



SOS  
KINDERDÖRFER  
WELTWEIT

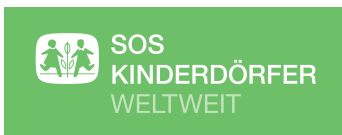


# ЩО ТАКЕ ЕМОЦІЇ та як ми їх розуміємо?

Посібник для дітей 5-7 років







# ЩО ТАКЕ ЕМОЦІЇ та як ми їх розуміємо?

Посібник для дітей 5-7 років

## Національний Центр із запобігання насильству над дітьми (CNPAC)

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

### Місія CNPAC

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

### Бачення CNPAC

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

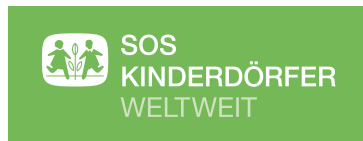


### Національний Центр із запобігання насильству над дітьми (CNPAC),

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

office@cnpac.md

www.cnpac.md

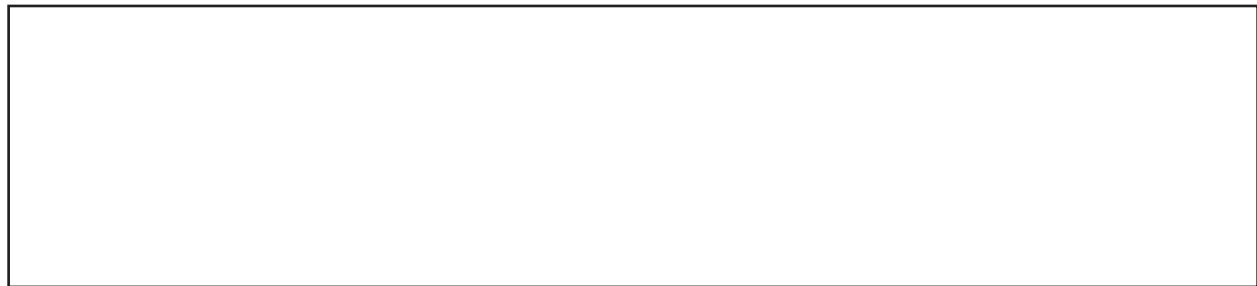


### SOS-Kinderdörfer weltweit (SOS Дитячі села)

Рідлерштрассе 55, Мюнхен, Німеччина

info@sos-kinderdoerfer.de

www.sos-kinderdoerfer.de



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

#### АВТОРИ:

Даніела Симботяну

Тетяна Морарь

#### ДИЗАЙН:

INBOX Advertising

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

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

# Зміст

<b>Вступ</b> .....	<b>6</b>
<b>Частина 1: САМОПІЗНАННЯ</b> .....	<b>8</b>
Розділ 1: Емоції приходять і відходять - дозволь їм проявитися! .....	9
Розділ 2: Управління емоціями. Зроби глибокий вдих і розслабся. ....	24
Розділ 3: Розвиток самооцінки та впевненості в собі. Я унікальний/унікальна, я сильний/сильна! .....	28
<b>Частина 2: Знання свого тіла та своїх особистих кордонів</b> .....	<b>31</b>
Розділ 4: Моє тіло - це Я!! .....	32
<b>Частина 3: Наша безпека і права</b> .....	<b>35</b>
Розділ 5: Встановлюй межі та власні кордони. Мій простір - моє місце! .....	36
Розділ 6: Розуміння прав. Я маю право почуватися в безпеці та бути сильним/сильною!.....	42
Розділ 7: Розуміння секретів. Хороші таємниці або секрети змушують нас усміхатися, а погані слід розповідати! .....	48
Розділ 8: Особиста гігієна та здоров'я. Будь чистим, будь здоровим!.....	52
<b>Частина 4: Управління складними ситуаціями</b> .....	<b>57</b>
Розділ 9: Керування складними ситуаціями та булінгом. Будьте сміливіші, говоріть голосніше! .....	58
Розділ 10: Безпека в різних середовищах. Будьте в безпеці, куди б ви не пішли! .....	64
<b>Частина 5: Побудова мережі підтримки</b> .....	<b>67</b>
Розділ 11: Моя мережа підтримки. Друзі та родина завжди готові допомогти! .....	68
Розділ 12: Прохання про допомогу. Просити про допомогу – це нормально! .....	72
<b>Частина 6: Співчуття, доброта та вирішення проблем</b> .....	<b>76</b>
Розділ 13: Співчуття та доброта. Будь добрим, прояви турботу! .....	77
Розділ 14: Навички вирішення проблем. Думай, вибирай і вирішуй! .....	83
<b>Додаток</b> .....	<b>88</b>
<b>Диплом</b> .....	<b>89</b>



# Вступ

Привіт! Діти, тримайте під рукою олівці та фломастери. У вас буде нагода попрактикуватися у письмі та малюванні. Можете писати або малювати все, що забажаєте. Це ваша книжечка!

## Там'ятка для батьків і вихователів:

Ця книжка призначена для розвитку соціальних та емоційних навичок і запобігання наруги над дітьми. Вона дає їм знання та вміння, необхідні для захисту себе. Вона включає такі ключові теми:

- Розуміння емоцій:** допомога дітям у визначенні та належному вираженні своїх почуттів.
- Тіло та відчуття:** діти більше дізнаються про своє тіло та особистий простір.
- Дотики:** Навчання дітей щодо безпечних/хороших і небезпечних/поганих дотиків.
- Встановлення особистих кордонів:** заохочення дітей до встановлення та дотримання особистих кордонів.
- Розуміння прав:** Інформування дітей про їхнє право на безпеку, повагу та приватність.
- Управління складними ситуаціями/булінгом:** Надання стратегій для розпізнавання та реагування на булінг.
- Формування мережі підтримки:** допомога дітям у визначенні безпечних дорослих і вмінні звертатися по допомогу.
- Емпатія і доброта:** розуміння важливості бути добрими один до одного.
- Навички розв'язання проблем:** розвиток здатності дітей визначати проблеми та знаходити рішення.

## Пам'ятайте!

**Основна мета цього посібника — запобігання наруги над дітьми, а батьки та вихователі можуть з раннього віку підтримувати дітей у цьому.**

Оскільки всі діти навчаються у своєму власному темпі, можливо, деякі завдання або тексти потрібно буде прочитати вголос. Ці вправи стають цікавішими та кориснішими, коли ви виконуєте їх разом із дитиною.

Мета цього матеріалу - забезпечити можливість якісного проведення часу з дитиною. У процесі ви зможете знайти пояснення та додаткові теми, які можна обговорити з дітьми.

## Поради дорослим:

- **БЕРІТЬ УЧАСТЬ У РОЗМОВАХ:** обговоріть з дитиною діяльність, щоб покращити засвоєння матеріалу.
- **ЗАХОЧУЙТЕ САМОВИРАЖЕННЯ:** дозвольте дитині вільно висловлювати свої думки та почуття.
- **НАДАВАЙТЕ ПІДТРИМКУ:** будьте людиною, до якої дитина завжди може звернутися, якщо має запитання або сумніви.

*Давайте почнемо досліджувати, навчатися та розважатися разом!*



# Частина 1: САМОТІЗНАННЯ







### Самопізнання стосується:

- знання і розуміння власних думок, емоцій і почуттів
- вміння здорово виражати свої почуття й емоції перед іншими
- розуміння того, хто ти є, в чому ти вправний і що тебе надихає
- усвідомлення своїх сильних і слабких сторін
- розуміння того, що ти вмєш робити і чого ще потрібно навчитися

Розуміння  
того, що ми  
всі по-своєму  
особливі!

## Розділ 1:

# Емоції приходять і відходять - дозволь їм проявитися!




Розуміння  
різних емоцій



Розпізнавання  
та називання  
емоцій




Вправи: Розмальовки  
з емоціями, діаграма  
емоцій



Емоції подібні до  
морських хвиль —  
вони приходять і  
уходять.  
Вони розповідають нам,  
що відбувається у  
нашому тілі.

Щоб  
почуватися  
краще, нам  
потрібно вміти  
розрізняти  
емоції.





Віг РАДОСТІ  
нам хочеться  
вишукнути УРА!

Що приносить  
тобі радість?  
Де саме в тілі  
ти відчуваєш  
радість?

### Пропозиції для батьків:

- Запропонуйте дитині описати момент, коли вона почувалася дуже радісно.
- Заохочуйте її малювати або говорити про речі, які приносять їй радість.
- Запитайте: «Можеш показати, який/яка ти, коли радієш і відчуваєш щасливим?»

Якого кольору радість?  
Намалюй її!



СМУТОК  
змушує нас  
говорити ОХ-ОХ!

Це наче  
похмура дощова  
хмара в твоєму  
серці або те  
відчуття, коли  
потрібно йти  
додому з іровою  
майданчика.

### Пропозиції для батьків:

- Розкажи про моменти, коли ти почувався/ почувалася сумно. Як тобі вдалося їх подолати?
- Відчувати смуток – це нормально. Емоція – як хвиля, що приходить і відходить.
- Запитайте: «Що тобі подобається робити, щоб почуватися краще, коли ти засмучений/ засмучена?»

Якого кольору смуток?  
Намалюй його!

Що тебе  
засмучує?  
Де саме ти  
відчуваєш  
смуток в  
своєму мілі?





Від ГНІВУ  
хочеться  
кричати  
АААА!

Це як іскра, що  
спалахує в грудях, або  
як буря всередині:  
обличчя палає, і тобі  
хочеться кричати,  
тупотіти ногами.

Це те відчуття,  
коли інша дитина  
без дозволу  
забирає твою  
іграшку.

Що тебе  
драгує/злисть?  
Де саме  
у тілі ти  
відчуваєш  
гнів?

### Пропозиції для батьків:

- Обговоріть** безпечні способи вираження гніву: розмова, малювання або глибоке дихання (як надування повітряної кулі або задування свічки на торті).
- Запитайте:** «Покажи, яким/якою ти буваєш, коли злий/зла?»
- Практикуйте** разом техніки заспокоєння, такі як рахування до десяти або стиснення подушки.

Якого кольору гнів?  
Намалюй його!



**Віг СТРАХУ  
хочеться  
крикнути  
ОЙ!**

Це відчуття, коли  
раптом лопається  
повітряна кулька,  
і серце починає  
битися швидше,  
хочеться кричати,  
плакати і шукати  
місце, щоб  
заспокоїтися.

Якого кольору страх?  
Намалюй його!



### Пропозиції для батьків:

- Переконайте свою дитину, що боятися нормально, і спонукайте її говорити про свої страхи.
- Запитайте: «Що допомагає тобі відчувати себе сміливим/сміливою?»
- Створіть разом «план сміливості», наприклад, залиште поруч нічник або улюблену іграшку.

**Що або кого  
ти боїшся?  
Де в тілі ти  
відчуваєш  
страх?**



СОРОМ  
змушує нас  
говорити  
ГМ-М або УПС!

Це наче важкий  
камінь у животі  
або пазл у твоїй  
голові

### Пропозиції для батьків:

- Поділись моментом, коли ти відчував/відчувала сором, і як ти впорався/впоралася з ситуацією.
- Запитайте: «Що допомагає тобі почуватися краще, коли тобі соромно?»
- Заохочуйте відкриту комунікацію та запевняйте дітей, що інколи всі відчують сором.

Коли ти  
відчув/відчула  
сором?

Де саме в мілі  
відчувається  
сором?

Якого кольору сором?  
Намалюй його!



**ОГИДА  
змушує нас  
говорити  
БЕ-Е-Е або ФУУ!**

Це відчуття, коли ти  
кривиш обличчя, бо  
скуштував щось дуже-  
дуже кисле або щось,  
що тхне.

Якого кольору огида?  
Намалюй її!



### Пропозиції для батьків:

- Обговоріть** різні речі, які можуть викликати огиду, і чому відчувати огиду – це нормально.
- Запитайте:** «Чи можеш показати своє «огидне» обличчя?»
- Заохочуйте** свою дитину висловлювати свої почуття та обговорювати те, що їй не подобається.

Що для  
тебе Бе-е-е?

У якій  
частині тіла  
відчувається  
огида?



**РОЗГУБЛЕНІСТЬ  
змушує нас  
сказати ГА? ЩО?**

Або коли ти  
забувся в  
магазині чи  
не зрозумів  
історію.

Це схоже на  
відчуття, коли в  
тебе в голові самі  
знаки питання,  
і тобі важко  
зрозуміти, що  
відбувається.

### Пропозиції для батьків:

- Обговоріть** ситуації, у яких діти можуть почуватися розгубленими, та поясніть, як просити про допомогу.
- Запитайте:** «Що допомагає тобі, коли ти почувашся розгубленим/розгубленою?»
- Заохочуйте** їх говорити про свої почуття та ставити запитання, коли щось незрозуміло.

Що змушує тебе  
почуватися  
розгубленим/  
розгубленою?  
У якій частині  
тіла ти відчуваєш  
розгубленість?

Якого кольору розгубленість?  
Намалюй її!



**СПОКІЙ  
змушує нас  
сказати  
ХУХ!**



Воно виникає, коли  
слухаєш колискову або  
глибоко дихаєш.

### Пропозиції для батьків:

- Практикуйте разом заспокійливі вправи, наприклад, глибоке дихання або легку розтяжку.
- Запитайте: «Покажи, як ти виглядаєш, коли спокійний/спокійна.»
- Створіть куточок спокою з подушками та книгами, куди можна піти розслабитися.

Відчуття, ніби  
пливеш на  
хмаринці або  
лежиш в тихому,  
затишному місці.



Що змушує  
тебе почуватися  
спокійно?  
Де ти відчуваєш  
спокій у своєму  
мілі?

Якого кольору спокій?  
Намалюй його!





## СТРЕС

змушує нас  
говорити  
Ух...



### Пропозиції для батьків:

- Допоможіть дітям визначити фактори стресу та обговоріть способи його подолання.
- Запитайте: «Що допомагає тобі почуватися краще, коли ти відчуваєш стрес?»
- Навчіть їх робити перерви та використовувати техніки розслаблення.

Ніби ти занадто навантажений/навантажена або відчуваєш, що постійно поспішаєш. Це те саме відчуття, коли в тебе багато справ або коли запізнюєшся на важливий захід.

Що змушує  
тебе  
стресувати?

У якій  
частині  
твого тіла  
ти відчуваєш  
стрес?

Якого кольору стрес?  
Намалюй його!



# Як ти зараз почувашся?

Постав хрестик поруч із тією емоцією, яку відчуваєш.



**Радість**  
Ура



**Смуток**  
Ох-ох



**Розгубленість**  
Га? Що?



**Страх**  
Ой



**Сором**  
Ой-ой  
або Упс



**Огида**  
Бе-е-е  
або Фуу



**Гнів**  
Аааа



**Спокій**  
Хуух



**Стресс**  
Ух



**Місце для малювання**

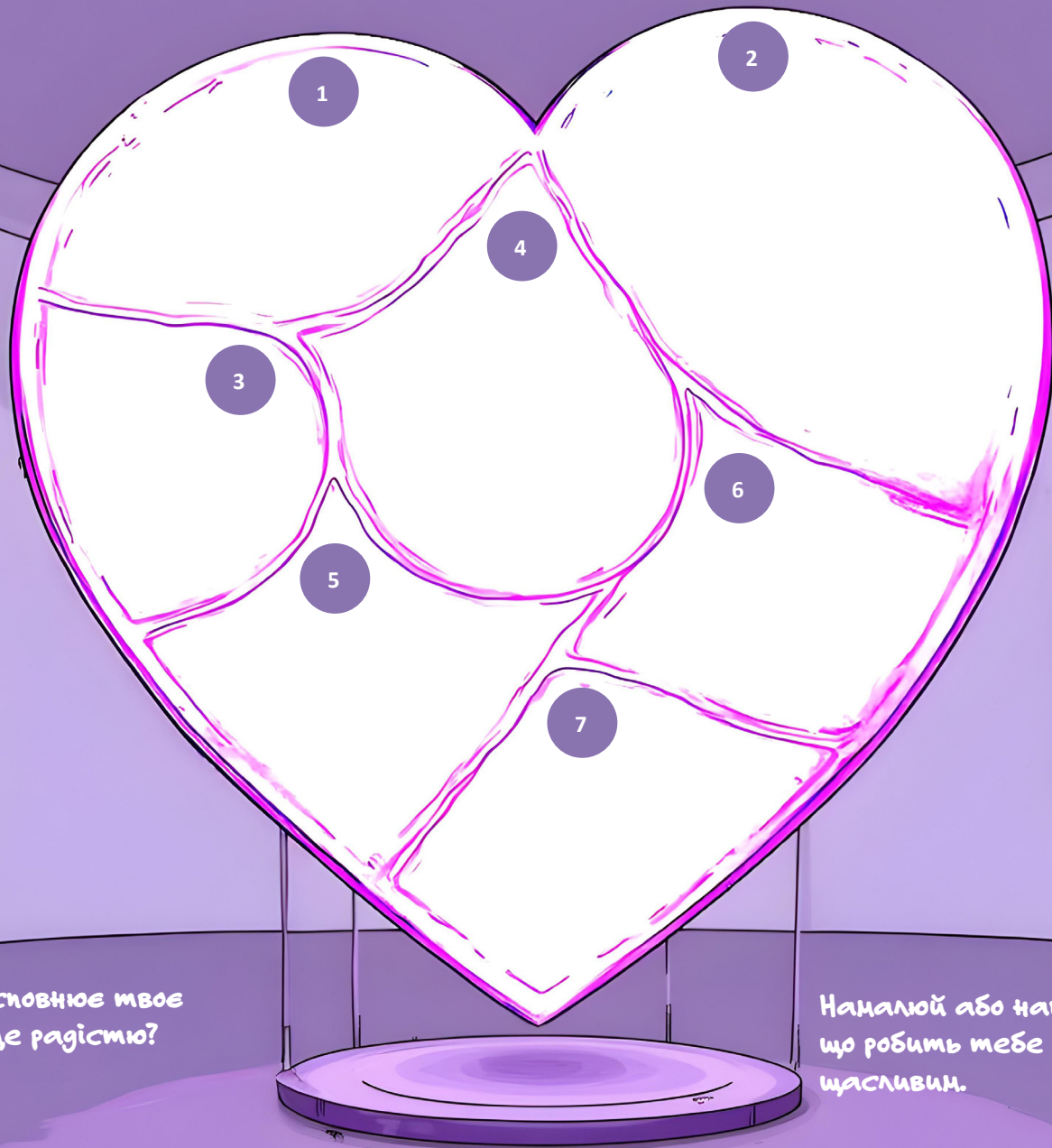
Емоції завжди змінюються. Іноді тобі подобається те, що ти відчуваєш, а іноді – ні. Що викликає у тебе радість, смуток, гнів, страх, сором, огиду, розгубленість, спокій, стрес? Напиши або намалюй щось для кожної емоції.

	<b>Радість</b> Ура!	
	<b>Смуток</b> Ооох...	
	<b>Гнів</b> Аааа!	
	<b>Страх</b> Ой!	
	<b>Сором</b> Ой-ой або Упс!	
	<b>Огида</b> Бе-е-е або Фүү!	
	<b>Розгубленість</b> Га? Що?	
	<b>Спокій</b> Хүүх!	
	<b>Стресс</b> Ух...	

Намалюй обличчя кожній дитині, щоб виразити емоцію: радість, смуток, гнів, страх, сором, огида, розгубленість, спокій, стрес.



Ти чудовий/чудова і неповторний/неповторна від голови до п'ят!  
Що тобі подобається робити, в чому ти найкраще розбираєшся?



Що сповнює твоє  
серце радістю?

Намалюй або напиши,  
що робить тебе  
щасливим.



## Розділ 2: Управління емоціями. Зроби глибокий вдих і розслабся

Техніки управління сильними емоціями

Здорові способи вираження почуттів

Вправи: Стратегії заспокоєння, вправи на регуляцію емоцій

Іноді емоції можуть бути дуже сильними.

Ось що можна зробити, щоб позбутися певних емоцій і почуватися краще.

**Пропозиції для батьків:**

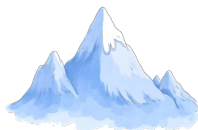
- Запитайте:** «Яке з цих занять тобі найбільше до вподоби, коли ти почувашся засмученим/засмученою?»
- Обговоріть** з дітьми причини, чому їм подобаються певні види діяльності, і як ці вправи допомагають їм почуватися краще.
- Запитайте:** «Можеш згадати момент, коли ти відчував/відчувала дуже сильні емоції? Що ти зробив/зробила, щоб почуватися краще?»
- Запропонуйте наступне:** «Уявімо, що ти відчуваєш сильний гнів. Щоб ти взяв/взяла зі скрині з скарбами, що допоможе тобі заспокоїтися?»
- Запитайте:** «Хочеш створити спеціальний план на випадок, коли відчуваєш сильні емоції? Які вправи ти б включив/включила в цей план?»

Якою кольору  
твоя емоція  
сьогодні?



Де ти відчуваєш цей колір у своєму мілі? \_\_\_\_\_

Наскільки  
велика  
твоя емоція  
сьогодні?



Чи вона ВЕЛИКА,  
як гора?



Або МАЛЕНЬКА, як  
гудзик?



Або твоя емоція  
не велика і не  
маленька...



Можливо, вона  
розміром зі стілець або  
твоїм ведмедиком?

Якби ти ніч/ночла торкнутися своєї емоції, якою б вона була на дотик?



Гостра



Колюча



Тремтлива



Нерівна



Плоска



Спіральна

Якщо намалювати те, що ти відчуваєш, як би це  
виглядало?



М'яка



Тверда



Або, можливо,  
якоюсь іншою...

**Пропозиції для батьків:**

- Залежно від уподобань дитини, ви можете допомогти їй намалювати малюнок.
- Можна малювати прямо в книжці або створити спільний з вами малюнок.

## Емоції з'являються від:

- того, що ми робимо або про що думаємо;
- того, що з нами сталося;
- того, що відбувається навколо нас;
- або вони приходять від інших людей.

Але іноді ми навіть не знаємо, звідки вони беруться...

Ти знаєш, як сьогодні виникли твої почуття?

### Пропозиції для батьків:

- Запитайте:** «Чи можеш ти згадати щось, що ти робив/робила або про що думав/думала сьогодні, і що могло б змусити тебе так почуватися?» Допоможіть дитині проаналізувати її діяльність і думки, щоб визначити, що могло вплинути на її емоції.
- Запитайте:** «Чи відбувається щось довкола, що може вплинути на твій настрій?» Обговоріть, як довкілля, наприклад, шум, погода або дії інших людей, можуть впливати на емоції.
- Запитайте:** «Чи сталося щось сьогодні або нещодавно, що могло б змусити тебе почуватися так?» Заохочуйте свою дитину згадати минулі події, які можуть впливати на її поточні емоції.
- Запитайте:** «На твою думку, чи могли слова чи вчинки іншої людини змусити тебе так почуватися?» Обговоріть, як взаємодія з іншими людьми може як позитивно, так і негативно впливати на емоції. Це може допомогти вашій дитині усвідомити вплив соціальних взаємодій на власні почуття, а також розвинути емпатію та комунікативні навички.

## Як ти думаєш, що відчуває ця дитина?

Як ти думаєш, що вона відчуває? Чому, на твою думку, вона відчувається так? Чи ти коли-небудь відчуваєшся так само? Коли ти міг/могла би так почуватися?



Ти злишся, нервуєшся, як ця дівчинка?

Коли ти злишся?  
Що ти можеш зробити,  
якщо відчуваєш гнів?



Чи відчуваєш ти коли-небудь сум?

Коли ти сумуєш?  
Що ти можеш зробити,  
коли тобі сумно?



Чи відчуваєш ти коли-небудь страх або тривогу?

Коли ти відчуваєш себе так?  
Що ти можеш зробити, якщо  
відчуваєш страх?





**Ти коли-небудь відчував/ відчувала сором?**

Коли ти відчуваєш сором?  
Що ти можеш зробити, якщо відчуваєш сором?



**Ти коли-небудь відчував/ відчувала огиду?**

Коли ти відчуваєш огиду?  
Що ти можеш зробити, якщо відчуваєш огиду?



**Ти коли-небудь відчував/ відчувала розгубленість?**

Коли ти це відчуваєш?  
Що ти можеш зробити, якщо відчуваєш розгубленість?



**Ти коли-небудь відчував/ відчувала спокій?**

Коли ти відчуваєш спокій?  
Що ти робиш, коли відчуваєш спокій?



**Ти коли-небудь відчував/ відчувала стрес?**

Коли ти це відчуваєш?  
Що ти можеш зробити, якщо відчуваєш стрес?



**Ти коли-небудь відчував/ відчувала радість?**

Коли ти відчуваєш радість?  
Що ти робиш, коли відчуваєш радість?

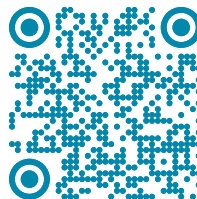


Що тебе радує? \_\_\_\_\_  
Який колір, на твою думку, пасує до радості? \_\_\_\_\_  
Де в твоєму тілі відчувається радість? \_\_\_\_\_  
Наскільки великою, на твою думку, є радість? \_\_\_\_\_  
Як, на твою думку, відчувається радість на дотик? \_\_\_\_\_



Ти такий/така **МОЛОДЕЦЬ**, що сьогодні говорив/говорила про свої емоції (значок або медаль).  
Обійми себе міцніше!  
Ти можеш пишатися собою!

Подивіться це розвиваюче відео разом з дитиною



І я пишаюся тобою!



# Розділ 3: Розвиток самооцінки та впевненості в собі. Я унікальний/унікальна, я сильний/сильна!

Формування  
власної  
цінності

Відзначення  
досягнень

Позитивний  
внутрішній  
діалог

Вправи: Колаж із  
досягненнями,  
розмальовки з  
позитивними  
афірмаціями

Розвиток почуття самоцінності означає розуміння того, що ти особливий/особлива і важливий/важлива саме таким/такою, який/якою ти є. У тебе є унікальні таланти, і ти можеш створювати дивовижні речі!

Що тобі  
подобається  
робити?

У чому ти  
найкраще  
розбираєшся?

## Пропозиції для батьків:



**Обговоріть:** «Що робить тебе особливим? Давай поговоримо про те, що тобі подобається робити і в чому ти вправний/вправна».



**Складіть список** унікальних якостей і талантів дитини. Заохочуйте її розмалювати або прикрасити цей список.

Відзначення досягнень означає відчуття гордості за те, що ти зробив/зробила.



Кожен великий і малий успіх заслуговує на святкування!

Говорити гарно або позитивно про себе означає казати собі хороші та підбадьорливі речі. Це допоможе тобі почуватися добре і вірити в себе!



Розфарбуй ці сторінки з позитивними твердженнями. Щоразу, коли розфарбовуєш твердження, промовляй його вголос і вір у позитивні слова!

## Пропозиції для батьків:



**Обговоріть:**

«Що ти нещодавно зробив/зробила, що змусило тебе пишатися собою? Як ти це відсвяткував/ святкувала?»



**Вправа:**

Створіть «Стіну досягнень», на якій будуть представлені відзнаки та важливі моменти життя вашої дитини.

## Пропозиції для батьків:



**Обговоріть:**

«Які гарні речі ти можеш собі сказати, коли сумуєш?»



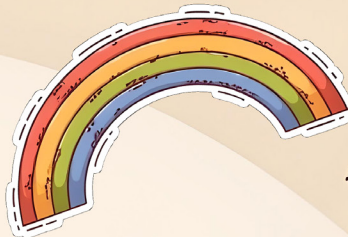
**Вправа:**

Допоможіть дитині скласти список позитивних тверджень. Повторюйте їх разом щодня, особливо в складні моменти.





Давай створимо колаж з усіх добрих речей, які ти зробив/зробила!



Використовуй зображення, малюнки та слова, щоб показати свої досягнення.



**Пропозиції для батьків:**



**Обговоріть:** Які ваші улюблені досягнення дитини? Що ви найбільше ціните в ньому/ній?



Частина 2:  
Знання свого тіла  
та своїх особистих  
кордонів



# Розділ 4: Моє тіло - це Я!

Вивчення частин тіла

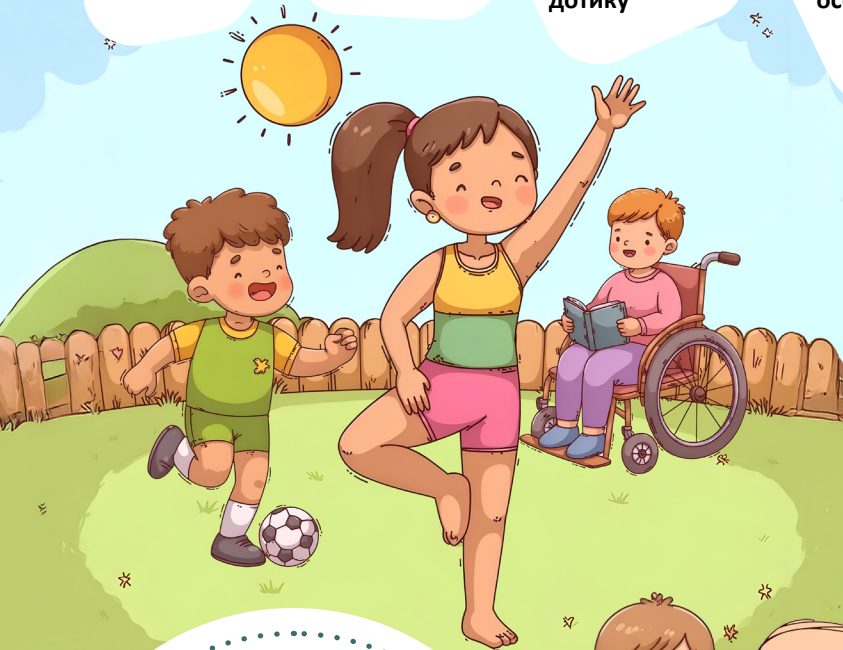
Розуміння особистого простору

Розпізнавання хорошого та поганого дотику

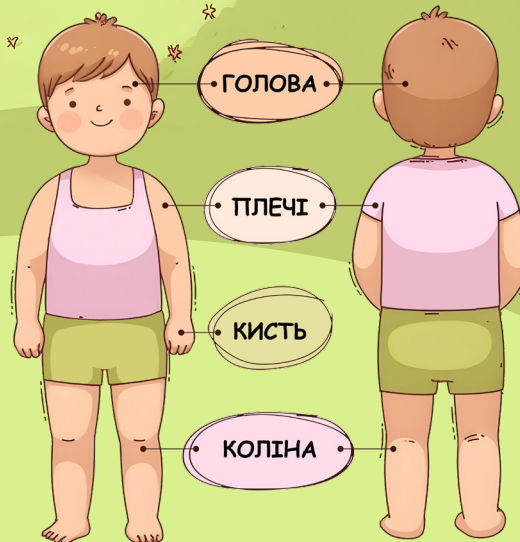
Вправи: Маркування частин тіла, гра з бульбашками особистого простору

Твоє тіло неймовірне! Воно допомагає тобі бігати, стрибати та гратися.

Твоє тіло стільки всього відчуває! Ноді тобі ласкотно, тепло або прохолодно.



Вивчати наше тіло - це весело! Давайте дослідимо різні частини нашого тіла та їхні функції.



## Пропозиції для батьків:

- Запитайте:** «Можеш вказати на кожну частину тіла та пояснити її функції?»
- Вправа:** Щоб зробити навчання інтерактивним та захопливим, пограйте в гру на кшталт «Голова, плечі, коліна та пальці».



Чи знаєш ти, що у нас є інтимні зони тіла? Це зони прикриті трусами та майкою, і ніхто не має права їх бачити або торкатися. Це правило!



Можливо, коли ти був/була малюком, дорослі допомагали тобі митися та доглядати за інтимними зонами. Але тепер ти самостійно можеш помитися, витертися і вдягнутися. Вчися і в тебе все вийде!

Особистий простір - це простір навколо тебе, який забезпечує відчуття комфорту. Кожен має свою зону особистою простору.



## Пропозиції для батьків:



**Закріпіть правило – обговоріть:**

«Пам'ятай: зони, які закриває спідня білизна і майка, є твоїми інтимними зонами. Ніхто не має права їх бачити чи торкатися без твоєї згоди. Якщо хтось намагається це зробити, ти маєш сказати «Ні!» і одразу розповісти про це безпечному дорослому». Попрактикуйте разом тверду відповідь «Ні!» та розіграйте сценарії, у яких виникає необхідність відстоювати ці кордони.



**Заохочуйте самостійність дитини.**

**Обговоріть наступне:** «Коли ти ростеш, важливо вчитися самостійно піклуватися про своє тіло. Можеш показати, як ти миєшся і одягаєшся?» Заохочуйте дитину практикуватися митися, витиратися і вдягатися самостійно. Хваліть дитину та давайте їй поради, коли вона удосконалює свої навички.

## Пропозиції для батьків:



**Обговоріть:** «Наскільки великий твій простір особистого комфорту? Як ви почуваетесь, коли хтось опиняється в цьому просторі без вашого дозволу?»



**Вправа:** Попрактикуйте з дитиною наступну вправу: змінюючи відстань між вами, запитуйте, як вона почуваетесь. Навчіть дитину казати: «Будь ласка, мені потрібно більше простору», коли вона відчуває потребу в особистому просторі.

Усі ми  
потребуємо  
приємних і  
безпечних  
дотиків!  
обіймів, плескання  
в долоні,  
покладжування,  
дотику до  
чогось м'якого  
й пухнастого,  
пригортання,  
легкою масажу  
спини.



### Пропозиції для батьків:

**Вправа:** Грайте в  
рольові ігри з дитиною,  
щоб допомогти їй  
практикувати фразу  
«будь ласка, мені  
потрібно...».

Ніхто не  
любить  
поганих  
дотиків!  
Удари,  
штовхання,  
мячання  
за волосся,  
шльопання,  
агресивне  
лоскотання,  
доторкання до  
інтимних місць.

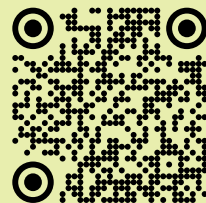


Подивіться це  
навчаче відео  
разом з дитиною



### Пропозиції для батьків:

**Вправа:** Грайте у  
рольові ігри з дитиною,  
щоб допомогти  
їй практикувати  
говорити «ні» та  
повідомити безпечному  
дорослому, якщо він/  
вона зіштовхнеться з  
неприємними дотиками.





Частина 3:  
Наша безпека і  
права



## Навички безпеки включають:

Розуміння своїх прав і усвідомлення того, що ти заслуговуєш на безпеку і повагу

Вміння відрізняти хороші дотики від поганих

Розпізнавання безпечних і небезпечних ситуацій

Знання того, що робити, якщо через когось ти почуваєшся некомфортно

Вміння визначати надійних дорослих і знати, як попросити про допомогу

**Навички безпеки допомагають нам захищати себе й залишатися в безпеці в різних ситуаціях!**

## Розділ 5: Встановлюй межі та власні кордони. Мій простір - моє місце!



Розуміння власних кордонів



Повага чужих кордонів



Як сказати «ні»



**Вправи:** Рольова гра «Встановлення власних кордонів», вправи на малювання кордонів

Кордони схожі на невидимі лінії, які допомагають нам відчувати себе безпечно і комфортно.

Вони показують іншим, наскільки близько вони можуть до нас підійти і що можуть робити навколо нас.



Твоє тіло дуже розумне!

Якщо тобі некомфортно, воно повідомить про це через спеціальні сигнали, такі як «гопа!» або «ууу!».



### Пропозиції для батьків:



**Обговоріть:**  
«Які існують кордони? Чому ти вважаєш їх важливими?»



**Вправа:**  
Використовуйте такі предмети, як обручі, або намалюйте кола крейдою, щоб візуально продемонструвати особисті кордони.

### Пропозиції для батьків:



**Обговоріть:** «Які сигнали може подавати твоє тіло, якщо ти відчуваєш дискомфорт?»



**Вправа:** Обговоріть різні ситуації, в яких можуть з'явитися ці сигнали, і що може зробити ваша дитина, коли помітить їх.

**Деякі дотики можуть викликати дивні відчуття в тілі.**

Через них ми можемо тремтіти, пітніти, вкриватися мурахами, в нас може прискоритися серцебиття, заболіти живіт, з'явиться потреба терміново побігти до туалету.

**Якщо ти відчуваєш ці ознаки, негайно повідом про це дорослому, якому довіряєш..**



**Важливо сказати «ні», коли хтось робить щось, що викликає у нас дискомфорт.**

**Говорити «ні» потрібно чітко та голосно.**



### **Пропозиції для батьків:**



**Обговоріть :** «Як почувається твоє тіло, коли ти щасливий/щаслива, наляканий/налякана або відчуваєш дискомфорт? Що потрібно робити, якщо ти помічаєш ці ознаки?»



**Вправа:** Практикуйте зі своєю дитиною розпізнавання цих сигналів, граючи в різні рольові ігри та обговорюючи відповідні реакції.

### **Пропозиції для батьків:**



**Обговоріть:** «Коли важливо сказати «ні»? Що ти відчуваєш, коли кажеш «ні»?».



**Вправа:** Грайте з дитиною в різні сюжетно-рольові ігри, у яких їй, можливо, доведеться сказати «ні». Практикуйте разом говорити «ні» чітко та твердо.



Якщо дотик змушує тебе почуватися дивно або незручно, скажи «НІ!»

Довіряй своїм почуттям. Повідом дорослому, якщо хтось торкається тебе у спосіб, який тобі не подобається.



НІ!

### Пропозиції для батьків:



**Обговоріть:** «Як ти почувашся, коли хтось торкається тебе у спосіб, який тобі не подобається? Чому важливо повідомити про це безпечному дорослому?»



**Вправа:** Заохочуйте вашу дитину практикуватися казати «ні» та повідомити дорослому. Запевніть її, що вона завжди отримає підтримку і довіру.

Так само як і ти, інші люди теж мають кордони.

Важливо слухати, коли хтось каже «ні» або «стоп», і поважати їхню потребу.



СТОП!

### Пропозиції для батьків



**Обговоріть:** «Як зрозуміти, коли хтось хоче, щоб ти поважав/поважала його власні кордони? Що можна зробити, якщо хтось просить тебе зупинитися?»



**Вправа:** Обговоріть приклади поваги до чужих кордонів і попрактикуйтеся в рольових іграх, в яких дитина повинна зупинитися або надати простір.

Давай практикувати встановлювання кордонів, розігруючи різні ситуації.  
Будемо вчитися, як попросити когось зупинитися і що робити, якщо ця людина нас не слухає.

ЗУТИНИСЬ

### Пропозиції для батьків:



**Обговоріть:** «В яких ситуаціях може виникнути необхідність встановити власні кордони? Як ти почуваєшся, якщо хтось не виконує твоє прохання і порушує твої кордони?»



**Вправа:** Розіграйте з вашою дитиною різні сценарії. Наприклад, хтось бере її іграшку без дозволу або хтось стоїть занадто близько. Практикуйте встановлення та дотримання власних кордонів.

Намалюй своє зображення і додай зону своєю особистого простору.  
Це твій безпечний простір, у якому ти можеш почуватися комфортно..



### Пропозиції для батьків:

**Обговоріть:** «Можеш показати мені, де знаходиться твоя зона особистого простору? Як вона виглядає?»



**Вправа:** Дайте дитині папір і матеріали для малювання, щоб вона могла намалювати себе та свою зону особистого простору. Заохочуйте дитину прикрасити цю зону речами, які надають їй відчуття безпеки та радості.



## Розділ 6: Розуміння прав. Я маю право почуватися в безпеці та бути сильним/сильною!

Знання особистих прав

Право на безпеку та повагу

Право на приватність

Вправи: Обговорення прав, створення постерів про права

Ти маєш особисті права, які допомагають тобі залишатися в безпеці та бути щасливим. Ці права є спеціальними правилами, яких кожен повинен дотримуватися, щоб гарантувати твій добробут.



### Пропозиції для батьків:



**Обговоріть:** «Що ти вважаєш особистими правами? Чому вони важливі для тебе і для інших?»



**Вправа:** Разом назвіть особисті права вашої дитини, наприклад, право бути почутим, право на гру та право на доброзичливе ставлення.



Кожен із нас має особистий простір, схожий на невидимий щит навколо себе. Якщо хтось змушує тебе почуватися некомфортно, ти можеш сказати: «Будь ласка, мені потрібен простір!»



### Пропозиції для батьків:



**Обговоріть:** «Що таке особистий простір? Як сказати комусь, що тобі потрібно більше простору?»



**Вправа:** Намалюй власне коло особистого простору та познач, що знаходиться всередині нього. Практикуйся говорити: «Будь ласка, мені потрібен простір!»

## Право на безпеку та повагу

Ти маєш право відчувати себе в безпеці та отримувати від усіх шанобливе ставлення до себе. Ніхто не повинен завдавати тобі шкоди або змушувати почуватися некомфортно.



### Пропозиції для батьків:



**Обговоріть:** «Що для тебе означає почуватися в безпеці та відчувати повагу? Як зрозуміти, що до тебе ставляться з повагою?»



**Вправа:** Грайте в різні рольові ігри, під час яких дитина практикуватиме вираження своїх почуттів щодо безпеки та проявів поваги.

## Право бути вільним/вільною, сильним/сильною і захищеним/захищеною

Ти маєш право бути вільним/вільною, сильним/сильною і захищеним/захищеною. Це означає, що ти повинен/повинна займатися тим, що тобі до вподоби, почуватися сильним і впевненим, а також бути в безпеці, аби ніхто не міг завдати тобі шкоди.



### Пропозиції для батьків:



**Обговоріть:** «Що означає бути вільним/вільною, сильним/сильною і захищеним/захищеною? Можеш навести приклади моментів, коли ти відчуваєш себе так?»



**Вправа:** Заохочуйте свою дитину говорити про вправи, які змушують її почуватися сильною та вільною. Поговоріть про те, як можна переконатися, що вона завжди відчуває себе захищеною.



# Давай поговоримо про твої права!

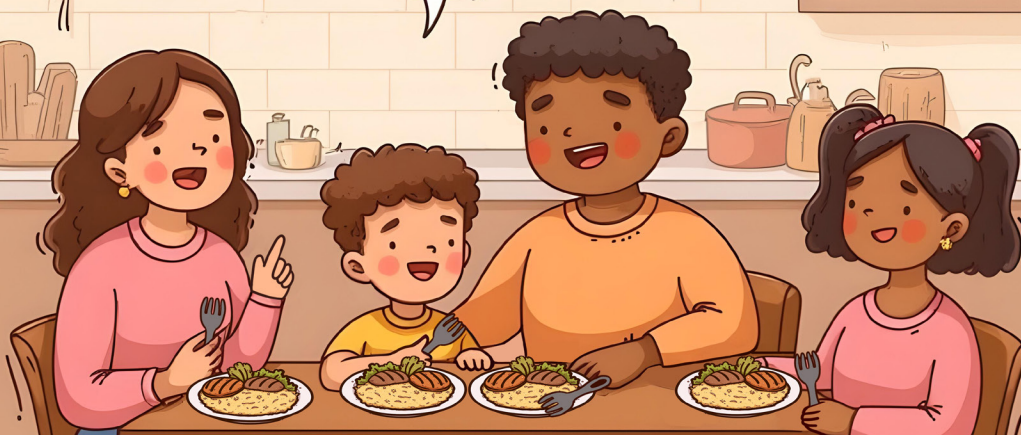
Які, на твою думку, права в тебе є, і чому вони важливі?

БЕЗПЕКА

ПРИВАТНІСТЬ



ПОВАГА



## Пропозиції для батьків:



**Обговоріть:** «Які права, на вашу думку, повинні мати всі люди? Як нам зробити так, щоб всі дотримувалися цих прав?»



**Вправа:** Організуйте сімейну зустріч, щоб обговорити та визначити права кожного. Обговоріть способи забезпечення дотримання цих прав удома та в інших місцях.



Давайте зробимо  
постер про наші  
права! Ми можемо  
щось намалювати  
та написати слова,  
щоб проілюструвати  
найважливіші для  
нас права.



### Пропозиції для батьків:



**Обговоріть:** «Які права ти хочеш включити у свій постер? Як ці права допомагають тобі почуватися щасливим та в безпеці?»



**Вправа:** Надайте матеріали для малювання та допоможіть своїй дитині створити постер про її права. Розмістіть постер на видному місці, щоб він нагадував усім про ці важливі правила.

# Розділ 7: Розуміння секретів. Хороші таємниці або секрети змушують нас усміхатися, а погані слід розповісти!

Різниця між хорошими та поганими секретами

Коли розповісти секрет дорослому

Вправи: Гра «Сортування секретів», послухаємо історію про секрети

## Сюрпризи - це так весело!

Вони роблять нас щасливими! Мені подобаються вечірки-сюрпризи, подарунки та виготовлення привітальних листівок. Але пам'ятайте, що і хороші секрети зрештою призначені для того, щоб ними ділитися. До хороших секретів відносять вечірки-сюрпризи, подарунки-сюрпризи або спеціальні вітання

## Погані секрети змушують нас почуватися ніяково або лякають нас.

Якщо хтось просить тебе зберігати таємницю, яка змушує тебе почуватися погано (наприклад, вона тебе лякає або викликає дискомфорт), скажи «НІ!» Розкажи безпечному дорослому про будь-які секрети, які в твоєму тілі спрацювали сигнали тривоги, які говорять «ой-ой» або «а-а-а», або які змусили тебе почуватися погано або викликали страх.



## Пропозиції для батьків:

- Обговоріть:** «Які хороші секрети допомагають нам бути щасливими? Які погані секрети змушують нас почуватися незручно?»
- Вправа:** Відсортуйте разом приклади хороших і поганих секретів. Поясни, чому слід ділитися поганими секретами з безпечним дорослим.



## Твоє тіло дуже розумне!

Якщо ти почуваєшся неконфортно, твоє тіло подасть тобі особливі сигнали, наприклад, «кунс!» або «ууу!». Якщо хтось змушує тебе почуватися ніяково, скажи «Ні» або «СТОП!». Якщо щось здається неправильним або викликає неприємні відчуття, негайно звернись по допомогу. Поговори з безпечним дорослим. Вони допоможуть тобі та захистять тебе.



### Пропозиції для батьків:



**Обговоріть:** «Які сигнали може подавати твоє тіло, коли ти відчуваєш дискомфорт? Кому з дорослих ти довіряєш і з ким можеш поговорити?»



**Вправа:** Розіграйте сценарії рольових ігор, у яких дитина має сказати «Ні» або «СТОП» і звернутися до безпечного дорослого. Допоможіть дітям розфарбувати костюми супергероїв.

Давайте пограємо в гру, щоб відсортувати добрі та погані секрети.

Пам'ятай, що добрі секрети призначені для того, щоб ними ділилися і радіти. Ніколи не зберідай поганих секретів, їх потрібно розповісти дорослому.



### Пропозиції для батьків:



**Обговоріть:** «Ти можеш допомогти мені класифікувати ці секрети на добрі та погані? Чому важливо розповісти комусь про погані секрети?»



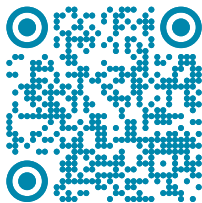
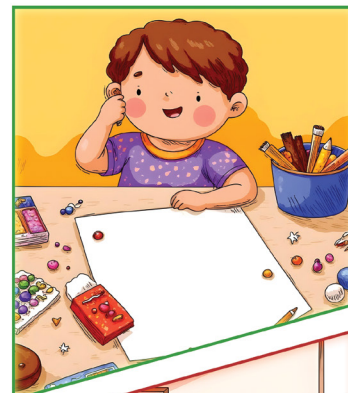
**Вправа:** Використовуйте гру на сортування для поглиблення розуміння добрих і поганих секретів. Похваліть дитину за їх правильне визначення та сортування.



Давайте  
почитаємо  
кілька  
історій про  
секрети.

Так ти  
зрозумієш,  
коли потрібно  
зберегти  
таємницю,  
а коли варто  
розповісти її  
дорослому.

Подивіться  
це навчаюче  
відео разом з  
дитиною



### Пропозиції для батьків:



Обговоріть : «Чого ти  
навчився з цих історій?»



**Вправа:** Створюйте власні історії з дитиною про  
хороші та погані секрети. Попрактикуйтеся, які  
дії виконувати в кожній ситуації.

## Розділ 8: Особиста гігієна та здоров'я. Будь чистим, будь здоровим!

Важливість  
особистої  
гігієни

Щоденні ритуали  
для підтримки  
здоров'я

Визнання того,  
коли щось не так  
у їхньому тілі

Вправи: Таблиця з  
розпорядком гігієни,  
розмальовки з  
здоровими звичками

Бути чистим  
важливо!

Коли ми  
підтримуємо  
чистоту, ми  
почуваємося  
добре і  
залишаємося  
здоровими. Це  
також допомагає  
нам виглядати  
добре та приємно  
пахнути.



### Пропозиції для батьків:



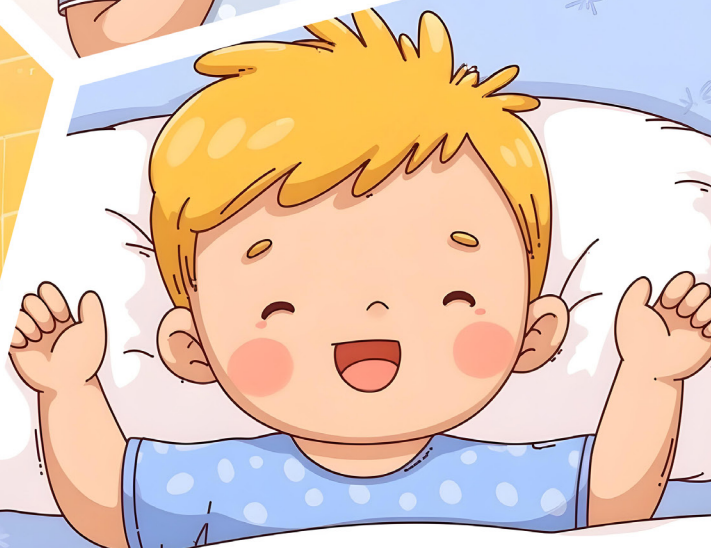
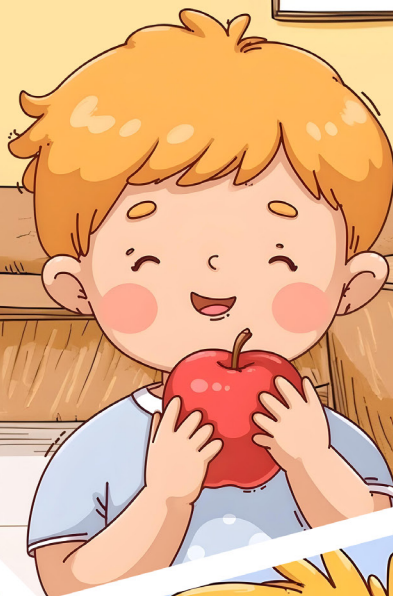
**Обговоріть:** «Чому важливо підтримувати тіло в чистоті? Як ви почуваетесь після прийняття ванни чи миття рук?»



**Вправа:** Складіть список особистої гігієни, такого як чищення зубів, миття рук та купання. Обговоріть, коли і як часто слід виконувати кожну з цих дій.



Щодня ми можемо робити прості речі, щоб залишатися здоровими і сильними. Давайте вивчимо кілька щоденних ритуалів, які покращать наш настрій!



### Пропозиції для батьків:

- Вправа:** Створіть графік щоденної рутини разом з вашою дитиною, включаючи такі дії, як чистка зубів, вживання корисної їжі, фізичні вправи та достатній сон.

Іноді наше тіло підказує нам, коли щось йде не так. Важливо прислухатися до цих сигналів і звертатися за допомогою, якщо вона нам потрібна.



### Пропозиції для батьків:



**Обговоріть:** «Як зрозуміти, що з твоїм тілом щось не так? Що робити, якщо ти погано почуваєшся або отримав/отримала травму чи подряпину?»



**Вправа:** Розіграйте різні сценарії рольових ігор, у яких дитина може почуватися погано. Попрактикуйте з дитиною, що сказати і зробити, включаючи розповідь дорослим про симптоми.



Давайте створимо графік для відстеження наших щоденних гігієнічних рутин! Ми можемо відмітити позначкою кожну діяльність у міру її виконання.

### Ранок

Пробудження

Вмити обличчя,  
почистити зуби

Одягнутися

Поснідати

Зробити зарядку

Підготуватися до  
школи/дитячого саду

### Обід

Обід

Активні ігри на  
свежому повітрі

Навчання/читання

Здоровий перекус

### Вечір

Вечера

Час з родиною

Чистка зубів

Підготовка до сну

Розслаблююча  
музика/ історія

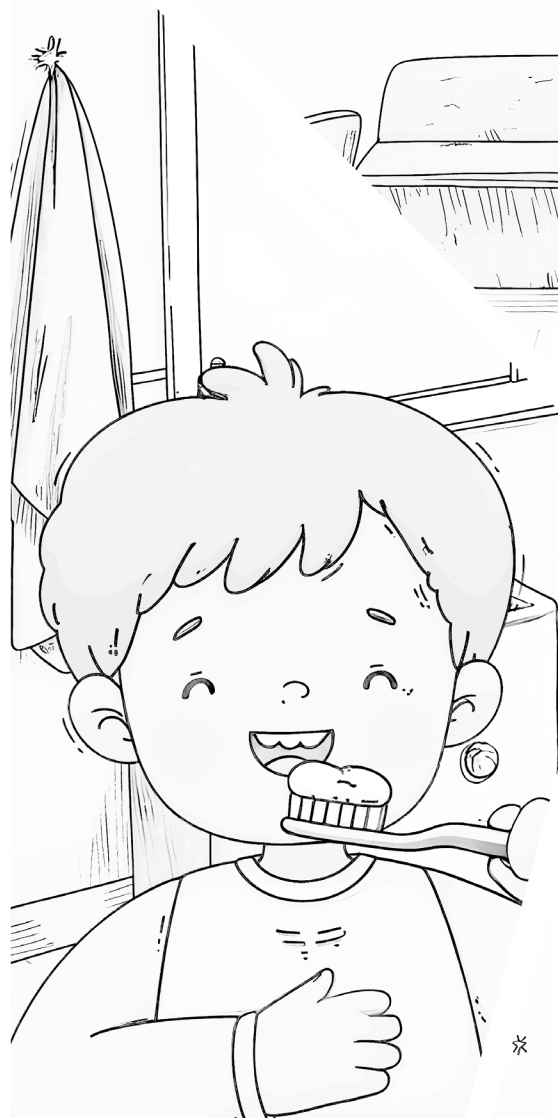
Сон

### Пропозиції для батьків:



Створіть або надрукуйте графік гігієнічної рутини. Допоможіть дитині прикрасити її та розмістити на видному місці, наприклад, у ванній кімнаті або спальні

**Розфарбуй ці сторінки, щоб дізнатися  
більше про здорові звички!**



**Кожне зображення показує, що можна робити для підтримання здоров'я.**

# Частина 4: Управління складними ситуаціями





### Навички розв'язання проблем включають:

- виявлення проблем і пошук можливих рішень
- прийняття рішень та відповідальності за них
- практика критичного мислення та креативності
- навчання на помилках і нові спроби
- співпрацю з іншими для знаходження рішень.

Навички розв'язання проблем допомагають нам долати виклики та ставати сильнішими!

## Розділ 9: Керування складними ситуаціями та булінгом. Будьте сміливіші, говоріть голосніше!

Розпізнавання поведінки залякування

Як реагувати на залякування

Звертатися по допомогу до дорослих

Вправи: Сценарії булінгу та відповіді на залякування; зобов'язання проти залякування

Будінь – це коли хтось повторно робить або говорить злісні речі, щоб розізлити іншу людину. Це може змусити тебе почуватися сумним/сумною, наляканим/наляканою або засмученим/засмученою. Важливо знати, коли це відбувається.



### Пропозиції для батьків:



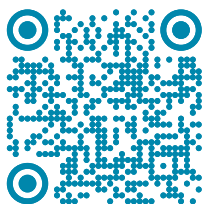
**Обговоріть:** «Як ти думаєш, що відчуває дитина, з якої знущаються?»



**Вправа:** Обговоріть різні види залякування, включно фізичне, вербальне та соціальне. Обговоріть, як кожен тип може завдати шкоди іншій людині.

Якщо хтось тебе залякує, важливо зберігати спокій і нехайно сказати припинити. Ти також можеш піти і розповісти безпечному дорослому або знайти надійне місце.

Подивіться це навчальне відео з дитиною



### Пропозиції для батьків:



**Обговоріть:** «Що можна сказати чи зробити, якщо хтось тебе залякує? Чому важливо зберігати спокій та звертатися по допомогу?»



**Вправа:** Грайте в рольові ігри, щоб попрактикувати різні реакції на залякування, такі як «Стоп», відійти та знайти безпечного дорослого.



Дорослі поруч, щоб допомогти тобі.

Якщо ти зазнав/ зазнала цькування або ти бачиш, що цькують когось іншого, негайно повідомь про це вихователю, батькам або іншому безпечному дорослому.



### Пропозиції для батьків:

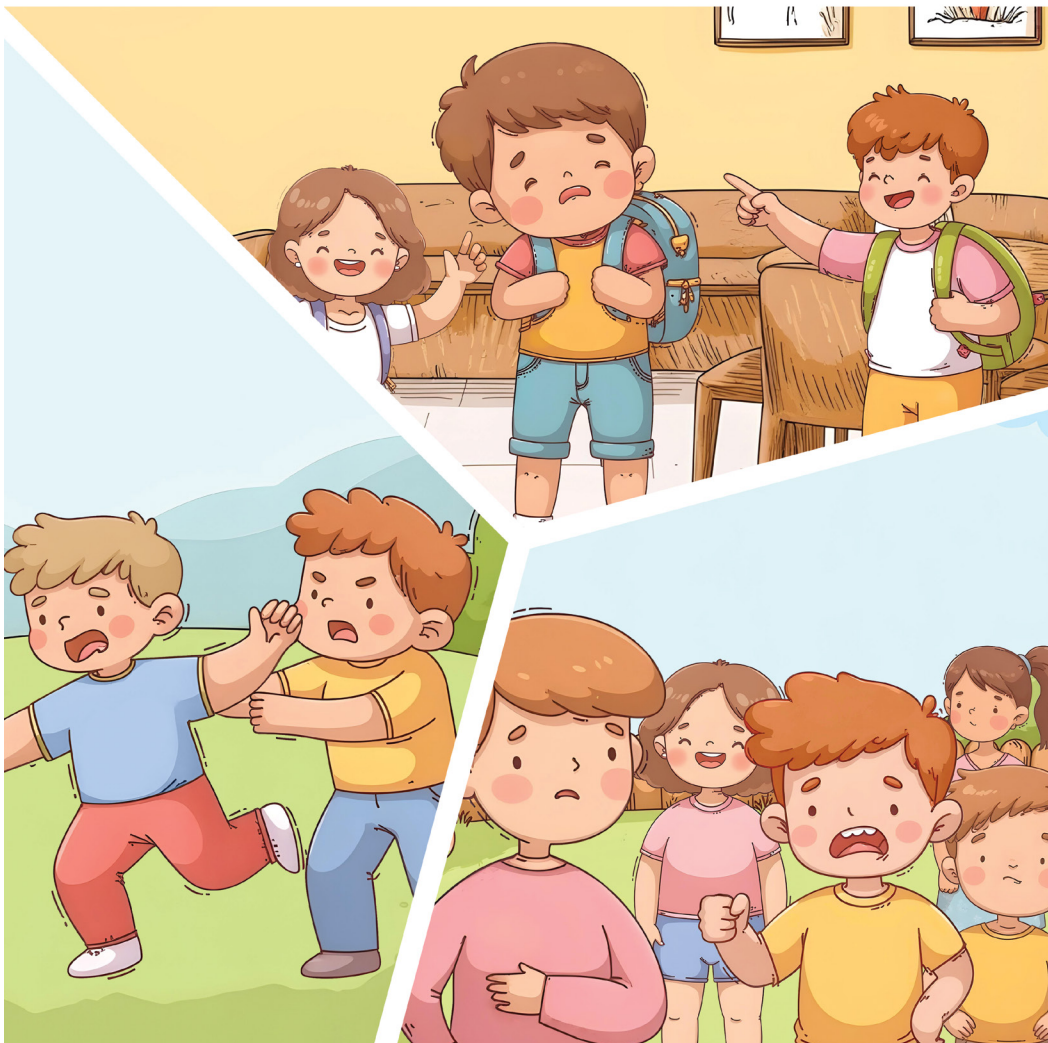


**Обговорить:** «З якими дорослими ти можеш поговорити, якщо хтось тебе вдарив або наговорив щось неприємне? Як вони можуть допомогти тобі?»



**Вправа:** Складіть список дорослих, до яких дитина може звернутися по допомогу. Практикуйте, що ваша дитина повинна говорити, коли просить про допомогу.

Давайте  
попракти-  
куємося,  
що робити і  
казати, якщо  
ми станемо  
свідками або  
жертвами  
цькування.  
Ми розглянемо  
різні сценарії  
та вирішимо,  
який  
найкращий  
спосіб  
реалування.



### Пропозиції для батьків:



**Обговоріть:** «Що б ти робив/робила у цих ситуаціях? Як можна допомогти людині, яку залякують?»



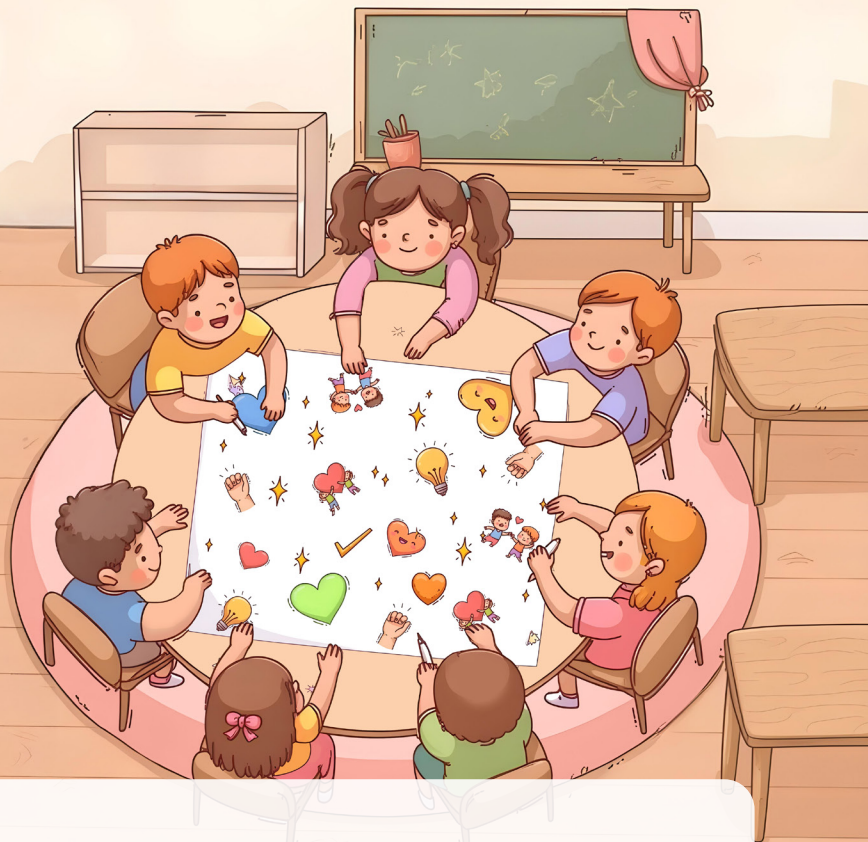
**Вправа:** Створіть та обговоріть сценарії з дитиною. Разом попрактикуйте відповіді, зосереджуючись на збереженні спокою та пошуку допомоги.

# Моя обіцянка хорошої поведінки

Обіцяю бути ввічливим і шанобливим до всіх. Якщо я побачу цькування або несправедливе ставлення, я захищатиму інших і звернуся за допомогою до безпечної дорослої.

Ось які мої обіцянки:

1. Я буду говорити і поводитися ввічливо з іншими, використовуючи добрі слова та уникаючи кепкувань, ударів чи виключення когось.
2. Я буду гарним другом/подругою, запрошуючи всіх до ігор та занять разом зі мною, щоб ніхто не почувався залишеним осторонь.
3. Я висловлююся, якщо щось не так, і скажу: «Будь ласка, зупинись!» і попрошу допомоги.
4. Я допоможу і підтримаю тих, кого ображають, і повідомлю про це вихователю, батькам або безпечному дорослому.



## Пропозиції для батьків:

- Обговоріть:** «Що означає для тебе кожна частина присяги? Як ти можеш використовувати ці обіцянки у своєму повсякденному житті?»
- Вправа:** Виділіть видиме місце у вашому домі, наприклад стіна, де підписане зобов'язання може бути розміщене як нагадування про відданість доброті та повазі.



# Розділ 10: Безпека в різних середовищах. Будьте в безпеці, куди б ви не пішли!

Домашня безпека

Безпека в дитячому садку

Безпека в громадських місцях

Вправи: Створення правил безпеки, карта екологічної безпеки

## Домашня безпека

Дім – це місце, де ми відчуваємо себе в безпеці та улюбленими. Проте важливо вивчити кілька правил, щоб відчуватися в безпеці вдома.



### Пропозиції для батьків:



**Обговоріть :** «Що ми можемо зробити, щоб бути в безпеці вдома? Як ти почуваєшся зараз, після того, як дізнався/дізналась правила?»



**Вправа:** Прогуляйтеся будинком разом з дитиною та визначте потенційні небезпечні місця та предмети. Складіть разом список правил для забезпечення безпеки в кожній зоні..

# Безпека в дитячому садку

Дитячий садок – це веселе місце для навчання та гри з друзями. Ось кілька правил безпеки, яких слід дотримуватись, щоб почуватися добре.



## Пропозиції для батьків:



**Обговоріть:** «Яких правил безпеки ви дотримуетесь в дитячому садку? Як ці правила допомагають усім бути в безпеці та щасливими?»



**Вправа:** Розіграйте звичайні ситуації з дитячого садка, такі як поділ іграшок або прохання про допомогу у виховательки, щоб закріпити правила безпеки.

# Безпека в громадських місцях

Коли ти в місті, важливо бути поруч з батьками або іншими знайомими дорослими. Давай навчимося, як бути в безпеці в громадських місцях

ЯКЩО ТИ ВІДЧУВАЄШ СТРАХ АБО ДИСКОМФОРТ, ВИКОРИСТОВУЙ СВІЙ ГОЛОС, ЩОБ ГОЛОСНО СКАЗАТИ «НІ!» АБО «ДОПОМОЖІТЬ!».

ДИВИСЬ В ОБИДВА БОКИ ПЕРЕД ТИМ, ЯК ПЕРЕХОДИТИ ДОРОГУ.

ТРИМАЙСЯ НЕПОДАЛІК ВІД СВОЇХ БАТЬКІВ.

ЗНАЙ ІМ'Я ТА НОМЕР ТЕЛЕФОНУ ОДНОГО З БАТЬКІВ.

НЕ РОЗМОВЛЯЙ З НЕЗНАЙОМЦЯМИ.

## Пропозиції для батьків:



**Обговоріть:** «Що слід робити, якщо загубився від дорослого в громадському місці? До кого можна звернутися по допомогу?»



**Вправа:** Практикуйте рольову гру для безпеки в громадських місцях. Виберіть місце зустрічі та попрактикуйтесь, що робити, якщо дитина загубиться.



Частина 5:  
Побудова мережі  
підтримки



# Розділ 11: Моя мережа підтримки. Друзі та родина завжди готові допомогти!

Виявлення довірених дорослих (сім'я, вчителі, друзі)

Я знаю, до кого звернутися по допомогу

Вправи: Схема мережі підтримки, робочий лист для плану безпеки

Надійні дорослі – це люди, які піклуються про тебе та допомагають тобі знаходитися в безпеці. Це можуть бути члени сім'ї, вихователі та близькі друзі. Важливо знати, кому можна довіряти.



## Пропозиції для батьків:

- Обговоріть:** «Хто є твоїми безпечними дорослими? Чому ти їм довіряєш?»
- Вправа:** Складіть список надійних дорослих разом з дитиною. Обговоріть причини, чому кожна людина заслуговує на довіру і як вона може допомогти в різних ситуаціях.

## Ти знаєш, до кого звернутися за допомогою?

Якщо ти коли-небудь відчуваєш страх, сум або потребуєш допомоги, важливо знати, до кого звернутися. Надійні дорослі завжди готові вислухати і допомогти.



### Пропозиції для батьків:



**Обговоріть:** «Коли слід звертатися по допомогу до безпечного дорослого? Як просити про допомогу?»

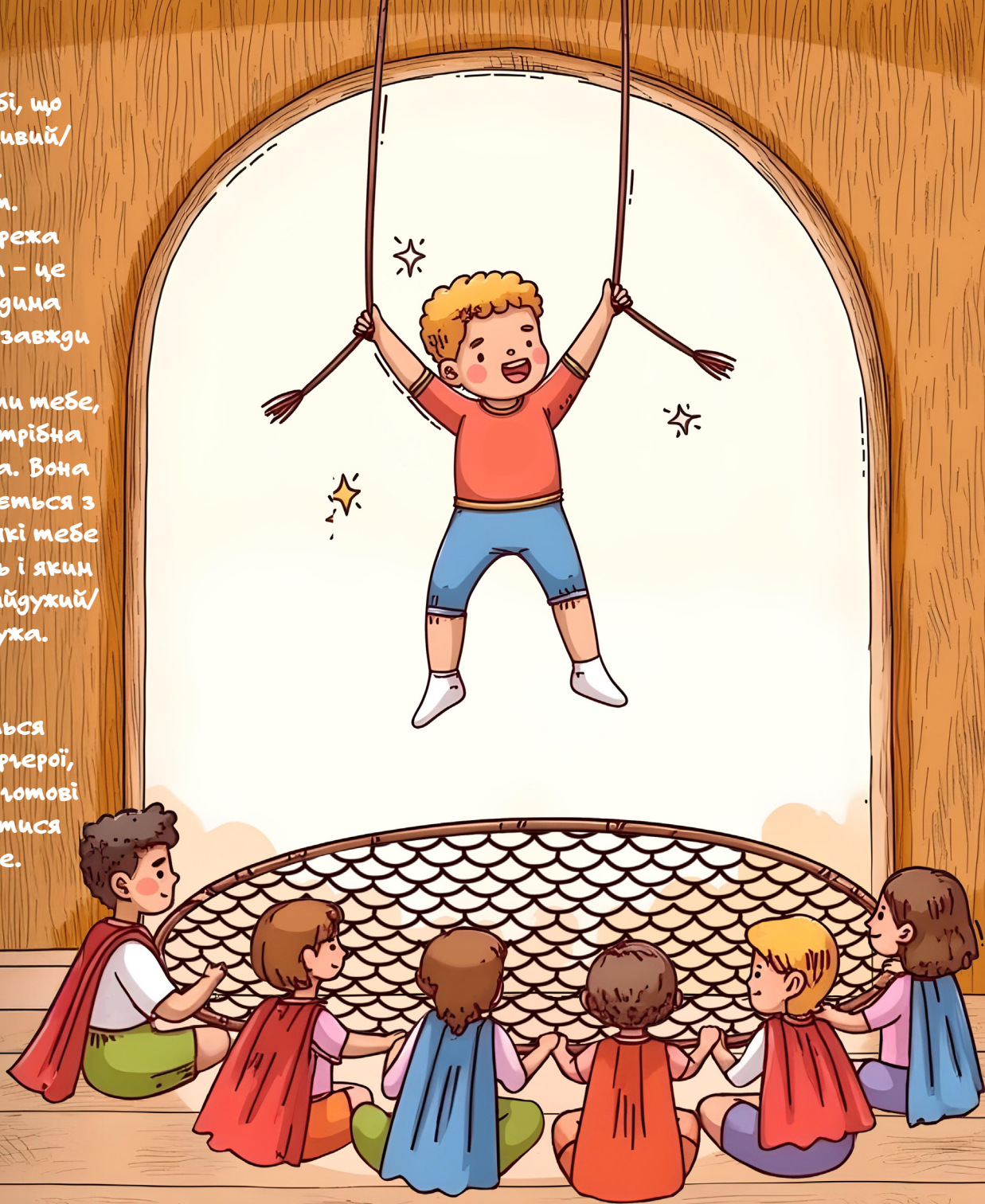


**Вправа:** Допоможіть дитині створити малюнок, на якому зображені безпечні дорослі з її мережі. Практикуйте просити допомогу в різних ситуаціях. Грайте в рольові ігри, в яких дитина повинна звертатися за допомогою до безпечного дорослого.



Уяви собі, що  
ти сміливий/  
смілива  
акробат.  
Твоя мережа  
безпеки – це  
як невидима  
ковдра, завжди  
готова  
підхопити тебе,  
якщо потрібна  
допомога. Вона  
складається з  
людей, які тебе  
люблять і яким  
ти небайдужий/  
небайдужа.

Вони  
поводяться  
як супергерої,  
завжди готові  
підключитися  
про тебе.





Давайте разом складемо план безпеки!  
Цей план допоможе тобі знати, що робити і кому телефонувати, якщо тобі коли-небудь знадобиться допомога

### Безпечні дорослі:

Мама: \_\_\_\_\_  
(номер телефона)

Тато: \_\_\_\_\_  
(номер телефона)

Вихователь: \_\_\_\_\_  
(номер телефона)

Дідусь/бабуся: \_\_\_\_\_  
(номер телефона)

Батько друга: \_\_\_\_\_  
(номер телефона)

### Екстрені контакти:

Поліція/Пожежна служба: 112

Телефон Дитини: 116 111

Сусіди: \_\_\_\_\_  
(номер телефона)

### Що робити, якщо я не почуваюся в безпеці:

#### Вдома:

Йду в надійне місце і телефоную безпечному дорослому.

#### У дитячому садку:

Повідомляю вихователя.

#### У громадському місці:

Знаходжу безпечного дорослого (наприклад, працівника магазину) і прошу про допомогу.

### Особиста інформація:

Моє повне ім'я: \_\_\_\_\_

Моя адреса: \_\_\_\_\_

Мій номер телефону: \_\_\_\_\_

### Пропозиції для батьків:

Вправа: Заповніть разом лист з планом безпеки. Включіть контактні телефони екстренної допомоги.

## Розділ 12: Прохання про допомогу. Просити про допомогу – це нормально!

Як просити про  
допомогу в  
різних  
ситуаціях

Важливість  
розповісти  
комусь

Розуміння того,  
що просити про  
допомогу – це  
нормально

Вправи: Прохання про  
допомогу, сценарії,  
прохання про  
допомогу,  
рольова гра



**Просити про допомогу важливо, коли тобі це потрібно. Незалежно від того, чи ти відчуваєш страх, розчуженість або просто потребуєш допомоги, це нормально – звернутися до когось, кому довіряєш.**

### Пропозиції для батьків:



**Обговоріть:** «Коли, на вашу думку, важливо просити про допомогу? Чи можете ви згадати момент, коли потребували допомоги, і до кого ви звернулися?»



**Вправа:** Практикуйте звернення про допомогу в різних ситуаціях, таких як потреба в допомозі з малюванням або письмом, пошук речей або вирішення проблеми з другом.



## Чому важливо комусь сказати?

Розповідь довіреній особі про те, що тебе турбує, може покращити твій стан. Важливо поговорити з кимось, якщо потребуєш допомоги.



### Пропозиції для батьків:



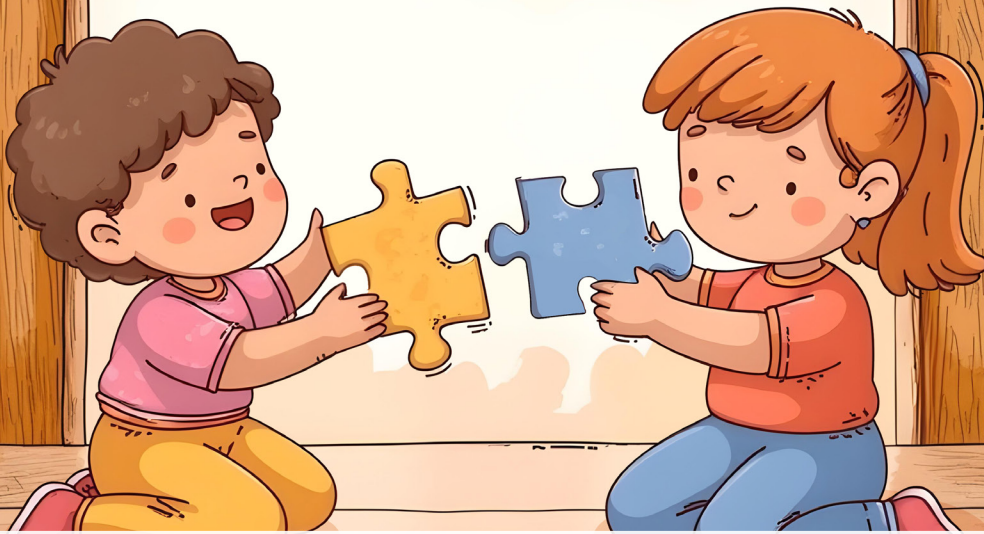
**Обговоріть:** «Чому важливо сказати комусь, якщо тебе щось турбує? З ким ти можеш поговорити, коли потребуєш допомоги?»



**Вправа:** Спробуйте різні способи заспокоєння, наприклад, тримаючись за руки, посміхаючись, обіймаючи. Запитайте дитину, що їй сподобалося найбільше і що вона вважає за краще отримати, коли потребує розради ти заспокоєння.

## Добре просити про допомогу!

Просити про допомогу означає, що ви сильні та розумні. Добре просити про допомогу, коли вона потрібна, оскільки це допомагає почуватися краще і вчить, як діяти в майбутньому.



### Пропозиції для батьків:



**Обговоріть:** «Як ти почувашся, коли просиш про допомогу? Чому важливо просити про допомогу?»



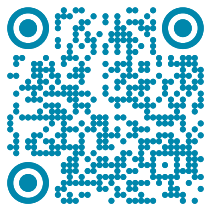
**Вправа:** Поділіться історіями про моменти, коли ви зверталися по допомогу, і про те, як це позитивно змінило ситуацію. Заохочуйте свою дитину ділитися власним досвідом.



Давайте  
потренуємось,  
що робити  
в різних  
ситуаціях,  
коли вам може  
знадобитися  
допомога.  
Можемо  
подумати,  
до кого  
звернутися і  
що сказати.



Подивіться  
це навчаюче  
відео разом з  
дитиною



### Пропозиції для батьків:



**Обговоріть:** «Як ти почувався/  
почувалася, коли практикувався/  
практикувалася в проханні про  
допомогу? Що ти дізнався/дізналась  
про те, як звертатися по допомогу?»



**Вправа:** Практикуйте рольові ігри, в яких  
ваша дитина тренується просити про  
допомогу в різних ситуаціях. Надайте  
дитині відгук та похваліть її, щоб підвищити  
впевненість у зверненні по допомогу.



Частина 6:  
Снівчуття, доброта та  
вирішення проблем



## Емпатія та доброта – це:

- розуміння та вміння розділяти почуття інших,
- здійснення добрих вчинків і увага до оточуючих,
- виявлення співчуття та підтримки до тих, хто цього потребує,
- бути хорошим другом та захищати інших,
- поширення позитиву.

**Співчуття та доброта роблять світ кращим для кожного!**

## Розділ 13: Співчуття та доброта. Будь добрим, прояви турботу!

Розуміння та  
практика  
емпатії

Вчинки  
доброти

Як бути  
хорошим  
другом

Вправи: Історії  
співпереживання,  
діаграма доброти

**Емпатія означає розуміння того, як почувався інша людина, та небайдужість до її почуттів. Коли ми виявляємо емпатію, інші відчують, що їх слухають і розуміють.**

### Пропозиції для батьків:



**Обговоріть:** «Що означає емпатія? Чи можеш згадати момент, коли відчув/відчула, що хтось зрозумів твої почуття?»



**Вправа:** Поділіться історіями про моменти, коли дитина проявила емпатію або коли хтось проявив емпатію до неї. Обговоріть, як вони себе почували.





Доброта означає робити хороші справи для інших. Маленькі вчинки доброти можуть значно допомогти і зробити всіх щасливими.



### Пропозиції для батьків:



**Обговоріть:** «Які добрі справи ти можеш зробити для інших? Як ти почуваєшся, коли хтось ставиться до тебе добре?»



**Вправа:** Створіть список простих проявів доброти, які дитина може зробити для членів родини, друзів і навіть незнайомців.

## Як бути хорошим другом?

Бути хорошим другом означає ставитися до своїх друзів так, як ти хочеш, щоб ставилися до тебе. Слухай їх, допомагай їм і завжди будь поруч, коли вони потребують.



### Пропозиції для батьків:



**Обговоріть:** «Що робить когось хорошим другом? Як можна проявляти доброту до своїх друзів щодня?»



**Вправа:** Розіграйте різні ситуації, у яких дитина може практикуватися в тому, щоб бути хорошим другом, наприклад, поділитися іграшками або заспокоїти друга, який засмучений.

## Розповідь про емпатію

Одного дня в дитячому садку Макс помітив нового хлопчика, на ім'я Сорін, який сидів один під час ігрової години. Сорін здався сумним і тримав у руці свою улюблену іграшку – червону машинку.

Пізніше їхня вихователька, пані Емілія, помітила, що зробив Макс. Вона сказала:

**- Максе, ти проявив багато емпатії, допомагаючи Соріну відчувати себе бажаним. Я дуже пишаюсь тобою.**

Макс підійшов і сказав:

**- Привіт, я – Макс. Хочеш погратися зі мною?**

Сорін підняв очі і з легкою усмішкою і сказав:

**- Я тут новий і нікого не знаю.**

Макс згадав свій перший день у дитячому садку і те, наскільки самотньо він себе почував. Він сказав:

**- Я також почувався так, коли був новачком. Давай пограємо разом, і я познайомлю тебе зі своїми друзями.**

Макс і Сорін гралися з червоною машинкою. Потім Макс відвів Соріна на зустріч з іншими дітьми, і незабаром усі разом весело гралися.

Макс відчував радість, знаючи, що знайшов нового друга. З того часу Сорін більше ніколи не почувався самотнім завдяки доброті Максима.

**Рольова гра: Створіть прості сценарії рольових ігор, у яких дитина може практикувати емпатію, наприклад, запросити самотнього друга погратися або допомогти тому, хто сумує.**

## Рекомендації для батьків:



**Обговоріть:** «Що зробив Макс, щоб виявити емпатію? Як його дії допомогли Сорінові?»



**Вправа:** Обговоріть момент, коли ваша дитина проявила емпатію, або коли хтось проявив емпатію до неї. Обговоріть, як це вплинуло на їхні почуття, і чому емпатія важлива.



Давайте створимо таблицю доброти! Щоразу, коли робиш щось добре, можеш додати наклейку або намалювати усмішку. Подивіться, скільки хороших справ ви можете зробити!



### Пропозиції для батьків:



**Обговоріть:** «Які добрі вчинки ти можеш зробити цього тижня? Як ти почуватимешся після заповнення таблиці?»



**Вправа:** Створіть разом графік доброти. Щоразу, коли ваша дитина робить щось добре, додайте наклейку або намалюйте щось на дошці. Вшанування їхніх добрих вчинків наприкінці тижня.

# Розділ 14: Навички вирішення проблем. Думай, вибирай і вирішуй!

Виявлення  
проблем

Пошук  
рішень

Практика  
прийняття  
рішень

Вправи: Лабіринт  
вирішення проблем, сценарії  
ухвалення рішень

Кожен час від часу стикається з проблемами. Визначення проблеми є першим кроком до її вирішення. Давай навчимося розпізнавати момент виникнення проблеми.



## Пропозиції для батьків:



**Вправа:** Обговоріть різні типи проблем (великі та малі) та як їх розпізнати. Використовуйте приклади з повсякденного життя, такі як відсутній черевик або непорозуміння з другом.



Як тільки ви зрозумієте, в чому проблема, ви зможете подумати про способи її вирішення. Існує багато способів пошуку рішення. Давай навчимося знаходити рішення.



### Пропозиції для батьків:

**Вправа:** Спільно проводьте мозковий штурм для вирішення спільних проблем. Заохочуйте свою дитину думати про різні способи розв'язання кожної проблеми та обговоріть переваги й недоліки кожного з рішень.



Прийняття рішень є частиною розв'язання проблем. Важливо обрати найкраще рішення.  
Давай разом потренуємося приймати правильні рішення.



### Пропозиції для батьків:



**Вправа:**  
Пропонуйте дитині прості рішення, такі як вибір, що з'їсти на перекус або в яку гру пограти. Обговоріть, як вони зробили вибір і які фактори врахували.



Давайте допоможемо нашому другу знайти шлях через лабіринт, розв'язуючи проблеми на цьому шляху! На кожній зупинці стикаємось з проблемою, яку потрібно вирішити, перш ніж рухатися далі..





Давайте  
попракти-  
куємося в  
прийнятті  
рішень. Ми  
подумаємо  
над проблемою  
і вирішимо,  
яке рішення є  
найкращим.



### Пропозиції для батьків:

Пропонуйте дитині різні сценарії прийняття рішень. Розіграйте сценарії та обговоріть процес прийняття рішень, підкреслюючи важливість аналізу варіантів і наслідків.



## Контакти:

### Міністерство Праці та Соціального Захисту

- Адреса: Вул. Василе Александрі, 1, Мун. Кишинів
- Телефон: (+373) 22 804 403
- E-Mail: Secretariat@Social.gov.md
- Веб-Сайт: Social.gov.md

### Національна Рада із Захисту Прав Дитини

- Адреса: Площа Великих Національних Зборів, 1, Мун. Кишинів
- Телефон: (+373) 22 250 364
- E-Mail: Secretariat.cnpdc@Gov.md
- Веб-Сайт: Cnpdc.gov.mdd

### Народний Адвокат з Прав Дитини

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

### Національна Рада з Гарантованої Державною Юридичної Допомоги

- Адрес: Ул. Алеку Руссо, 1, Бл. „1а”, Оф. 94, Мун. Кишинів
- Телефон: (+373) 22 31 02 74
- E-Mail: Aparat@Cnajgs.md
- Веб-Сайт: Cnajgs.md

### Рада із Забезпечення Рівності

- Адреса: Бульвар Штефан Чел Маре Ши Сфинт, 180, Оф. 405, Мун. Кишинів
- Телефон: (+373) 22 212 817
- E-Mail: Info@Egalitate.md
- Веб-Сайт: Egalitate.md

### Національний Центр із запобігання насильству над дітьми (Спрас)

- Адреса: Вул. Триколорулуй, 37b, Мун. Кишинів
- Телефон: (+373) 22 758 806
- E-Mail: Office@Cnprac.md
- Веб-Сайт: Cnprac.md

### Служба Підтримки Дітей - Жертв/Свідків Злочинів (Barnahus Nord)

- Телефон: (+373) 780 00 710
- E-Mail: Centrulbarnahus@Cnprac.md
- Веб-Сайт: Barnahus.md

### Центр Допомоги та Захисту Жертв В Мун.Кишинів

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

### Центр Соціальної Реабілітації Дітей «Casa Gavroche»

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

### Центр Розміщення при Фонді «Regina Pacis»

- Адреса: Вул. Аврам Янку, 17, Мун. Кишинів
- Телефон: (+373) 22 23 55 11

### Асоціація з Боротьби з Насильством у Сім'ї «Casa Mărioarei»

- Телефон: (+373) 22 72 58 6; (+373) 69 333 260; (+373) 69 333 261
- E-Mail: Cmarioarei@Gmail.com
- Веб-Сайт: Antiviolența.md

ЕКСТРЕНА  
СЛУЖБА

112

116111  
ТЕЛЕФОН  
РЕБЕНКА



24/24

бесплатно, конфиденційно  
и анонімно

Цей ДИПЛОМ свідчить  
про те, що

є ВІЛЬНИМ/ВІЛЬНОЮ, СИЛЬНИМ/СИЛЬНОЮ  
ТА ЗАХИЩЕНИМ/ЗАХИЩЕНОЮ!

