

Робочий аркуш „Повтори і говори зі мною”

Для батьків та опікунів дітей віком 7-9 років

ПОГОВОРИ ТА ПОВТОРИ РАЗОМ ЗІ МНОЮ після завершення занять "ТЕРЕВЕНІ"

I. Ми вивчили 5 правил безпеки. Повториш їх разом зі мною?

- Т – Твердо кажи „Ні”, бо „Ні” завжди „Ні”
- Р – Рятуйся і клич на допомогу, коли її потребуєш
- В – Важливо розповідати про траємниці, які тебе непокоять
- Н – Не забувай: твоє тіло належить лише тобі
- І – Інтимні частини тіла особливо захищені

III. Ми говорили про те, які ситуації є безпечними, а які небезпечними, що наше «ні» має значення (коли і як ми повинні показувати, що ми з чимось не згодні), і що варто просити про допомогу (піднімати тривогу), коли нам потрібна підтримка. Давайте поговоримо про це ще раз разом? Натхнення та питання для розмови:

Що насправді означає для людини бути в безпеці? Що ми вважаємо небезпечним? Що впливає на наше відчуття безпеки?

У яких повсякденних ситуаціях, що загрожують нашій безпеці, варто сказати «ні»?

Приклади:

1. Ти на мить залишився_лася сам_а перед своїм будинком або у підїзді. Ти зустрічаєш сусідку, яка вітається з тобою і пропонує зайти до її квартири, щоб пригостити тебе шматочком торта. Твоїх батьків зараз немає поруч. Що ти скажеш сусідці?
2. Старший друг дуже хоче, щоб ви разом подивилися відео. Він каже, що це лише для дорослих. Що ти робитимеш?
3. Чоловік під'їжджає на шкільній парковці і каже, що знає тебе і що ви живете по сусідству. Він хоче підвезти тебе додому. Чи ти погодишся?
4. У школі друг хоче піти з тобою в кабінку туалету.
5. Ти граєшся на вулиці з подругою, яка живе по сусідству. Вона заохочує тебе піти «до одного чоловіка, який роздає безкоштовні коди на ігри або милі м'які іграшки». Як ти відреагуєш на її пропозицію?



III. Як ми можемо дати сигнал, що потребуємо допомоги? За шкалою від 0 до 5 давайте (я - дитина і ти - дорослий) давайте разом оцінимо, наскільки сильно ми відчували б потребу попросити про допомогу в наступній ситуації, і як би ми це зробили.

1. Граючись на шкільному подвір'ї, ти помітив_ла незнайомця, який знімає на свій телефон вашу гру. Тобі це не сподобалося.
2. Хтось в інтернеті хоче зустрітися з тобою. Ти відмовляєшся, але ця людина наполягає і продовжує телефонувати тобі через месенджери.
3. На дитячому майданчику під час гри в хованки до тебе підходить незнайома людина і каже, що покаже тобі, де ховаються діти. Тобі просто потрібно піти з нею.
4. Хтось опублікував твої таємні фотографії в класній групі без твоєї згоди.
5. По дорозі додому зі школи ти помічаєш, що за тобою йде старший хлопчик, якого ти знаєш лише по вигляду. Раптом він підбігає до тебе і намагається забрати твій телефон.

IV. Під час занять ми також обговорили, що таке хороші та погані таємниці. Варто ще раз нагадати, що погана таємниця – це та, яка викликає страх, гнів або смуток. Погана таємниця – це та, яку нас вмовляє зберегти хтось незнайомий. Також важливо ділитися тим, що викликає в нас тривогу, і мати когось, кому ми довіряємо, щоб поділитися цим.

Давайте зараз поговоримо про це разом: що таке хороші та погані таємниці? Що викликає нашу тривогу в повсякденних ситуаціях? І що означає довіряти комусь? Кому я довіряю, а кому довіряєш ти як дорослий? Кого я вважаю своєю довіреною людиною, і коли я звертаюся до неї за допомогою? Добре знати про 116 111 – гарячу лінію для дітей та молоді. Це номер, за яким будь-яка дитина може зателефонувати, коли відчуває, що у неї є проблема, або їй потрібно поговорити з кимось, хто не засуджуватиме та відповість підтримкою.



V. Заключною частиною наших занять було обговорення встановлення меж, зокрема: Моє тіло належить мені, а мої інтимні частини тіла перебувають під особливим захистом. Давайте ще раз поговоримо про це разом і відповімо на питання, які були на заняттях?

1. Чи будь-хто може взяти мене за руку?
2. Чи будь-хто може нас сфотографувати?
3. Чи завжди можна обійняти однокласника / однокласницю?
4. Чи може хтось публікувати наші фотографії в Інтернеті?
5. Чи можемо ми відмовити, коли хтось хоче нас торкнутися?
6. Що ми можемо зробити, якщо хтось хоче нас обійняти, погладити, полоскотати чи поцілувати, але ми цього не хочемо?

Кожен і кожна з нас має індивідуальне право вирішувати, хто може торкатися нашого тіла. Якщо хтось — дорослий чи інша дитина — торкається нас, а ми не хочемо, ми можемо сказати: «Я не згоден_а», «Не роби цього», «Я не хочу, щоб ти це робив» або «СТОП». У такій ситуації ми також можемо попросити когось про допомогу, тобто підняти тривогу. Ніхто не має права торкатися нас чи дивитися на нас без нашої згоди. Якщо це станеться, обов'язково повідомте про це когось, кому ви довіряєте, наприклад, батьків, бабусь і дідусів чи вчителів.

**Більше матеріалів для роботи з дітьми можна знайти на сайті
gadki.fdds.pl**

**Мами і тата, також прочитайте брошуру про посилення безпеки
дітей, підготовлену спеціально для вас!**

