

# Робочий аркуш „Повтори і говори зі мною”

Для батьків та опікунів дітей віком 4–6 років

## ПОГОВОРИ ТА ПОВТОРИ ЗІ МНОЮ після завершення занять «ТЕРЕВЕНІ»

I. Ми вивчили 5 правил безпеки. Для кожного з них ми вивчили жести, щоб мабть нагадувати нам про них. Повториш їх разом зі мною?

1. „Т – Твердо кажи «Ні», бо «Ні» завжди «Ні»” – прийняти позу руки в боки та помахати вказівним пальцем з боку в бік, або прийняти позу руки в боки та заперечливо похитати головою вліво і вправо.
2. „Р – Рятуйся і клич на допомогу, коли її потребуєш” – зробити рукою трубу та піднести її до рота.
3. „В – Важливо розповідати про траємниці, які тебе непокоять” – дві витягнуті руки, спрямовані одна до одної, «розмовляють»: одна говорить, інша «киває».
4. „Н – Не забувай: твоє тіло належить лише тобі” – жест обіймів та «колисання» власного тіла.
5. „І – Інтимні частини тіла особливо захищені” – жест схрещених рук на рівні грудей.

Ми повторюємо жести щоразу, коли закінчуємо обговорення чергового правила.

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. Давайте про це поговоримо?

Натхнення та питання для розмов з дітьми:

Що насправді означає для людини бути в безпеці? Що небезпечно? Чи небезпечна, наприклад, гроза? А якщо така гроза вирує надворі, а ми сидимо в теплій квартирі та читаємо казки, чи ми все-таки в безпеці? Чи машина, що швидко рухається, є небезпечною? Або коли ми йдемо за руку з мамою чи татом по тротуару, а поруч є дорога – чи ми в безпеці? Які ще приклади ми можемо навести?

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

Приклади:

- На мить ти залишився\_лася сам\_а перед своїм будинком або на сходах. Ти зустрічаєш сусідку, яка вітається з тобою і запрошує до своєї квартири, щоб пригостити тебе шматочком торта. Твоїх батьків з тобою поряд немає.
- Подруга або друг хоче міцно обійняти тебе, але ти зараз не в настрої для обіймів.
- У парку до тебе підходить незнайома жінка і хоче тебе сфотографувати. Як ти можеш подати сигнал, що тобі потрібна допомога?

III. Під час заняття 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 хтось заохочує нас зберігати, погрожуючи нам, що з нами станеться щось погане, якщо ми комусь розповімо. Також важливо поговорити про те, що викликає в нас тривогу, і мати когось, кому ми довіряємо, щоб поділитися цим. Давайте разом ще раз поговоримо про це: що таке хороші та погані таємниці? І що означає довіряти комусь? Яким людям я довіряю? Кого я вважаю довіреною людиною, і коли я звертаюся до неї за допомогою?

IV. Частиною наших занять було обговорення встановлення меж, зокрема того факту, що моє тіло належить мені, а інтимні частини тіла перебувають під особливим захистом. Давайте поговоримо про це разом ще раз і відповімо на питання, які були на заняттях?

1. Чи будь-хто може брати мене за руку?
2. Чи завжди ми можемо обіймати друга чи подругу з садочка?
3. Чи можемо ми дати одне одному п'ять?
4. Чи подобається мені, коли мене хтось лоскоче?
5. Чи можемо ми сказати «ні», коли хтось хоче нас торкнутися?
6. Що ми можемо зробити, якщо хтось хоче нас обійняти, погладити, полоскотати чи поцілувати, а ми 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 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. Ми також можемо відійти від людини. Ніхто не має права торкатися нас чи бачити нас без нашої згоди. Якщо це трапляється, важливо сказати про це комусь, кому ми довіряємо, наприклад, батькам, бабусі чи вчителю. Лікар може захотіти побачити наші інтимні місця. Однак, він або вона завжди повинні робити це в супроводі батьків або дорослих, які прийшли з ними.

#### V. Розмальовка.

Теревеник — це собака, який супроводжував нас на заняттях. Він був надійним і навчив нас усім важливим правилам. Ми можемо розфарбувати його разом і знайти для нього видиме місце в нашому домі, щоб нагадати всім вдома про важливі правила безпеки, на які ми можемо звертатися та закріплювати їх у повсякденному житті.

**Більше матеріалів для роботи з дітьми можна знайти на сайті  
[gadki.fdds.pl](http://gadki.fdds.pl)**

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

