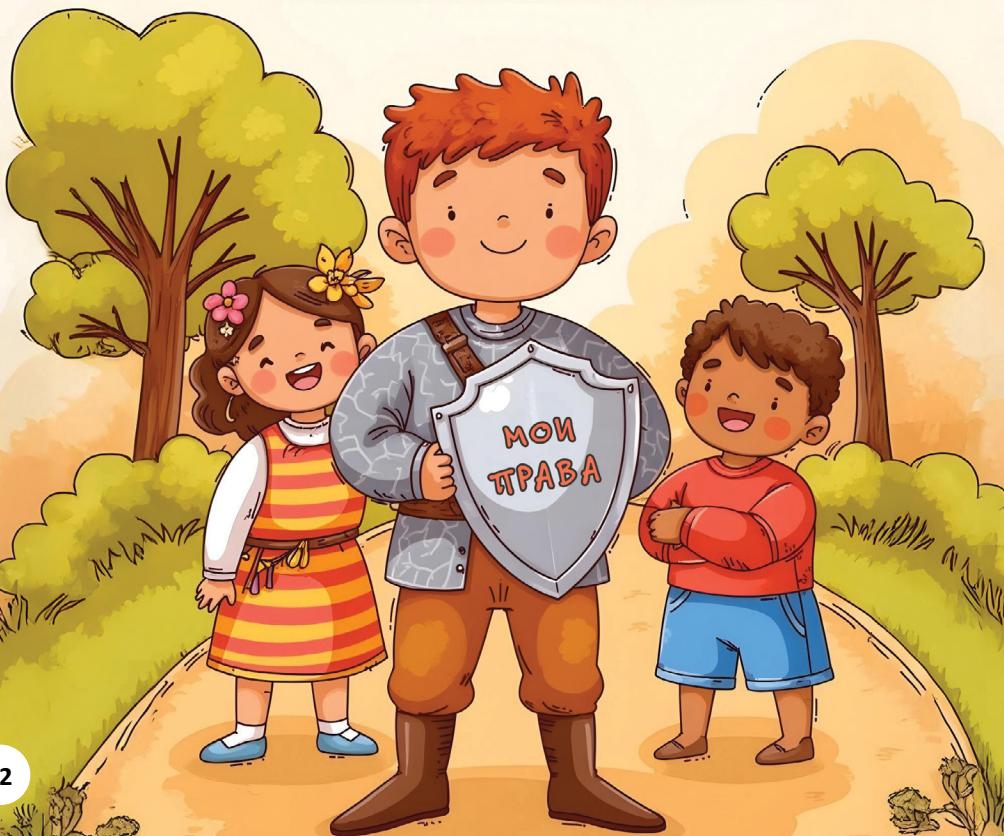
Знание  
личных  
прав

Право на  
безопасность  
и уважение

Право на  
личную  
жизнь

Занятия: Обсуждение  
прав, создание  
постеров о правах

У тебя есть личные права, которые помогут тебе оставаться в безопасности и быть счастливым. Эти права - особые правила, которым все должны следовать, чтобы тебе было хорошо.



## Советы родителям:



**Обсудите:** «Как ты думаешь, что такое личные права? Почему они важны для тебя и других людей?»



**Занятие:** перечислите личные права вашего ребенка, такие как право быть услышанным, право играть и право на доброе отношение.

У каждого из нас есть личное пространство, невидимый щит вокруг нас. Если кто-то заставляет вас чувствовать себя неловко, вы можете сказать: «Пожалуйста, мне нужно пространство!»



### Советы родителям:



**Обсудите:** «Что такое личное пространство? Как ты можешь сказать кому-то, что тебе нужно больше пространства?»



**Занятие:** нарисуйте круг личного пространства и напишите, что может находиться внутри него. Потренируйтесь говорить: «Пожалуйста, мне нужно больше пространства!»

## Право на безопасность и уважение

Ты имеешь право чувствовать себя в безопасности и получать уважение от окружающих. Никто не должен обижать тебя или заставлять чувствовать себя неловко.



### Советы родителям:



**Обсудите:** «Что значит чувствовать себя в безопасности и уважать себя? Как ты можешь определить, что кто-то относится к тебе с уважением?»



**Занятие:** разыграйте различные сценарии ролевых игр, в которых ребенок может попрактиковаться в выражении своих чувств по поводу безопасности и уважения.

## Право быть свободным/ой, сильным/ой и защищенным/ой

Ты имеешь право быть свободным/ой, сильным/ой и защищенным/ой. Это значит, что ты должен иметь возможность заниматься тем, что тебе нравится, чувствовать себя сильным/ой, уверенным/ой и быть в безопасности.



### Советы родителям:



**Обсудите:** «Что значит быть свободным/свободной, сильным/сильной и защищенным/защищенной? Можешь ли ты привести примеры моментов, когда ты чувствуешь себя так?»



**Занятие:** предложите ребенку рассказать о занятиях, которые помогают ему/ей чувствовать себя сильным/сильной и свободным/свободной. Обсудите, как он/она может сделать так, чтобы всегда чувствовать себя защищенным/защищенной.

# Давай поговорим о твоих правах!

Какие права, по твоему мнению, у тебя есть и почему они важны?

УВАЖЕНИЕ

БЕЗОПАСНОСТЬ



ПРИВАТНОСТЬ



## Советы родителям:



**Обсудите:** «Какие права, по твоему мнению, должны быть у каждого человека? Как мы можем убедиться, что все уважают эти права?»



**Занятие:** организуйте семейное собрание, чтобы обсудить и перечислить права каждого. Обсудите, как сделать так, чтобы эти права соблюдались дома и в других местах.

Давай сделаем плакат о наших правах! Мы можем нарисовать картинки и написать слова, чтобы показать права, которые наиболее важны для нас.



### Советы родителям:



**Обсудите:** «Какие права ты хочешь включить в свой плакат? Как эти права помогают тебе чувствовать себя в безопасности и быть счастливым/счастливой?»



**Занятия:** Предложите ребёнку разные материалы, такие как журналы и книги, из которых он/она сможет вырезать картинки. Помогите ему/ей создать постер о его/её правах. Повесьте постер на видном месте, чтобы он напоминал всем о важных правилах

# Глава 7: Понимание секретов. Хорошие секреты заставляют нас улыбаться, а плохие секреты мы должны рассказывать!

Разница между хорошими и плохими секретами

Когда стоит рассказать секрет взрослому

Занятия: игра «Сортировка секретов», рассказывание историй с секретными сценариями

## Сюрпризы - это так весело!

Мы любим вечеринки-сюрпризы, подарки, делать особенные открытки и рассказывать всем об этом, потому что это приносит радость. Хорошие секреты – это, например, сюрпризы на праздники, подарки или особенные открытки.

## Плохие секреты заставляют нас чувствовать себя неловко или испытывать страх.

Если кто-то просит тебя сохранить секрет, из-за которого тебе неприятно, страшно или тревожно, скажи «НЕТ» и обязательно расскажи об этом взрослому, которому доверяешь. Помнишь, какие сигналы подает твое тело? Это те, которые говорят «упс», «оооо» или заставляют тебя чувствовать страх.



## Советы родителям:

- Обсудите:** «Какие хорошие секреты делают тебя счастливым/счастливой? Какие плохие секреты заставляют тебя чувствовать себя неловко?»
- Занятие:** Разберите примеры хороших и плохих секретов. Объясните, почему плохими секретами всегда следует делиться со взрослым, которому можно доверять.

## Твоё тело очень умное!

Если оно чувствует дискомфорт, то сообщает тебе об этом специальными сигналами, например «ой!» или «ууу!», или «ооо!». Если кто-то заставляет тебя чувствовать себя странно, скажи «НЕТ» или «СТОП». Если что-то кажется неправильным или тебе плохо, немедленно обратись за помощью. Поговори со взрослыми, которым ты доверяешь. Они помогут и защитят тебя.



### Советы родителям:



**Обсудите:** «Какие сигналы может подавать твоё тело, если ты чувствуешь себя некомфортно? С кем из взрослых, которым можно доверять, ты можешь поговорить?»



**Занятие:** разыграйте сценарии, в которых ребенок должен сказать «НЕТ» или «СТОП» и поговорить с доверенным взрослым. Помогите им раскрасить костюмы супергероев.

Давай поиграем в игру, в которой мы будем отличать хорошие секреты от плохих.

Помни: хорошие секреты делают нас счастливыми. Плохие секреты заставляют нас чувствовать себя неуверенно. Их никогда не следует хранить, и нужно обязательно рассказать о них взрослому.

ПОЗДРАВЛЕНИЕ  
С 8 МАРТА

НЕПРИЯТНЫЕ  
СКРЫТЫЕ  
ФАКТЫ

ПОДАРОК-  
СЮРПРИЗ

СЕКРЕТНЫЕ  
ВИДЕО ИЛИ  
ФОТО

НЕУМЕСТНОЕ  
ПРИКОСНОВЕНИЕ

УГРОЗА

ВЕЧЕРИНКА-  
СЮРПРИЗ



### Советы родителям:



**Обсудите:** «Можешь помочь мне разделить эти секреты на хорошие и плохие? Почему важно рассказывать кому-то о плохих секретах?»

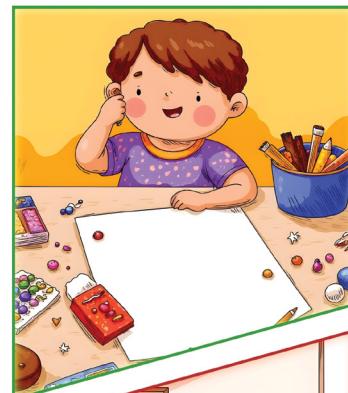
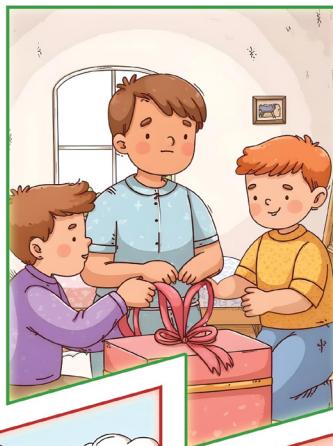
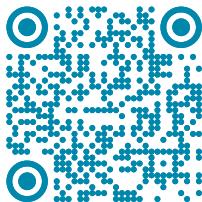


**Занятие:** используйте игру на сортировку, чтобы закрепить понимание хороших и плохих секретов. Похвалите ребенка за то, что он правильно определил и отсортировал их.

Давай прочитаем несколько историй о секретах.

Это научит тебя, когда нужно хранить секреты, а когда рассказывать их взрослым.

Посмотрите это обучающее видео вместе с ребенком



### Советы родителям:



**Обсудите:** «Что ты узнал/узнала из этих историй?»



**Занятие:** придумайте вместе с ребенком свои собственные истории о хороших и плохих секретах. Потренируйтесь, что делать в каждой ситуации.

# Глава 8: Личная гигиена и здоровье. Будь чист/чистой, будь здоров/здоровой!

Важность  
личной  
гигиены

Ежедневный  
распорядок дня  
для сохранения  
здоровья

Как распознать,  
что с организмом  
вашего ребенка  
что-то не так

Занятия: таблица с  
правилами гигиены,  
раскраски со здоровыми  
привычками

**Быть чистым/  
чистой - это  
важно!**

Когда мы чисты,  
мы чувствуем  
себя хорошо  
и остаемся  
здоровыми. Это  
также помогает  
нам хорошо  
выглядеть и  
пахнуть свежо.



## Советы родителям:

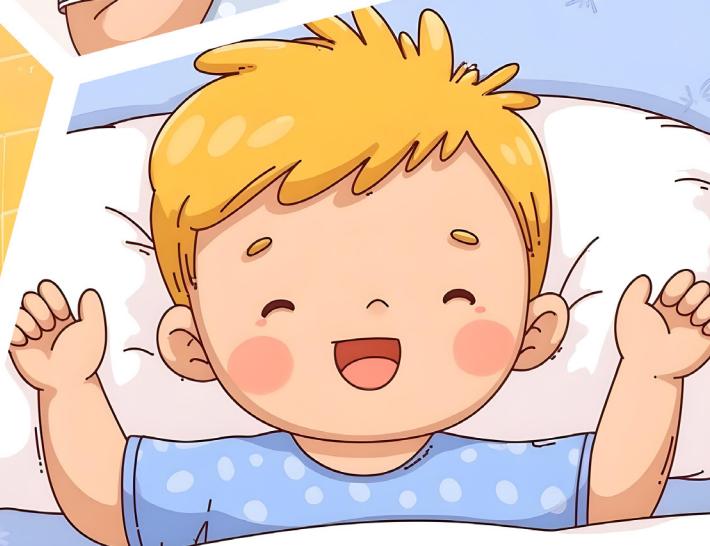


**Обсудите:** «Почему важно поддерживать тело в чистоте? Как ты себя чувствуешь после того, как принимаешь ванну или моешь руки?»



**Занятие:** составьте список действий по поддержанию личной гигиены, таких как чистка зубов, мытье рук и принятие ванны. Обсудите, когда и как часто следует выполнять каждое из этих действий.

Каждый день мы можем делать простые вещи, чтобы оставаться здоровыми и сильными. Давай научимся некоторым ежедневным процедурам, которые помогают нам чувствовать себя хорошо!



### Советы родителям:

- Занятие:** составьте вместе с ребенком график распорядка дня, включив в него такие действия, как чистка зубов, употребление здоровой пищи, физические упражнения и достаточный сон.

Иногда наше тело подсказывает нам, что что-то не так.

Важно прислушиваться к этим сигналам и просить о помощи, если она нам нужна.



### Советы родителям:



**Обсудите:** «Как можно понять, что с твоим телом что-то не так? Что нужно делать, если тебе плохо или больно?»



**Занятие:** разыграйте разные сценарии, в которых ребёнок может чувствовать себя плохо. Потренируйтесь, что ребёнок должен говорить и делать, в том числе сообщать взрослым и описывать симптомы

Давай составим таблицу, чтобы отслеживать наши ежедневные гигиенические процедуры! Мы можем отмечать каждое действие по мере его выполнения.

### Утро

Пробуждение

Умыться лицо,  
почистить зубы

Одеться

Позавтракать

Сделать зарядку

Подготовиться к  
школе/детскому саду

### Обед

Обед

Активные игры на  
свежем воздухе

Обучение/чтение

Здоровый перекус

### Вечер

Ужин

Время с семьей

Чистка зубов

Подготовка ко сну

Расслабляющая  
музыка/ история

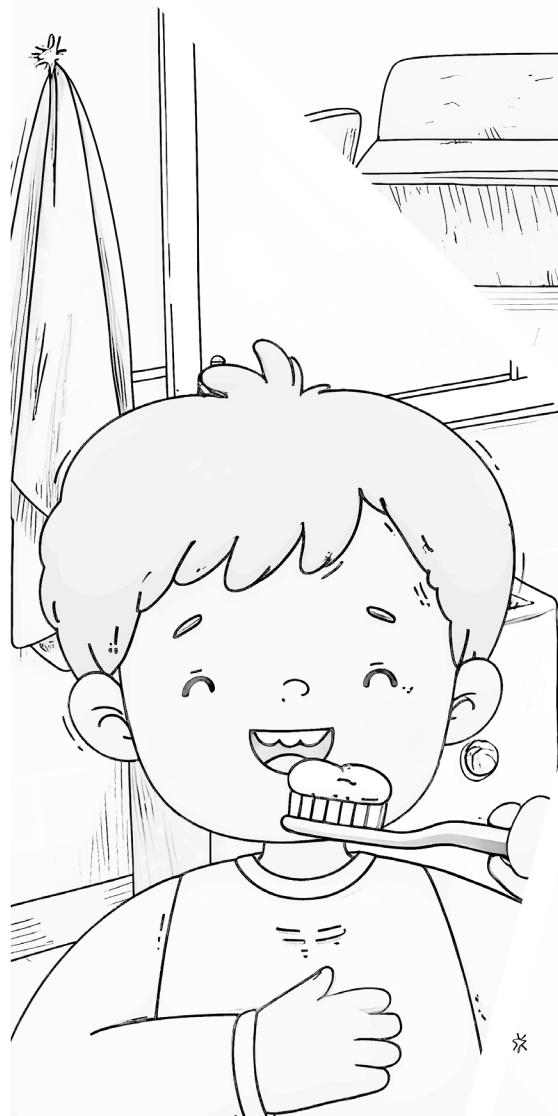
Сон

### Советы родителям:



Создайте или распечатайте график гигиенической рутины. Помогите вашему ребенку украсить его и повесить в видном месте, например, в ванной или его спальне.

Раскрась эти страницы, чтобы  
узнать больше о здоровых привычках!



На каждой картинке изображено, что можно делать, чтобы оставаться здоровым/здоровой.

# Часть 4: Управление сложными ситуациями



### Навыки решения проблем - это:

- Выявление проблем и поиск возможных решений
- Принятие решений и ответственность за них
- Практика критического мышления и творчества
- Учиться на ошибках и пробовать снова
- Работа с другими людьми для поиска решений.

Навыки решения проблем помогают нам справляться с трудностями и становиться сильнее!

## Глава 8: Решение сложных ситуаций и буллинга. Будь смелым/смелой, говори громче!

Распознавание поведения, связанного с притеснением

Как реагировать на притеснения

Получение помощи от взрослых

Занятия: сценарии и реакции на притеснения, обязательство против притеснений

**Буллинг** - это когда кто-то постоянно делает или говорит злые вещи, чтобы расстроить другого человека. Это может заставить тебя чувствовать себя грустным/грустной, напуганным/напуганной или расстроенным/расстроенной. Важно знать, когда это происходит.



### Советы родителям:



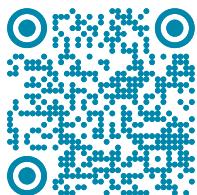
**Обсудите вопрос:** «Как ты думаешь, что чувствует ребенок, над которым издеваются или который издевается над кем-то?»



**Занятие:** Обсудите различные виды издевательств, включая физическое, словесное и социальное. Обсудите, как каждый вид может навредить человеку.

Если кто-то издевается над тобой, важно сохранять спокойствие и сказать ему, чтобы он немедленно прекратил. Еще ты можешь уйти и рассказать об этом взрослым, которым доверяешь, или найти безопасное место.

Посмотрите это обучающее видео вместе с ребенком



### Советы родителям:



**Обсудите:** «Что ты можешь сказать или сделать, если кто-то издевается над тобой? Почему важно сохранять спокойствие и просить о помощи?»



**Занятие:** ролевая игра, в которой отрабатываются различные реакции на издевательства, такие как: сказать «СТОП», уйти и найти взрослого, которому можно доверять.

## Взрослые готовы помочь.

Если над  
тобой  
издеваются  
или ты  
видишь, как  
издеваются  
над кем-  
то другим,  
немедленно  
расскажи  
об этом  
учителю,  
родителям  
или другому  
взрослому,  
которому  
можно  
верить.



### Советы родителям:

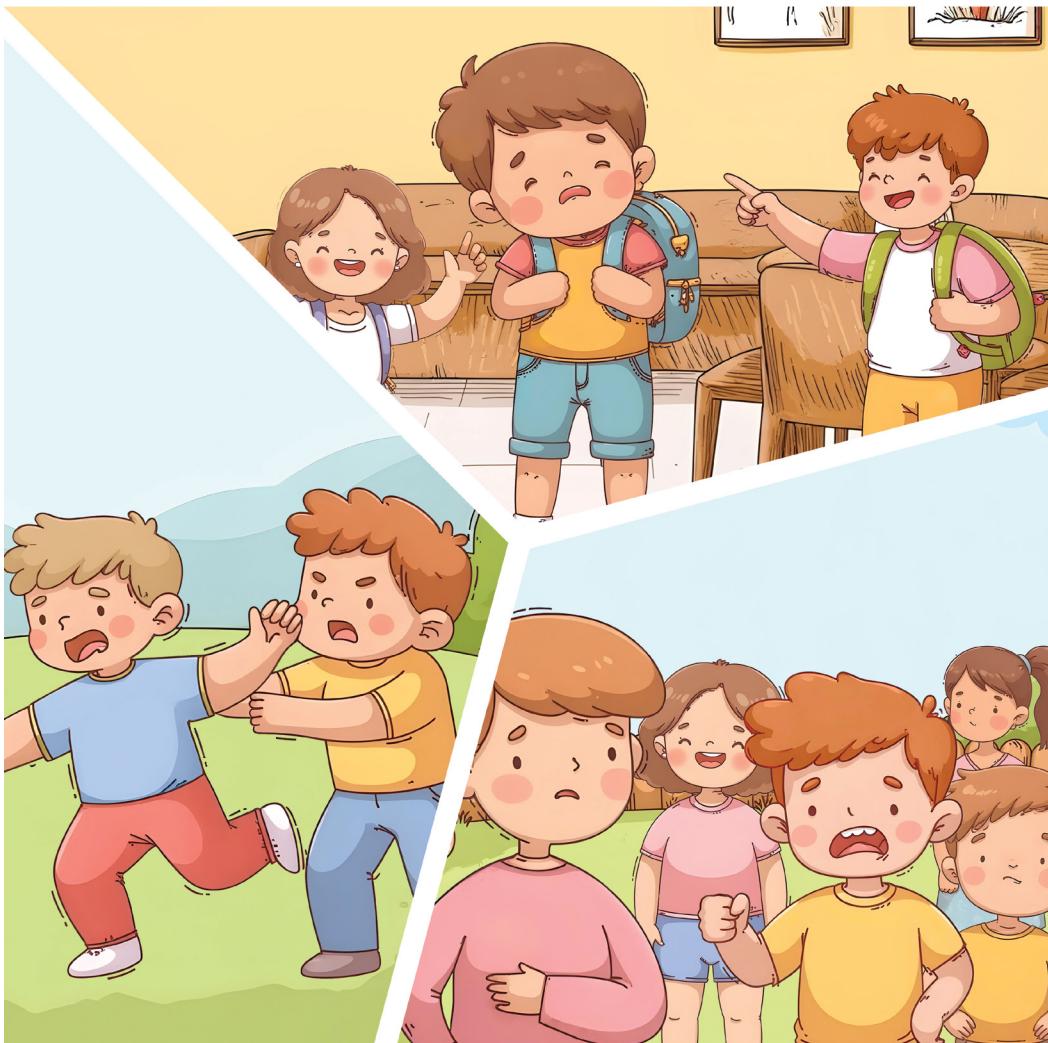


**Обсудите:** «С кем из взрослых ты можешь поговорить, если кто-то издевается над тобой или обзывает тебя? Как они могут тебе помочь?»



**Занятие:** составьте список доверенных взрослых, к которым ваш ребенок может обратиться за помощью. Потренируйтесь, что может сказать ребенок, когда он просит о помощи.

Давай  
потренируемся,  
как  
действовать  
и что  
сказать,  
если ты  
столкнулся  
с издева-  
тельствами.  
Мы рассмотрим  
разные  
сценарии  
и решим,  
как лучше  
реагировать.



### Советы родителям:



**Обсудите:** «Как бы ты поступил/а в таких ситуациях? Как ты можешь помочь тому, над кем издеваются?»



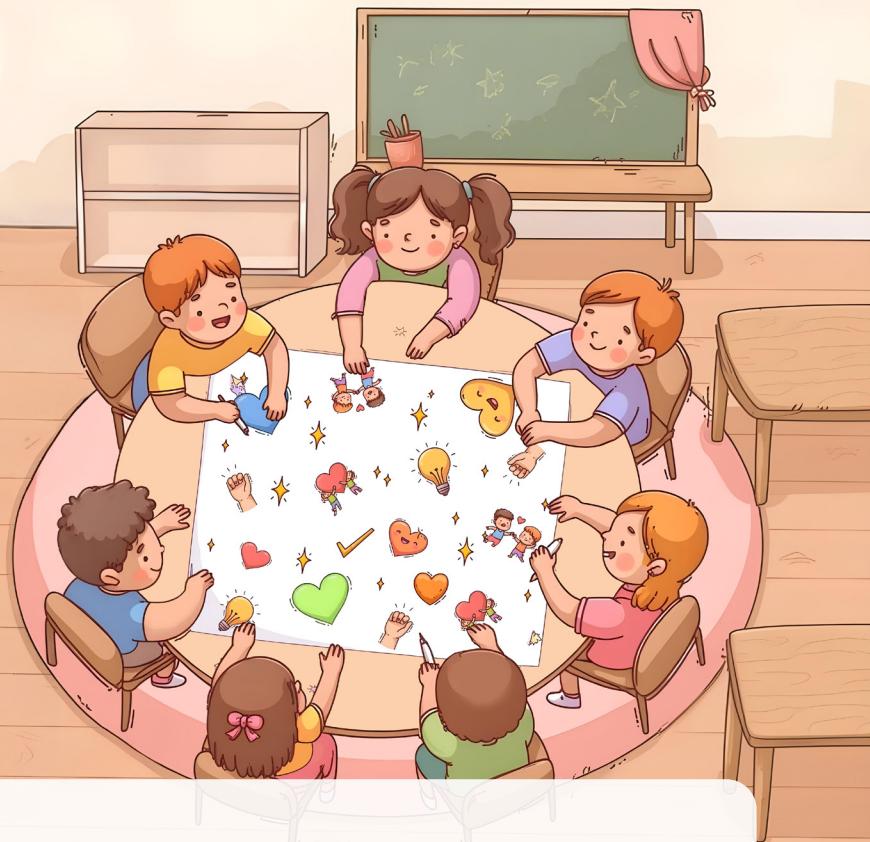
**Занятие:** придумайте и обсудите сценарии вместе с ребенком. Отрепетируйте вместе ответы, подчеркивая, что нужно сохранять спокойствие и обращаться за помощью.

# Мое обещание хорошо себя вести

Я обещаю быть любезным/ой и уважительным/ой по отношению ко всем. Если я увижу притеснения или несправедливое отношение, я встану на защиту других и попрошу помощи у взрослого, которому доверяю.

## Вот мои обещания:

1. Я буду разговаривать и обращаться с другими вежливо, используя добрые слова и не буду дразнить, бить или вытеснять кого-либо.
2. Я буду хорошим другом, приглашая всех на игры и мероприятия вместе со мной, чтобы никто не чувствовал себя обделенным.
3. Я буду, если что-то не так, говорить «Пожалуйста, прекрати!» и просить о помощи.
4. Я буду оказывать поддержку тем, над кем издеваются, и расскажу об этом учителю, родителям или взрослому, которому могу доверять.



## Советы родителям:

- Обсудите:** «Что для тебя означает каждая часть обещания? Как ты можешь использовать эти обещания в своей повседневной жизни?»
- Занятие:** выделите в своем доме место на видном месте, например на стене, где можно было бы повесить подписанное обещание как напоминание о приверженности доброте и уважению.

# Глава 10: Безопасность в разных условиях.

## Оставайся в безопасности, куда бы ты ни пошел/пошла!

Безопасность дома

Безопасность в детском саду

Безопасность в общественных местах

Занятия: создание правил безопасности, карта безопасности в окружающей среде

## Безопасность дома

Дом - это место, где мы чувствуем себя в безопасности и любимыми. Но важно усвоить несколько правил, чтобы оставаться дома в безопасности.



### Советы родителям:



**Обсудите:** «Что мы можем сделать, чтобы быть в безопасности дома? Как ты себя чувствуешь теперь, когда знаешь правила?»



**Занятие:** пройдите с ребенком по дому и определите потенциальные угрозы. Вместе составьте список правил, чтобы обезопасить каждую зону.

# Безопасность в детском саду

Детский сад - это веселое место, где можно учиться и играть с друзьями. Вот несколько правил безопасности, о которых следует помнить, чтобы ты мог/могла весело провести время.



ДЕЛИСЬ И  
МЕНЯЙСЯ  
ИГРУШКАМИ

СПРОСИ И  
СООБЩИ, ПРЕЖДЕ  
ЧЕМ УЙТИ



ПОПРОСИ О  
ПОМОЩИ, ЕСЛИ  
ТЕБЕ НУЖНО



ОСТАВАЙСЯ  
С ГРУППОЙ

БУДЬ ВЕЖЛИВ/А

## Советы родителям:



**Обсудите:** «Каких правил безопасности ты придерживаешься в детском саду? Как эти правила помогают всем быть в безопасности и счастливыми?»



**Занятие:** разыграйте обычные сценарии поведения в детском саду, такие как обмен игрушками или обращение за помощью к воспитателю, чтобы закрепить правила безопасности.

# Безопасность в общественных местах

Когда ты находишься на улице, важно держаться рядом с родителями или другими знакомыми взрослыми. Давай узнаем, как оставаться в безопасности в общественных местах.

ЕСЛИ ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ СТРАХ  
ИЛИ ДИСКОМФОРТ, ГРОМКО  
СКАЖИ «НЕТ!» ИЛИ  
«ПОМОГИТЕ!»

НЕ РАЗГОВАРИВАЙ  
С НЕЗНАКОМЦАМИ

ЗАПОМНИ ИМЯ И  
НОМЕР ТЕЛЕФОНА  
СВОЕГО РОДИТЕЛЯ

ОСТАВАЙСЯ РЯДОМ  
СО СВОИМИ  
РОДИТЕЛЯМИ

ПРЕЖДЕ ЧЕМ  
ПЕРЕХОДИТЬ УЛИЦУ,  
ПОСМОТРИ В ОБЕ  
СТОРОНЫ

## Советы родителям:



**Обсудите:** «Что делать, если ты потерялся в общественном месте? К кому можно обратиться за помощью?»



**Занятие:** проведите ролевую игру на тему безопасности в общественных местах. Выберите место встречи и потренируйтесь, что делать, если ваш ребенок потерялся.

Часть 5:  
Создание сети  
поддержки



# Глава 11: Моя сеть поддержки.

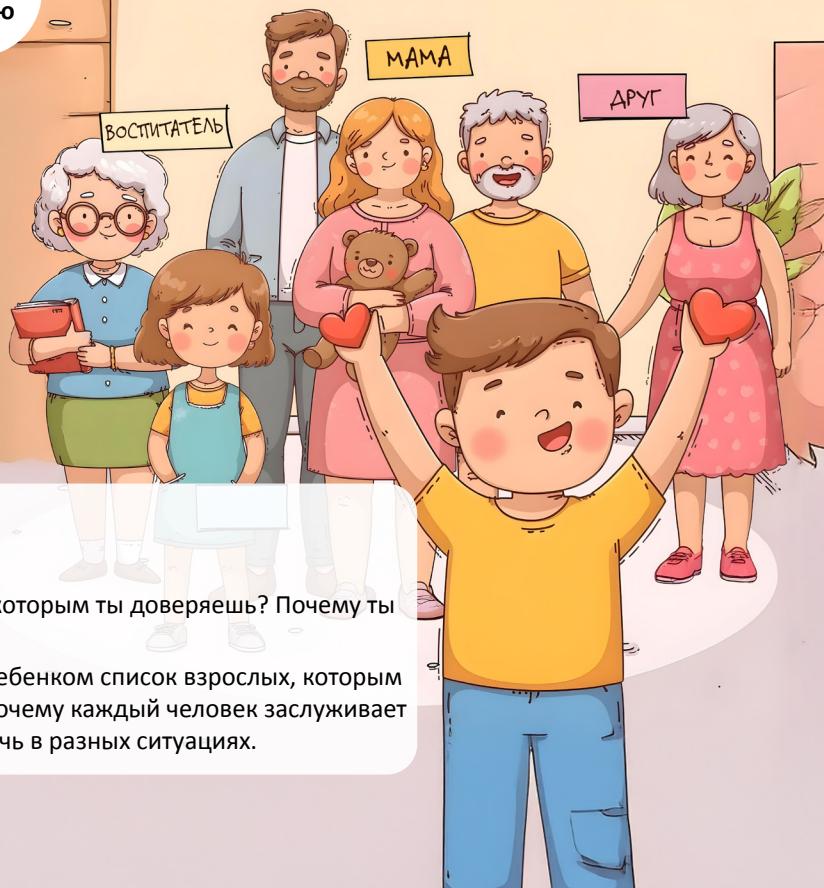
## Друзья и семья всегда готовы помочь!

Определение взрослых, которым можно доверять (семья, учителя, друзья)

Я знаю, к кому обратиться за помощью

Занятия:  
Рисунок сети поддержки, рабочий лист с планом безопасности

Доверенные взрослые - это люди, которые заботятся о тебе и помогают тебе оставаться в безопасности. Это могут быть члены семьи, воспитатели/учителя и близкие друзья. Важно знать, кому можно доверять.



### Советы родителям:

- Обсудите:** «Кто те взрослые, которым ты доверяешь? Почему ты им доверяешь?»
- Занятие:** составьте вместе с ребенком список взрослых, которым можно доверять. Обсудите, почему каждый человек заслуживает доверия и как он может помочь в разных ситуациях.

# Знаешь ли ты, к кому можно обратиться за помощью?

Если тебе когда-нибудь станет страшно, грустно или понадобится помощь, важно знать, к кому обратиться. Взрослые, которым ты можешь доверять, всегда готовы выслушать и помочь тебе.



## Советы родителей:



**Обсудите:** «В каких ситуациях нужно обращаться за помощью к взрослым, которым доверяешь? Как просить о помощи?»



**Занятие:** помогите ребенку нарисовать взрослых, которые входят в его сеть поддержки. Потренируйтесь просить о помощи в разных ситуациях. Разыграйте ролевые игры, в которых ребенок должен попросить помощи у взрослого, которому он доверяет.

Представь, что ты отважный акробат. Твоя страховочная сеть похожа на невидимое одеяло, всегда готовое подхватить тебя, если тебе понадобится помощь. Она состоит из людей, которые любят тебя и заботятся о тебе.

Они действуют как супергерои, которые всегда готовы позаботиться о тебе.





Давай вместе составим план безопасности!  
Этот план поможет тебе узнать, что делать и кому звонить, если вдруг тебе понадобится помощь.

### Доверенные взрослые:

Мама: \_\_\_\_\_  
(номер телефона)

Папа: \_\_\_\_\_  
(номер телефона)

Воспитатель/учитель: \_\_\_\_\_  
(номер телефона)

Бабушка/дедушка: \_\_\_\_\_  
(номер телефона)

Родители друга/подруги: \_\_\_\_\_  
(номер телефона)

### Экстренные контакты:

Полиция/пожарная служба: 112

Телефон Ребенка: 116 111

Соседи: \_\_\_\_\_  
(номер телефона)

### Что делать, если я не чувствую себя в безопасности:

#### Дома:

Ухожу в безопасное место и звоню доверенному взрослому.

#### Детский сад:

Говорю воспитателю.

#### В общественном месте:

Нахожу взрослого, которому можно доверять (например, продавца в магазине), и прошу о помощи.

### Личная информация:

Мое полное имя: \_\_\_\_\_

Мой адрес: \_\_\_\_\_

Мой номер телефона: \_\_\_\_\_

### Советы родителям:

- Занятие:** Заполните вместе лист с планом безопасности. Включите контактные телефоны для экстренной связи.

## Глава 12: Обращение за помощью. Просить о помощи - это нормально!

Как обратиться  
за помощью  
в разных  
ситуациях

Важность  
того, чтобы  
рассказать  
кому-то

Понимание того,  
что просить о  
помощи - это  
нормально

Занятия: сценарии  
обращения за помощью,  
ролевая игра с  
просьбой о помощи



**Просить о помощи важно, когда она тебе нужна. Если ты чувствуешь страх, растерянность или просто нуждаешься в помощи, это нормально - попросить о помощи кого-то, кому ты доверяешь.**

### Советы родителям:



**Обсудите:** «Как ты думаешь, когда важно просить о помощи? Можешь ли ты вспомнить время, когда тебе нужна была помощь, и кого ты просил/а о ней?»



**Занятие:** потренируйтесь с ребенком просить о помощи в разных ситуациях, например, когда ему нужна помощь в рисовании или письме, в поиске чего-либо или в решении проблемы с другом.

## Почему важно рассказать кому-то?

Рассказав кому-то, кому ты доверяешь, о том, что тебя беспокоит, ты можешь почувствовать себя лучше. Важно поговорить с кем-то, если тебе нужна помощь.



### Советы родителям:



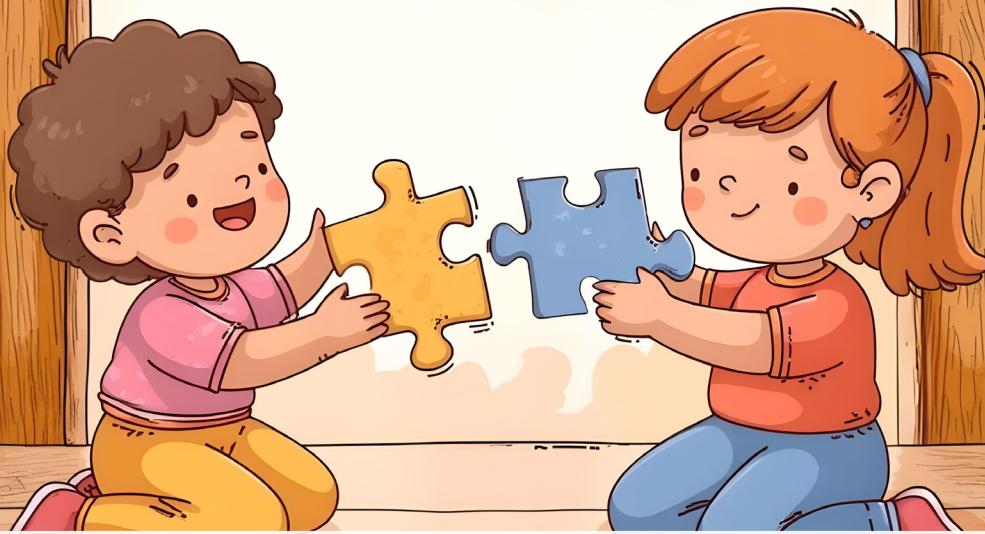
**Обсудите:** «Почему важно рассказать кому-то, если тебя что-то беспокоит? С кем ты можешь поговорить, когда тебе нужна помощь?»



**Занятие:** попробуйте разные способы утешения, например, держаться за руки, улыбаться, обниматься. Спросите ребенка, что ему больше всего понравилось и что он предпочитает получать, когда нуждается в утешении и поддержке.

## Обращаться за помощью - это хорошо!

Обращение за помощью показывает, что ты силен/сильна и умен/умна. Хорошо просить о помощи, когда она нужна, потому что это помогает тебе чувствовать себя лучше, и ты учишься, как нужно действовать в следующий раз.



### Советы родителям:



**Обсудите:** «Что ты чувствуешь, когда просишь о помощи? Почему хорошо просить о помощи?»

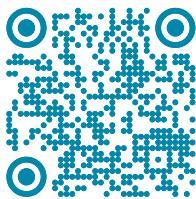


**Занятие:** поделитесь историями о том, как вы просили о помощи и как это положительно повлияло на ситуацию. Поощряйте ребенка делиться своим собственным опытом.

Давай потренируемся, что делать в разных ситуациях, когда тебе может понадобиться помощь. Мы можем подумать о том, кого попросить и что сказать.



Посмотрите это видео вместе с ребенком



### Советы родителям:



**Обсудите:** «Каково это - практиковаться в обращении за помощью? Что ты узнал/а о том, как просить о помощи?»



**Занятие:** проведите ролевые игры, в которых ребёнок сможет практиковаться в просьбе о помощи в разных ситуациях. Дайте ему обратную связь и похвалите, чтобы укрепить его уверенность в том, что обращаться за помощью — это правильно

Часть 6:  
Эмпатия, доброта и  
решение проблем



## Эмпатия и доброта - это:

- Понимание и разделение чувств других людей
- Совершать добрые поступки и быть внимательным к другим
- Проявлять сострадание и оказывать поддержку тем, кто в ней нуждается
- Быть хорошим другом и защищать других
- Делиться позитивом и распространять его

Эмпатия и доброта делают мир лучше для всех!

## Глава 13: Эмпатия и доброта. Будь добр/а, покажи, что тебе не все равно!

Понимание и практика эмпатии

Акты доброты

Как быть добрым другом

Занятия: истории о сопереживании, диаграмма доброты

Эмпатия - это понимание того, что чувствует другой человек, и забота о том, что он чувствует. Когда мы сопереживаем, мы даем другим почувствовать, что мы их слушаем и понимаем.

### Советы родителям:



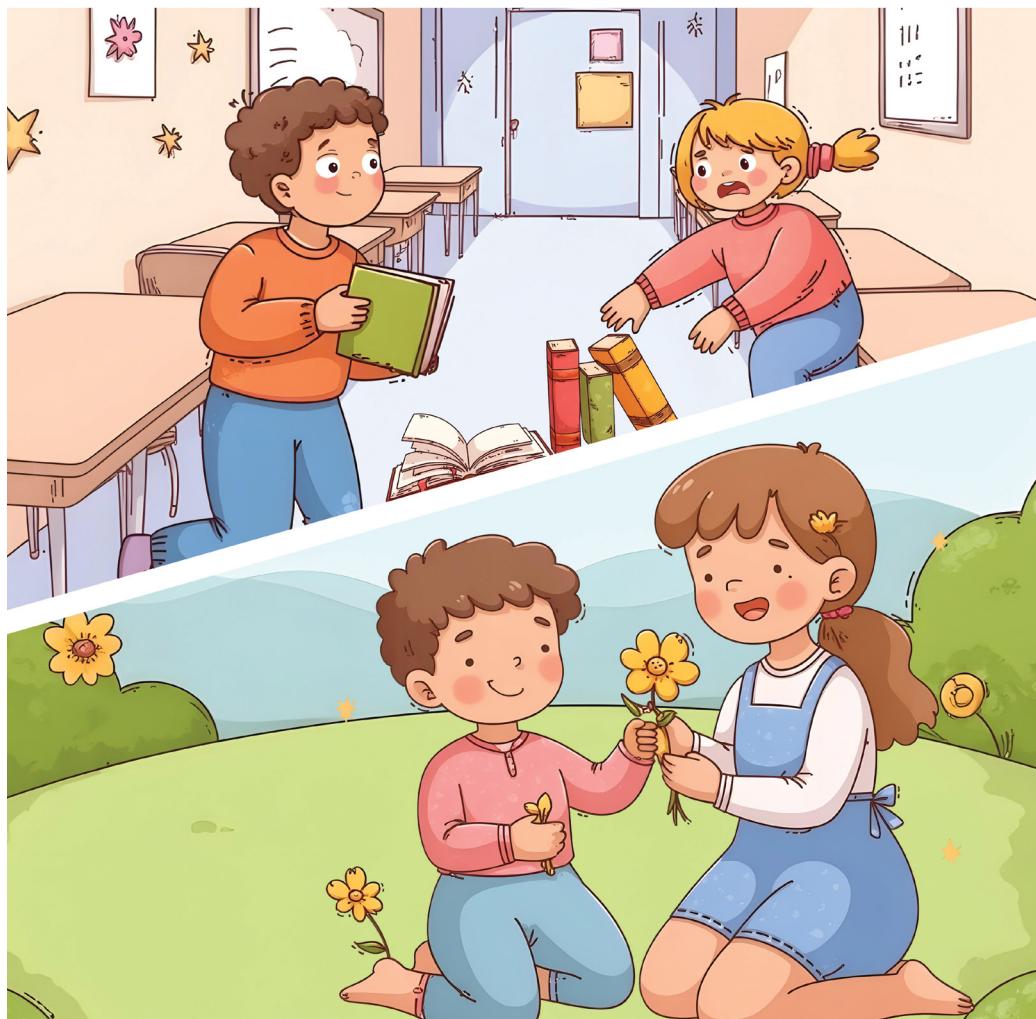
**Обсудите:** «Что означает эмпатия? Можешь ли ты вспомнить случай, когда ты чувствовал/а, что кто-то понимает наши чувства?»



**Занятие:** поделитесь историями о случаях, когда ваш ребенок проявлял эмпатию или когда кто-то проявлял эмпатию к вашему ребенку. Обсудите, что они чувствовали.



Доброта  
означает  
делать  
приятное другим.  
Маленькие  
акты доброты  
могут пройти  
долгий путь и  
заставить  
каждого  
почувствовать  
себя  
счастливым.



### Советы родителям:



**Обсудите:** «Какие добрые дела ты можешь делать для других? Что ты чувствуешь, когда кто-то добр к тебе?»



**Занятие:** составьте список простых добрых поступков, которые ваш ребенок может совершать для членов семьи, друзей и даже незнакомцев.

# Как быть хорошим другом?

Быть хорошим другом - значит относиться к своим друзьям так, как ты хочешь, чтобы относились к тебе. Слушай их, помогай им и всегда будь рядом, когда они в тебе нуждаются.



## Советы родителям:



**Обсудите:** «Что делает человека хорошим другом? Как ты можешь проявлять доброту к своим друзьям каждый день?»



**Занятие:** разыграйте различные ситуации, в которых ваш ребенок может поупражняться в умении быть хорошим другом, например поделиться игрушками или утешить расстроенного друга.

## История об эмпатии

Однажды в детском саду Макс заметил нового мальчика по имени Сорин, который сидел один во время игры. Сорин выглядел грустным и держал в руках свою любимую игрушку - красную машинку.

Позже их учительница, мисс Эмилия, заметила, что сделал Макс. Она сказала:

**- Макс, ты проявил много сочувствия, помогая Сорину почувствовать себя желанным членом. Я очень горжусь тобой.**

Макс почувствовал себя счастливым, осознав, что у него появился новый друг. С тех пор Сорин никогда не чувствовал себя одиноким, благодаря доброте Макса.

Макс подошел к нему и сказал:

**- Привет, я Макс. Хочешь поиграть со мной?**

Сорин посмотрел наверх с небольшой улыбкой и сказал:

**- Я здесь недавно и никого не знаю.**

Макс вспомнил свой первый день в детском саду и то, как одиноко он себя чувствовал. Он сказал:

**- Я чувствовал себя так же, когда был новеньким. Давай поиграем вместе, и я познакомлю тебя со своими друзьями.**

Макс и Сорин играли с красной машиной. Затем Макс повел Сорина знакомиться с другими детьми, и вскоре они уже с удовольствием играли все вместе.

**Ролевая игра: придумайте простые сценарии ролевых игр, в которых ваш ребенок сможет поупражняться в сочувствии, например, пригласить одинокого друга поиграть или помочь кому-то, кто грустит.**

## Советы родителям:



**Обсудите:** «Что Макс сделал, чтобы проявить сочувствие? Как его действия помогли Сорину?»



**Занятие:** обсудите момент, когда ваш ребенок проявил сочувствие или когда кто-то проявил сочувствие к вашему ребенку. Обсудите, что они при этом чувствовали и почему сочувствие важно.

Давай составим таблицу доброты! Каждый раз, когда ты делаешь что-то доброе, ты можешь прикрепить наклейку или нарисовать улыбку. Посмотри, сколько добрых дел ты можешь сделать!



### Советы родителям:



**Обсудите:** «Какие поступки доброты ты можешь совершить на этой неделе? Что ты будешь чувствовать, когда заполнишь таблицу?»



**Занятие:** вместе создайте таблицу доброты. Каждый раз, когда ваш ребенок делает что-то доброе, прикрепляйте к таблице наклейку или рисуйте картинку. Пересмотрите добрые поступки в конце недели.

# Глава 14: Навыки решения проблем. Думай, выбирай и решай!

Определение  
проблемы

Поиск  
решений

Практика  
принятия  
решений

Занятия: лабиринт для  
решения проблем, сценарии  
принятия решений

Каждый человек иногда сталкивается с проблемами. Определение проблемы - это первый шаг к ее решению. Давайте научимся распознавать, когда возникает проблема.

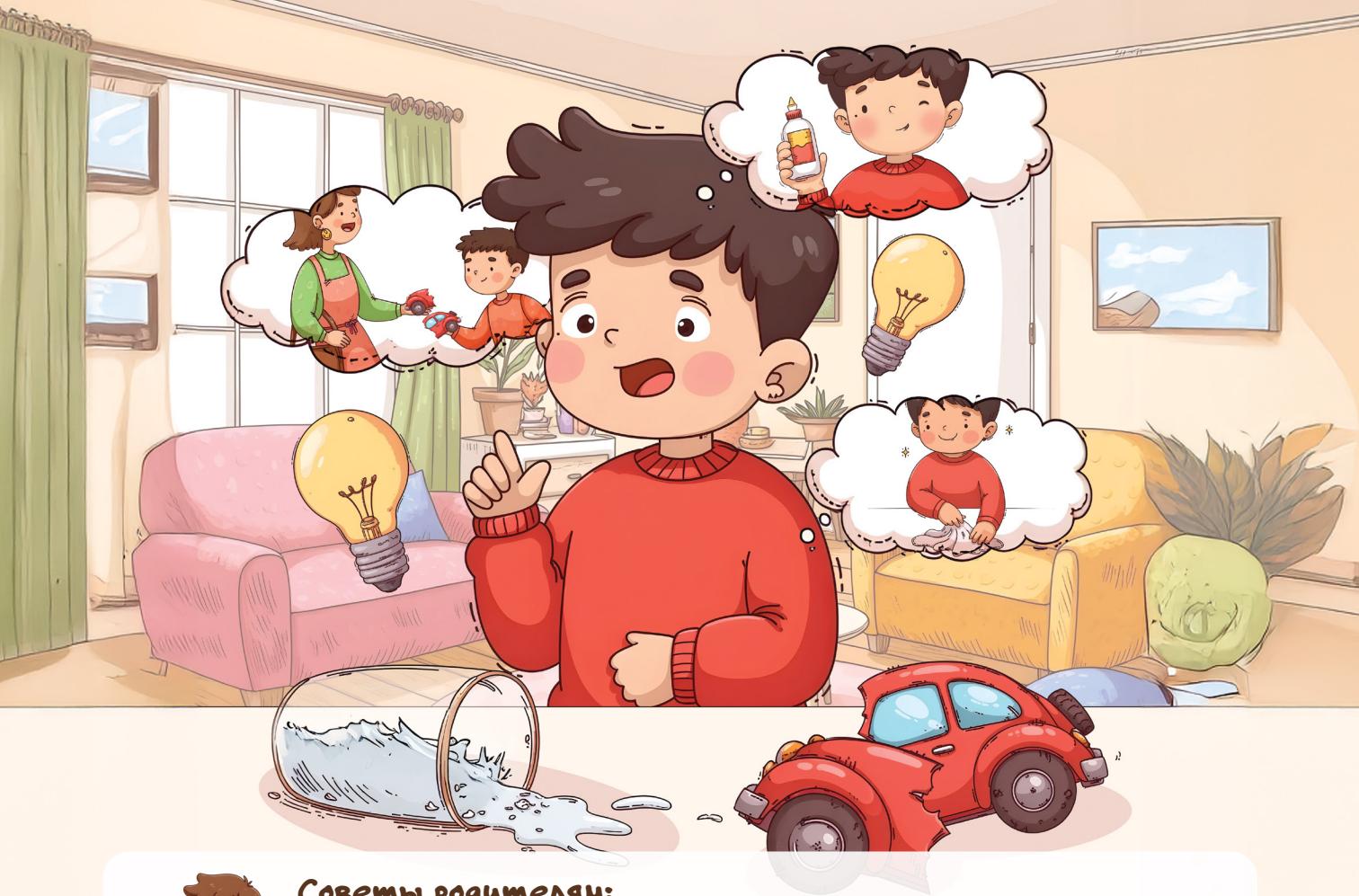


## Советы родителям:



**Занятие:** обсудите различные типы проблем (большие и маленькие) и то, как их распознать. Используйте примеры из повседневной жизни, например, пропавший ботинок или разногласия с другом.

Как только ты узнаешь, в чем заключается проблема, ты сможешь придумать, как ее решить. Существует множество способов найти решение. Давай научимся находить решения.



### Советы родителей:

**Занятие:** Поощряйте ребенка думать о нескольких способах решения каждой проблемы и обсуждать плюсы и минусы каждого решения.

Принятие решений - это часть решения проблем. Важно выбрать лучшее решение.  
Давай вместе потренируемся принимать правильные решения.

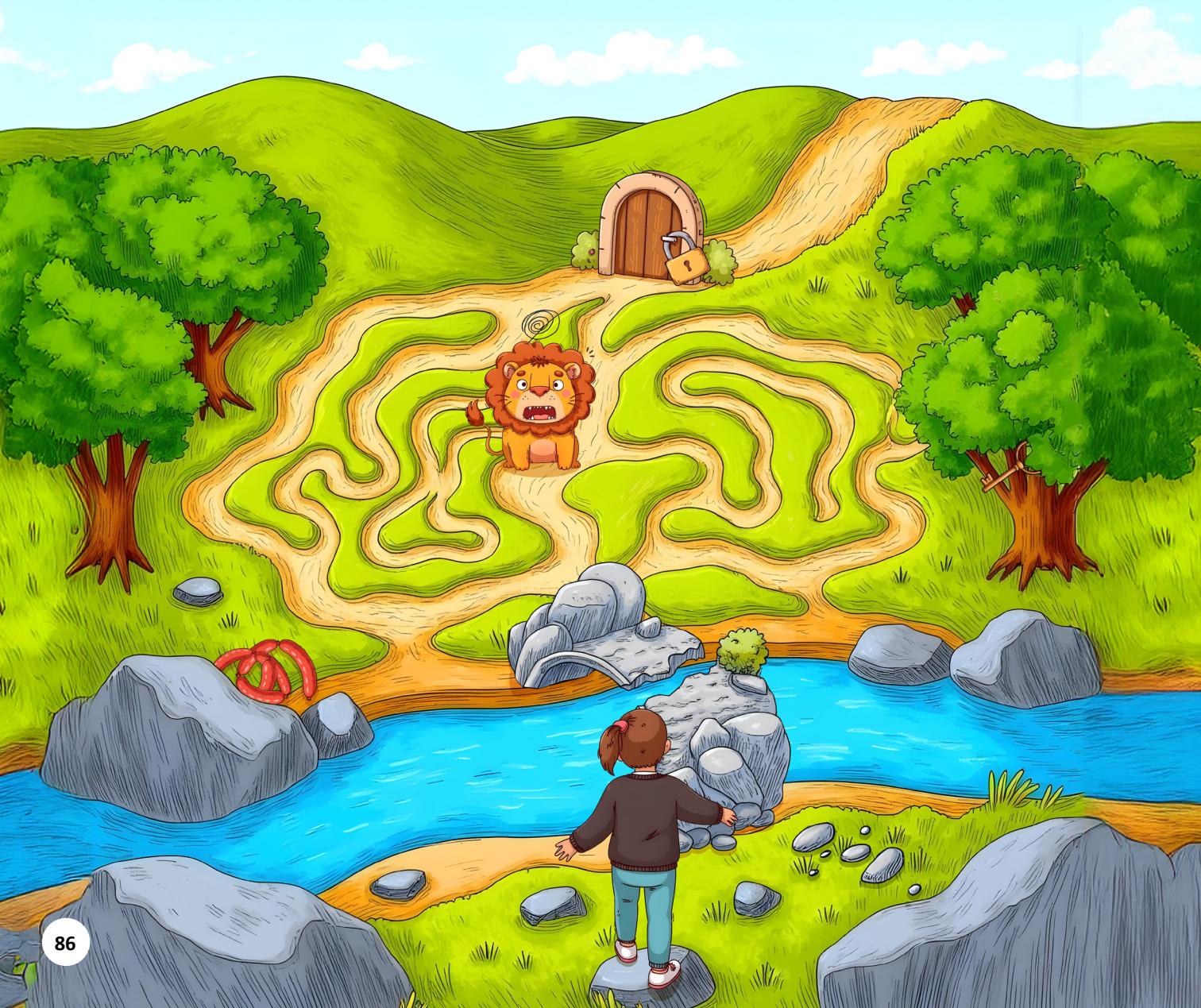


### Советы родителям:



**Занятие:**  
предложите ребенку принять простые решения, например, что съесть на полдник или в какую игру поиграть. Обсудите, как он/она сделал/а выбор и какие факторы он принял/приняла во внимание.

Давай поможем нашему другу найти дорогу через лабиринт, решая проблемы по пути!  
На каждой остановке есть проблема, которую нужно решить, прежде чем двигаться  
дальше.



Давай  
потренируемся  
в принятии  
решений. Мы  
подумаем над  
проблемой и  
выберем  
лучшее  
решение.



### Советы родителей:

Покажите ребенку различные сценарии принятия решений. Разыграйте сценарии и обсудите процесс принятия решений, подчеркнув важность рассмотрения вариантов и последствий.

## Контакты:

### Министерство Труда и Социальной Защиты

- Адрес: Ул. Василе Александри, 1, Мун. Кишинёв
- Телефон: (+373) 22 804 403
- E-mail: secretariat@Social.gov.md
- Веб-Сайт: social.gov.md

### Национальный Совет по защите Прав Ребёнка

- Адрес: Площадь Великого Национального Собрания, 1, Мун. Кишинёв
- Телефон: (+373) 22 250 364
- E-mail: secretariat.cnpdc@Gov.md
- Веб-Сайт: cnpdc.gov.md

### Народный Адвокат по Правам Ребёнка

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

### Национальный Совет по Гарантированной Государством Юридической Помощи

- Адрес: Ул. Алеку Руссо, 1, Бл. „1а”, Оф. 94, Мун. Кишинёв
- Телефон: (+373) 22 31 02 74
- E-mail: aparat@cnajgs.md
- Веб-Сайт: cnajgs.md

### Совет по Обеспечению Равенства

- Адрес: Бульвар Штефан Чел Маре Ши Сфынт, 180, Оф. 405, Мун. Кишинёв
- Телефон: (+373) 22 212 817
- E-mail: info@egalitate.md
- Веб-Сайт: egalitate.md

### Национальный Центр по Предотвращению Насилия над Детьми (Спрос)

- Адрес: Ул. Триколорулуй, 37b, Мун. Кишинёв
- Телефон: (+373) 22 758 806
- E-mail: office@cnpac.md
- Веб-Сайт: cnpac.md

### Служба Поддержки Детей – Жертв/Свидетелей Преступлений (Barnahus Nord)

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

### Центр Помощи и Защиты Жертв В Мун.кишинёв

- Телефон: (+373) 22 23 29 40; (+373) 22 23 29 41
- E-mail: Shelter\_team@Cap.md

### Центр Социальной Реабилитации Детей «Casa Gavroche»

- Адрес: Мун. Кишинёв, Ул. Н. Димо, 11/5
- Телефон: (+373) 22 43 83 50

### Центр Размещения при Фонде «Regina Pacis»

- Адрес: Ул. Аврам Янку, 17, Мун. Кишинёв
- Телефон: (+373) 22 23 55 11

### Ассоциация по Борьбе с Насилием в семье «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

**ЭКСТРЕННАЯ  
СЛУЖБА 112**

**116111  
ТЕЛЕФОН  
РЕБЕНКА**



**24/24**

**бесплатно, конфиденциально  
и анонимно**

Данный ДИПЛОМ  
свидетельствует о том, что

СВОБОДЕН/НА, СИЛЁН/НА и ЗАЩИЩЕН/НА!

