



# ВВЕДЕНИЕ В ТВОЮ ЛИЧНУЮ БЕЗОПАСНОСТЬ

Эмоции, границы и согласие

Практическое руководство для детей 7-12 лет



# ВВЕДЕНИЕ В ТВОЮ ЛИЧНУЮ БЕЗОПАСНОСТЬ

**Эмоции, границы и согласие**

**Практическое руководство для детей 7-12 лет**

Эта книга — практическое и интерактивное руководство для детей, которое поможет им разобраться с рискованными ситуациями, развить навыки общения, а также научиться чувствовать себя уверенно безопасно в любых обстоятельствах

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

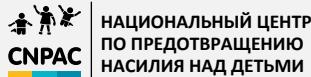
неправительственная организация Республики Молдова, которая с 1997 года продвигает право детей на защиту от любых форм жестокого обращения, направляя свои действия на информирование, повышение осведомленности и мотивацию общества с целью прекращения жестокого обращения с детьми.

### 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/В  
office@cnpac.md  
www.cnpac.md



**SOS-Kinderdörfer weltweit**  
Ridlerstraße 55, Munich, Germany  
info@sos-kinderdoerfer.de  
www.sos-kinderdoerfer.de

Șîmboteanu, Daniela.

Complicații sau relații? : Prevenirea abuzului și violenței, promovarea sănătății relaționale : Ghid practic pentru adolescenți și adolescente / Daniela Șîmboteanu, Tatiana Morari ; Centrul Național de Prevenire a Abuzului față de Copii (CNPAC). – Chișinău : [S. n.], 2025 (Bons Offices). – 104, [2] p. : des. color.

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

ISBN 978-5-36241-427-6.

37.018:343.54

S 56

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

Chișinău 2025

### АВТОРЫ:

Даниела Сымботяну  
Татьяна Морарь

### ДИЗАЙН:

INBOX Advertising

### ПЕЧАТЬ:

Bons Offices

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

Данный материал был создан в рамках проекта «Повышение уровня общественного образования и осведомленности 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>ЧАСТЬ 1: ПОНИМАНИЕ ЭМОЦИЙ И ИХ ЗАЩИТНОЙ РОЛИ</b> .....	<b>7</b>
<b>1. Распознавание эмоций</b> .....	<b>8</b>
Виды эмоций.....	8
Как тело реагирует на разные эмоции? .....	11
Понимание эмоциональных сигналов и их значения.....	13
<b>2. Эмоции как инструмент безопасности</b> .....	<b>15</b>
Доверие к своим инстинктам .....	15
Дискомфорт или страх - это сигналы тревоги.....	17
Правильный ответ на эмоциональные сигналы .....	20
<b>ЧАСТЬ 2: УСТАНОВЛЕНИЕ И СОБЛЮДЕНИЕ ГРАНИЦ</b> .....	<b>23</b>
<b>3. Разница между потребностями и желаниями</b> .....	<b>24</b>
<b>4. Понимание границ</b> .....	<b>26</b>
Прикосновения и интимные зоны .....	27
<b>5. Здоровый разговор о границах</b> .....	<b>29</b>
Просить: Попроси вежливо и уважай ответ .....	29
Дарить: Дари с радостью и без ожиданий .....	31
Получать: Получай и благодари .....	31
Отказывать: Скажи НЕТ с уважением.....	32
Что делать, если ваши границы нарушены?.....	33
<b>6. Что такое согласие? «Твой выбор, твое право»</b> .....	<b>34</b>
<b>ЧАСТЬ 3: СОБИРАЯ ВСЁ ВОЕДИНО</b> .....	<b>37</b>
<b>7. Использование эмоций, согласия и границ для обеспечения безопасности</b> .....	<b>38</b>
<b>ЧАСТЬ 4: ПОНИМАНИЕ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ</b> .....	<b>41</b>
<b>8. Введение в личную безопасность</b> .....	<b>42</b>
<b>ЧАСТЬ 5: РАСПОЗНАВАНИЕ И ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ СЕКСУАЛЬНЫХ ДОМОГАТЕЛЬСТВ И НАСИЛИЯ</b> .....	<b>47</b>
<b>9. Понимание домогательств и притеснений</b> .....	<b>48</b>
<b>10. Что такое сексуальное насилие?</b> .....	<b>49</b>
<b>11. Стратегии предотвращения: «Оставайся в безопасности»</b> .....	<b>53</b>
<b>12. Права, возможности и доверие: «Будь смелым/смелой!»</b> .....	<b>54</b>
<b>13. Контакты</b> .....	<b>55</b>



## ЧАСТЬ 1:

# ПОНИМАНИЕ ЭМОЦИЙ И ИХ ЗАЩИТНОЙ РОЛИ

«Прислушайся к своим  
чувствам»

# Распознавание эмоций

## «Эмоции важны»

### Виды эмоций

Эмоции – это сигналы твоего ума и тела, которые помогают тебе реагировать на происходящее вокруг. Они бывают радостными, грустными, пугающими, злыми и многими другими.



**Радость**  
Ура!

Ощущение теплых и пушистых объятий, сердце танцует, хочется прыгать от восторга!



**Гнев**  
Аааа!

Ощущение горячей искры в груди, лицо пылает, хочется топтать ногами или сказать кому-то, что ты злишься.



**Страх**  
Ой!

Ощущение бабочек в животе, сердце бьется быстрее, хочется найти безопасное место или попросить обнять тебя.



**Печаль**  
Ооо!

Ощущение тяжелой дождевой тучи в сердце, плечи опускаются, хочется обнять любимую игрушку или поговорить с родителями или друзьями.



**Удивление**  
Ого!

Ощущение волшебной искры в сердце, глаза становятся больше и ярче, ты чувствуешь себя мечтательно, как в сказке.



**Отвращение**  
Фу!

Ощущение, будто попробовал что-то очень кислое, появляется неприятное чувство в животе, а лицо морщится.



**Сожаление**  
Эх...

Ощущение, словно тяжёлый вздох в сердце, хочется, чтобы всё сложилось по-другому.



**Расслабление**  
Ииии!

Ощущение лёгкого бриза по всему телу, мышцы расслаблены, ты дышишь глубоко и спокойно.



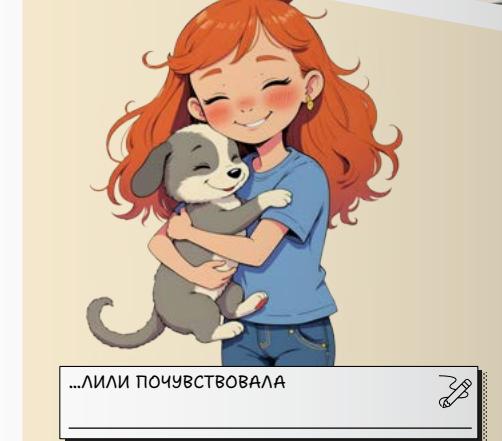
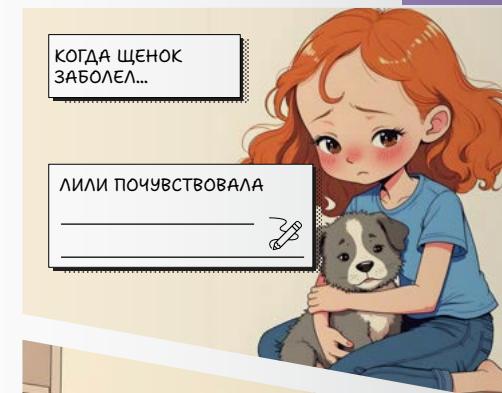
**Стыд**  
Ой!

Ощущение тяжёлого камня в животе, плечи опускаются, хочется спрятаться и смотреть вниз.



**Сомнение**  
Хм...

Ощущение, будто в голове запутанный пазл или облако, брови нахмурены, а мозг пытается разобраться.



## ЗАДАНИЯ

1

В кругу друзей по очереди изобразите разные эмоции без слов. Используйте список эмоций с предыдущей страницы. Посмотри, смогут ли твои друзья угадать, какое чувство ты показываешь. Обсудите, в каких ситуациях можно испытать каждую эмоцию.

2

Возьми зеркало и попробуй изобразить разные эмоции. Обрати внимание, как меняется выражение твоего лица при каждом чувстве. Постарайся понять, как выглядит каждая эмоция.

3

Нарисуй лица, выражающие разные эмоции, а затем сравни их с изображениями, которые найдёшь в интернете.

4

Перечитай рассказ о Лили и её щенке. Заполни пропущенные места эмоциями, которые, по твоему мнению, испытывала девочка.

5

Вспомни моменты, когда ты чувствовал(а) себя так же, как Лили, и расскажи свою историю!

### Рекомендации для родителей:



✓ Создайте **диаграмму эмоций** вместе с ребёнком, перечисляя разные эмоции и соответствующие им выражения лица. Используйте этот график для обсуждения того, как различные ситуации влияют на его чувства.



✓ Поощряйте ребёнка вести **дневник эмоций**, в котором он будет записывать то, что чувствовал в разные моменты дня. Просматривайте его вместе, чтобы помочь ему лучше понять эмоциональные паттерны.

## Как тело реагирует на разные эмоции?



**Радость**  
Ура!

Когда с тобой случается что-то хорошее, например, ты идёшь на день рождения или встречаешься с друзьями.



**Гнев**  
Аааа!

Когда ты очень зол/зла, и тебе трудно успокоиться, например, если кто-то берёт твою вещь без разрешения.



**Страх**  
Ой!

Когда ты испуган(а), как в тот момент, когда воздушный шарик неожиданно лопаётся или скрипит дверь.



**Печаль**  
Ооо!

Когда происходит что-то неприятное, например, тебе приходится прекратить игру или уйти со встречи с друзьями.



**Удивление**  
Ого!

Когда ты видишь что-то неожиданное, например, когда твоя мама меняет цвет волос или когда после дождя на небе появляется радуга.



**Отвращение**  
Фу!

Когда ты видишь или чувствуешь что-то неприятное, что-то, что выглядит или пахнет противно.



**Сожаление**  
Эх!

Когда тебе жаль, что ты сделал(а) что-то неправильно, например, случайно порвал(а) страницу книги или разбил(а) стакан.



**Расслабление**  
Ииии!

Когда ты закончил(а) важное дело и хочешь отдохнуть, или когда, наконец, возвращаешься домой после долгого дня.



**Стыд**  
Эээ!

Когда ты слишком стесняешься что-то сказать или сделать, например, поздороваться.



**Сомнение**  
Хм...

Когда всё кажется запутанным, и ты не уверен(а), что делать.

## ЗАДАНИЯ

**1** **Создай карту тела:** Используй приведённый ниже контур тела и нарисуй или раскрась места, где ты испытываешь разные эмоции.

Например, можно нарисовать бабочек в животе, когда тебе страшно, или улыбку на лице, когда ты счастлив(а).

**2** **Танец эмоций:** Включи музыку и попробуй передать движениями тела, как ты себя чувствуешь, испытывая разные эмоции. Попробуй станцевать для каждой из следующих эмоций:



**Радость:**  
прыгай и кружись.



**Печаль:**  
иди медленно с опущенными плечами.



**Страх:**  
трясись и прячь лицо.



**Гнев:**  
постучи ногами и сожми кулаки.



Вырази свои эмоции через движения и ощути, как каждое чувство по-своему воздействует на твоё тело.

**3** **Эксперимент:** положи руку на сердце и почувствуй, как оно бьётся. Сначала сядь спокойно на одну минуту и прислушайся к своим сердцебиениям. Затем попрыгай в течение минуты и снова почувствуй, как бьётся твоё сердце.



Как бьётся сердце в состоянии покоя: \_\_\_\_\_

Как бьётся сердце после прыжков: \_\_\_\_\_



### Рекомендации для родителей:



✓ Нарисуйте контур человека и предложите ребёнку раскрасить те части тела, где он ощущает разные эмоции (например, бабочки в животе – знак волнения). Обсудите эти ощущения и их значение.



✓ Практикуйте простые упражнения, такие как глубокое дыхание или расслабление мышц, чтобы помочь ребёнку осознать и регулировать физические реакции на эмоции.

## Понимание эмоциональных сигналов и их значения

Эмоции - это сигналы вашего тела, которые говорят о том, что вы чувствуете в различных ситуациях. Чувство радости обычно означает, что происходит что-то хорошее, в то время как чувство грусти или растерянности может означать, что вам нужна помощь или утешение. Чувство страха может быть признаком опасности, а чувство гнева может означать, что что-то несправедливо или неправильно.

### ЗАДАНИЯ

**1** **Ситуации и эмоции:** Проведи линии между эмоцией и соответствующей ситуацией.



Нашёл(а) потерянную книгу.



Твой друг переезжает.



Услышал(а) странный шум ночью.



Кто-то забрал твой телефон.

**2** **Сценарии:** Обсуди следующие ситуации с другом или членом семьи. Напиши, что ты почувствуешь и как отреагирует твоё тело.

#### СЦЕНАРИЙ 1

Незнакомец предлагает тебе конфеты.

Эмоция: \_\_\_\_\_

Реакция тела: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### СЦЕНАРИЙ 2

Ты потерял(а) свою любимую вещь.

Эмоция: \_\_\_\_\_

Реакция тела: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**3** **Дневник эмоций:** Веди дневник эмоций в течение недели. Записывай, какие чувства ты испытывал(а) каждый день, что их вызвало и как отреагировало твоё тело. Для начала воспользуйся шаблоном ниже.

**ДЕНЬ 1**

Эмоция: \_\_\_\_\_  
 Что её вызвало: \_\_\_\_\_  
 Реакция тела: \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ 2**

Эмоция: \_\_\_\_\_  
 Что её вызвало: \_\_\_\_\_  
 Реакция тела: \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ 3**

Эмоция: \_\_\_\_\_  
 Что её вызвало: \_\_\_\_\_  
 Реакция тела: \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ 4**

Эмоция: \_\_\_\_\_  
 Что её вызвало: \_\_\_\_\_  
 Реакция тела: \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ 5**

Эмоция: \_\_\_\_\_  
 Что её вызвало: \_\_\_\_\_  
 Реакция тела: \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ 6**

Эмоция: \_\_\_\_\_  
 Что её вызвало: \_\_\_\_\_  
 Реакция тела: \_\_\_\_\_

**ДЕНЬ 7**

Эмоция: \_\_\_\_\_  
 Что её вызвало: \_\_\_\_\_  
 Реакция тела: \_\_\_\_\_

Цель этого упражнения – помочь тебе лучше понять свои эмоции и чувства, а также научиться распознавать, как эмоции помогают тебе осознавать и реагировать на разные ситуации.

**Рекомендации для родителей:**

- ✓  Играйте в ролевые игры, в которых выражаются разные эмоции, и обсуждайте их значение. Например, страх может означать, что что-то кажется опасным.
- ✓  Создайте карточки с различными эмоциями и сценариями. Попросите ребёнка сопоставить сценарий с соответствующей эмоцией и обсудите, почему он выбрал именно эту ассоциацию.

# Эмоции как инструмент безопасности

## «Твои чувства ведут тебя»

### Доверие к своим инстинктам

Твои инстинкты – это как система тревоги, которая помогает тебе оставаться в безопасности. Прислушиваясь к своим чувствам, ты часто сможешь понять, когда что-то не так.



**Что такое инстинкты?**  
 Инстинкты – это естественные чувства или реакции, которые помогают тебе чувствовать себя в безопасности. Они идут изнутри и могут направлять твои действия.

Примеры инстинктов:



Чувство дискомфорта, когда незнакомец подходит слишком близко.



Чувство нервозности, когда идёшь один(а) по тёмной улице.



Чувство радости и расслабления, когда находишься рядом с друзьями.

## ЗАДАНИЯ

1

**Сценарии про инстинкты:** Прочитай сценарии ниже. Как ты думаешь, что бы подсказали тебе твои инстинкты? Напиши или нарисуй свой ответ.

### СЦЕНАРИЙ 1

Ты видишь незнакомца, который пытается заговорить с тобой и предлагает тебе сладости.

Твои инстинкты: \_\_\_\_\_

### СЦЕНАРИЙ 2

Ты находишься в парке, и незнакомый человек просит тебя пойти с ним.

Твои инстинкты: \_\_\_\_\_

Научитесь прислушиваться к своим инстинктам и доверять им в разных ситуациях.

2

**Круг инстинктов:** Сядь в круг с друзьями или семьёй и поделись моментами, когда твои инстинкты помогли тебе.



Обсудите, что вы чувствовали и как реагировали. Пойми, что доверять своим инстинктам очень важно, и что другие люди тоже полагаются на них, чтобы оставаться в безопасности.

### Рекомендации для родителей:



✓ Поиграйте в игру, где вы представляете различные сценарии и спрашиваете ребенка, что ему подсказывают его «инстинкты». Обсудите, почему важно доверять этим чувствам.



✓ Поделитесь историями (реальными или вымышленными), когда доверие к своим инстинктам привело к безопасности или положительному результату. Поощряйте ребенка делиться собственным опытом.

## Дискомфорт или страх – это сигналы тревоги

Чувство дискомфорта или страха – это способ, которым твоё тело даёт тебе понять, что что-то может быть не так. Важно прислушиваться к этим ощущениям. Они похожи на красные флажки, которые предупреждают: будь осторожен/осторожна. Они помогают тебе избегать опасности и принимать более безопасные решения.

### СИГНАЛЫ ТВОЕГО ТЕЛА, КОГДА ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ ДИСКОМФОРТ ИЛИ СТРАХ:



Потные ладони



Учащенное сердцебиение



Желание покинуть это место



Ощущение, что что-то «не так»



Бледность кожи или, наоборот, её покраснение



Онемение (невозможность двигаться)



Напряжение челюстей или зубов



Сухость во рту



Избегание зрительного контакта



Не хочешь говорить



Нервный смех



Прикрытие или защита частей тела



Часто глотаешь, чувствуешь сухость во рту



Извиняешься слишком часто



Чувствуешь себя напуганным/напуганной



Плачешь или проступают слёзы



У тебя бывают панические атаки



Чувствуешь подавленность



Не можешь сосредоточиться



Становишься раздражительным

Или ты можешь чувствовать себя так:



Окружаешь себя забором с колючей проволокой



Хочешь напасть, как разъяренная акула



Хочешь отступить, как черепаха



Хочешь надеть пуленепробиваемый жилет



Хочешь стать маленьким и невидимым



Хочешь исчезнуть



Хочется застыть на месте



## ЗАДАНИЯ

1

**Графическое отображение твоих чувств на теле:** Нарисуй или раскрась те места на своем теле, где ты испытываешь дискомфорт или страх. Используй разные цвета для обозначения разных чувств (например, красный — для страха, желтый — для дискомфорта).



У тебя в животе юла



Высовываешь свои шипы, как ежик

## Рекомендации для родителей:



✓ Создайте вместе с ребенком «тревожный звонок» (например, бумажный колокольчик). Используйте этот предмет как метафору, чтобы обсудить, когда и почему он может чувствовать дискомфорт или страх.



✓ Помогите ребенку составить список безопасных людей, с которыми он может поговорить, когда ему не по себе или страшно. Разыграйте сценарии, в которых ему может понадобиться обратиться к этим людям.

2

**Ролевая игра на тему страха и дискомфорта:** Вместе с друзьями или семьей разыграйте разные ситуации, в которых ты можешь испытывать дискомфорт или страх. Обсудите свои чувства и ощущения.

### СИТУАЦИЯ 1

Кто-то просит тебя хранить секрет, от которого тебе становится не по себе.

### СИТУАЦИЯ 2

Ты слышишь странный шум, когда гуляешь один.

# Правильный ответ на эмоциональные сигналы

Как только ты распознаешь свои чувства, важно знать, как на них реагировать. Это поможет тебе принимать правильные решения и защищать себя. Эти сигналы от твоего тела и разума показывают, что ты чувствуешь. Они помогают тебе понять, что делать дальше.

## Подходящие ответы:

- ✓ Уйти от опасности
- ✓ Найти безопасное место
- ✓ Признать эмоции страха, замешательства, злости или стыда как нормальные реакции на опасную ситуацию
- ✓ Сказать взрослому, которому доверяешь, и попросить помощи
- ✓ Обратиться за медицинской помощью, если это необходимо



Отсканируй QR-код и посмотри это обучающее видео

## ЗАДАНИЯ

**1 Упражнение с ответом:** Прочитай эмоциональную подсказку и выбери лучший ответ из предложенных вариантов. Напиши или обсуди свой ответ.



**2 Сценарии безопасного ответа:** Нарисуй или напиши, как бы ты поступил в следующих сценариях. Поделись своими идеями с другом или членом семьи.

### СЦЕНАРИЙ 1

Ты чувствуешь себя неловко, когда малознакомый человек просит тебя обнять его.

Твоя реакция: \_\_\_\_\_

### СЦЕНАРИЙ 2

Тебе страшно, когда ты теряешься в людном месте.

Твоя реакция: \_\_\_\_\_

## Рекомендации для родителей:



✓ Обсудите сценарии «Что делать, если...». Разработайте простой план действий при различных эмоциональных сигналах. Например, что делать, если ваш ребенок чувствует страх или дискомфорт, или что делать, когда у него хорошие новости. Проводите такие обсуждения регулярно.



✓ Используйте карточки с эмоциями, чтобы отработать соответствующие реакции. Например, если на карточке написано «гнев», обсудите здоровые способы выражения гнева и управления им.

## Эмоциональная подсказка:

Ты чувствуешь страх, когда незнакомец следует за тобой.

## Варианты ответа:

- ✓ Убегаешь в безопасное место и рассказываешь об этом взрослому, которому ты доверяешь.
- ✓ Игнорируешь незнакомца и продолжаешь идти.
- ✓ Противостоишь незнакомцу.
- ✓ Твой вариант: \_\_\_\_\_



ЧАСТЬ 2:

## УСТАНОВЛЕНИЕ И СОБЛЮДЕНИЕ ГРАНИЦ

«Границы обеспечивают  
нашу безопасность»

# Разница между потребностями и желаниями

## ПРИОРИТЕТ:

Сначала сосредоточься на удовлетворении своих потребностей, чтобы быть в безопасности, здоровым/здоровой и счастливым/счастливой. Когда твои потребности удовлетворены, посмотри, какие желания для тебя важны и можно ли ими наслаждаться, не жертвуя своими потребностями.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ: ШКАТУЛКА ЖЕЛАНИЙ

Каждый раз, когда ты чего-то хочешь, напиши это на листке бумаги и положи в «Шкатулку желаний».

Раз в неделю заглядывай в коробку и проверь, всё ли это тебе еще нужно. Это поможет понять, было ли желание временным или действительно важным для тебя.

Это упражнение поможет тебе справиться с чувством «я должен получить это прямо сейчас», которое может нарушить твоё управление задачами и отношениями. Иногда ожидание того, что мы не получаем сразу, учит нас терпению и лучше взаимодействовать с другими людьми.

## Рекомендации для родителей:

- ✓ Проведите сортировку с картинками или предметами, где ваш ребенок должен разделить их на «потребности» и «желания». Обсудите, почему одни вещи важны, а другие — нет.
- ✓ Читайте истории, которые подчеркивают разницу между потребностями и желаниями. Обсудите выбор героев и как это связано с реальной жизнью.

- +** **Потребности** это те вещи, которые нам необходимо иметь, чтобы жить хорошо и быть здоровыми. Рассматривай их как основы, которые помогают тебе расти сильным/ой, чувствовать себя в безопасности и учиться.
- ✓** **Безопасность:** Ты должен/должна чувствовать себя в безопасности дома, в школе и в других сообществах.
- 🍏** **Питание:** Здоровая и сбалансированная еда дает тебе энергию и помогает поддерживать здоровье и силу.
- 🎓** **Образование:** Ходя в школу, ты осваиваешь новые знания, учишься решать проблемы и готовишься к будущему.
- 👨👩👧👦** **Семья и друзья:** Проведение времени с семьей и друзьями помогает тебе чувствовать себя любимым/ой и поддерживаемым/ой.
- 🏠** **Дом:** Наличие дома защищает тебя от плохой погоды и предоставляет место для отдыха.
- ★** **Желания** — это те вещи, которые делают жизнь более приятной, но не являются необходимыми для выживания. Хотя иметь желания нормально, важно правильно ими управлять и не позволять им контролировать нас.

## ПОТРЕБНОСТИ

VS

## ЖЕЛАНИЯ

Потребности- это как фундамент дома, а желания- как украшения: они придают дому красивый вид, но не являются обязательными для его долговечности.



Теплая, прочная одежда для зимы.

Здоровая пища.



В парке или дома, а иногда и в ресторане.

Функциональный рюкзак.



Базовое устройство для выполнения домашних заданий.

Удобные кроссовки.



Зимняя одежда определенной марки.



Фастфуд или сладости.



В определенном ресторане или модном месте.



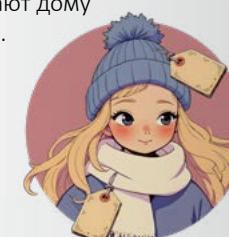
Рюкзак с персонажем или популярным брендом.



Новейший смартфон.



Обувь определенной, дорогой марки.



# Понимание границ

**Границы** — это правила, которые ты устанавливаешь для защиты своего физического, эмоционального и психического благополучия. Они определяют, что для тебя приемлемо и комфортно, и помогают тебе донести эти потребности и ожидания до окружающих.

Существует несколько типов границ:

- **Физические границы** — это твоё личное пространство и физический комфорт. Может быть, ты предпочитаешь держаться на определённом расстоянии от других, не хочешь, чтобы тебя обнимали без разрешения, или не хочешь, чтобы другие трогали твои личные вещи без спроса. И это нормально!
- **Эмоциональные границы** — это то, как ты хочешь, чтобы с тобой обращались эмоционально и психологически. Сказать «нет», если тебе некомфортно при какой-то деятельности, избегать разговоров, которые заставляют тебя чувствовать себя плохо, выражать свои чувства, если кто-то причиняет тебе боль. И это тоже нормально!
- **Цифровые или онлайн границы** — это то, как ты хочешь, чтобы с тобой обращались в интернете и как ты защищаешь свою личную информацию. Не делиться паролями от личных аккаунтов, не принимать запросы на дружбу от незнакомцев, ограничивать время пребывания в сети, чтобы защитить себя от излишнего воздействия. Это очень важно!

## ЗДОРОВЫЕ ГРАНИЦЫ

Я ПРЕДПОЧИТАЮ, ЧТОБЫ МЕНЯ НЕ ОБНИМАЛИ БЕЗ СПРОСА.

Я ВСЕГДА ГОВОРЮ «ДА» ЛЮБОМУ ЧЕЛОВЕКУ, ДАЖЕ ЕСЛИ ЧУВСТВУЮ СЕБЯ НАПРЯЖЕННЫМ/ОЙ ИЛИ НЕДОВОЛЬНЫМ/ОЙ ПО ЭТОМУ ПОВОДУ.

МНЕ НЕУДОБНО ЭТО ОБСУЖДАТЬ, МОЖЕТ, ПОГОВОРИМ О ЧЕМ-НИБУДЬ ДРУГОМ?

Я НЕ ДЕЛЮСЬ СВОИМИ ПАРОЛЯМИ НИ С КЕМ, ДАЖЕ С БЛИЗКИМИ ДРУЗЬЯМИ.

## НЕЗДОРОВЫЕ ГРАНИЦЫ

Я ПОЗВОЛЮ ЛЮБОМУ ОБНЯТЬ СЕБЯ И ПРОЯВЛЯЮ ТЕРПЕНИЕ, ДАЖЕ ЕСЛИ МНЕ ОТ ЭТОГО НЕ ПО СЕБЕ.

Я ЧАСТО ВЫКЛАДЫВАЮ ЛИЧНЫЕ ФОТОГРАФИИ, МОИ ДРУЗЬЯ ЗНАЮТ МОИ ПАРОЛИ, ПОТОМУ ЧТО ЭТО МЕНЯ НЕ БЕСПОКОИТ. (НЕ ЗАЩИЩАЕШЬ СВОЮ ЛИЧНУЮ ИНФОРМАЦИЮ И КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ).

**Хорошие прикосновения** — это такие прикосновения, которые заставляют тебя чувствовать себя в безопасности, счастливым/ой и любимым/ой. Они уважают твои границы и являются уместными.

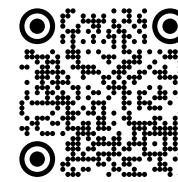
- Объятия от членов семьи или друзей, когда ты чувствуешь себя счастливым/ой или нуждаешься в утешении.
- Похлопывание по плечу от друзей после увлекательной игры или в знак празднования.
- Легкое похлопывание по спине от учителя за хорошую работу.

**Плохие прикосновения** — это те, которые вызывают у тебя страх, дискомфорт или растерянность. Они нарушают твои границы и являются неподобающими.

- Кто-то трогает твои интимные части тела или заставляет тебя трогать их.
- Кто-то прикасается к тебе, когда ты попросил/попросила, чтобы этого не делали.
- Кто-то просит тебя сохранить секрет о прикосновении.

Создай рисунок с хорошим прикосновением, и объясни, почему оно заставило тебя почувствовать себя хорошо.

Нарисуй безопасное место, куда ты можешь пойти, если когда-нибудь столкнешься с неприятным прикосновением.



Сканируй QR-код, чтобы посмотреть это обучающее видео!

## ПРИКОСНОВЕНИЯ И ИНТИМНЫЕ ЗОНЫ

Интимные зоны — это части твоего тела, которые являются личными и другие люди не должны их касаться без твоего явного согласия.. Эти зоны обычно прикрыты купальником и включают грудь, попу и промежность. К ним может прикасаться только врач во время медицинского осмотра, с твоего согласия и в присутствии родителей или других взрослых, которым ты доверяешь.

Примеры здоровых ограничений, связанных с прикосновениями:



Сказать «НЕТ» нежелательным прикосновениям: «Нет, я не люблю, когда меня щекочут».



Установление границ с друзьями: «Я не хочу, чтобы меня сейчас обнимали».



Попросить о личном пространстве: «Пожалуйста, не стой так близко ко мне».

**Примеры нездоровых границ, связанных с прикосновениями:**



Допускать неприятные прикосновения: позволять кому-то щекотать вас, даже если вам от этого не по себе.



Не говорить ничего, когда кто-то стоит слишком близко к вам.



Ощущение обязанности позволить прикосновения: ощущение, что вы должны позволить кому-то обнять вас, потому что он ваш друг.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ:**



**1 Определение границ:** Нарисуйте контур своего тела на листе бумаги. На этом контуре отметьте места, где, по вашему мнению, вам необходимы физические границы (например, круг вокруг тела для личного пространства). Добавьте заметки о том, как вы чувствуете себя в разных ситуациях и какие границы следует установить.

Вот несколько зон тела, которые следует выделить и защитить, не позволяя прикасаться к ним без разрешения:

**Голова, лицо, уши и волосы:** «Мне неприятно, когда кто-то трогает мое лицо без спроса. Пожалуйста, не делайте этого.»

**Грудь, спина и живот:** Вы можете не хотеть, чтобы люди обнимали вас или прикасались без вашего согласия. «Я предпочитаю, чтобы меня не обнимали без разрешения.»

**Руки и ладони:** Вы можете не возражать против приветствия, но вам не нравится, когда вас хватают за руки или ладони. «Мне нравится приветствие, но мне не нравится, когда кто-то хватается за руку.»

**Ноги и ступни:** «Мне не нравится, когда кто-то трогает мои ноги без разрешения.»



**2 Проверка личного пространства:** Вместе с друзьями и родственниками выясните, каково ваше личное пространство. Попросите друга или члена семьи встать на разном расстоянии от вас и посмотрите, насколько комфортно вы себя чувствуете.

**Ролевая игра:** Разыграйте сценарии, в которых вам придется обозначить свои границы.

Например, один из вас играет роль человека, который хочет взять что-то без спроса, а другой практикует, как вежливо, но уверенно сказать, что сначала нужно спросить разрешение.

**Дневник границ:** Ведите ежедневный дневник, записывая случаи, когда вы устанавливали или переступали свои границы. Подумайте о том, что вы чувствовали и как справились с ситуацией. Это поможет вам понять важность границ и как их соблюдать.

**Рекомендации для родителей:**



✓ Подберите язык, соответствующий возрасту ребенка, чтобы обсудить телесную автономию и значение интимных зон. Используйте книги или видеоролики, предназначенные для детей, чтобы помочь в разговоре.



✓ Играйте в игру, где ребенок распознает безопасные прикосновения (например, объятия от члена семьи) и небезопасные прикосновения. Поговорите о том, что нужно сделать если он когда-либо столкнется с небезопасным прикосновением.

# Здоровый разговор о границах

## Просить: Попроси вежливо и уважай ответ

**Просить – значит просить что-то без навязывания.** «Можно я воспользуюсь твоим карандашом?»

Просьба помогает тебе сообщить другим о том, что тебе нужно или чего ты хочешь, но помни, что они не обязаны сказать «ДА».

После того как ты спросишь, будь готов(а) принять ответ, будь то «ДА» или «НЕТ».

**Знай свои потребности и желания:** Прежде чем просить о чем-то, подумай, действительно ли тебе это нужно или это просто то, чего ты хочешь.

**Когда ты просишь о чем-то,** есть равные шансы, что ответ будет «ДА» или «НЕТ».

«Мне нужна помощь с домашним заданием. Ты можешь мне помочь?» Человек может быть занят и не сможет помочь тебе в этот момент.

**Если ты спросишь:** «Можно мне торт?» и ответ будет «нет», ты можешь сказать: «Хорошо, может быть, в следующий раз».

**Если тебе нужна помощь, ты можешь сказать:** «Помоги мне с проектом».

**Если ты выражаешь желание, скажи:** «Я хочу новый телефон».



**Рекомендации для родителей:**



- ✓ Играйте в ролевые игры, в которых ребенок учится вежливо просить вещи и уважать ответы, которые он получает, независимо от того, будет это «ДА» или «НЕТ».
- ✓ Поощряйте ребенка к активному слушанию, когда другие говорят, подчеркивая важность уважения границ и ответов других людей.





## Дарить: Дари с радостью и без ожиданий

Акт «дарения» должен приносить радость как тебе, так и другому человеку. Это о том, чтобы быть добрым и щедрым, не ожидая ничего взамен. **Баланс** — это ключ: **дари себе и другим.**

- **Не ожидай ничего взамен:** Дарить, потому что хочешь, а не ради того, чтобы получить что-то взамен. «Вот, возьми мои печенье! У меня их много.»
- **Дари с радостью:** Будь счастлив, когда даришь. Если тебе грустно, подожди, пока не почувствуешь себя готовым. «Я с радостью помогу тебе с твоим проектом.»
- **Баланс дарения:** Заботься о своих потребностях, чтобы с радостью дарить другим. «Я помогу тебе, когда закончу свои домашние задания.»

### Рекомендации для родителей:



- ✓ **Участвуйте** в деятельности, связанной с бескорыстным дарением — например, создавайте открытки для соседей или дарите игрушки. Обсуждайте, как приятно радовать других.
- ✓ **Создайте** «Дерево дарения», на котором ваш ребенок сможет повесить записки или рисунки с изображением вещей, которые он подарил другим, укрепляя концепцию радостного дарения.

## Получать: Получай и благодари

Получать — это значит принимать подарки и доброту с радостью и благодарностью, не чувствуя, что ты должен(на) что-то отдать.

- Когда кто-то дарит тебе что-то, ему/ей приятно видеть, что тебе это нравится.
- Прими подарок и наслаждайся им, не чувствуя себя обязанным(ой). «Спасибо за комплимент! Я это ценю».
- Когда ты получаешь:
  - ✓ Скажи спасибо!
  - ✓ Обрати внимание и оцени: «Это печенье выглядит очень аппетитно. Я люблю печенье с шоколадом!»
  - ✓ Если чувствуешь, выражай свои чувства: «Я так рад(а), что ты подарил(а) мне этот подарок. Это заставляет меня чувствовать себя особенным(ой), и я буду наслаждаться им».

### ЗАДАНИЯ:

- **Вспомни хотя бы 3 вещи, которые ты подарил(а)** и был(а) счастлив(а), когда другой человек с радостью их принял. Например, когда твой друг делает тебе открытку, а ты улыбаешься и благодаришь его — это радует и его.
- **Как понять**, что другой человек рад получить от тебя подарок?
- **Как понять**, что кому-то не понравился твой подарок?

### Рекомендации для родителей:



- ✓ **Поощряйте** вашего ребенка писать благодарственные письма за подарки, которые он получает. Обсудите важность благодарности.
- ✓ **Разыграйте роль** получения комплиментов или подарков и ответа на них с благодарностью. Научите ребенка с благодарностью принимать подарки и выражать признательность дарителю.

# Отказывать: Скажи НЕТ с уважением

**ОТКАЗЫВАТЬ — ЭТО ЗНАЧИТ ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ И ДЕЛАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ДЛЯ СЕБЯ ВЫБОР. ВАЖНО ГОВОРИТЬ «НЕТ» С ДОБРОТОЙ И ЯСНОСТЬЮ.**

- Когда говорю «НЕТ» кому-то другому, я говорю «ДА» себе. Ставьте свои потребности на первое место. «Нет, сначала я должна сделать домашнее задание».
- Говоря «НЕТ», вы демонстрируете уважение к себе. Когда вы говорите «нет», это не значит, что вы поступаете подло. Вы просто делаете правильный для себя выбор. Если кто-то просит вас поиграть в игру, которая вам не нравится, вы можете сказать: «Нет, я лучше поиграю во что-нибудь другое». Это показывает, что вы выбираете то, что вам нравится.
- Не отказывайте не только человеку, но и его приглашениям, предложениям. Если друг просит вас поделиться закуской, а вы говорите «нет», вы не отказываете ему, вы просто говорите, что в данный момент не хотите делиться закуской.
- НЕТ — это НЕТ сейчас, а не НЕТ навсегда! «Нет, сегодня я не могу прийти, но, может быть, в другой день».

## ЗАДАНИЯ:

Примените эту технику отказа:

**ЦЕНИ И БЛАГОДАРИ:** «Спасибо, что пригласил(а) меня поучаствовать в игре. Я ценю это, но сейчас я чувствую себя усталым(ой)».

**ЧЕТКО ВЫРАЗИ ОТКАЗ:** «Я не могу сейчас помочь тебе с домашним заданием, но я уверен(а), что ты сможешь».

**ОБЪЯСНИ, ПОЧЕМУ ТЫ РЕШИЛ(А) ОТКАЗАТЬСЯ:** «Сначала мне нужно закончить домашнюю работу».

**ПРЕДЛОЖИ АЛЬТЕРНАТИВУ ИЛИ ДОГОВОРИСЬ:** «Может быть, мы сможем вместе поработать над домашней работой после того, как я закончу свою».

**ВЫРАЗИ СВОИ ЭМОЦИИ:** «Мне неудобно говорить „нет“, но мне действительно нужно сначала закончить домашнее задание».

Понимая и практикуя эти шаги, ты научишься говорить «НЕТ» уважительно и четко, что поможет тебе поддерживать хорошие отношения, заботясь о своих собственных потребностях. Запиши, как ты мог(ла) бы отреагировать в следующих ситуациях:

- Твой друг приглашает тебя поиграть, но тебе нужно закончить домашнюю работу. («Нет, сначала я должен(на) сделать домашнюю работу»).
- Кто-то предлагает тебе перекусить, но ты не голоден(на). («Нет, спасибо, я сейчас не голоден(на)»).



### Подумай:

Как ты чувствуешь себя, когда говоришь «НЕТ» по-доброму? Почему важно иногда говорить «НЕТ»?

### Рекомендации для родителей:



✓ **Разыгрывайте** ролевые игры, в которых вашему ребенку, возможно, придется сказать «НЕТ». Попрактикуйтесь в различных способах сказать его уважительно и спокойно.



✓ **Обсудите** важность уважительного «НЕТ» и уважительного отношения к чужим ограничениям с помощью историй или примеров.

# Что делать, если ваши границы нарушены?

## 1

**Определи нарушение:** Если ты сказал(а) «НЕТ» и не хочешь делиться своей игрушкой, а кто-то всё равно её забирает, это нарушение твоих границ.

## 2

**Оставь спокойным и твёрдым:** Говори твёрдо, но дружелюбно. Сделай глубокий вдох и скажи: «Я сказал(а), что не хочу делиться своей игрушкой прямо сейчас.»

## 3

**Повтори свои границы:** «Я хочу, чтобы ты отдал(а) её обратно, потому что сейчас мне не хочется делиться.»

## 4

**Вырази свои чувства:** Скажи, что ты чувствуешь, когда не уважают твою границу. «Когда ты забираешь мою игрушку, после того как я сказал(а) „НЕТ“, это заставляет меня чувствовать себя расстроенным(ой).»

## 5

**Уйдите от человека или ситуации:** если нарушение границы продолжается, уйдите. «Я пойду играть в другое место, потому что ты меня не слушаешь.»

## 6

**Попросите поддержки, если нужно:** если человек не слушает, попросите помощи у взрослого, которому доверяете. «Мама, я сказал своему другу, что не хочу делиться своей игрушкой, но он все равно ее взял. Ты можешь мне помочь?»

## 7

**Размышляйте и планируйте:** подумайте о том, что произошло, и о том, как вы сможете справиться с ситуацией в следующий раз. «В следующий раз я буду вести себя яснее и попрошу помощи у взрослого раньше.»

## ЗАДАНИЯ:

**Вспомни момент, когда ты сказал(а) «НЕТ» кому-то, но тебя не послушали. Как ты себя почувствовал(а)?**

К кому из взрослых ты можешь обратиться за помощью?

## Рекомендации для родителей:



✓ **Создайте** условия, при которых ваш ребенок сможет рассказать о случаях, когда его границы были нарушены. Обсудите, что он/она почувствовал(а) и какие меры можно предпринять.



✓ **Разработайте** вместе с ребенком план действий на случай, если его границы будут нарушены, в том числе с кем поговорить и как заявить о своих чувствах.

# Что такое согласие?

## «Твой выбор, твое право»

Ситуации, в которых необходимо согласие:



+

### Физические прикосновения

Любая форма физического контакта, от объятий, чмоканья в щеку до более интимных взаимодействий, требует взаимного согласия.



+

### Одалживание личных вещей

Любой личный предмет, от телефона, книги или других вещей, должен использоваться или заимствоваться только с явного разрешения владельца.



+

### Личные границы

Уважение личного пространства и эмоциональных границ очень важно в любых отношениях.

Согласие или договоренность очень важны и помогают вам ладить с другими людьми. Это значит, что все должны быть уверены в том, что им комфортно и они согласны с происходящим.

Разница между свободным согласием и принуждением:

**Свободное согласие дается свободно,** без давления, силы или манипуляций. Это твердое «ДА».

**Принуждение включает давление,** угрозы или запугивание для получения согласия. Согласие, полученное путем принуждения, не является истинным согласием.

## ЗАДАНИЯ:

### Применение моделей согласия

Узнай, как применять различные типы согласия в разных ситуациях. Внимательно прочитай следующие примеры согласия в различных контекстах:

#### + Физическое прикосновение

ПРИМЕР: «Можно я тебя обниму?»  
ОТВЕТ: «Да, я бы хотел/а» или «Нет, мне это неприятно.»

#### + Одалживание личных предметов

ПРИМЕР: «Могу я взять твой карандаш?»  
ОТВЕТ: «Конечно, держи» или «Извини, он мне нужен прямо сейчас.»

#### + Личное пространство

ПРИМЕР: «Ничего, если я сяду рядом с тобой?»  
ОТВЕТ: «Да, все в порядке» или «Нет, я бы предпочел больше места.»

Теперь придумай разные ситуации для каждого типа согласия. Используй приведённый текст в качестве образца, чтобы сформулировать свой собственный пример и ответ.

#### + Физическое прикосновение

ТВОЙ ПРИМЕР: \_\_\_\_\_

ОТВЕТ: \_\_\_\_\_

#### + Поделиться личными вещами

ТВОЙ ПРИМЕР: \_\_\_\_\_

ОТВЕТ: \_\_\_\_\_

#### + Личное пространство

ТВОЙ ПРИМЕР: \_\_\_\_\_

ОТВЕТ: \_\_\_\_\_

**РАЗМЫШЛЕНИЕ** | После написания примеров ответь на следующие вопросы:

- Как ты думаешь, достаточно ли чётко ты выразил в своих примерах как отказ, так и согласие?
- Почему важно уважать чьё-то решение, говоря «НЕТ»?
- Как ты можешь рассказать кому-то о своих ограничениях в уважительной форме?

Напиши краткое изложение того, что ты узнал о согласии из этого занятия и как можешь применить это в повседневном общении.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Рекомендации для родителей:



✓ Используйте ролевые игры, чтобы попрактиковаться просить и давать согласие в различных сценариях, таких как совместное использование игрушек или личного пространства.



✓ Используйте книги или видео, чтобы объяснить концепцию согласия в соответствии с возрастом, подчеркивая, что говорить «НЕТ» — это нормально, и что важно уважать выбор других людей.

A young girl with long, wavy brown hair is sitting up in bed. She is wearing blue pajamas with a pattern of white stars and butterflies. She has a surprised or excited expression on her face, with wide eyes and a slightly open mouth. The room is dark, suggesting nighttime. A window in the background shows a lit lamp on the sill. Numerous blue, star-shaped particles are falling around her, some appearing to be caught in a breeze coming from an open door on the left. The overall style is that of a children's book illustration.

**ЧАСТЬ 3**

**СОБИРАЯ ВСЁ  
ВОЕДИНО**

«У тебя есть права и  
ты под защитой»





## ЧАСТЬ 4

# ПОНИМАНИЕ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

«Твоя безопасность,  
твое право»

# Введение в личную безопасность

## «Будь осторожен/на, оставайся в безопасности»

**Личная безопасность** означает защищать себя от опасностей. Это знания о том, как заботиться о себе в разных ситуациях. Очень важно быть внимательным/ой к тому, что тебя окружает, и доверяться своим чувствам, когда что-то кажется неправильным.

Нарисуй взрослого, которому ты доверяешь в своей жизни, и напиши, почему ты ему доверяешь.

**Места безопасности** — это места, где ты чувствуешь себя в безопасности и защищено:

- твой дом
- школа
- дом друга
- надежный сосед.



Отсканируй QR-код и посмотри это обучающее видео.

**Безопасные взрослые**

— это те люди, которым ты можешь доверять, чтобы они помогли тебе, когда у тебя возникнут проблемы:

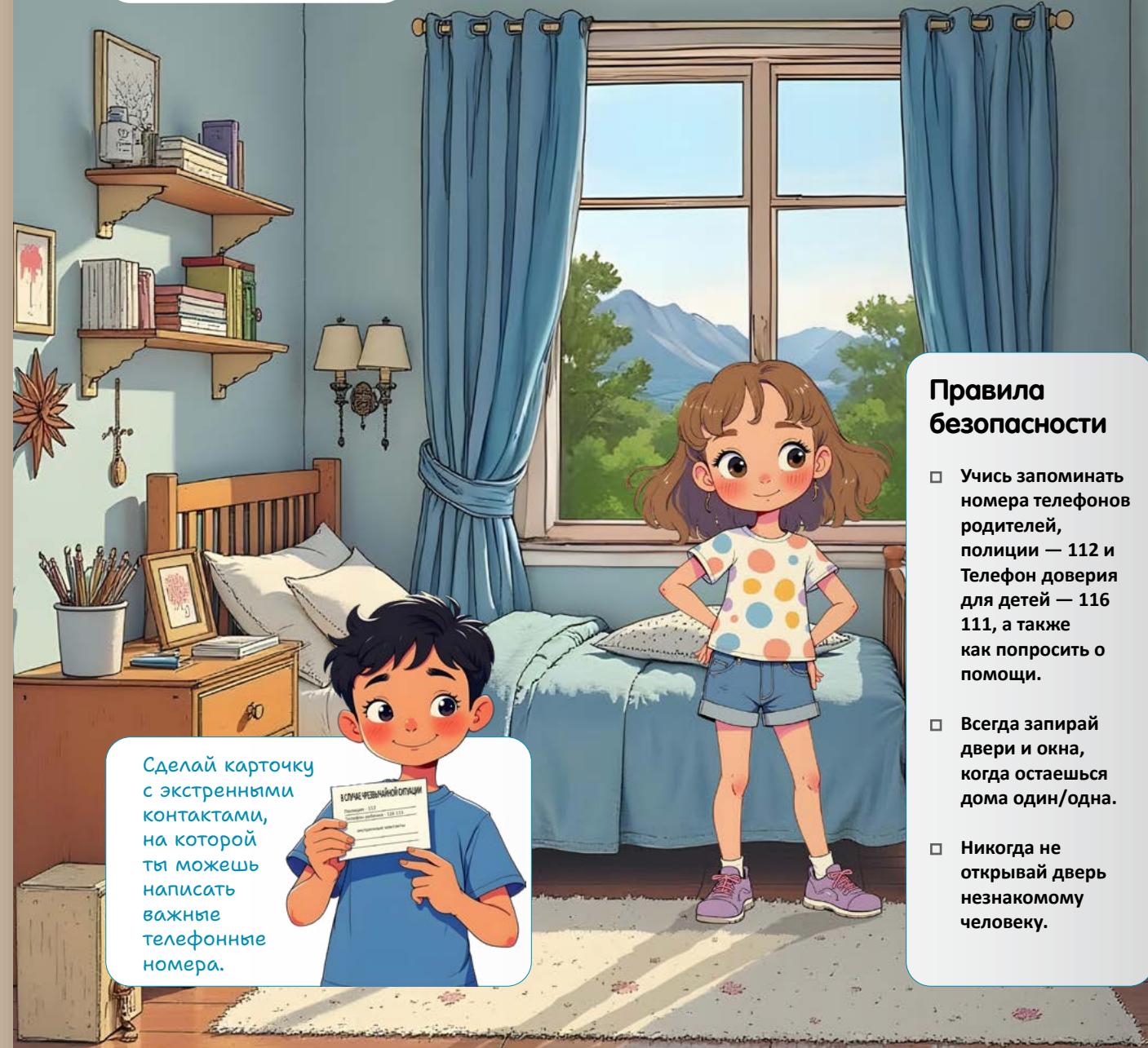
родители, учителя, бабушки и дедушки или полицейские.

**МЕСТА БЕЗОПАСНОСТИ**

- твой дом
- школа
- дом друга
- надежный сосед
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Составь список безопасных мест, куда ты можешь пойти, если тебе нужна помощь

**Дома:**



**Правила безопасности**

- Учись запоминать номера телефонов родителей, полиции — 112 и Телефон доверия для детей — 116 111, а также как попросить о помощи.
- Всегда запирай двери и окна, когда остаешься дома один/одна.
- Никогда не открывай дверь незнакомому человеку.

Сделай карточку с экстренными контактами, на которой ты можешь написать важные телефонные номера.



## 🎒 В школе:



Слушай своих учителей во время упражнений и знай пути эвакуации.



Если кто-то запугивает тебя (говорит грубые слова или смеется над тобой) или кого-то другого, скажи об этом учителю или другому доверенному взрослому.



Всегда ходи с друзьями или с доверенным взрослым, когда идешь в школу или возвращаешься из нее.

Нарисуй карту своей школы, отметь на ней безопасные места и выходы для экстренных ситуаций.

## 🚶 В общественных местах:

- Когда ты идешь с семьей или друзьями, оставайся рядом со взрослыми, которым ты доверяешь.
- Никогда не отходи от своей группы и не иди с незнакомыми людьми.
- Вместе с семьей или друзьями определите места, куда ты можешь пойти, если тебе нужна помощь или если ты потерялся.

! Твердо и громко скажи «НЕТ» в определенных ситуациях, например, если кто-то пытается увести тебя куда-то без твоего согласия.

### ЗАДАНИЯ:

Что ты сделаешь, если незнакомец попросит тебя помочь ему найти потерявшегося питомца?

Скажи: «Нет, я должен(на) сначала спросить у родителей» и быстро уйди оттуда.

Что ты сделаешь, если ты дома один/одна и кто-то стучит в дверь? Проверь глазок, не открывая дверь и позвони взрослому, которому ты доверяешь, если тебе страшно.

### Рекомендации для родителей:



✓ Вместе с ребенком составьте список правил личной безопасности, включающих безопасные действия дома, в школе и в общественных местах.



✓ Разыграйте различные сценарии безопасности, например, как поступить, если незнакомец обратится к ребенку, или как оставаться в безопасности в разных ситуациях (дома, в школе, в магазине).



## ЧАСТЬ 5

# РАСПОЗНАВАНИЕ И ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ СЕКСУАЛЬНЫХ ДОМОГАТЕЛЬСТВ И НАСИЛИЯ

«Знание — это сила»

# Понимание домогательств и притеснений

**ТРАВЛЯ И ЗАПУГИВАНИЕ** означают, что кто-то неоднократно и намеренно причиняет боль, пугает или заставляет другого человека чувствовать себя плохо.

**ТРАВЛЯ И ЗАПУГИВАНИЕ НИКОГДА НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ПРИЕМЛЕМЫМИ И НЕ ИМЕЮТ ОПРАВДАНИЯ.**

**ФИЗИЧЕСКАЯ ТРАВЛЯ** означает удар, толкание, пинание или кражу имущества.

**ВЕРБАЛЬНАЯ ТРАВЛЯ** означает клички, ругань, дразнилки или распространение слухов.

**КИБЕР- ИЛИ ЦИФРОВАЯ ТРАВЛЯ** означает размещение оскорбительных сообщений, неуместных фотографий или распространение лжи.



Отсканируйте QR-код и посмотрите это обучающее видео.

## ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ БУЛЛИНГА?



Сохраняй спокойствие, как Бэтмен: оставайся спокойным/ой и готовым/ой к любым испытаниям.

Сделай глубокий вдох и напхни себе, что ты справишься!



Используй свои слова, как щит Капитана Америки: будь сильным/ой, решительным/ой и твердым/ой!

Ты можешь сказать что-то вроде: «Эй, остановись! Это неправильно!»



Обратись за помощью к взрослому, которым можно доверять, например, друзьям, родителям или учителям.

Не бойся просить о помощи!



Отрабатывай навыки говорить «НЕТ», «Я не согласен/на!» через ролевые игры. Представь, что ты в ситуации, когда над кем-то издеваются. Что бы ты сказал/сказала или сделал/сделала, чтобы помочь? Используй воображение и позволь своему внутреннему герою проявить себя!

### Рекомендации для родителей:



✓ Обсудите различные виды запугивания и травли на примерах. Поощряйте ребенка говорить о своих переживаниях и чувствах.



✓ Участвуйте в занятиях, развивающих эмпатию, например, читайте истории о травле и обсуждайте, что могут чувствовать герои.

# Что такое сексуальное насилие?

**СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ** это когда кто-то прикасается к тебе или заставляет тебя прикасаться к нему таким образом, что тебе становится неловко или страшно, или когда кто-то делает с твоим телом что-то, чего, по твоему мнению, делать не следует.

**ТВОЕ ТЕЛО** принадлежит тебе, и никто не имеет права прикасаться к тебе так, чтобы ты чувствовал(а) себя плохо или смущенно.

**НЕПРАВИЛЬНО** если кто-то просит увидеть или потрогать твои интимные части тела, или показывает тебе фотографии с интимными частями тела.

**ДЕТИ НЕ МОГУТ ДАВАТЬ СОГЛАСИЕ** взрослым на любые прикосновения к их интимным частям. Взрослые никогда не должны спрашивать такого согласия у детей.

### Что делать, если кто-то просит тебя сохранить секрет о прикосновениях?



Скажи:

**НЕТ! Я НЕ ХРАНЮ СЕКРЕТЫ О ПРИКОСНОВЕНИЯХ**

и сразу же расскажи об этом взрослому, которым ты доверяешь.

### Что делать, если кто-то заставляет тебя чувствовать себя неловко, говоря о частях тела?



Скажи:

**ПРЕКРАТИ! МНЕ ЭТО НЕ НРАВИТСЯ**

и немедленно уйди, чтобы получить помощь.



Важно знать, что ты всегда можешь сказать «НЕТ» всему, что заставляет тебя чувствовать себя неловко, даже если это делает человек, которого ты знаешь и которому доверяешь.

### Неприемлемое поведение:



✓ Если кто-то прикасается к тебе так, что ты считаешь это неправильным, например, к твоим интимным местам, это неприемлемо.



✓ Если кто-то просит тебя хранить секреты о прикосновениях или частях тела, это неправильно.



✓ Если кто-то говорит о частях тела или занятиях, которые не подходят для твоего возраста и заставляют тебя чувствовать себя неловко, это неправильно!

# История «Сара и секрет»

ЕЕ ДРУГ МАРЬЯН ПРИШЕЛ К НЕЙ И СПРОСИЛ, ХОЧЕТ ЛИ ОНА СЫГРАТЬ В НОВУЮ ИГРУ, КОТОРУЮ ОН ВЫУЧИЛ.



ОН ПРИКОСНУЛСЯ К НЕЙ ТАК, КАК ЕЙ НЕ ПОНРАВИЛОСЬ, И СКАЗАЛ, ЧТОБЫ ОНА НИКОМУ НЕ ГОВОРИЛА.

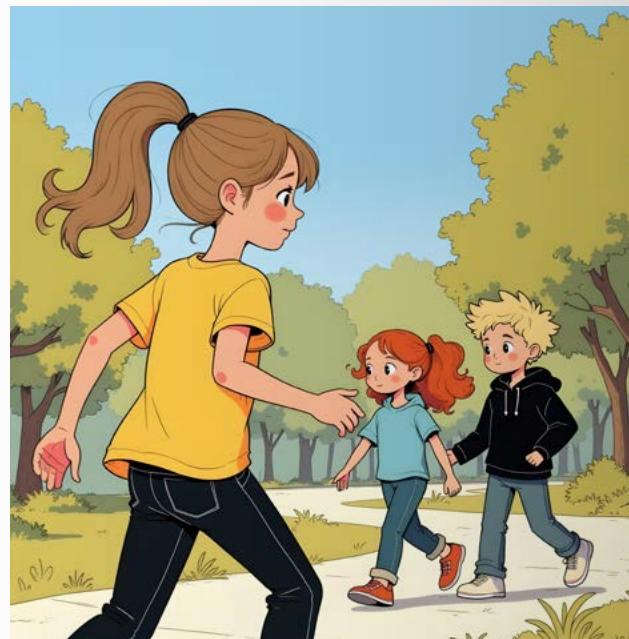


ВСПОМНИВ, ЧТО УЧИТЕЛЬНИЦА УЧИЛА ЕЕ О ХОРОШИХ И ПЛОХИХ ПРИКОСНОВЕНИЯХ, САРА РЕШИЛА ПОГОВОРИТЬ.



НЕТ, МАРЬЯН

МНЕ ЭТО НЕ ПОНРАВИТСЯ

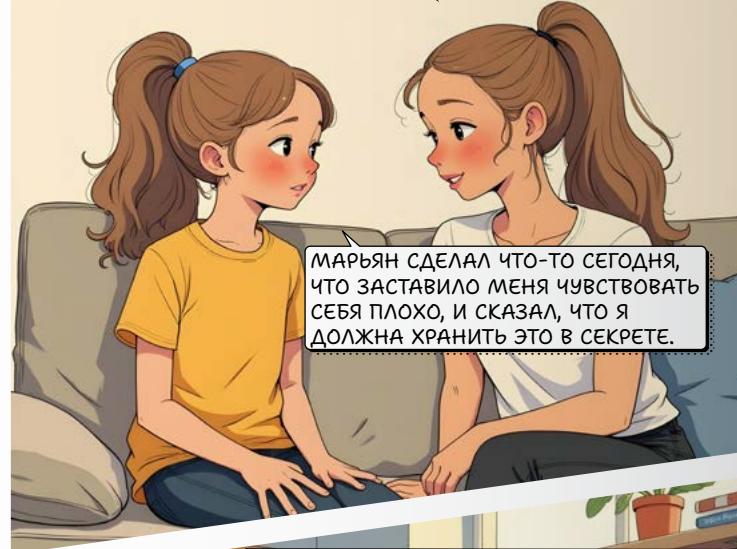


ОНА ОТОШЛА ОТ НЕГО И ПОБЕЖАЛА ОБРАТНО В ОСНОВНУЮ ЧАСТЬ ПАРКА, ГДЕ ИГРАЛИ ДРУГИЕ ДЕТИ.

КОГДА ОНА ВЕРНУЛАСЬ ДОМОЙ, САРА ПОЧУВСТВОВАЛА ВОЛНЕНИЕ, НО ЗНАЛА, ЧТО НУЖНО КОМУ-ТО РАССКАЗАТЬ.



ТЫ В ПОРЯДКЕ? ТЫ ВЫГЛЯДИШЬ ОЧЕНЬ НАПРЯЖЕННОЙ.



МАРЬЯН СДЕЛАЛ ЧТО-ТО СЕГОДНЯ, ЧТО ЗАСТАВИЛО МЕНЯ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ПЛОХО, И СКАЗАЛ, ЧТО Я ДОЛЖНА ХРАНИТЬ ЭТО В СЕКРЕТЕ.

ОНИ РЕШИЛИ ПОГОВОРИТЬ СО ШКОЛЬНЫМ КОНСУЛЬТАНТОМ, ЧТОБЫ УБЕДИТЬСЯ, ЧТО МАРЬЯН ПОНЯЛ, ЧТО ЕГО ПОСТУПОК БЫЛ НЕПРАВИЛЬНЫМ...



МАМА САРЫ ОБНЯЛА ЕЕ И ПОБЛАГОДАРИЛА ЗА СМЕЛОСТЬ, ЧТО ОНА РАССКАЗАЛА. ВМЕСТЕ ОНИ ПОГОВОРИЛИ О ТОМ, ЧТО ПРОИЗОШЛО. МАМА УСПОКОИЛА ЕЕ, СКАЗАВ, ЧТО ОНА ПРАВИЛЬНО ПОСТУПИЛА, ОТКАЗАВШИСЬ И РАССКАЗАВ.



...И ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОДОБНЫЕ СИТУАЦИИ В БУДУЩЕМ.

**ЧТО ХОРОШЕГО СДЕЛАЛА САРА?**

- Сара сказала «НЕТ», когда ей стало неудобно.
- Она рассказала доверенному взрослому, что произошло.



**ЧЕМУ МОЖНО НАУЧИТЬСЯ У САРЫ?**

- Важно говорить «НЕТ» и рассказывать, когда кто-то заставляет вас чувствовать себя неудобно.
- Неправильно хранить секреты о прикосновениях, которые заставляют вас чувствовать себя неловко. Всегда рассказывайте доверенному взрослому.



**ЧТО МОГ БЫ СДЕЛАТЬ МАРЬЯН ПО-ДРУГОМУ?**

- Марьян должен был знать, что прикасаться к кому-то без его согласия неправильно.
- Он должен был уважать границы Сары и никогда не просить ее хранить такой секрет.



**Рекомендации для родителей:**



✓ Проводите беседы, соответствующие возрасту, о сексуальном насилии, используя книги или другие пособия, созданные специально для детей. Подчеркните, что это никогда не их вина.



✓ Помогите ребенку определить круг доверенных взрослых, к которым он может обратиться, если не чувствует себя в безопасности.

# Стратегии предотвращения: «Оставайся в безопасности»

**Чтобы избежать рискованных ситуаций:**

- Оставайся в группе, особенно в незнакомых местах.
- Избегай быть наедине с тем, кого не знаешь, или с тем, кто заставляет тебя чувствовать дискомфорт.
- Доверяй своим инстинктам: если что-то кажется неправильным, уходи и ищи помощь.

**Держись прямо, смотри в глаза и говори твердым голосом:**

- «Нет, мне это не нравится».
- «Пожалуйста, прекрати, мне это некомфортно».
- «Я хочу, чтобы ты уважал мое личное пространство».

**Как попросить о помощи?**

- Позвони или подойди к доверенному взрослому и скажи: «Мне нужно поговорить с тобой о чем-то важном» или «Мне страшно, мне нужна твоя помощь».
- Будь откровенным и честным по поводу того, что заставляет тебя чувствовать дискомфорт или страх.
- Следуй его советам и позволь ему помочь.

**Примеры**

«Мама, сегодня в школе случилось что-то, что заставило меня чувствовать дискомфорт. Можем поговорить об этом?»

Что делать, если кто-то, кого ты плохо знаешь, просит тебя пойти в уединенное место?  
Скажи: «Нет, я должен оставаться там, где могу видеть своих друзей».

Что делать, если кто-то, кого ты знаешь, вызывает у тебя дискомфорт своими прикосновениями?  
Скажи: «Пожалуйста, прекрати. Мне это не нравится».

**ЗАДАНИЯ:**

**План безопасности:** вместе с родителем или учителем составь план безопасности. Включи список доверенных взрослых, безопасных мест и шагов, которые следует предпринять, если ты когда-либо почувствуешь угрозу.

**ПРИМЕР ПЛАНА БЕЗОПАСНОСТИ:**

- **Доверенные взрослые:** запиши их имена и контактные данные
- **Безопасные места:** дом, школа, дом друга
- **Что делать, если не чувствую себя в безопасности:** покидаю это место, нахожу доверенного взрослого, прошу о помощи

**Рекомендации для родителей:**



✓ Практикуйте упражнения по безопасности для разных ситуаций, например, что делать, если ребенок чувствует угрозу или дискомфорт. Подкрепите важность обращения за помощью.



✓ Участвуйте в мероприятиях, повышающих осведомленность, таких как изучение безопасных и опасных ситуаций через игры и беседы.

# Права, возможности и доверие: «Будь смелым/смелой!»

Начни каждый день с позитивных утверждений о себе.

Посмотри в зеркало и скажи такие вещи, как:

«Я силен/сильна».  
«Я могу».  
«Я важен/важна».

Веди дневник и записывай в него три вещи, которые ты сделал за день, даже если они кажутся незначительными.

*Это поможет тебе признать и отпраздновать свои достижения.*

Попробуй новое хобби или занятие. Это может быть спорт, художественный проект или новая игра.

*Занимаясь новыми вещами, ты развиваешь свою уверенность в себе и своих силах.*

Тренируйся выражать свои чувства.

Например:  
«Мне грустно, когда ты берешь мои вещи, не спросив».

Создай «Стену гордости» у себя дома, где можно повесить свои достижения и положительные отзывы, полученные от других.

Составь список действий, которые делают тебя счастливым/ой и расслабленным/ой. Это может быть чтение книги, игра на улице или рисование.  
*Найди время для этих занятий каждый день.*

## Рекомендации для родителей:



Участвуйте в мероприятиях, которые способствуют развитию уверенности у ребенка, таких как спорт, искусство или публичные выступления. Хвалите усилия и достижения ребенка.



Поощряйте ребенка использовать позитивные утверждения для повышения самооценки. Вместе составьте список утверждений и тренируйтесь произносить их ежедневно.

Собирайтесь в круг с друзьями или семьей и делайте друг другу комплименты.

Это помогает создать поддерживающую атмосферу.

# 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

## Служба Поддержки Детей – жертв/свидетелей преступлений (Barnahus Nord)

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

## Центр Социальной Реабилитации Детей «Casa Gavroche»

- Адрес: ул. Николае Димо, 11/5, мун. Кишинёв
- Телефон: (+373) 22 43 83 50

## 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

## Совет по Обеспечению Равенства

- Адрес: бул. Штефан чел Маре 180, каб. 405, мун. Кишинёв
- Телефон: (+373) 22 212 817
- E-mail: info@egalitate.md
- Веб-сайт: egalitate.md

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

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

## Национальный Совет по Гарантированной Государством Юридической Помощи

- Адрес: ул. Алеку Руссо, 1, бл. «1А», каб. 94, мун. Кишинёв
- Телефон: (+373) 22 31 02 74
- E-mail: aparat@cnaigs.md
- Веб-сайт: cnaigs.md

## Народный Адвокат по Правам Ребёнка

- Телефон: (+373) 22 232 284
- E-mail: ombudsman@ombudsman.md
- Веб-сайт: ombudsman.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 Размещения при Фонде «Regina Pacis»

- Адрес: ул. Авраам Янку, 17, мун. Кишинёв
- Телефон: (+373) 22 23 55 11

ЭКСТРЕННАЯ СЛУЖБА **112**

**116111**  
ТЕЛЕФОН РЕБЕНКА

## 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

Анонимный и бесплатный чат с психологом



**WWW.12PLUS.MD**

РАССКРАСЬ ЭТИ РИСУНКИ





