



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

ТЕРЕВЕНІ з Вікою

ТЕРЕВЕНІ – Програма підвищення безпеки дітей

Сценарії занять для дітей віком
10-12 років або відповідно рівню
функціонування дітей з особливими
освітніми потребами

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ЕДУКАТОРКИ_А, ЯКА_ИЙ ПРОВОДИТЬ ЗАНЯТТЯ

Програма занять дозволяє обговорити з дітьми ключові правила захисту від ситуацій, які можуть становити для них загрозу. Добре проведені заняття можуть допомогти юним учасникам розпізнавати небезпечні ситуації на ранній стадії та зміцнити їхнє відчуття того, що вони оточені дорослими та установами, яким вони можуть довіряти і до яких вони можуть звернутися за допомогою.

GADKI

PROSTE ROZMOWY
NA WAŻNE TEMATY

Освітні заняття «ТЕРЕВЕНІ» не гарантують захисту від потенційної кривди, але вони є важливим кроком у підвищенні обізнаності молоді та розширенні їхніх знань про безпеку.

Акронім **ТЕРЕВЕНІ** є відправною точкою для тем, що обговорюються у сценарії. Окремі літери визначають подальші правила, корисні в навчанні з безпеки та запобіганні насильству.

- Г** ТВЕРДО КАЖИ “НІ”, БО “НІ” ЗАВЖДИ “НІ”
- А** РЯТУЙСЯ І КЛИЧ НА ДОПОМОГУ, КОЛИ ЇЇ ПОТРЕБУЄШ
- Д** ВАЖЛИВО РОЗПОВІДАТИ ПРО ТРАЄМНИЦІ, ЯКІ ТЕБЕ НЕПОКОЯТЬ
- К** НЕ ЗАБУВАЙ: ТВОЄ ТІЛО НАЛЕЖИТЬ ЛИШЕ ТОБІ
- І** ІНТИМНІ ЧАСТИНИ ТВОГО ТІЛА ОСОБЛИВО ЗАХИЩЕНІ.

Заняття «ТЕРЕВЕНІ з песиком» (з використанням однойменного анімаційного відео) можуть бути доповненням або оновленням знань для інших профілактичних заходів. Вони дозволяють групі ознайомитися з розглянутими темами, а також можуть допомогти визначити сфери, які потребують поглибленого обговорення з дітьми та їхніми батьками.

ГАДІ



ЦІЛІ ЗАНЯТТЯ:

- Зміцнення здатності дітей розпізнавати складні та загрозові ситуації (зокрема ті, що виникають в Інтернеті або під час використання електронних пристроїв) та визначення емоцій, пов'язаних з ними.
- Розвиток навичок реагування на складні та загрозові ситуації.
- Ознайомлення учасників з концепцією 116 111 – телефонної лінії довіри для дітей та молоді.
- Обговорення концепції «безпечної близької людини», до якої дитина може звернутися за допомогою.



ДЛЯ КОГО

Діти шкільного віку (7–9 років) або діти з особливими освітніми потребами, що відповідають їхньому рівню функціонування (незалежно від віку, за оцінкою групи ведучою_им).



МІСЦЕ

Шкільний клас, приміщення групи продовженого дня, бібліотека, дитячий клуб, громадський центр тощо.



ОСОБИ, ЯКІ ВЕДУТЬ ЗАНЯТТЯ

Вчителі, психологи, вихователі, поліцейські.



ВАЖЛИВО! Ми рекомендуємо ведучим переглянути короткий навчальний відеоролик:





ЧИ ПОТРІБНО ДІТЯМ НАГАДУВАТИ ПРО ПРАВИЛА ТЕРЕВЕНІ?

Так!



Ми обмежені тривалістю наших занять. Ми також не завжди маємо можливість повторювати ці уроки кілька разів протягом навчального року. Ми рекомендуємо повторювати заняття «ТЕРЕВЕНІ» з певною групою дітей щороку, а також – між окремими заняттями – використовувати повсякденні ситуації для повторення та закріплення правил. Ми також рекомендуємо групам дітей регулярно переглядати разом відео «ТЕРЕВЕНІ», розроблене для їхньої вікової групи. Відео триває лише кілька хвилин і подобається дітям – навіть короткої перерви достатньо. Частий контакт з правилами та можливість застосовувати їх у повсякденному житті збільшують ймовірність того, що діти будуть пам'ятати їх у складних ситуаціях!

ГАДКИ

Сценарій заняття „ТЕРЕВЕНІ з Вікою”, коли маєте 45 хвилин

ТРИВАЛІСТЬ:



45 хвилин

Заняття розраховано на одну класну годину (45 хвилин). Якщо школа має ресурси, також доступна розширена версія плану заняття, яку можна виконати у двох частинах (2 x 45 хвилин). У цьому випадку ви можете виділити для занять, наприклад, два вибрані навчальні дні або виконати їх за один день з відповідною перервою. Момент перерви вказаний в плані заняття. Якщо виконано дві частини плану заняття (особливо коли заняття не проводяться одне за одним), гарною ідеєю буде нагадати учням про правила, які вони вже вивчили.



ПРИМІТКА: Якщо час обмежений, або якщо ви працюєте з дуже маленькими дітьми чи дітьми з особливими освітніми потребами, когнітивними проблемами або тими, хто легко відволікається, можна розділити заняття на менші частини – наприклад, обговорюючи кожне правило безпеки окремо (приблизно 15 хвилин x 5 правил).

Г

ТВЕРДО КАЖИ “НІ”, БО “НІ” ЗАВЖДИ “НІ”

А

РЯТУЙСЯ І КЛИЧ НА ДОПОМОГУ, КОЛИ ЇЇ ПОТРЕБУЄШ

Д

ВАЖЛИВО РОЗПОВІДАТИ ПРО ТРАЄМНИЦІ, ЯКІ ТЕБЕ НЕПОКОЯТЬ

К

НЕ ЗАБУВАЙ: ТВОЄ ТІЛО НАЛЕЖИТЬ ЛИШЕ ТОБІ

І

ІНТИМНІ ЧАСТИНИ ТВОГО ТІЛА ОСОБЛИВО ЗАХИЩЕНІ



45 хвилин



НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ ДЛЯ ЗАНЯТЬ:

- Відео «ТЕРЕВЕНІ з Максом» – [посилання на відео](#)
- Пристрій з під'єднанням до Інтернету для перегляду відео та відтворення звуку (наприклад, ноутбук з динаміками, екран або мультимедійна дошка)
- Стікери різних кольорів – кілька для кожної дитини, яка бере участь у занятті
- Зелені та червоні картки для нотаток – подібні до тих, що використовуються на футбольному полі – розмір А6; як варіант, картки можна замінити іншими зеленими та червоними предметами (наприклад, маркерами) – один комплект для кожної дитини, яка бере участь у занятті
- Візуально привабливі картки для нотаток – для виготовлення візиток з іменем/позначкою довіреної близької людини або робочий аркуш «Візитна картка безпеки» (додаток до сценарію, також доступний на gadki.fdds.pl у вкладці для едукаторів_ок) – один примірник для кожної дитини, яка бере участь у занятті
- Буклети ТЕРЕВЕНІ (додаток до сценарію, також доступний на gadki.fdds.pl у розділі для едукаторів_ок) – один примірник для кожної дитини, яка бере участь у занятті.



ХІД ЗАНЯТТЯ

ВСТУП: ПРИБЛИЗНО 10 ХВИЛИН



Ведуча_ий:

Сьогодні ми поговоримо про безпеку. Будь ласка, подумайте, що викликають у вас слова «безпека», «відчуття безпеки» або «безпечно». Які асоціації спадають на думку? Будь ласка, запишіть їх на стікерах та приклейте їх до дошки. Я також поділюся з вами своїми асоціаціями.

(Діти разом з ведучою_им пишуть на картках і приклеюють їх до дошки. Альтернативою для більш стриманих груп є те, щоб ведуча_ий зібрала_в картки у дітей, оскільки «виходити вперед» перед дошкою може бути важко для деяких більш сором'язливих учнів.

Участь ведучої_го у вправі може допомогти дітям розкритися та створити атмосферу довіри та комфорту).



Ведуча_ий:

Дуже дякую. Зараз я прочитаю те, що ви написали.

(Ведуча_ий читає приклади дітей та робить підсумок)



Ведуча_ий:

А тепер ми переглянемо першу частину відео. Спробуйте запам'ятати перше правило. Підказка: воно починається з літери Т...



Ведуча_ий показує уривок з відео «ТЕРЕВЕНІ з Вікою», де презентується правило:
Т – Твердо кажи «Ні», бо «Ні» завжди «Ні»



Ведуча_ий:

Хтось пам'ятав перше правило з відео? Віка розповіла нам про нього, і вона супроводжуватиме нас протягом усього сьогоденного заняття, протягом усього відео «Що важливого нам розповіла Віка?». Може статися так, що хтось заохочуватиме вас кудись піти, подорожувати чи щось зробити, а ваших батьків чи близьких дорослих не буде поруч – ви не зможете запитати їхнього дозволу, ані не зможете обговорити з ними свої проблеми – особисто чи по телефону.

Що ви тоді зробите? Скажете «Ні». Давайте спробуємо трохи потренуватися, коли варто, або навіть необхідно, сказати «Ні»

(Ведуча_ий роздає дітям червоні та зелені картки)



Ведуча_ий:

Тепер уявіть собі ситуації, про які я вам зараз розповім. Якщо ви вважаєте, що можна погодитися з пропозицією з історії, підніміть зелену картку. Якщо ви вважаєте, що можна відмовитися, підніміть червону картку – як і на футбольному полі. Ну що, готові?

ВПРАВА І РОЗМОВА: ПРИБЛИЗНО 10 ХВИЛИН

- Ви самі перед своїм будинком або у під'їзді. Ви зустрічаєте старшого хлопця, який живе по сусідству, когось, кого ви знаєте лише з вигляду. Він вітається з вами та пропонує вам відвідати його, щоб разом пограти у відеоігри. Ваших батьків немає поруч, і ви також не можете їм зателефонувати. Що ви йому скажете?
- Ваш старший друг дуже хоче, щоб ви разом подивилися відео. Він каже, що це матеріал для дорослих. Що ви робите?
- Чоловік під'їжджає на шкільній парковці та каже, що знає вас і що ви живете по сусідству. Він хоче підвезти вас додому. Ви згодні?
- У школі ваш друг хоче зайти з вами в туалетну кабінку.
- Ви граєтесь на вулиці з подругою, яка живе по сусідству. Вона вмовляє вас піти до «того хлопця, який роздає безкоштовні коди на ігри або супермилі м'які іграшки». Як ви реагуєте на її пропозицію?
- У вашому районі до вас підходить старша жінка, яку ви не знаєте, і просить допомогти знайти її зниклого собаку. Вона пропонує вам обом пройти тим самим маршрутом, яким вона щойно йшла зі своїм собакою. Що ви робите?



Ведуча_ий:


Я включила_в історії з реального життя. Як ви думаєте, чи можна застосувати такі історії до Інтернету? Так! Послухайте ці ситуації:

- Хтось з онлайн-гри хоче стати вашим другом і просить ваші контакти в месенджерах. Він також запитує, де ви живете.
- Подруга заохочує вас створити канал з іншими однокласницями_ками, присвячений




виключно ображання дівчини, яку вони знають.

- Друг надсилає вам фотографії, на якій показує вульгарні жести, і заохочує вас робити те саме.
- Хтось надсилає вам посилання на матеріали для дорослих.
- Друг просить вас поділитися в обміні миттєвими повідомленнями кількома кумедними фотографіями друга, з яким він посварився. Що ви робите?
- Подруга всовляє вас надіслати їй фотографії з вашої відпустки, на яких ви в купальнику, щоб додати їх до вашої спільної галереї. Що ви скажете?

 **Ведуча_ий:**
Давайте ще раз повторимо правило, яке ми щойно обговорювали: Т – Твердо кажи “Ні”, бо “Ні” завжди “Ні”. Час на наступний уривок відео

Ведуча_ий показує уривок з відео «ТЕРЕВЕНІ з Вікою», де презентується ще одне правило: “Р – Рятуйся і клич на допомогу, коли її потребуєш”

 **Ведуча_ий:**
Віка представила нам важливе правило: “Р – Рятуйся і клич на допомогу, коли її потребуєш”. Що означає «підняти тривогу і просити про допомогу»? Так, це означає, наприклад, кричати «допоможіть!», голосно кричати або кликати батьків чи іншу близьку людину. Ви також можете підняти тривогу тихо. У деяких ситуаціях ви можете звернутися до дорослого та просто сказати: **«Мені потрібна допомога»**. Коли підняти тривогу буде найефективнішим? Уявіть, що ви перебуваєте в громадському місці та помічаєте, що дорослий поводить з вами неналежним чином (жестикулює, посміхається, підбадьорює). Тоді ви можете знайти іншого дорослого поруч і непомітно сказати: «Будь ласка, допоможіть мені, я не почуваюся в безпеці». У яких ще ситуаціях ми можемо попросити про

(Пропозиції дітей)


Наші тіла по-різному реагують на загрози. Інтенсивний страх і стрес – це особлива система сигналізації, яка служить для нашої безпеки. Деякі з нас одразу починають кричати або тікати, а інші завмирають, ніби раптово заморозилися.

Згадайте ситуацію, в якій ви злякалися. Наприклад, павук чи великий собака. Або навіть м'яч, що летів в ваш бік на майданчику. Ви почали кричати та кликати на допомогу, тікати чи завмерли?

(Пропозиції дітей)

Добре розуміти, як наші тіла реагують на загрози. Це допомагає нам навчитися просити про допомогу та ефективно піднімати тривогу.

Пам'ятайте: навіть якщо ви дуже голосно поводитися в небезпечній ситуації, ніхто до вас не ставитиметься погано. Ви можете допомогти собі та іншим!

 **Ведуча_ий:**
А зараз ми разом розглянемо приклади, в яких ми можемо відчутти потребу підняти тривогу та звернутися за допомогою. За мить я зачитаю вам кілька прикладів і попрошу вас оцінити від 0 до 5, кожному окремо, наскільки загрозовою здається вам певна ситуація та вимагає



45 хвилин

попросити за допомогою/підняти тривогу. Покажіть свою оцінку на пальцях (ви можете зробити це, піднявши руку або тільки показати її собі). Якщо ви хочете поділитися своїми відповідями вголос і запропонувати, хто і як би підняв тривогу в конкретних ситуаціях, я також попрошу вас надати цю інформацію під час вправи. Ми будемо раді почути ваші відповіді.

(Ведуча_ий записує на дошці шкалу від 0 до 5 та показує дітям принцип шкалювання на руці: стиснутий кулак – зовсім ні, 1 палець – мінімально, 2 пальці – трохи, 3 пальці – помірно, 4 – сильно, 5 – дуже сильно).

ВПРАВА І РОЗМОВА – ПРИБЛИЗНО 5 ХВИЛИН

Ситуації:

1. Поки ви чекали на парковці перед школою своїх батьків старші школярі, яких ви не знаєте, записували вас на свій телефон. Вам це не сподобалося.
2. Хтось онлайн хоче зустрітися з вами. Ви відмовляєтеся, але він / вона наполягають і продовжують телефонувати вам у месенджерах.
3. Виходячи з футбольного поля після тренування, ви чуєте від двох незнайомих хлопців, які спостерігали за вами, що вони чекатимуть на вас біля виходу, щоб поговорити приватно.
4. Хтось, з ким ви познайомилися в Інтернеті, просить вас надіслати їм фотографію та погрожує опублікувати смішне відео про вас у шкільній групі, якщо ви цього не зробите.
5. Під час прогулянки по району до вас підходить молодий чоловік і каже, що йому потрібна ваша допомога, щоб швидко знайти його гаманець – якщо ви знайдете його разом, він обіцяє фінансову винагороду. Вам просто потрібно піти з ним.
6. Хтось опублікував ваші таємні фотографії у шкільній групі без вашої згоди.
7. По дорозі додому зі школи ви помічаєте, що за вами йде старший хлопець, якого ви знаєте лише в обличчя. У якийсь момент він підбігає до вас і намагається забрати ваш телефон.



Ведуча_ий:

Чудово! Схоже, ви всі непогано вмієте піднімати тривогу та просити про допомогу. Наступне правило ми вивчимо за мить, а зараз я хотіла_в би, щоб ми повторили перші два правила. Хто з вас їх пам'ятає?

(Ведуча_ий повторює правила з дітьми: «Т – Твердо кажи “Ні”, бо “Ні” завжди “Ні” та “Р – Рятуйся і клич на допомогу, коли її потребуєш”)

ВПРАВА І РОЗМОВА: ПРИБЛИЗНО 15 ХВИЛИН



Ведуча_ий:

Вам цікаво, що ще хоче нам розповісти Віка?



Ведуча_ий показує уривок відео, який представляє правило:
„В - Важливо розповісти про таємниці, які тебе непокоять”

Ведуча_ий:
Чи можете ви мені сказати, що означає «таємниця», «мати таємницю»? Або що означає для когось мати секрет? Чи можуть діти мати секрети?

(Пропозиції дітей)

Ведуча_ий:
Ми маємо хороші та погані таємниці. Хороша таємниця – це коли ми кладемо подарунок мамі на день народження в шафу, щоб вона не помітила. Потім ми даруємо його мамі вранці, здивувавши її! Такий хороший секрет робить людину щасливою.

Ведуча_ий:
Є також погані таємниці. А погані таємниці, наприклад, викликають у нас тривогу. У відео з'являлося слово «непокоїти / тривожити». Що для вас означає «тривога»?

(Відповіді дітей)

Ведуча_ий:
А тепер я пропоную вам послухати кілька прикладів. Уявіть, що вони трапляються з вами. Наскільки це б вас занепокоїло? Спробуйте оцінити це за шкалою від 0 до 5.

Ви розповіли подрузі або другу свій секрет. У вас була сварка, і він чи вона сказали, що розповість про це кільком людям.

(Відповіді дітей)

На дні народження вашої подруги її старший брат показав вам відео з багатьма відвертими сценами, які ви боялися дивитися, і сказав вам нікому про це не розповідати.

(Відповіді дітей)

Тренер написав тобі приватне повідомлення в Месенджері та просить нікому про це не розповідати.

(Відповіді дітей)

Ведуча_ий:
Тривога – це емоція, яка може бути неприємною, але вона дуже необхідна. Це як внутрішня система сигналізації. Якщо ви починаєте відчувати тривогу від звуку слова «секрет», це може означати, що секрет не є добрим.

Ведуча_ий:
Я маю ще одне запитання. Як розпізнати тривогу в собі? Дуже важливо знати, які симптоми ви відчуваєте – як у тілі, так і в розумі – коли оцінюєте, що вас щось турбує.

(Відповіді дітей. Ви можете запропонувати власні «симптоми» – прискорене серцебиття, відчуття жару, пітливість, «крутить живіт», головний біль, поколювання шкіри. Цей елемент може бути особливо важливим для не нейротипових дітей).

**Ведуча_ий:**

Тепер давайте повторимо, як розпізнати, хороший чи поганий секрет.

Поганий секрет – це той, який викликає страх, гнів, сором або смуток.

Поганий секрет – це той, який хтось, кого ми не знаємо, намагається переконати нас зберегти, але це також може бути хтось, кого ми знаємо – наприклад, друг, член сім'ї, знайомий дорослий...

Поганий секрет – це той, який хтось каже нам не розповідати, особливо близьким нам людям, таким як батьки чи вчителі. Але чи варто нам це робити? Навіть коли хтось, кого ми знаємо, просить нас зберегти секрет?

(Відповідь дітей – ТАК)

**Ведуча_ий:**

Погані таємниці не потрібно приховувати. Пам'ятайте, що гарною ідеєю буде розповісти комусь, кому ви довіряєте. Якщо ви не впевнені, чи секрет хороший чи поганий, запитайте дорослого, якому ви довіряєте. У кожного є хтось, кому він може розповісти будь-який секрет. Це може бути бабуся, мама, тато, вчитель у школі чи інший дорослий, якому ви довіряєте. Кому ви можете довірити свій секрет? Зараз я роздам вам **спеціальні картки безпеки**. Зберігайте їх, щоб нагадувати собі, що навколо вас є люди, яким ви можете довіряти. Подумайте про це та запишіть, кого ви вважаєте людиною, якій ви довіряєте і з якою ви можете поділитися своїм секретом. Чи хотів би хтось поділитися своєю картою безпеки?

(Відповіді дітей)

**Ведуча_ий:**

Іноді нас щось турбує, але з якоїсь причини ми не хочемо або боїмося розповісти про це іншим, навіть близьким. Ваші картки безпеки містять номер гарячої лінії 116 111. Це номер, за яким кожна дитина може зателефонувати, коли відчуває, що вона має проблему, або їй потрібно поговорити з кимось, хто не засуджуватиме, а відповість, запропонувавши підтримку. Запам'ятайте цей номер. Повторите його зі мною? 116 111!

**Ведуча_ий:**

Ви запам'ятали третє правило? Хто повторить його всім нам? «В – Важливо розповідати про таємниці, які тебе непокоять». Це дуже важливе правило. У нас залишилося ще два – хочете їх знати?

**Ведуча_ий показує уривок відео «Теревені з Вікою», де представляється ще одне правило:
«Н – Не забувай: твоє тіло належить лише тобі»**

**Ведуча_ий:**

Кожен і кожна з нас має тіло: голова, руки, ноги, живіт тощо. У відео Віки сказано, що воно належить лише нам. Як ви це розумієте?

(Відповіді дітей)

**Ведуча_ий:**

Щоб допомогти нам упорядкувати всю інформацію, я поставлю вам кілька запитань.

(Відповіді дітей після кожного запитання, а також додаткові запитання: «Чому» та «Чому ти так думаєш?»)



45 хвилин

1. Чи будь-хто може взяти тебе за руку?
2. Чи завжди можна обійняти друга/ подругу зі школи?
3. Чи хтось може нас сфотографувати?
4. Що ми можемо зробити, якщо нас хтось вдарить?
5. Чи може хтось опублікувати твої фотографії в Інтернеті?
6. Чи можемо ми відмовити, коли хтось хоче до нас доторкнутися або поцілувати?
7. Як ми можемо відмовити, коли хтось хоче до нас доторкнутися або поцілувати?
8. Що ми можемо зробити, якщо хтось хоче нас обійняти, погладити, полоскотати або поцілувати, але нам цього не хочеться?
9. Чи може хтось змусити нас надіслати йому наші фотографії?

РОЗМОВА ТА ПІДСУМОК: ПРИБЛИЗНО 5 ХВИЛИН



Ведуча_ий:

Я бачу, ви розумієте, що тільки ви маєте право вирішувати, хто може торкатися вашого тіла, публікувати ваші фотографії чи просити їх зробити. Саме це нам говорить правило: "Не забувай: твоє тіло належить лише тобі". Якщо хтось – дорослий чи інша дитина – торкається вас, а ви цього не хочете, скажіть: «Я не згоден_а», «Не роби цього», «Я не хочу, щоб ти це робив» або «СТОП». У такій ситуації ви також можете попросити когось про допомогу, тобто підняти тривогу.



Ведуча_ий:

Віка має ще одну літеру для нас. Давайте подивимося, що вона означає...

Ведуча_ий показує уривок з відео «Теревені з Вікою», де озвучується останнє правило: «І – інтимні частини тіла особливо захищені»:



Ведуча_ий:

Віка розповіла нам, що у кожного є інтимні частини тіла, які є приватними та закритими. Скажіть мені – чим ми їх прикриваємо?

(Відповіді дітей)

Ці частини тіла майже постійно закриті... трусиками, футболкою, топом, бюстгальтером або купальником. Чи можемо ми торкатися або бачити інтимні частини тіла інших людей?

(Відповіді дітей)

Чи можуть інші люди торкатися нас або бачити наші інтимні частини тіла?

(Відповіді дітей)



45 хвилин

Може статися, що лікар, наприклад, захоче побачити наші інтимні частини тіла. Однак це завжди слід робити в супроводі наших батьків або дорослих, які супроводжували нас до лікаря. Коли він це робить, він повинен попросити нашої згоди та пояснити, чому і що він робить. В інших ситуаціях ваші інтимні частини закриті, тобто недоступні для інших. Ніхто не має права торкатися вас або бачити вас там. Однак, якщо це станеться, вам слід сказати «ні», відійти або втекти від людини, підняти тривогу та обов'язково повідомити когось, кому ви довіряєте, наприклад, ваших батьків, бабусю або мене. Також пам'ятайте, що ніхто не може просити вас надсилати їм фотографії ваших інтимних частин тіла через інтернет.



ПРИМІТКА! Важливо пам'ятати, що метою цієї частини занять є навчити дітей важливому правилу захисту від сексуального насильства. Діти можуть почати називати конкретні назви інтимних частин тіла, включаючи ті, що вважаються вульгарними. У таких випадках варто зупинити приклади та підсумувати, що всі назви, які згадують діти, стосуються інтимних частин тіла, які слід особливо захищати – незалежно від їхніх назв).

(Ведуча_ий відтворює кінець відео з коротким підсумком)



Ведуча_ий:

Я хочу, щоб ви добре запам'ятали ці правила – вони дуже важливі. Ми будемо повертатися до них і нагадувати вам про них у різних ситуаціях. Зараз я роздам листівки з **ТЕРЕВЕНЯМИ** – щоб правила, які ми вивчили сьогодні, залишилися з вами надовго. Поговоріть зі своїми батьками. Чи знайомі вони з **ТЕРЕВЕНЯМИ** та правилами, які ми обговорювали сьогодні? Я думаю, що вони можуть відповісти на деякі запитання, а також навчитися чогось нового від вас, чогось, що ви дізналися під час сьогоднішнього заняття. Дякую за вашу неймовірну роботу!



ДОДАТКОВА ПРИМІТКА:

Відправною точкою для розмов між батьками та дітьми може бути додатковий робочий аркуш «Повтори та поговори зі мною», який можна роздати батькам після заняття.



ДУЖЕ ВАЖЛИВО!

Матеріали для батьків ми рекомендуємо скопіювати та надіслати батькам у повідомленні або роздрукувати та передати їм, наприклад, коли вони забиратимуть дитину з заняття. Регулярні розмови з батьками – це найефективніший спосіб закріпити інформацію, яку діти вивчили під час заняття!



Матеріали для завантаження та роздачі батькам після уроку.

Сценарій занять „ТЕРЕВЕНІ з Вікою”, коли маєш 2 × 45 хвилин



ТРИВАЛІСТЬ:

2 × 45 хвилин

Заняття розраховані на дві навчальні години (2 × 45 хвилин). Залежно від обставин, наприклад, під час класних годин, їх можна розподілити на два окремі навчальні тижні. На заняттях у початковій школі гарною ідеєю є проведення занять у блочному модулі в один день. Момент перерви вказаний в плані занять. Під час реалізації двох частин плану занять (особливо коли заняття не проводяться безпосередньо одне за одним), гарною ідеєю є нагадати учням про правила, які вони вже вивчили.

Г

ТВЕРДО КАЖИ “НІ”, БО “НІ” ЗАВЖДИ “НІ”

А

РЯТУЙСЯ І КЛИЧ НА ДОПОМОГУ, КОЛИ ЇЇ ПОТРЕБУЄШ

Д

ВАЖЛИВО РОЗПОВІДАТИ ПРО ТРАЄМНИЦІ, ЯКІ ТЕБЕ НЕПОКОЯТЬ

К

НЕ ЗАБУВАЙ: ТВОЄ ТІЛО НАЛЕЖИТЬ ЛИШЕ ТОБІ

І

ІНТИМНІ ЧАСТИНИ ТВОГО ТІЛА ОСОБЛИВО ЗАХИЩЕНІ



МАТЕРІАЛИ, НЕОБХІДНІ ДЛЯ ЗАНЯТТЯ:



2 × 45
хвилин

- Відео «ТЕРЕВЕНІ з песиком» – [посилання на відео](#)
- Пристрій з під'єднанням до Інтернету для перегляду відео та відтворення звуку (наприклад, ноутбук з динаміками, екран або мультимедійна дошка)
- Стікери різних кольорів – кілька для кожної дитини, яка бере участь у занятті
- Зелені та червоні картки для нотаток – подібні до тих, що використовуються на футбольному полі – розмір А6; як варіант, картки можна замінити іншими зеленими та червоними предметами (наприклад, маркерами) – один комплект для кожної дитини, яка бере участь у занятті
- Візуально привабливі картки для нотаток – для виготовлення візиток з іменем/позначкою довіреної близької людини або робочий аркуш «Візитна картка безпеки» (додаток до сценарію, також доступний на gadki.fdds.pl у вкладці для едукаторів_ок) – один примірник для кожної дитини, яка бере участь у занятті
- Буклети ТЕРЕВЕНІ (додаток до сценарію, також доступний на gadki.fdds.pl у розділі для едукаторів_ок) – один примірник для кожної дитини, яка бере участь у занятті.
- Реквізит для сенсорної вправи – «приємний/неприємний дотик»: шматочок вовни, наждачний папір, холодний компрес з морозилки, м'яка іграшка/сквішмелоу, антистрес тощо.



ХІД ЗАНЯТТЯ

ВСТУП: ПРИБЛИЗНО 15 ХВИЛИН



Ведуча_ий:

Сьогодні ми поговоримо про безпеку. Будь ласка, подумайте, що викликають у вас слова «безпека», «відчуття безпеки» або «безпечно». Які асоціації спадають на думку? Будь ласка, запишіть їх на стікерах та приклейте їх до дошки. Я також поділюся з вами своїми асоціаціями. Можливо, є образи чи символи, які ви асоціюєте з почуттям безпеки, і які легше намалювати, ніж записати? Ви також можете намалювати їх на власних аркушах паперу та поділитися ними з нами або залишити їх собі.

(Діти разом з ведучою_им пишуть на картках і приклеюють їх до дошки. Альтернативою для більш стриманих груп є те, щоб ведуча_ий зібрала_в картки у дітей, оскільки «виходити вперед» перед дошкою може бути важко для деяких більш сором'язливих учнів. Участь ведучої_го у вправі може допомогти дітям розкритися та створити атмосферу довіри та комфорту)



Ведуча_ий:

Дуже дякую. Зараз я прочитаю те, що ви написали.



2 × 45
хвилин

(Ведуча_ий читає приклади дітей та підводить підсумок)



Ведуча_ий:

Ведуча_ий: Маєте якісь інші ідеї? Це нагадує мені про... (Добре, якщо ведуча_ий поділиться приємною, особистою асоціацією — наприклад, запахом торта в будинку вашої улюбленої бабусі, запахом трави під час прогулянок з батьками тощо). Усе те, що ми написали та сказали одне одному, означає, що безпека дуже важлива для нас і близька нашим серцям. Бути в безпеці означає не турбуватися про те, що хтось завдасть нам болю або змусить нас почуватися погано. Ви маєте право почуватися в безпеці в школі, вдома, онлайн та будь-де. Відчуття безпеки важливе, тому що воно дозволяє вам бути здоровими, щасливими та бути собою.



Ведуча_ий:

А тепер ми переглянемо першу частину відео. Спробуйте запам'ятати перше правило. Підказка: воно починається з літери Т...

**Ведуча_ий показує уривок з відео «ТЕРЕВЕНІ з Вікою», де презентується правило:
Т – Твердо кажи “Ні”, бо “Ні” завжди “Ні”**



Ведуча_ий:

Хтось пам'ятав перше правило з відео? Віка розповіла нам про нього, і вона супроводжуватиме нас протягом усього сьогоднішнього заняття, протягом усього відео «Що важливого нам розповіла Віка?». Може статися так, що хтось заохочуватиме вас кудись піти, подорожувати чи щось зробити, а ваших батьків чи близьких дорослих не буде поруч — ви не зможете запитати їхнього дозволу, ані не зможете обговорити з ними свої проблеми — особисто чи по телефону. Що ви тоді зробите? Скажете «Ні». Давайте спробуємо трохи потренуватися, коли варто, або навіть необхідно, сказати «Ні»?

(Ведуча_ий роздає дітям червоні та зелені картки, кожна дитина отримує червону і зелену картку)



Ведуча_ий:

Тепер уявіть собі ситуації, про які я вам зараз розповім. Якщо ви вважаєте, що можна погодитися з пропозицією з історії, підніміть зелену картку. Якщо ви вважаєте, що можна відмовитися, підніміть червону картку — як і на футбольному полі. Ну що, готові?

ВПРАВА І РОЗМОВА: ПРИБЛИЗНО 15 ХВИЛИН

(Коментар: Після кожної історії ведучф_ий повинна_ен зупинити гру та запитати дітей про причини їхнього рішення й з'ясувати будь-які сумніви. Він або вона також може запропонувати можливі рішення — наприклад, коли варто розповісти про це довірений людині або — в певних ситуаціях — вчителю)

- Ви самі перед своїм будинком або у під'їзді. Ви зустрічаєте старшого хлопця, який живе по сусідству, когось, кого ви знаєте лише з вигляду. Він вітається з вами та пропонує вам відвідати його, щоб разом пограти у відеоігри. Ваших батьків немає поруч, і ви також не можете їм зателефонувати. Що ви йому скажете?
- Ваш старший друг дуже хоче, щоб ви разом подивилися відео. Він каже, що це матеріал для дорослих. Що ви робите?



2 × 45
хвилин

- Чоловік під'їжджає на шкільній парковці та каже, що знає вас і що ви живете по сусідству. Він хоче підвезти вас додому. Ви згодні?
- У школі ваш друг хоче зайти з вами в туалетну кабінку.
- Ви граєтесь на вулиці з подругою, яка живе по сусідству. Вона вмовляє вас піти до «того хлопця, який роздає безкоштовні коди на ігри або супермилі м'які іграшки». Як ви реагуєте на її пропозицію?
- У вашому районі до вас підходить старша жінка, яку ви не знаєте, і просить допомогти знайти її зниклого собаку. Вона пропонує вам обом пройти тим самим маршрутом, яким вона щойно йшла зі своїм собакою. Що ви робите?



Ведуча_ий:

Я навела_ів історії з реального життя. Як ви думаєте, чи можна застосувати такі історії до Інтернету? Так! Послухайте ці ситуації:

- Хтось з онлайн-гри хоче стати вашим другом і просить ваші контакти в месенджерах. Він також запитує, де ви живете.
- Подруга заохочує вас створити канал з іншими однокласницями_ками, присвячений виключно ображанню дівчини, яку вони знають.
- Друг надсилає вам фотографії, на якій показує вульгарні жести, і заохочує вас робити те саме.
- Хтось надсилає вам посилання на матеріали для дорослих.
- Друг просить вас поділитися в обміні миттєвими повідомленнями кількома кумедними фотографіями друга, з яким він посварився. Що ви робите?
- Подруга всовляє вас надіслати їй фотографії з вашої відпустки, на яких ви в купальнику, щоб додати їх до вашої спільної галереї. Що ви скажете?



Ведуча_ий:

Давайте ще раз повторимо правило, яке ми щойно обговорювали: Т – Твердо кажи “Ні”, бо “Ні” завжди “Ні”. Час на наступний уривок.

Ведуча_ий показує уривок з відео «ТЕРЕВЕНІ з Вікою», де презентується ще одне правило: “Р – Рятуйся і клич на допомогу, коли її потребуєш”.



Ведуча_ий:

Віка представила нам важливе правило: “Р – Рятуйся і клич на допомогу, коли її потребуєш”. Що означає «підняти тривогу і просити про допомогу»? Так, це означає, наприклад, кричати «допоможіть!», голосно кричати або кликати батьків чи іншу близьку людину. Ви також можете підняти тривогу тихо. У деяких ситуаціях ви можете звернутися до дорослого та просто сказати: «Мені потрібна допомога». Коли підняти тривогу буде найефективнішим? Уявіть, що ви перебуваєте в громадському місці та помічаєте, що дорослий поводить з вами неналежним чином (жестукулює, посміхається, підбадьорює). Тоді ви можете знайти іншого дорослого поруч і непомітно сказати: «Будь ласка, допоможіть мені, я не почуваюся в безпеці». У яких ще ситуаціях ми можемо попросити про допомогу таким чином?



2 × 45
ХВИЛИН

(Пропозиції дітей)



Ведуча_ий:

Наші тіла по-різному реагують на загрози. Інтенсивний страх і стрес – це особлива система сигналізації, яка служить для нашої безпеки. Деякі з нас одразу починають кричати або тікати, а інші завмирають, ніби раптово заморозилися.

Згадайте ситуацію, в якій ви злякалися. Наприклад, павук чи великий собака. Або навіть м'яч, що летів в ваш бік на майданчику. Ви почали кричати та кликати на допомогу, тікати чи завмерли?

(Відповіді дітей)

Добре розуміти, як наші тіла реагують на загрози. Це допомагає нам навчитися просити про допомогу та ефективно піднімати тривогу.

Пам'ятайте: навіть якщо ви дуже голосно поводитися в небезпечній ситуації, ніхто до вас не ставитиметься погано. Ви можете допомогти собі та іншим!



Ведуча_ий:

А зараз ми разом розглянемо приклади, в яких ми можемо відчувати потребу підняти тривогу та звернутися за допомогою. За мить я зачитаю вам кілька прикладів і попрошу вас оцінити від 0 до 5, кожному окремо, наскільки загрозовою здається вам певна ситуація та вимагає попросити за допомогою/підняти тривогу. Покажіть свою оцінку на пальцях (ви можете зробити це, піднявши руку або тільки показати її собі). Якщо ви хочете поділитися своїми відповідями вголос і запропонувати, хто і як би підняв тривогу в конкретних ситуаціях, я також попрошу вас надати цю інформацію під час вправи. Ми будемо раді почути ваші відповіді.



ПРИМІТКА: Альтернативою для цієї вправи є активізація групи за допомогою фізичної активності – діти виходять у центр кімнати, де, прочитавши приклад, мають рухатися до відповідного заздалегідь визначеного сектора (позначеного ведучим картками на підлозі: 0, 1, 2, 3, 4, 5 відповідно – за шкалою), залежно від того, як вони себе почувають. Важливо, щоб ведуча_ий доніс до групи, що якщо є люди, які з певних причин не хочуть представляти свої відповіді в такій формі, вони можуть лише показати їх собі на пальцях або подумки).

(Ведуча_ий записує на дошці шкалу від 0 до 5 та показує дітям принцип шкалювання на руці: стиснутий кулак – зовсім ні, 1 палець – мінімально, 2 пальці – трохи, 3 пальці – помірно, 4 – сильно, 5 – дуже сильно).

ВПРАВА І РОЗМОВА – ПРИБЛИЗНО 15 ХВИЛИН

Ситуації:

1. Поки ви чекали на парковці перед школою своїх батьків старші школярі, яких ви не знаєте, записували вас на свій телефон. Вам це не сподобалося.



2 × 45
ХВИЛИН

2. Хтось онлайн хоче зустрітися з вами. Ви відмовляєтеся, але він / вона наполягають і продовжують телефонувати вам у месенджерах.
3. Виходячи з футбольного поля після тренування, ви чуєте від двох незнайомих хлопців, які спостерігали за вами, що вони чекатимуть на вас біля виходу, щоб поговорити приватно.
4. Хтось, з ким ви познайомилися в Інтернеті, просить вас надіслати їм фотографію та погрожує опублікувати смішне відео про вас у шкільній групі, якщо ви цього не зробите.
5. Під час прогулянки по району до вас підходить молодий чоловік і каже, що йому потрібна ваша допомога, щоб швидко знайти його гаманець – якщо ви знайдете його разом, він обіцяє фінансову винагороду. Вам просто потрібно піти з ним.
6. Хтось опублікував ваші таємні фотографії у шкільній групі без вашої згоди.
7. По дорозі додому зі школи ви помічаєте, що за вами йде старший хлопець, якого ви знаєте лише в обличчя. У якийсь момент він підбігає до вас і намагається забрати ваш телефон.



Ведуча_ий:

Чудово! Схоже, ви всі добре навчилися піднімати тривогу та просити про допомогу. Наступне правило ми вивчимо за мить, а зараз я хотіла_в би, щоб ми повторили перші два правила. Хто з вас їх пам'ятає?

II Ч. – ПІСЛЯ ПЕРЕРВИ.



Ведуча_ий:

Пам'ятаєте наші перші два правила? Почнемо з їх повторення.

(Ведуча_ий повторює правила з дітьми: «Т – Твердо кажи “Ні”, бо “Ні” завжди “Ні” та Р – Рятуйся і клич на допомогу, коли її потребуєш»)

ВПРАВА І РОЗМОВА – ПРИБЛИЗНО 20 ХВИЛИН



Ведуча_ий:

Вам цікаво, що ще хоче нам розповісти Макс?

**Ведуча_ий показує уривок відео «Теревені з Вікою», який представляє правило:
«В - Важливо розповісти про таємниці, які тебе непокоять»**



Ведуча_ий:

Чи можете ви мені сказати, що означає «таємниця», «мати таємницю»? Або що означає для когось мати секрет? Чи можуть діти мати секрети? Чи ви мали коли-небудь свої таємниці?

(Відповіді дітей)




Ведуча_ий:

Ми маємо хороші та погані таємниці. Хороша таємниця – це коли ми кладемо подарунок мамі на день народження в шафу, щоб вона не помітила. Потім ми даруємо його мамі вранці, здивувавши її! Такий хороший секрет робить людину щасливою. Чи був у вас коли-небудь хороший секрет, який мав на меті когось потішити?




2 × 45
хвилин

(Відповіді дітей)

 **Ведуча_ий:**
Є також погані таємниці. А погані таємниці, наприклад, викликають у нас тривогу. У відео з'являється слово «тривожний». Чи знаєте ви, що воно означає? Коли ви відчували тривогу чи страх?

(Відповіді дітей)

 **Ведуча_ий:**
А тепер я пропоную вам послухати кілька прикладів. Уявіть, що вони трапляються з вами. Наскільки ви б цим хвилювалися? Спробуйте оцінити це за шкалою від 0 до 5.

Ви розповіли другу свій секрет. У вас була сварка, і він чи вона сказали, що розповість про це кільком людям.

(Відповіді дітей)

Хтось з онлайн-гри попросив вас надіслати йому фотографії, але просить нікому про це не розповідати, і що це буде ваш маленький секрет.


(Відповіді дітей)


На дні народження вашої подруги її старший брат показав вам відео з багатьма відвертими сценами, які ви боялися дивитися, і сказав вам нікому про це не розповідати.

(Відповіді дітей)


Тренер написав тобі приватне повідомлення в Месенджері та просить нікому про це не розповідати.

(Відповіді дітей)

 **Ведуча_ий:**
Тривога – це емоція, яка може бути неприємною, але вона дуже необхідна. Це як внутрішня система сигналізації. Якщо ви починаєте відчувати тривогу від звуку слова «секрет», це може означати, що секрет не є добрим.

 **Ведуча_ий:**
Я маю ще одне запитання. Як розпізнати тривогу в собі? Дуже важливо знати, які симптоми ви відчуваєте – як у тілі, так і в розумі – коли оцінюєте, що вас щось турбує.

(Відповіді дітей. Ви можете запропонувати власні «симптоми» – прискорене серцебиття, відчуття жару, пітливість, «крутить живіт», головний біль, поколювання шкіри. Цей елемент може бути особливо важливим для не нейротипових дітей)

 **Ведуча_ий:**
Тепер давайте розглянемо, як розпізнати, хороший чи поганий секрет.

Поганий секрет – це той, який викликає страх, гнів, сором або смуток.

Поганий секрет – це той, який хтось, кого ми не знаємо, намагається переконати нас



зберегти, але це також може бути хтось, кого ми знаємо – наприклад, друг, член сім'ї, знайомий дорослий...

Поганий секрет – це той, який хтось каже нам не розповідати, особливо близьким нам людям, таким як батьки чи вчителі. Але чи варто нам це робити? Навіть коли хтось, кого ми знаємо, просить нас зберегти секрет?

(Відповідь дітей – ТАК)

»» **Ведуча_ий:**
Погані таємниці не потрібно приховувати. Пам'ятайте, що гарною ідеєю буде розповісти комусь, кому ви довіряєте. Якщо ви не впевнені, чи секрет хороший чи поганий, запитайте дорослого, якому ви довіряєте. У кожного є хтось, кому він може розповісти будь-який секрет. Це може бути бабуся, мама, тато, вчитель у школі чи інший дорослий, якому ви довіряєте. Кому ви можете довірити свій секрет? Зараз я роздам вам **спеціальні картки безпеки**. Зберігайте їх, щоб нагадувати собі, що навколо вас є люди, яким ви можете довіряти. Подумайте про це та запишіть, кого ви вважаєте людиною, якій ви довіряєте і з якою ви можете поділитися своїм секретом. Чи хотів би хтось поділитися своєю картою безпеки?

(Відповіді дітей)

»» **Ведуча_ий:**
Іноді нас щось турбує, але з якоїсь причини ми не хочемо або боїмося розповісти про це іншим, навіть близьким. Ваші картки безпеки містять номер гарячої лінії 116 111. Це номер, за яким кожна дитина може зателефонувати, коли відчуває, що вона має проблему, або їй потрібно поговорити з кимось, хто не засуджуватиме, а відповідь, запропонувавши підтримку. Запам'ятайте цей номер. Повторите його зі мною? 116 111!

»» **Ведуча_ий:**
Ви запам'ятали третє правило? Хто повторить його всім нам? «В – Важливо розповідати про траємниці, які тебе непокоять». Це дуже важливе правило. У нас залишилося ще два – хочете їх знати?

ВПРАВА І РОЗМОВА – ПРИБЛИЗНО 15 ХВИЛИН

Ведуча_ий показує уривок відео «Теревені з Вікою», де представляється ще одне правило: «Н – Не забувай: твоє тіло належить лише тобі»

»» **Ведуча_ий:**
ожен и кожна з нас має тіло: голова, руки, ноги, живіт тощо. У відео Віки сказано, що воно належить лише нам. Як ви це розумієте?

(Відповіді дітей)

»» **Ведуча_ий:**
Щоб допомогти нам упорядкувати всю інформацію, я поставлю вам кілька запитань.

(Відповіді дітей після кожного запитання, а також додаткові запитання, такі як «Чому» та «Чому ти так думаєш?»)



2 × 45
хвилин

1. Чи хтось може брати тебе за руку?
2. Чи завжди можна обійняти друга / подругу зі школи?
3. Чи хтось може нас сфотографувати?
4. Що ми можемо зробити, якщо нас хтось вдарить?
5. Чи може хтось опублікувати твої фотографії в Інтернеті?
6. Чи можемо ми відмовити, коли хтось хоче до нас доторкнутися або поцілувати?
7. Як ми можемо відмовити, коли хтось хоче до нас доторкнутися або поцілувати?
8. Що ми можемо зробити, якщо хтось хоче нас обійняти, погладити, полоскотати або поцілувати, але нам цього не хочеться?
9. Чи може хтось змусити нас надіслати йому наші фотографії?

(Ведуча_ий роздає дітям кілька предметів: плюшевого ведмедика, светр, вовняні шкарпетки, шматок наждачного паперу тощо. Він або вона просить кожну дитину оцінити ступінь, до якої матеріали приємні/приємні на дотик – зовсім ні, трохи, помірно, дуже, найбільше)



Ведуча_ий:

Всі ми має відчуття дотику, і кожен і кожна з нас може сприймати певний матеріал по-різному (більш-менш приємно, або навіть відверто неприємно). Ми всі маємо право сприймати речі по-різному. Варто пам'ятати, наприклад, що коли ми проводимо час разом, у кожного різна чутливість, і чиєсь небажання або відсутність ентузіазму щодо спільних занять, таких як боротьба чи ранкові обійми, може бути просто менш приємним для них, ніж для нас. Ми всі маємо право встановлювати межі. Іноді нам потрібно робити це твердо, особливо коли хтось не поважає нашу відмову. Іншим разом ми можемо сказати це лагідно та спокійно: «Будь ласка, не торкайтеся мене так. Мені це дуже не подобається».

РОЗМОВА І ПІДСУМОК: ПРИБЛИЗНО 10 ХВИЛИН



Ведуча_ий:

Я бачу, ви розумієте, що тільки ви маєте право вирішувати, хто може торкатися вашого тіла, публікувати ваші фотографії чи просити їх. Саме це нам говорить правило: «Не забувай: твоє тіло належить лише тобі». Якщо хтось – дорослий чи інша дитина – торкається вас, а ви цього не хочете, скажіть: «Я не згоден_на», «Не роби цього», «Я не хочу, щоб ти це робив» або «СТОП». У такій ситуації ви також можете попросити когось про допомогу, тобто підняти тривогу.



Ведуча_ий:

Віка має ще одну літеру для нас. Подивимося, що вона означає...

Ведуча_ий показує уривок з відео «Теревені з Вікою», де озвучується останнє правило:
«І – інтимні частини тіла особливо захищені»



2 × 45
ХВИЛИН



Ведуча_ий:

Віка розповіла нам, що у кожного є інтимні частини тіла, які є приватними та закритими. Скажіть мені – чим ми їх прикриваємо?

(Відповіді дітей)

Ці частини тіла майже постійно закриті... трусиками, футболкою, топом, бюстгальтером або купальником. Чи можемо ми торкатися або бачити інтимні частини тіла інших людей?

(Відповіді дітей)

Чи можуть інші люди торкатися нас або бачити наші інтимні частини тіла?

(Відповіді дітей)

Може статися, що лікар, наприклад, захоче побачити наші інтимні частини тіла. Однак це завжди слід робити в супроводі наших батьків або дорослих, які супроводжували нас до лікаря. Коли він це робить, він повинен попросити нашої згоди та пояснити, чому і що він робить. В інших ситуаціях ваші інтимні частини закриті, тобто недоступні для інших. Ніхто не має права торкатися вас або бачити вас там. Однак, якщо це станеться, вам слід сказати «ні», відійти або втекти від людини, підняти тривогу та обов'язково повідомити когось, кому ви довіряєте, наприклад, ваших батьків, бабусю або мене. Також пам'ятайте, що ніхто не може просити вас надсилати їм фотографії ваших інтимних частин тіла через інтернет.



ПРИМІТКА: Важливо пам'ятати, що метою цієї частини занять є навчити дітей важливому правилу захисту від сексуального насильства. Діти можуть почати називати конкретні назви інтимних частин тіла, включаючи ті, що вважаються вульгарними. У таких випадках варто зупинити приклади та підсумувати, що всі назви, які згадують діти, стосуються інтимних частин тіла, які слід особливо захищати – незалежно від їхніх назв).

(Ведуча_ий відтворює кінець відео з коротким підсумком)



Ведуча_ий:

Я хочу, щоб ви добре запам'ятали ці правила – вони дуже важливі. Ми будемо повертатися до них і нагадувати вам про них у різних ситуаціях. Зараз я роздам листівки з **ТЕРЕВЕНЯМИ** – щоб правила, які ми вивчили сьогодні, залишилися з вами надовго. Поговоріть зі своїми батьками. Чи знайомі вони з **ТЕРЕВЕНЯМИ** та правилами, які ми обговорювали сьогодні? Я думаю, що вони можуть відповісти на деякі запитання, а також навчитися чогось нового від вас, чогось, що ви дізналися під час сьогоднішнього заняття. Дякую за вашу неймовірну роботу!



ДОДАТКОВА ПРИМІТКА:

Відправною точкою для розмов між батьками та дітьми може бути додатковий робочий аркуш «Повтори та поговори зі мною», який можна роздати батькам після заняття.



2 × 45
ХВИЛИН



ДУЖЕ ВАЖЛИВО!

Матеріали для батьків ми рекомендуємо скопіювати та надіслати батькам у повідомлення або роздрукувати та передати їм, наприклад, коли вони забиратимуть дитину з заняття. Регулярні розмови з батьками – це найефективніший спосіб закріпити інформацію, яку діти вивчили під час заняття!



Матеріали для
завантаження
та роздачі батькам
після уроку.

ГАДКИ



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ



Доступ до тексту публікації надається за ліцензією Creative Commons:
Зазначення авторства – Некомерційне використання – Без похідних творів 3.0 Польща.
Текст ліцензії можна знайти на сайті:
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>.

Деякі права захищені Фондом “Даємо дітям силу”.
Copyright © 2025 Фонд “Даємо дітям силу”

Авторка сценарію: Катажина Сейдел
Зміни: Марія Олеяж
Консультації: Єва Дземідович, Наталія Федорчук, Марта Скерковська
Верстка: Павел Войтисьяк



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Funding provided by the
United States Government



IOM
UN MIGRATION

POLAND

Фонд “Даємо дітям силу”
вул. Валечних 59
03-926 Варшава
тел. 22 626 16 69
e-mail: biuro@fdds.pl
www.fdds.pl

Підтримай нас! Разом ми даємо дітям силу!

Номер банківського рахунку: Bank PEKAO SA

47 1240 6218 1111 0010 2833 9365



fdds.pl/wplac

1,5%

Подаруй нам 1,5%
KRS 0000204426



Робочий аркуш „Повтори і говори зі мною”

Для батьків та опікунів дітей віком 10-12 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

II. 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.

Може, поговоримо про це 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”?

Приклад:

1. Ти сам перед своїм будинком або у під'їзді. Ти зустрічаєш старшого хлопця, який живе по сусідству, якого ти знаєш лише по вигляду. Він вітається з тобою та пропонує тобі піти до нього в гості, щоб разом пограти у відеоігри. Твоїх батьків немає поруч, і ти не можеш їм зателефонувати. Що ти йому скажеш?
2. Старший друг дуже хоче, щоб ви разом подивилися відео. Він каже, що це матеріал для дорослих. Що ти робитимеш?
3. Чоловік під'їжджає на шкільній парковці та каже, що знає тебе і що ви живете по сусідству. Він хоче підвезти тебе додому. Ти погодишся?
4. У школі друг хоче зайти з тобою в туалетну кабінку.
5. Ви граєтеся на вулиці з подружкою, яка живе по сусідству. Вона вмовляє тебе піти до «одгшл чоловіка, який роздає безкоштовні коди на ігри або дуже милі м'які іграшки». Як ти zareагуєш на її пропозицію?

6. Подруга вмовляє тебе створити канал з іншими однокласниками, присвячений виключно тому, щоб ображати знайому дівчину

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. Поки ти чекала на парковці перед школою батьків, дівчата зі старших класів, яких ти не знаєш, знімали тебе на телефон. Тобі це не сподобалося.
2. Хтось в Інтернеті хоче зустрітися з тобою. Ти відмовляєшся, але ця людина наполягає і продовжує телефонувати тобі у месенджерах.
3. Йдучи з поля після тренування, ти чуєш від двох незнайомих хлопців, які спостерігали за тобою, що вони чекатимуть на тебе біля виходу, щоб поговорити приватно.
4. Хтось опублікував твої таємні фотографії в групі класу без твоєї згоди.
5. По дорозі додому зі школи ти помічаєш старшого хлопчика, якого ти знаєш лише по вигляду, який весь час іде за тобою. У якийсь момент він підбігає до тебе і намагається забрати твій телефон.

IV. На заняттях ми також говорили про те, що таке хороші та погані таємниці. Варто повторити, що погана таємниця – це та, яка викликає страх, гнів або смуток. Погана таємниця – це та, яку нас вмовляє зберегти хтось, кого ми не знаємо. Також важливо говорити про те, що викликає у нас тривогу, і мати когось, кому ми довіряємо, щоб поділитися нею. Давайте поговоримо про це разом зараз: що таке хороші та погані таємниці? Що викликає нашу тривогу в повсякденних ситуаціях? І що означає довіряти комусь? Яким людям довіряю я, а яким довіряєш ти як доросла людина? Кого я вважаю своєю довіреною людиною, і коли я звертаюся до неї за допомогою?

Варто знати про 116 111 – телефон довіри для дітей та молоді. Це номер, за яким будь-яка дитина може зателефонувати, коли відчуває проблему або потребує поговорити з кимось, хто не засуджуватиме та надасть підтримку.

V. Остання частина наших занять була присвячена обговоренню встановлення меж, зокрема ідеї про те, що моє тіло належить мені, а інтимні частини тіла перебувають під особливим захистом. Давайте поговоримо про це ще раз разом і відповімо на питання, які були на заняттях?

1. Чи може будь-хто взяти мене за руку?
2. Чи може будь-хто нас сфотографувати?
3. Чи можемо ми завжди обіймати однокласника / однокласницю?
4. Чи може хтось публікувати наші фотографії в Інтернеті?
5. Чи можемо ми сказати «ні», якщо хтось хоче до нас доторкнутися або поцілувати?
6. Що ми можемо зробити, якщо хтось хоче нас обійняти, погладити, полоскотати або поцілувати, але ми не хочемо?
7. Чи може хтось змусити нас надсилати йому або їй свої фотографії?



Кожен і кожна з нас має право самостійно вирішувати, хто може торкатися нашого тіла. Якщо хтось — дорослий чи інша дитина — торкається нас, а ми цього 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, ми обов'язково повинні сказати про це комусь, кому ми довіряємо, наприклад, нашим батькам, бабусям і дідусям або вчителям.



**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!**





FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

GADKI

G
A
D
K
I

T – Твердо кажи "Ні", бо "Ні" завжди "Ні"

P – Рятуйся і клич на допомогу, коли її потребуєш"

B – Важливо розповідати про траємниці, які тебе непокоять

H – Не забувай: твоє тіло належить лише тобі

I – Інтимні частини тіла особливо захищені



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

GADKI

G
A
D
K
I

T – Твердо кажи "Ні", бо "Ні" завжди "Ні"

P – Рятуйся і клич на допомогу, коли її потребуєш"

B – Важливо розповідати про траємниці, які тебе непокоять

H – Не забувай: твоє тіло належить лише тобі

I – Інтимні частини тіла особливо захищені



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

GADKI

G
A
D
K
I

T – Твердо кажи "Ні", бо "Ні" завжди "Ні"

P – Рятуйся і клич на допомогу, коли її потребуєш"

B – Важливо розповідати про траємниці, які тебе непокоять

H – Не забувай: твоє тіло належить лише тобі

I – Інтимні частини тіла особливо захищені



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

GADKI

G
A
D
K
I

T – Твердо кажи "Ні", бо "Ні" завжди "Ні"

P – Рятуйся і клич на допомогу, коли її потребуєш"

B – Важливо розповідати про траємниці, які тебе непокоять

H – Не забувай: твоє тіло належить лише тобі

I – Інтимні частини тіла особливо захищені





FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ



116 111
telefon zaufania
dla dzieci i młodzieży

Мій список людей,
яким я довіряю – добре
матийого під рукою!



.....



.....



.....



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ



116 111
telefon zaufania
dla dzieci i młodzieży

Мій список людей,
яким я довіряю – добре
матийого під рукою!



.....



.....



.....



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ



116 111
telefon zaufania
dla dzieci i młodzieży

Мій список людей,
яким я довіряю – добре
матийого під рукою!



.....



.....



.....



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ



116 111
telefon zaufania
dla dzieci i młodzieży

Мій список людей,
яким я довіряю – добре
матийого під рукою!



.....



.....



.....