

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!**

