

# Інструктажі для безпеки дітей

програма інтерактивних занять

2023



Український Католицький  
Університет

**ЦЕНТР  
ГІДНОСТІ  
ДИТИНИ**



[cdc.ucu.edu.ua](http://cdc.ucu.edu.ua)



[childdignitycenter](https://www.facebook.com/childdignitycenter)



0987301926



Український Католицький  
Університет

**ЦЕНТР  
ГІДНОСТІ  
ДИТИНИ**

## Центр гідності дитини УКУ

**розпочав свою роботу у січні 2021 року  
при Українському Католицькому Університеті.**

Питання захисту неповнолітніх було головною темою Синоду Єпископів УГКЦ наприкінці 2019 року. Тоді ж Синод оприлюднив своє послання щодо захисту від різних видів насильства дітей, неповнолітніх і вразливих осіб.

У грудні 2019 року від імені Синоду Єпископів Блаженніший Святослав (Шевчук) звернувся до УКУ з проханням про створення Центру для надання підтримки у навчанні семінаристів, релігійних організацій та світських установ у питаннях захисту дітей.

## Місія Центру гідності дитини УКУ

**Ми працюємо для того, щоб творити культуру,  
де гідність дитини є безумовною цінністю.**



[cdc.ucu.edu.ua](http://cdc.ucu.edu.ua)



[childdignitycenter](https://www.facebook.com/childdignitycenter)



0987301926

# Інструктажі для безпеки дітей

## програма інтерактивних занять

2023

---

### ЗМІСТ

- 4 Чому питання насильства актуальне завжди
- 5 Мета безпекових інструктажів
- 5 Безпека в Церкві
- 7 Для кого призначені безпекові інструктажі
- 8 Керівні принципи
- 9 Що ми пропонуємо?
  
- 11 ВІК 4-6 РОКІВ**
- 12 Заняття 1 Моє тіло — це моя приватна територія
- 17 Заняття 2 Я знаю як себе захистити
- 20 Заняття 3 Булінг та як його зупинити
  
- 24 ВІК 7-10 РОКІВ**
- 25 Заняття 1 Моє тіло — це моя приватна територія
- 31 Заняття 2 Я знаю як себе захистити
- 35 Заняття 3 Булінг та як його зупинити
- 39 Заняття 4 Що є булінгом, а що ним не є?
  
- 42 ВІК 11-14 РОКІВ**
- 42 Заняття 1 Моє тіло — це моя приватна територія
- 49 Заняття 2 Я знаю як себе захистити
- 52 Заняття 3 СТОП булінг!
- 58 Заняття 4 Булінг в Інтернеті
  
- 61 ВІК 15-18 РОКІВ**
- 61 Заняття 1 Моє тіло — це моя приватна територія
- 68 Заняття 2 Я знаю як себе захистити
- 70 Заняття 3 СТОП булінг!
- 76 Заняття 4 Кібербулінг
  
- 79 Додатки
- 80 Важливі документи
- 81 Додаткові ресурси
- 82 Корисні контакти

## ЧОМУ ПИТАННЯ НАСИЛЬСТВА АКТУАЛЬНЕ ЗАВЖДИ

Ми прагнемо, аби діти України були здоровими та щасливими, а для цього ми маємо забезпечити дотримання прав дитини, її безпеки, здоров'я та формування поваги до особистих прав і свобод та інших людей. Теми насильства та безпеки — це одні з найбільш обговорюваних тем у суспільстві та Церкві. Тому ми повинні чітко окреслити межі нетерпимості до приниження честі та гідності будь-якої людини, фізичного чи психічного насильства, а також до дискримінації за будь-якими ознаками. Ми повинні створити атмосферу безпеки в дитячому та молодіжному колективі, забезпечити процес конструктивної комунікації молоді з оточуючими.

Наше сьогодні загалом є безпечним часом. Проте діти є особливо вразливими проти людей із недобрими замислами. Тому місія цих безпекових інструктажів — забезпечити дітей та відповідальних дорослих найголовнішим, а саме — інформацією. Дослідження Центру гідності дитини «Сексуальне насильство в Україні» (2021 р.) показало, що:

- 23% українців пережили сексуальне насильство та домагання в дитинстві;
- 4% українців пережили зґвалтування до 18 років;
- 43% жертв нікому не сказали про те, що трапилось;
- 62% українців вважають, що сексуальне насилля вчиняють незнайомці, а насправді у 85% випадків дітям спричиняють кривду дорослі знайомі.

Результати дослідження будуть цікаві усім, хто хоче усвідомити, що таке сексуальне насильство та хто прагне навчитися оберігати дітей (своїх чи чужих) від нього.

Ви можете переглянути інші результати цього дослідження, зісканувавши код:



## МЕТА БЕЗПЕКОВИХ ІНСТРУКТАЖІВ

**Це захищати та протистояти будь-якому насиллю, у будь-якому його прояві. Захищати дітей, вразливих осіб, а також забезпечити увесь персонал та усіх учасників інформацією, основними правилами, принципами, засадами щодо захисту дітей.**

## БЕЗПЕКА В ЦЕРКВІ

Питання захисту дітей було головною темою Синоду єпископів УГКЦ наприкінці 2019-го року. Цей Синод постановив створення системи зголошень зловживань та запровадження формацій духовенства, богопосвячених осіб і мирян у темі попередження насильства. А ще постановою цього Синоду у 2021-му був створений Центр гідності дитини при УКУ.

Отже, починаючи з 2019-го на рівні кожної (архи)єпархії, екзархату УГКЦ є:

- призначена особа, яка зобов'язана вислухати кожного, хто міг постраждати від сексуального насильства з боку духовенства та представників інституту церкви (в тому числі богопосвячених осіб та мирян)
- група спеціалістів (духівник, психолог, психіатр, каноніст), які мають надати психологічний та духовний супровід особі, яка ймовірно постраждала, а також її родині

Мапу з даними відповідальних осіб за зголошення випадків зловживань щодо неповнолітніх та вразливих дорослих у єпархії можна знайти відсканувавши цей qr-код:



У липні 2022 року Синод Єпископів УГКЦ прийняв «Норми та принципи захисту неповнолітніх та вразливих осіб у душпастирській діяльності УГКЦ». Це є документ безпекових політик, якими зобов'язана керуватися у своїй діяльності кожна єпархія та парафія УГКЦ в Україні. Згідно цих політик:

Кожна (архи)єпархія чи екзархат УГКЦ має забезпечити:

- доступ усім духовним особам до навчання з безпеки дітей
- заходи щодо консультування, навчання в парафіях
- навчання відповідальних осіб за прийняття повідомлення про випадки насильства та їхніх команд
- прозору процедуру повідомлень та відповіді на них, підтримання належного, доброзичливого зв'язку з постраждалими

А кожна парафія УГКЦ має надати:

- доступ до цих «Норм» усім, хто працює в Церкві
- проведення зборів для спільного обговорення політики захисту дітей і вразливих осіб
- процедуру ознайомлення із «Нормами» нових членів спільноти
- напрацювати план дій «Безпечна Церква в моїй громаді»
- призначити відповідального за безпеку для моніторингу ситуації в парафії

### **Місія Центру гідності дитини:**

У Церкві та суспільстві творити культуру, де гідність дитини є безумовною цінністю.

Центр працює з усіма установами, які мають дотичність до дітей, зокрема у сферах освіти, медицини та Церкви. Наш формат роботи спрямований на те, щоб допомогти сформувати у цих сферах ефективну систему превенції насильства над дітьми.

## **ДЛЯ КОГО ПРИЗНАЧЕНІ БЕЗПЕКОВІ ІНСТРУКТАЖІ**

Ми радимо використовувати ці безпекові інструктажі психологам, педагогам, вихователям та вчителям в церковних садочках та школах, катехитам, духівникам, що працюють з дітьми, лідерам спільнот та лекторам, що працюють з неповнолітніми особами у середовищі церкви тощо.

**Лектор має:**

- мати кваліфікацію до праці з дітьми
- пройти базове навчання по попередженню насильства щодо неповнолітніх та вразливих осіб від Центру гідності дитини

## Керівні принципи

Я розумію і приймаю наступне:

- прояви насильства з боку дорослих(персоналу) та решти учасників, включаючи дітей — неможливі
- якщо за участі дорослого насилля над дитиною відбулось, винним завжди є дорослий. Оскільки дорослий є зрілою людиною та знаходиться у позиції влади
- замовчування випадку насильства — немислимо
- персонал встановлює межі спілкування між дітьми та контролює, якщо хтось ці межі переходить
- ніколи не торкатись дитини проти її волі (за виключенням небезпечних ситуацій, які загрожують дитині, її життю чи здоров'ю)
- ніколи не торкатись частин тіла дитини, які зазвичай вкриті купальним костюмом, якщо це не є явною медичною необхідністю, і то лише під наглядом іншого дорослого.

Я розумію і приймаю те, що я, \_\_\_\_\_ та уся решта персоналу, є відповідальними за дитяче життя, здоров'я та психічний стан.

Я розумію, що будь-яке насилля у будь-якому можливому його прояві може нести серйозні наслідки, як психологічні так і фізичні.

Відповідальним за безпеку є:

КОНТАКТИ

Я \_\_\_\_\_ підтверджую той факт, що я прочитав/ла, зрозумів/ла і прийняв/ла правила, керівні принципи та стандарти поведінки, викладені в цьому документі. А також ознайомився/-лася з «Нормами та принципами захисту неповнолітніх та вразливих осіб у душпастирській діяльності УГКЦ в Україні».

Підпис \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_



## Що ми пропонуємо

З дітьми дуже важливо говорити про серйозні теми. Часто ці теми складні і ми не завжди можемо знайти правильні слова. Інформація, котру містить цей посібник, допоможе дорослим пояснити дітям наступне: як говорити про те, що їм не подобається, і таким чином запобігати та протидіяти насиллю.

Ми пропонуємо інтерактивні заняття через які, лектор зможе спілкуватись однією мовою з дітьми. Діти різного віку сприймають інформацію по-різному, тому заняття розділено на 4 вікові групи : 4-6, 7-10, 11-14, 15-18 рр.

Простими словами про складні речі, ігри та активності, додаткові матеріали, які ви зможете використати у заняттях з дітьми. Тут ви знайдете два типи активностей: для малої та великої аудиторії. Радимо використовувати активності для великої групи дітей — коли кількість дітей становить від 15 осіб. Відповідно мала аудиторія дітей — це до 15 осіб в групі.

Якщо дитина уникає заняття, не бажає розмовляти та ділитися своєю думкою — не змушуйте її до цього. Опісля заняття запитайте дитину, що її хвилює. Якщо ж дитина поділиться з вами історією ймовірного досвіду насильства (незалежно хто кривдник: дорослий чи інша дитина) ви маєте:

- уважно слухати та серйозно поставитися до почутого
- показати дитині, що вірите їй підтримати: «Ти молодець, що ти розповів/ла! Це дуже відважний вчинок!»
- донести до дитини, що вона не винна
- не випитувати надміру деталей про сам факт насильства (як саме тебе торкались; покажи мені; де це було тощо)
- якщо розказане дитиною виглядає як вчинене над нею насильство, то попередьте дитину, що ви мусите передати цю інформацію іншому довірливому дорослому (вказіть кому, наприклад — відповідальному за прийняття зголошень на рівні єпархії), який допоможе її захистити, але більше нікому
- зберігати всю інформацію у конфіденційності
- якнайшвидше зголосити це відповідальному за прийняття зголошень у єпархії. Він уже скоординує подальші дії.

Впродовж однієї доби слід повідомити про випадок сексуального насильства щодо дитини до органів Національної поліції (102) та Служби у справах дітей. Якщо є пряма загроза життю та здо-

ров'ю дитини слід діяти негайно. У випадку виявлених фізичних пошкоджень особи викликайте швидку — 103.

Не забудьте потурбуватися про себе опісля. Оберіть метод, що підходить вам найкраще — емоційна регуляція, супервізія чи розмова з психологом.

Пам'ятайте, серед дітей можуть бути ті, хто постраждав від насильства або ж зараз знаходиться у такій ситуації. Під дитиною ми маємо на увазі особу віком до 18 років<sup>1</sup>. Також безпеки потребують дорослі з вразливістю — особи, які перебувають у стані недуги, фізичної чи психічної неповносправності, або позбавлені особистої свободи, що, по суті, навіть якщо лиш іноді, обмежує їх здатність розуміти чи хотіти або іншим чином опиратися правопорушенню<sup>2</sup>.

**А також пам'ятайте, що ми вчимо дітей правил безпеки, та не слід очікувати від дитини, що лише вона повністю буде відповідати за свою безпеку. За безпеку дитини завжди остаточно відповідає дорослий. А дані інструктажі для безпеки можуть частково мінімізувати ризик насильства і допомогти дитині стати більш свідомою до свого тіла, його меж та людей поруч.**

---

1 Згідно Закону України «Про охорону дитинства»

2 Апостольський лист Папи Франциска «Ви є світло для світу» («Vos rôtis lux mundi»)



## Вік 4-6 років

● **Інформація для лектора:**

*Діти у віці 4-6 років мають чітко знати кому з людей можна довіряти, а кому ні. Часто такі діти ділять усіх людей на дві когорти: хороших, поганих та незнайомих. І часто оцінка відбувається виключно по зовнішньому вигляді людини — якщо людина усміхається вона напевно є доброю, а якщо злиться то — злою. Наше завдання — допомогти дітям усвідомити, що зовнішній вигляд часто буває оманливим, і варто керуватись не лише цією однією ознакою.*

# ЗАНЯТТЯ 1

**Моє тіло — це моя приватна територія!**

**Тривалість: 35 хв**

## Соціальні кола

Розпочніть заняття з того, що всі ми живемо в світі, де нас оточує велика кількість людей, але не завжди ми вміємо та знаємо кому ми можемо довіряти, до кого звернутись та взагалі як ми маємо поводитись.

Пояснюємо, що люди бувають різні, і це не залежить від їхньої зовнішності. Для цього нам потрібно знати хто наші близькі люди, а хто ні.

### ● Інформація для лектора:

*Завдання для малої аудиторії (кількість дітей в групі до 15): Знадобиться кольоровий папір, олівці/фломастери, ножиці та клей. Запропонуйте дітям вирізати шість кіл різного розміру та різних кольорів. (Дотримуйтесь кольорової гами кіл. [Додаток 1](#)). Разом з дітьми розставте кола від найбільшого до найменшого. Окрім того, у процесі вивчення запропонуйте та за потреби допоможіть, з ілюстраціями до кожного кола. Наприклад, соціальне коло «Я» — нехай діти намалюють себе на цьому колі; соціальне коло «Сім'я» — малюнок їхньої сім'ї тощо.*

*Завдання для великої аудиторії (кількість дітей в групі від 15): Використовуємо технології та проектуємо плакат «Соціальні кола» із [Додатку 1](#) на екран.*

Приступаємо до формування соціальних кіл. Кожне коло буде мати свій колір та слово орієнтир.

### 1. Зелене коло.

Воно є найменшим, слово орієнтир — «Я». Пояснюємо, що моє тіло належить мені, і я є перший в списку своїх друзів. Найкраще себе знаю саме я, бо знаю коли хочу їсти, спати, коли мені сумно чи радісно, тільки я знаю, що відчуваю в цей момент тощо.

## 2. Жовте коло.

Наступне коло — жовте, слово-орієнтир до нього — «Сім'я». Пояснюємо, що сім'я — це наші найближчі люди, ті які нас люблять і дбають про нас, ті до яких ми звертаємось за порадою і кому жаліємось. У кожного сім'я різна, у когось вона складається із 3 людей, у когось з 2 або й 5-6. І кожна з сімей є нормальною, бо як і кожен з нас є індивідуальним, так і кожна сім'я є такою ж.

## 3. Фіолетове коло.

Слово «Друзі». Пояснюємо, що дружба — це дуже важливо і що друзі — це наступні наші близькі люди після сім'ї.

## 4. Блакитне коло.

Слово «Знайомі». Це коло показує наших знайомих — тих людей, яких ти знаєш. Хто твої знайомі? Запитуємо 2-3 дітей (Це можуть бути батьки друга, священник у церкві, сусіди, друзі батьків тощо)

## 5. Коричневе коло.

Слово-орієнтир «Помічники». Це можуть бути знайомі або ж незнайомі люди, але ті які нам допомагають у складних ситуаціях: лікар, священник, монахиня, пожежник, двірник тощо.

## 6. Червоне коло.

(Використовуємо зображення із [Додатку 5](#))

Слово «Незнайомці». Це чужі нам люди, яких ми не знаємо. З ними ми не розмовляємо і їх не торкаємось. Навіть якщо нам обіцяють показати чудове цуцення, дати скуштувати цукерку чи просто починають до нас звертатися із проханням кудись піти.

## Безпечні та небезпечні доторки

### ● Інформація для лектора:

*У дітей, як і у дорослих, обов'язково потрібно запитувати дозволу на будь-яку тактильну комунікацію. Діти з 4-ьох років мають знати про безпечні та небезпечні дотики і що ніхто не має права торкатись їхніх інтимних зон, обіймати чи цілувати без їхньої згоди.*

Люди із різних соціальних кіл, про які ми дізналися вище, можуть з нами по різному спілкуватись та фізично контактувати, наприклад торкатись нас. Що таке доторк?

Є безпечні та небезпечні доторки. Безпечні доторки — це коли ти відчуваєш, що тебе люблять і дбають про тебе. Небезпечні доторки — ті, які ранять твоє тіло.

Розглянемо зображення ([Додаток 2](#)).

Соціальне коло — «Сім'я».

Це Семен та його тато. Як ви думаєте, їхні обійми — це безпечні чи небезпечні доторки? Семена обіймає той, хто його любить — татко. **ВОНИ ОБОЄ УСМІХАЮТЬСЯ**. Ці обійми допомагають Семену бути в безпеці і розуміти, що його люблять.

Подумайте, які ще безпечні доторки допомагають вам відчувати, що про вас дбають і вас люблять (даємо час подумати та запитуємо 2-4 дітей). Після кожної відповіді кажемо: Якщо хтось ще так думає, покажіть знак «клас» — палець вгору.

(Дружній потиск руки, розчісування волосся, вітання «дай п'ять» тощо).

● **Інформація для лектора:**

*Культура виховання в Україні абсолютно виключає можливість заперечення дорослим, навіть тоді, коли дитині справді неприємно. Вміння дитини говорити «НІ» змалечку на неприємні обійми, дотики і талант дорослого це «НІ» почути та не змушувати до цих дій — є запорукою формування здорових меж та самоповаги у дитини.*

## **Я вмю казати «НІ»**

**Якщо тобі щось не подобається скажи: «НЕ РОБИ ЦЬОГО. Стоп, Я не хочу, щоб ти так РОБИВ/ЛА».**

Небезпечні доторки **НІКОЛИ** не є правильними. Якщо хтось тебе ранив своїми небезпечними доторками — обов'язково **РОЗКАЖИ ДОРΟΣЛИМ**. Дорослі повинні захищати дітей.

Розглянемо ще два зображення ([Додаток 2](#)).

А це знову наш Семен. Його дядько прийшов до нього в гості. Запитайте дітей, що вони бачать на картинці. Як почувається Семен?

Його дядько хоче його обійняти.

Погляньте на поведінку Семена. Чи він хоче, щоб його обіймали? (ні, виглядає, що йому некомфортно, він стоїть близько до мами) Це небажані доторки та обійми. Мама Семена побачила, що її син не хоче обійматись і нагадала Семену, що він може сказати НІ міцним голосом, з повагою. Семен та його дядько вирішили потиснути один одному руки.

Чи правильно, щоб дядько запитав Семена, чи він може його обійняти? (ТАК). Обійми — це безпечні доторки, але це нормально сказати «НІ», навіть якщо вони не ранять твоє тіло. Нормально просто не хотіти цих дотиків.

Якщо твій друг хоче покласти руку тобі на шию і так обійняти, а ти не хочеш цього, то як йому про це сказати?

Дайте дітям час подумати. Запитайте 2-4 дітей. (НІ, дякую, я не хочу зараз обійматись).

Після кожної відповіді кажемо: «Якщо хтось ще так думає, плесніть в долоні два рази».

### **Ситуації як сказати «НІ»**

Приклад: Уяви собі, що дідусь просить тебе сісти йому на коліна, але ти не хочеш. Що варто сказати?

Скажи: «Ні, дякую, я не хочу сідати на коліна». Сильним голосом, з повагою.

**Проговоріть за схемою кожну ситуацію. Після кожного рішення нагадуйте, що вимовляти потрібно твердим голосом, з повагою:**

- бабуся хоче тебе поцілувати, але ти не хочеш
- твій старший брат обнімає тебе, але ти не хочеш
- твій друг з катехитичного класу рухає твоє намисто, але тобі це не подобається
- твоя тітка обіймає тебе за шию, але тобі це не подобається
- татовий друг з роботи просить його поцілувати та обняти, але ти не хочеш

Використовуйте сильний голос, з повагою. Якщо на ваше «НІ» не звертають уваги, розкажіть про це дорослим!

● **Інформація для лектора:**

Використайте розмальовки для дітей, які є у [Додатку 3](#). Разом прочитайте, що пише на розмальовках.

Наостанок нагадайте дітям, що недругом може бути і незнайомиць, і знайома людина, навіть дуже авторитетна, яку всі знають. Але ніхто з них не може торкатись вас без вашого дозволу. Якщо вам не подобаються дотики — скажіть про це твердим голосом, дивлячись у очі та з повагою: «Стоп. Мені це не подобається!». Також розкажіть про це дорослим, адже обов'язок дорослих — це захищати вас, дітей!



## ЗАНЯТТЯ 2

**Я знаю як себе захистити**

**Тривалість: 40 хв**

### ● **Інформація для лектора:**

Наше оточення формує нас. Окрім батьків, рідних, друзів щодня дитина контактує з безліччю людей. Слід пояснити дітям, які дорослі належать до їхньої «мережі безпеки», що таке приватність та приватні частини тіла, при яких умовах до їхнього тіла хтось може торкатись, наприклад, лікар. Діти повинні знати, як отримати допомогу від дорослих та не боятись до них звернутись.

### **Правило 1**

**Моє тіло — це моя приватна територія**

Це правило ми вивчили у попередньому занятті, а зараз ми його повторимо.

Ніхто крім тебе не може торкатись до твого тіла. Ти можеш відмовитись від небажаних поцілунків чи обіймів будь-кого. Згадуємо про Семена, який не хотів, щоб до нього доторкались.

Є випадки, коли до твого тіла потрібно доторкнутися лікарю, щоб його полікувати. В такому разі — запитай свого дорослого чи це дійсно потрібно та доречно.

### **Правило 2**

**Я знаю правило купальника**

Запитуємо дітей, чи вони знають що таке «ПРИВАТНІСТЬ». Напишіть це слово на яскравому аркуші паперу.

Приватність — слово, що означає подалі від інших, так щоб ніхто не бачив. Певні частини нашого тіла є приватними. Вони знаходяться під нашим купальником. Це означає, що вони належать лише нам

і ніхто не може їх торкатись, як і ми не можемо торкатись до приватних частин іншої людини.

Усе, що є під нашим купальником — ми миємо самі! Одягаємо приватні місця теж самі! Вбиральню відвідуємо теж самі!

Розповідь ілюструємо з допомогою розмальовок та постеру із [Додатку 3](#) та [Додатку 4](#) відповідно.

## Правило 3

### Приватні частини тіла я називаю правильно

Варто вживати правильні назви приватних частин тіла. Вони не є дивними чи смішними — їх має кожен! Бог створив наше тіло таким, яким воно має бути. Воно красиве і розумно влаштоване, з усіма його зовнішніми та внутрішніми органами. Не треба боятись називати приватні частини тіла правильними назвами і не варто кепкувати з них.

Прочитайте з дітьми книгу «Кіко та рука» через цей qr-код:



Перегляньте відеоісторію «Кіко та рука» через цей qr-код:

Що хотіла зробити Рука? Чи правильно відреагував Кіко? А що потрібно сказати, коли нам щось не подобається? Як саме ми це кажемо? Чи варто розказати комусь із дорослих про це?



## Правило 4

### Я не маю таємниць від дорослих

Між дорослими і дітьми ніколи не може бути ніяких таємниць. Про усі таємні прохання ви обов'язково маєте перепитувати дорослих, яким ви довіряєте. Про все, що не зрозуміло — перепитуємо у дорослих. Та чи можливо, що існують хороші секрети? Так. Це, наприклад, короткі в часі таємниці: у тата день народження і мама з дітьми готують сюрприз — печуть торт. Така таємниця триває кілька днів і в результаті про неї все одно дізнаються всі. Це хороший секрет. Ніяких інших секретів між дорослими і дітьми бути не може.

Ніхто не може просити вас тримати СЕКРЕТ, особливо якщо він про приватні частини тіла.

## Правило 5

### Правило п'яти дорослих

Попросіть дітей показати свою долоню. Скільки пальців ми бачимо? 5!

От і у кожної дитини мають бути п'ять дорослих, яким можна довіряти. Це мають бути дорослі, яким ти можеш сказати, коли засмучений, наляканий або хочеш поговорити про безпеку свого тіла. Однією з таких людей має бути людина, яка живе разом з вами. Наприклад, мама чи тато, бабуся чи дідусь. Також до п'ятірки можуть входити люди поза сімейним колом.

Хто ж це може бути? Твоя тітка, старша сестра, хрещена чи хрещений, тренер, священник чи монахиня з церкви, до якої ходить твоя сім'я тощо.

#### ● Інформація для лектора:

*Завдання для будь-якої аудиторії: Запропонуйте дітям відмалювати свою долоню на аркуші паперу. Кожному із пальців потрібно присвоїти людину, якій можна довіряти, яка вислухає та допоможе. Попросіть дітей намалювати цих людей поруч кожного пальчика, а за потреби написати їхні імена.*

## ЗАНЯТТЯ 3

### Булінг та як його зупинити

Тривалість: 30 хв

● **Інформація для лектора:**

*Булінг — різновид насильства, цькування, залякування. Це постійне і повторюване зловживання владою/силою у стосунках. Булінг впливає на всіх, хто бере в ньому участь або спостерігає, та має деструктивні наслідки в майбутньому житті. У ситуації булінгу завжди беруть участь три сторони: жертва, булер, спостерігач. Вміння зупиняти ситуацію, яка не є прийнятною у дитинстві, є добрим навиком для зупинки булінгу, модерування конфліктів та здорової самооцінки.*

Запитуємо дітей, чи знають вони, що таке булінг? Чи чули колись таке слово?

Беремо два однакові зовні яблука. (Одне з них перед заняттям по-притискайте до стола так, щоб утворились невидимі для ока вм'ятини).

Просимо дітей описати їх, чим вони однакові? (Обидва червоні, чисті, одного розміру тощо)

Запитайте, чи діти бачать між ними якусь різницю? (Яблука, які ви показуєте мають бути максимально однакові)

Після висновку, що яблука виглядають однаково попросить дітей по-черзі образити одне з яблук, сказати йому неприємні слова. Почніть першими: «Мені не подобається це яблуко. Я думаю воно занадто велике. Воно точно не смачне. І оскільки воно мені не подобається, то я думаю, друзі, що вам воно теж не подобається».

Передайте це яблуко наступній дитині біля вас. Хай вона скаже чому їй не подобається це яблучко. Передайте його ще кільком дітям.

Тепер візьміть друге яблучко та почніть його хвалити:

«Це моє улюблене яблучко, воно таке гарне і соковите. Я думаю воно дууже смачне. Я дуже хочу його скуштувати»

Передайте його кільком дітям і нехай кожна дитина скаже гарні слова про це яблуко.

Коли обидва яблука повернуться до вас покажіть їх знову дітям і запитайте чи вони все ще виглядають однаково? Їхній вигляд не змінився, правда ж?

А тепер розріжте обидва яблучка навпіл.

Яблуко, яке ви хвалити — всередині красиве і біле.

Яблуко, яке ви ображали — всередині коричневе та пом'яте, наче у нього синяки і зовсім м'яке.

Запитайте дітей чому всередині яблука такі різні, хоча зовні однакові.

Це пов'язано з тим, що діти виражали злість, вони тиснули пальцями на яблуко, сипали на нього поганими та неприємними словами. Які емоції відчувало те чи інше яблучко?

Коли ми говоримо людям слова, які ранять та ображають інших, ми можемо не зауважити пошкоджень, які ми завдаємо всередині. Але є гарна новина! Наші ввічливі та гарні слова роблять щось зовсім інше, вони дозволяють людям бути гарними всередині та щасливими!

Запитайте дітей, що ми могли зробити інакше, щоб зупинити пошкодження яблучка, щоб воно не мало стільки синячків?

Якщо б хтось сказав, що нам потрібно зупинитись і не ображати яблучко, чи ви б подумали так само?

Тепер яблучко пом'яте і в синяках, чи існує якийсь рецепт, щоб воно знову стало чистим і гарним всередині?

Немає значення скільки гарних слів ми йому скажемо, ми не можемо його знову зробити таким як було (можете попрактикуватись). Так само з людьми, яких ми ображаємо, або БУЛИМО (від слова «булінг»). Ми можемо потім сказати їм багато гарних слів, але в них завжди будуть спогади про те, що їх хтось образив.

**Булінг — це коли ми навмисне когось ранимо! А як ми можемо ранити?**

- ранили словами (ображення, обзивання)
- ранили діями (копання, штовхання, биття)
- ранили ставленням (пліткування, виключення з групи «не будем бавитись», або коли ми кажемо, що хтось не може бути твоїм другом «не буду з тобою дружити», налаштування друзів проти когось). Використовуємо зображення із [Додатку 6](#).

А зараз ми вивчимо нове слово ЕМПАТІЯ. Що воно означає? Бачити речі зі сторони іншої людини. Наприклад, Олег відібрав іграшку в Петрика, але потім він подумав: напевне Петрик почувається ображено та сумно. Це і називається ЕМПАТІЯ, коли ти можеш відчути те, як почуваються інші люди. Тож Олег вибачився та віддав іграшку Петрику.

Запитайте дітей, що би вони відчували якби стали «буленим» яблучком? Потім запитайте, що б вони відчували, якби були красивим яблучком?

Нам потрібно використовувати ЕМПАТІЮ кожен день. Запитайте дітей як вони думають?

Важливо зупиняти БУЛІНГ. Неважливо чи булять вас, чи вашого друга — булінг потрібно зупинити. І зараз ми навчимося це робити.

**Крок 1. Я кажу «Стоп. Мені це не подобається»**

(робимо на практиці: говоримо голосно, впевнено і чітко. Виставляємо вперед руку, як знак стоп)

**Крок 2. Розповідаю батькам або іншим дорослим, яким я довіряю.**

(долоні складаємо біля ротика так, наче щось промовляємо)

**Крок 3. Прошу про допомогу.**

(піднімаємо дві руки вгору)

Практикуємося з дітьми говорити впевнено, чітко та голосно.

Яким чином ми можемо ще пояснити кривднику, що нам щось не подобається? Нам допоможуть ввічливі фрази відмови:

- Будь ласка, припини так робити!
- Мене це ображає!
- Мені неприємно!
- Це мене засмучує!

- Я не хочу, щоб ти так робив!
- Так друзі не поводяться!
- Вибач, але ні.
- Дякую, але я не хочу.

Отже, щоб бути справжніми друзями, нам потрібно володіти трьома суперсилами:

- емпатія (розуміння почуттів інших)
- асертивність (вміння захистити себе так, щоб нікого не образити)
- вирішення проблем.

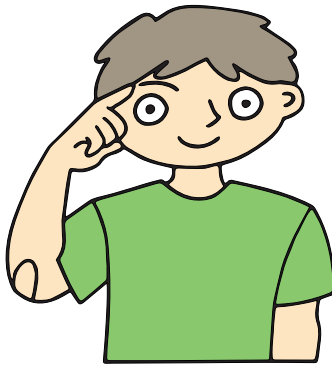
● **Інформація для лектора:**

Завдання для будь-якої аудиторії: Гра «Булінг — Не булінг». Роздаємо діткам картки червоного і зеленого кольорів. Зелена картка означає те, що діти погоджуються, що цей вчинок не є булінгом. Червона — це булінг. Зачитуємо ситуації для дітей:

- Друзі з парафії разом сміються з жарту, який розповіла їхня товаришка.
- Друзі сміються зі свого друга, тому що він носить окуляри.
- Ти бачиш як твого знайомого обзивають «слимаком».
- Керівник гуртка назвав Юрчика бовдуром.
- Дідусь каже, що ти не чемний, бо пропустив недільну службу, хоча ти в цей час хворів.
- Твоя бабуся кожного разу вказує, що ти не такий ввічливий, як твій друг.
- Ігорчик ненароком зруйнував вежу з піску, яку ти збудував.
- Твоя подруга каже, що в тебе не гарна зачіска.
- Твій друг в церкві усю службу смикає тебе за волосся і штовхає у спину.
- Твоя молодша сестра ненароком впустила морозиво, яке вам купили батьки.

Завдання для малої аудиторії (кількість дітей в групі до 15): створіть з дітьми плакат протидія БУЛІНГУ. Діти з допомогою фарб можуть відбити свої долоньки на плакаті. Або ж вирізати з кольорового паперу. Пояснюємо, що це офіційний документ, який усі дітки ще мають підписати. В центрі плакату пишемо СТОП! БУЛІНГ!

Поясніть дітям, що не варто боятися захистити себе, своє тіло, думки чи вподобання. Також не варто мовчати, коли ображають твоїх друзів. Не приховувати ці ситуації від дорослих. Вони існують для того, щоб захищати дітей.



## Вік 7-10 років

● **Інформація для лектора:**

*Діти у цьому віці мають чітко знати кому з людей можна довіряти, а кому ні. Часто такі діти ділять усіх людей на дві когорти: хороших, поганих та незнайомих. І часто оцінка відбувається виключно по зовнішньому вигляді людини — якщо людина усміхається вона напевно є доброю, а якщо злиться то — злою. Наше завдання — допомогти дітям усвідомити, що зовнішній вигляд часто буває оманливим, і варто керуватись не лише цією однією ознакою.*



# ЗАНЯТТЯ 1

**Моє тіло — це моя приватна територія!**

**Тривалість: 35 хв**

## Соціальні кола

Розпочніть заняття з того, що всі ми живемо в світі, де нас оточує велика кількість людей, але не завжди ми вміємо та знаємо кому ми можемо довіряти, до кого звернутись та взагалі як ми маємо поводитись.

Покажіть дітям фото різних людей. Які з них добрі, а які ні? Чому? Пояснюємо, що люди бувають різні, і це не залежить від їхньої зовнішності. Для цього нам потрібно знати хто наші близькі люди, а хто ні.

### ● Інформація для лектора:

*Завдання для малої аудиторії (кількість дітей в групі до 15): Знадобиться кольоровий папір, олівці/фломастери, ножиці та клей. Запропонуйте дітям вирізати шість кіл різного розміру та різних кольорів. (Дотримуйтесь кольорової гами кіл. [Додаток 1](#)). Разом з дітьми розставте кола від найбільшого до найменшого. Окрім того, у процесі вивчення запропонуйте та за потреби допоможіть, з ілюстраціями до кожного кола. Наприклад, соціальне коло «Я» — нехай діти намалюють себе на цьому колі; соціальне коло «Сім'я» — малюнок їхньої сім'ї тощо.*

Завдання для великої аудиторії (кількість дітей в групі від 15): Використовуємо технології та проектуємо усі матеріали із [Додатку 1](#) на екран.

Приступаємо до формування соціальних кіл. Кожне коло буде мати свій колір, слово орієнтир та рух.

### 1. Зелене коло.

Воно є найменшим, слово орієнтир — «Я». Пояснюємо, що моє тіло належить мені, і я є перший в списку своїх друзів. Найкраще себе знаю саме я, бо знаю коли хочу їсти, спати, коли мені сумно чи ра-

дісно, тільки я знаю, що відчуваю в цей момент тощо. Рух до цього кола — показуємо вказівним пальцем на себе.

## **2. Жовте коло.**

Наступне коло — синє, слово-орієнтир до нього — «Сім'я». Пояснюємо, що сім'я — це наші найближчі люди, ті які нас люблять і дбають про нас, ті до яких ми звертаємось за порадою і кому жаліємось. У кожного сім'я різна, у когось вона складається із 3 людей, у когось з 2 або й 5-6. І кожна з сімей є нормальною, бо як і кожен з нас є індивідуальним, так і кожна сім'я є такою ж. Рух до кола — обійми. Бо з найближчими людьми ми обіймаємось просто так чи, до прикладу, коли вітаємось. Запитуємо кількох дітей з ким вони люблять обніматися. Після кожної відповіді кажемо: Якщо хтось думає так само, підніміть палець догори (рух, що означає «клас»).

## **3. Фіолетове коло.**

Слово «Друзі». Пояснюємо, що дружба — це дуже важливо і що друзі — це наступні наші близькі люди після сім'ї. Рух до кола — «дай п'ять».

## **4. Блакитне коло.**

Слово «Знайомі». Це коло показує наших знайомих — тих людей, яких ти знаєш. Хто твої знайомі? запитуємо 2-3 дітей (Це можуть бути батьки друга, священник у церкві, сусіди, друзі батьків тощо). Рух до кола — помахати рукою. Зі знайомими ми не обіймаємось як з сім'єю, просто махаємо рукою.

## **5. Коричневе коло.**

Слово-орієнтир «Помічники». Це можуть бути знайомі або ж незнайомі люди, але ті які нам допомагають у складних ситуаціях: лікар, священник, монахиня, пожежник, двірник тощо. Рух до кола — помахати рукою помічникам, якщо вони нам допомагають. Запитуємо дітей, яких ще помічників вони знають і як вони допомагають людям.

## **6. Червоне коло.**

Слово «Незнайомці». ([Додаток 5](#)) Це чужі нам люди, яких ми не знаємо. З ними ми не розмовляємо і їх не торкаємось. Навіть якщо нам обіцяють показати чудове цуценя, дати скуштувати цукерку чи просто починають до нас звертатися із проханням кудись піти. Рух до кола — «Правило ЗР», що у [Додатку 7](#).

## Правило ЗР

Ці правила називаються так, бо кожне з них розпочинається на літері «Р».

### ● Інформація для лектора:

*Завдання для будь-якої аудиторії: Пишемо велику літеру «Р» на дошці/кріпимо на дошку вирізану з паперу літеру. Від літери малюємо три стрілочки. Коли будемо розбирати кожне з правил, то пропонуємо комусь із дітей дописати слова-правила.*

**Оголошуємо правила: Розпізнавати, Реагувати, Розповісти. Вивчаємо рухи до правил згідно плакату «Правило ЗР» у [Додатку 7](#). Повторюємо рухи декілька разів.**

### Розпізнавати:

Щоразу, коли нам некомфортно або щось не подобається нам потрібно зупинитись і запитати себе: Чи це безпечно? Яке правило я маю застосувати? (ПОКАЗУЄМО РУХОМ)

СИТУАЦІЇ: 1. Хтось чужий запрошує тебе до себе додому, подивитись на цуценя. Що ти зробиш? (РОЗПІЗНАТИ: зупинитись, запитати себе: Чи це безпечно? Яке правило я маю застосувати?)

### Реагувати:

Щоразу, коли нам щось некомфортно, або не подобається нам потрібно зупинитись і запитати себе: Чи це безпечно? Яке правило я маю застосувати? (ПОКАЗУЄМО РУХОМ) а потім сказати «НІ», «НІ, я не хочу», «НІ, я запитаю маму/тата» (ВСІ ПРАВИЛА ПОКАЗУЄМО РУХОМ)

СИТУАЦІЇ: 1. Хтось чужий запрошує тебе до себе додому, подивитись на цуценя. Що ти зробиш? (РОЗПІЗНАТИ: зупинитись, запитати себе: Чи це безпечно? Яке правило я маю застосувати? РЕАГУВАТИ: «НІ, я не хочу» ) (ВСІ ПРАВИЛА ПОКАЗУЄМО РУХОМ)

### Розповісти:

Щоразу, коли нам щось некомфортно, або не подобається нам потрібно зупинитись і запитати себе: Чи це безпечно? Яке правило я маю застосувати? (ПОКАЗУЄМО РУХОМ) А потім сказати «НІ», «НІ, я не хочу», «НІ, я запитаю маму/тата», піти до батьків і РОЗПОВІСТИ дорослим та запитати чи це безпечно (ВСІ ПРАВИЛА ПОКАЗУЄМО РУХОМ)

Розбираємо ситуації. Кожну за трьома правилами вище, супроводжуємо рухами. Розбираємо спершу групою, потім можна індивідуально.

СИТУАЦІЯ 2: Хтось невідомий у парку просить допомоги знайти песика, який загубився.

СИТУАЦІЯ 3: Хтось просить тебе зняти трусики і показати що там.

СИТУАЦІЯ 4: Хтось пропонує тобі розказати секрет, якщо ти в замін щось зробиш для нього.

СИТУАЦІЯ 5: Хтось каже, що він знає твоїх батьків і просить сісти у його машину.

СИТУАЦІЯ 6: Хтось хоче зайти у роздягальню в школі, де ти перебуваєш без білизни.

● **Інформація для лектора:**

- Ситуації краще не просто озвучувати, а розігрувати: двоє дорослих + дитина. Один із дорослих — незнайомиць, інший у ролі батьків. Дитина демонструє Правила ЗР. Зупиняється, каже ні, розповідає батькам. Другий дорослий у ролі батьків каже: ти молодець, що мені розповів/ла, така ситуація може бути небезпечною, ти зробив/ла абсолютно правильно, ти у безпеці.
- Запропонуйте дітям зіграти у гру. Лектор каже правило, а діти показують рух, який його символізує. Спершу з плакатом, потім закриваємо плакат і пробуємо без. Далі плакат залишаємо на виду у дітей і розбираємо кожне правило. Називаючи правило супроводжуємо його відповідним рухом, ці рухи-символи ми будемо повторювати завжди, говорячи про правила «ЗР».
- А опісля пограйте у гру навпаки: показуємо рух, а діти говорять на нього відповідне слово: реагувати, розпізнавати, розповідати.

## Безпечні та небезпечні дотики

Ніхто не має права переступати цієї межі без вашої згоди — торкатись, обіймати, цілувати. У дітей обов'язково потрібно запитувати дозволу. Люди із різних соціальних кіл, про які ми дізналися вище, можуть з нами по різному спілкуватись та фізично контактувати. Але хто з них має право нас торкатись, а хто ні — зараз з'ясуємо, поговоримо про безпечні та небезпечні доторки. Безпечні доторки — це коли ти відчуваєш, що тебе люблять і дбають про тебе.

Небезпечні доторки — ті, які ранять твоє тіло.

Розглянемо зображення ([Додаток 2](#)).

Соціальне коло — «Сім'я».

Це Семен та його тато. Як ви думаєте, їхні обійми — це безпечні чи небезпечні доторки? Семена обіймає той, хто його любить — татко. ВОНИ ОБОЄ УСМІХАЮТЬСЯ. Ці обійми допомагають Семену бути в безпеці і розуміти, що його люблять.

Подумайте, які ще безпечні доторки допомагають вам відчувати, що про вас дбають і вас люблять (даємо час подумати та запитуємо 2-4 дітей). Після кожної відповіді кажемо: Якщо хтось ще так думає, покажіть знак «клас» — палець вгору.

(Дружній потиск руки, розчісування волосся, вітання «дай п'ять» тощо).

● **Інформація для лектора:**

*Культура виховання в Україні абсолютно виключає можливість заперечення дорослим, навіть тоді, коли дитині справді неприємно. Вміння дитини говорити «НІ» змалечку і талант дорослого це «НІ» почути є запорукою формування здорових меж та самоповаги у дитини.*

## Я вмію казати «НІ»

Якщо тобі щось не подобається скажи: «НЕ РОБИ ЦЬОГО. Стоп, Я не хочу, щоб ти так РОБИВ/ЛА».

Небезпечні доторки НІКОЛИ не є правильними. Якщо хтось тебе ранив своїми небезпечними доторками — обов'язково РОЗКАЖИ ДОРΟΣЛИМ. Дорослі повинні захищати дітей.

Розглянемо ще два зображення. ([Додаток 2](#)).

А це знову наш Семен. Його дядько прийшов до нього в гості. Запитайте дітей, що вони бачать на картинці. Як почувається Семен? Його дядько хоче його обійняти.

- Погляньте на поведінку Семена. Чи він хоче, щоб його обіймали? (ні, виглядає, що йому некомфортно, він стоїть близько до мами) Це небажані доторки та обійми. Мама Семена побачила, що її син не хоче обійматись і нагадала Семену, що він може сказати «НІ» міцним голосом, з повагою. Семен та його дядько вирішили потиснути один одному руки.

- Чи правильно, щоб дядько запитав Семена, чи він може його обійняти? (ТАК). Обійми — це безпечні доторки, але це нормально сказати «Ні», навіть якщо вони не ранили твоє тіло. Нормально просто не хотіти цих дотиків.
- Якщо твій друг хоче покласти руку тобі на шию і так обійняти, а ти не хочеш цього, то як йому про це сказати?

Дайте дітям час подумати. Запитайте 2-4 дітей. (Ні, дякую, я не хочу зараз обійматись).

Після кожної відповіді кажемо: «Якщо хтось ще так думає, плесніть в долоні два рази».

### Ситуації як сказати «Ні»

Приклад: Уяви собі, що дідусь просить тебе сісти йому на коліна, але ти не хочеш. Що варто сказати?

Скажи: «Ні, дякую, я не хочу сідати на коліна». Сильним голосом, з повагою.

Проговоріть за схемою кожну ситуацію. Після кожного рішення нагадуйте, що вимовляти потрібно твердим голосом, з повагою:

- бабуся хоче тебе поцілувати, але ти не хочеш
- твій старший брат обнімає тебе, але ти не хочеш
- твій друг з катехитичного класу рухає твоє намисто, але тобі це не подобається
- твоя тітка обіймає тебе за шию, але тобі це не подобається
- татовий друг з роботи просить його поцілувати та обняти, але ти не хочеш

Використовуйте сильний голос, з повагою. Якщо на ваше «Ні» не звертають уваги, розкажіть про це дорослим!

### ● Інформація для лектора:

Використайте розмальовки для дітей, які є у [Додатку 3](#).

Наостанок нагадайте дітям, що кривдником може бути і незнайомиць, і знайома людина, навіть дуже авторитетна, яку всі знають, але ніхто з них не може торкатись вас без вашого дозволу. Якщо вам не подобаються дотики — скажіть про це твердим голосом, дивлячись у очі та з повагою: «Стоп. Мені це не подобається!». Також розкажіть про це дорослим, адже обов'язок дорослих — це захищати вас, дітей!.

## ЗАНЯТТЯ 2

**Я знаю як себе захистити**

**Тривалість: 40 хв**

● **Інформація для лектора:**

*Наше оточення формує нас. Окрім батьків, рідних, друзів щодня дитина контактує з безліччю людей. Слід пояснити дітям, які дорослі належать до їхньої «мережі безпеки», що таке приватність та приватні частини тіла, при яких умовах до їхнього тіла хтось може торкатись, наприклад, лікар. Діти повинні знати, як отримати допомогу від дорослих та не боятись до них звернутись.*

### 5 правил безпеки тіла

#### Правило 1

**Моє тіло — це моя приватна територія**

Ніхто крім тебе не може торкатись до твого тіла. Ти можеш відмовитись від небажаних поцілунків чи обіймів будь-кого. Згадуємо про Семена, який не хотів, щоб до нього доторкались.

Проте є випадки, коли до твого тіла потрібно доторкнутися лікарю, щоб його полікувати. В такому разі — запитай свого дорослого чи це дійсно потрібно та доречно.

#### Правило 2

**Я знаю правило купальника**

Запитуємо дітей, чи вони знають що таке «ПРИВАТНІСТЬ». Напишіть це слово на яскравому аркуші паперу. Приватність — слово, що означає подалі від інших, так щоб ніхто не бачив.

Деякі частини нашого тіла є приватними. Ці частини дуже легко розпізнати. Вони знаходяться під нашим купальником. Це означає, що вони належать лише нам і ніхто не може їх торкатись, як і ми не

можем торкатись до приватних частин іншої людини. Усе, що є під нашим купальником — ми миємо самі! Одягаємо приватні місця теж самі! Вбиральню відвідуємо теж самі! Розповідь ілюструємо з допомогою розмальовок та постеру із [Додатку 3](#) та [Додатку 4](#) відповідно.

## Правило 3

### Приватні частини тіла я називаю правильно

Варто вживати правильні назви приватних частин тіла. Вони не є дивними чи смішними — їх має кожен! Бог створив наше тіло таким, яким воно має бути. Воно красиве і розумно влаштоване, з усіма його зовнішніми та внутрішніми органами. Не треба боятись називати приватні частини тіла правильними назвами і не варто кепкувати з них.

Прочитайте з дітьми книгу «Кіко та рука» через цей qr-код:



Перегляньте відеоісторію «Кіко та рука» через цей qr-код:



- Що хотіла зробити Рука?
- Чи правильно відреагував Кіко?
- А що потрібно сказати, коли нам щось не подобається?
- Як саме ми це кажемо?
- Чи варто розказати комусь із дорослих про це?



## Правило 4

### Я не маю таємниць від дорослих

Між дорослими і дітьми ніколи не може бути ніяких таємниць. Про усі таємні прохання ви обов'язково маєте перепитувати дорослих, яким ви довіряєте. Про все, що не зрозуміло — перепитуємо у дорослих. Та чи можливо, що існують хороші секрети? Так. Це, наприклад, короткі в часі таємниці: у тата день народження і мама з дітьми готують сюрприз — печуть торт. Така таємниця триває кілька днів і в результаті про неї все одно дізнаються всі. Це хороший секрет. Ніяких інших секретів між дорослими і дітьми бути не може. Ніхто не може просити вас тримати СЕКРЕТ, особливо якщо він про приватні частини тіла.

Попросіть дітей озвучити будь-який вигаданий секрет (наприклад, молодша сестра просить тебе не розказувати батькам, що це вона розбила вазу). Поміркуйте з дітьми, чи це хороший чи поганий секрет.

*Завдання для великої аудиторії (кількість дітей в групі від 15): Використовуйте червоні та зелені карточки. Де зелений — це хороший секрет, червона — поганий секрет.*

## Правило 4

### Правило п'яти дорослих

Довірений дорослий — це той, хто уважно тебе слухає і розуміє, не кривдив тебе раніше, допомагає та може захистити.

Попросіть дітей показати свою долоню. Скільки пальців ми бачимо? 5! От і у кожної дитини мають бути п'ять дорослих, яким можна довіряти. Це мають бути дорослі, яким ти можеш сказати, коли засмучений, наляканий або хочеш поговорити про безпеку свого тіла. Однією з таких людей має бути людина, яка живе разом з вами. Наприклад, мама чи тато, бабуся чи дідусь. Також до п'ятірки можуть входити люди поза сімейним колом.

Хто ж це може бути? Твоя тітка, старша сестра, хрещена чи хрещений, тренер, священик чи монахиня з церкви, до якої ходить твоя сім'я тощо.

Допоможіть дітям усвідомити, що у них є більше одного дорослого, якому вони можуть довіряти. Якщо ж вони не отримали допомоги, розуміння від

першого довіреного дорослого, до якого звернулись, спонукайте їх розповісти наступному і продовжувати говорити, доки їх не почують та не нададуть допомогу.

● **Інформація для лектора:**

*Завдання для малої аудиторії (кількість дітей в групі до 15): Запропонуйте дітям виконати завдання, що у [Додатку 8](#) (З'єднай крапки. Що утворилось? Хто є твоїми довіреними дорослими? Напиши їхні імена)*

*Завдання для великої аудиторії (кількість дітей в групі від 15): Запропонуйте дітям відмалювати свою долоню на аркуші паперу. Кожному із пальців потрібно присвоїти людину, якій можна довіряти, яка вислухає та допоможе. Попросіть дітей намалювати цих людей поруч кожного пальчика, а за потреби написати їхні імена.*

## ЗАНЯТТЯ 3

### Булінг та як його зупинити

Тривалість: 30 хв

#### ● Інформація для лектора:

*Булінг — різновид насильства, цькування, залякування. Це постійне і повторюване зловживання владою/силою у стосунках. Булінг впливає на всіх, хто бере в ньому участь або спостерігає, та має деструктивні наслідки в майбутньому житті.*

*У ситуації булінгу завжди беруть участь три сторони: жертва, булер, спостерігач. А вміння зупиняти ситуацію, яка не є прийнятною у дитинстві, є добрим навиком для зупинки булінгу, модерування конфліктів та здорової самооцінки.*

Запитуємо дітей, чи знають вони, що таке булінг? Чи чули колись таке слово?

Беремо два однакові зовні яблука. (Одне з них перед заняттям по-притискайте до стола так, щоб утворились невидимі для ока вм'ятини)

Просимо дітей описати їх, чим вони однакові? (обидва червоні, чисті, одного розміру тощо)

Запитайте, чи діти бачать між ними якусь різницю? (Яблука, які ви покажете мають бути максимально однакові)

Після висновку, що яблука виглядають однаково попросить дітей по-черзі образити одне з яблук, сказати йому неприємні слова. Почніть першими: «Мені не подобається це яблуко. Я думаю воно занадто велике. Воно точно не смачне. І оскільки воно мені не подобається, то я думаю, друзі, що вам воно теж не подобається».

Передайте це яблуко наступній дитині біля вас. Хай вона скаже чому їй не подобається це яблучко. Передайте його ще кільком дітям.

Тепер візьміть друге яблучко та почніть його хвалити:

«Це моє улюблене яблучко, воно таке гарне і соковите. Я думаю воно дуууже смачне. Я дуже хочу його скуштувати»

Передайте його кільком дітям і нехай кожна дитина скаже гарні слова про це яблучко.

Коли обидва яблука повернуться до вас покажіть їх знову дітям і запитайте чи вони все ще виглядають однаково? Їхній вигляд не змінився, правда ж?

А тепер розріжте обидва яблучка навпіл.

Яблучко, яке ви хвалити — всередині красиве і біле.

Яблучко, яке ви ображали — всередині коричневе та пом'яте, наче у нього синяки і зовсім м'яке.

Запитайте дітей чому всередині яблука такі різні, хоча зовні однакові.

Це пов'язано з тим, що діти виражали злість, вони тиснули пальцями на яблучко, сипали на нього поганими та неприємними словами. Які емоції відчувало те чи інше яблучко?

Коли ми говоримо людям слова, які ранять та ображають інших, ми можемо не зауважити пошкоджень, які ми завдаємо всередині. Але є гарна новина! Наші ввічливі та гарні слова роблять щось зовсім інше, вони дозволяють людям бути гарними всередині та щасливими!

Запитайте дітей, що ми могли зробити інакше, щоб зупинити пошкодження яблучка, щоб воно не мало стільки синячків?

Якщо б хтось сказав, що нам потрібно зупинитись і не ображати яблучко, чи ви б подумали так само?

Тепер яблучко пом'яте і в синяках, чи існує якийсь рецепт, щоб воно знову стало чистим і гарним всередині?

Немає значення скільки гарних слів ми йому скажемо, ми не можемо його знову зробити таким як було (можете попрактикуватись). Так само з людьми, яких ми ображаємо, або БУЛИМО (від слова «булінг»). Ми можемо потім сказати їм багато гарних слів, але в них завжди будуть спогади про те, що їх хтось образив.

## **Булінг — це коли ми навмисне когось ранимо! А як ми можемо ранили?**

- ранили словами (ображення, обзивання)
- ранили діями (копання, штовхання, биття)
- ранили ставленням (пліткування, виключення з групи «не будем бавитись», або коли ми кажемо, що хтось не може бути твоїм другом «не буду з тобою дружити», налаштування друзів проти когось). Використовуємо зображення із [Додатку 6](#).

А зараз ми вивчимо нове слово ЕМПАТІЯ. Що воно означає? Бачити речі зі сторони іншої людини. Наприклад, Олег відібрав іграшку в Петрика, але потім він подумав: напевне Петрик почувається ображено та сумно. Це і називається ЕМПАТІЯ, коли ти можеш відчути те, як почувуються інші люди. Тож Олег вибачився та віддав іграшку Петрику.

Запитайте дітей, що би вони відчували якби стали «буленим» яблучком? Потім запитайте, що б вони відчували, якби були красивим яблучком?

Нам потрібно використовувати ЕМПАТІЮ кожен день. Запитайте дітей як вони думають?

Важливо зупиняти БУЛІНГ. Неважливо чи булять вас, чи вашого друга — булінг потрібно зупинити. І зараз ми навчимося це робити.

### **Крок 1. Я кажу «Стоп. Мені це не подобається»**

(робимо на практиці: говоримо голосно, впевнено і чітко. Виставляємо вперед руку, як знак стоп)

### **Крок 2. Розповідаю батькам або іншим дорослим, яким я довіряю.**

(долоні складаємо біля ротика так, наче щось промовляємо)

### **Крок 3. Прошу про допомогу.**

(піднімаємо дві руки вгору)

Практикуємося з дітьми говорити впевнено, чітко та голосно.

Яким чином ми можемо ще пояснити кривднику, що нам щось не подобається? Нам допоможуть ввічливі фрази відмови:

- Будь ласка, припини так робити!
- Мене це ображає!
- Мені неприємно!
- Це мене засмучує!

- Я не хочу, щоб ти так робив!
- Так друзі не поводяться!
- Вибач, але ні.
- Дякую, але я не хочу.

Отже, щоб бути справжніми друзями, нам потрібно володіти трьома суперсилами:

- емпатія (розуміння почуттів інших)
- асертивність (вміння захистити тебе так, щоб нікого не образити)
- вирішення проблем.

● **Інформація для лектора:**

Завдання для будь-якої аудиторії: Гра «Булінг — Не булінг». Роздаємо діткам картки червоного і зеленого кольорів. Зелена картка означає те, що діти погоджуються, що цей вчинок не є булінгом. Червона — коли це булінг. Зачитуємо ситуації для дітей:

- Друзі з парафії разом сміються з жарту, який розповіла їхня товаришка.
- Друзі сміються зі свого друга, тому що він носить окуляри.
- Ти бачиш як твого знайомого обзивають «слимаком».
- Керівник гуртка назвав Юрчика бовдуром.
- Дідусь каже, що ти не чемний, бо пропустив недільну службу, хоча ти в цей час хворів.
- Твоя бабуся кожного разу вказує, що ти не такий ввічливий, як твій друг.
- Ігорчик ненароком зруйнував вежу з піску, яку ти збудував.
- Твоя подруга каже, що в тебе не гарна зачіска.
- Твій друг в церкві усю службу смикає тебе волосся і штовхає у спину.
- Твоя молодша сестра ненароком впустила морозиво, яке вам купили батьки.

Завдання для малої аудиторії (кількість дітей в групі до 15): Створіть з дітьми плакат протидія БУЛІНГУ. Діти з допомогою фарб можуть відбити свої долоньки на плакаті. Або ж вирізати з кольорового паперу. Пояснюємо, що це офіційний документ, який усі дітки ще мають підписати. В центрі плакату пишемо **СТОП БУЛІНГ!**

Поясніть дітям, що не варто боятися захистити себе, своє тіло, думки чи вподобання. Також не варто мовчати коли ображають твоїх друзів. Не приховувати ці ситуації від дорослих. Вони існують для того, щоб захищати дітей.

## ЗАНЯТТЯ 4

Що є булінгом, а що ним не є?

Тривалість: 20 хв

Що таке булінг, хто в ньому бере участь та як йому протистояти булінгу ми вже знаємо. Коротко повторюємо з дітьми матеріал з попереднього заняття.

Та чи усі сварки, непорозуміння — це булінг?

Сьогодні ми навчимося його розпізнавати.

**Як розпізнати булінг?**

- він має мету
- він повторюється знову і знову
- він використовує силу, аби комусь зробити боляче.

Переконайтесь в тому, що діти зрозуміли, що навіть якщо це не булінг (не повторювано) ранили інших, обзивати і так далі — НЕ ОК, це має бути зупинено.

### Вправа «РАНИТИ СЛОВАМИ»

Пояснюємо дітям що «клички» чи «прізвиська» бувають веселими, а бувають такими, що ранять. На прикладах пропонуємо дітям обрати, яке з прізвисьок приємне, а яке образливе.

- Марко на фізкультурі бігає дуже швидко, тож діти називають його «ракета Марко».
- Богдан завжди останній на змаганнях, тож його називають «равлик Богдан».
- Лев малий і багато плаче, тож його називають «малюшко Лев».
- Соломійка дуже сильна, тож її називають «чудодійчинка».
- Наталя розумна, тож її називають «розумахою».
- Маргарита найбільша в класі, тож її називають «Велика, Погана, Сумна Марго».
- Вчитель каже, що його учні інколи поведуться як немовлята на уроках.
- Олекса носить окуляри, тому його називають «чотириокий».

- Юстинка дуже активна дівчина, любить читати та знає багато цікавих фактів, та однокласники називають її «вискочкою».
- Вихователька Соломійки каже, що дівчина тихенька, наче мишка.

Ставте при цих ситуаціях наступні питання: Це грайливе чи образливе прізвисько? Людина, яка його придумала хотіла пожартувати чи образити? Що відчуває той, кого так назвали? Запитайте дітей як бути впевненим, що ти не образив друга?

### **Вправа «РАНІТИ ДІЯМИ. НАВМИСНО».**

Пояснюємо дітям, що часом ми робимо помилки і вони виглядають як образа, але інколи ми можемо робити погані речі навмисно. Навчимося розрізняти це:

- Ксеня стала на ногу Юркові та сказала «вибач».
- Давид розізлився на Дмитрика і боляче став йому на палець.
- Таня побачила, що Аня спілкується з іншою подругою та штовхнула її через це.
- Максим взяв свого рюкзака і побіг гратись на вулицю, там його зняв. Коли Гафійка вибігла на вулицю, вона перечепилась через рюкзак і впала.
- Уляна побачила, що Павло перекинув її пляшку з водою, коли ставив свої книги на стіл. Дівчина за це скинула його книжки.

Стаavimo наступні питання: Як знати чи це навмисно чи випадок? Ця людина була ввічлива чи хотіла когось образити? Як почувала себе інша людина в цій історії?

### **Вправа «РАНІТИ СТАВЛЕННЯМ»**

Запитайте дітей, які неприємні слова доводилось їм чути від своїх друзів, однокласників чи знайомих?

Ми можемо чути від своїх друзів та знайомих: « Ти не можеш такого казати; ти не можеш з нами розмовляти; не стій біля мене тощо».

Говоримо з дітьми про те, що ми всі частина одного суспільства. В ньому всі потрібні і поважають один одного, хоч всі є різні. Запитайте дітей чому не добре казати «Ти не такий як ми; ти не можеш зі мною розмовляти тощо». Поясніть, що виключати навмисне когось із соціума теж є булінгом, і що така поведінка неприйнятна.



Запитайте дітей, як вони можуть відповісти, коли хтось каже «Ми не хочемо з тобою розмовляти, іди геть!»

**Це можна зробити так:**

- «Чи можу я приєднатись пізніше?»
- Це були неприємні слова для мене, ти це навмисне?»
- Приєднайся до інших дітей чи дорослих.

Поясніть, що усі не повинні спілкуватись разом весь час, але всі мають бути дружні та ввічливі, поважати один одного, навіть якщо ви не найкращі друзі.

Використовуємо зображення із [Додатку 6](#).

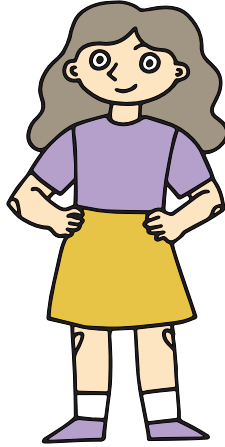
**Якщо ми бачимо булінг, то згадуємо правило ЗР із [Додатку 7](#):**

- Розпізнавати (це булінг, це заборонена поведінка);
- Реагувати (твердо сказати: «Стоп! Мені це не подобається, не роби так!»);
- Розповісти (розповісти дорослим, щоб вони захистили і відповідно відреагували).

*Завдання для малої аудиторії (кількість дітей в групі до 15): Командний пазл — приклад у [Додатку 9](#). Разом з дітьми на ватмані малюємо пазли, вирізаємо по контуру. Кожна дитина прикрашає свій пазлик та підписує його. Тоді складаємо; висновок: всі ми різні, але кожен пасує до нашого спільного пазла. Показуємо мультфільм про пташок (ви знайдете його за qr-кодом) і обговорюємо в контексті булінгу і вивченого.*

*Завдання для будь-якої аудиторії: Показуємо мультфільм про пташок (ви знайдете його за qr-кодом) і обговорюємо в контексті булінгу і вивченого.*





# Вік 11-14 років

## ЗАНЯТТЯ 1

**Моє тіло — це моя приватна територія!**

**Тривалість: 30 хв**

### **Правило п'яти дорослих**

Почніть розмову з того, що всі ми живемо в світі де нас оточує велика кількість людей, але не завжди ми вміємо та знаємо кому ми можемо довіряти, до кого звернутись, хто нам допоможе та взагалі як ми маємо поводитись.

Пояснюємо, що люди бувають різні, і це не залежить від їхньої зовнішності.

Запитуємо дітей чи знайоме їм таке поняття як ЛУКІЗМ? Це певний стереотип, який розкажує нам, що до зовнішньо привабливих людей наше суспільство краще ставиться, аніж до людей, які здаються нам непривабливими.

Як ви гадаєте, з чим пов'язане таке явище? І чи дійсно це правдивий фактор?

(Реклама, ЗМІ, соцмережі, тренди формують актуальне поняття про привабливість.)

Та якщо відкинути складову зовнішності, яким чином нам зрозуміти, кому можна довіряти, а кому ні?

У кожної людини можуть бути кілька близьких, яким вони можуть довіряти. Ці люди формують нашу особисту «мережу безпеки». Людину, котра входить у цю «мережу» ми назвемо «довіреною дорослим» — людина, котра розуміє, ніколи не кривдили тебе чи твоїх рідних раніше, допомагає та може захистити.

Запропонуйте дітям вибрати 5 людей, яким можна довіряти, які завжди знаходитимуть час, аби вислухати та допомогти.

Це мають бути дорослі, яким ти можеш сказати, коли засмучений, наляканий або хочеш поговорити про безпеку свого тіла. Однією з таких людей має бути людина, яка живе разом з тобою. Наприклад, мама чи тато, бабуся чи дідусь. Також до п'ятірки можуть входити люди поза сімейним колом.

Хто ж це може бути? Твоя тітка, старша сестра, хрещена чи хрещений, тренер, священник чи монахиня з церкви, до якої ходить сім'я тощо.

Допоможіть дітям усвідомити, що у них є більше одного дорослого, якому вони може довіряти. Якщо ж вони не отримали допомоги, розуміння від першого довіреного дорослого, до якого звернулись, спонукайте їх розповісти наступному і продовжувати говорити, доки їх не почують та не нададуть допомогу.

● **Інформація для лектора:**

Завдання для малої аудиторії (кількість дітей в групі до 15): Виконайте завдання у [Додатку 10](#).

*Завдання для великої аудиторії (кількість дітей в групі від 15): Запропонуйте дітям відмалювати свою долоню на аркуші паперу. Кожному із пальців потрібно присвоїти людину, якій можна довіряти, яка вислухає та допоможе. Попросіть дітей написати імена цих людей біля кожного пальчика.*

## Соціальні кола

Давайте подумайте кого з людей ми зустрічаємо в нашому житті, що вони для нас означають, що нам приємно чи неприємно з ними робити.

Запитуємо дітей кого з людей вони сьогодні зустрічали? Нехай 2-4 дитини перелічать. Усі відповіді записуємо на дошці. Тепер давайте спробуйте об'єднати усіх цих людей в певні групи.

Які групи у нас можуть вийти? Сім'я, родина, друзі, знайомі тощо. Маркерами відповідних кольорів та зусиллями дітей групуємо усіх осіб, які були виписані на дошці, у 6 груп:

- Я — як особистість!
- Моя сім'я
- Друзі
- Знайомі (Це можуть бути батьки друга, священник у церкві, сусіди, друзі батьків тощо).
- Помічники (Це можуть бути знайомі або ж незнайомі люди, але ті які на допомагають у складних ситуаціях: лікар, священник, монахиня, пожежник, двірник тощо.)
- Незнайомці

Використовуємо плакат «Соціальні кола» із [Додатку 1](#). Обговорюємо хто з людей в яку групу входить.

Кому з цих груп людей, ви б довірилися? А кому ні?

Чи можемо ми довіряти «Незнайомцям»?

Як правильно комунікувати з ними і чи взагалі потрібна ця комунікація?

Для цього соціального кола ми використовуємо «Правило 3Р із [Додатку 7](#). Ці правила називаються так, бо кожне з них розпочинається на літеру «Р».

*Для будь-якої аудиторії: Пишемо велику літеру «Р» на дошці. Від літери малюємо три стрілки. Коли будемо розбирати кожне з правил, то пропонуємо комусь із дітей дописати це слово.*

Оголошуємо правила : Розпізнавати, Реагувати, Розповісти.

- **Розпізнавати:** Щоразу, коли нам некомфортно у стосунках з іншою людиною або нам не подобаються її дії, потрібно зупинитись і запитати себе: Чи це безпечно?
- **Реагувати:** Щоразу, коли нам некомфортно у стосунках з іншою людиною або нам не подобаються її дії, потрібно зупинитись і запитати себе: Чи це безпечно? Потім сказати «НІ», «НІ, я не хочу», «НІ, я запитаю маму/тата».
- **Розповісти:** Щоразу, коли нам некомфортно у стосунках з іншою людиною або нам не подобаються її дії, потрібно зупинитись і запитати себе: Чи це безпечно? Яке правило я маю застосувати? А потім сказати «НІ», «НІ, я не хочу» і РОЗПОВІСТИ дорослим та запитати чи це безпечно.

Важливо не боятися розповідати про ситуацію, яка трапилась з вами. Дорослі повинні захищати дітей.

## Безпечні та небезпечні доторки

Люди із різних соціальних кіл, про які ми дізналися вище, можуть з нами по різному спілкуватись та фізично контактувати, наприклад торкатись нас. А що таке доторк? Чи можливо прожити без нього?

Доторк — це важлива складова життя людини, яка допомагає спілкуватися зі світом та один з одним. Він допомагає зрозуміти, чи є контакт бажаним.

Є безпечні та небезпечні доторки. Безпечні доторки — це коли ти відчуваєш, що тебе люблять і дбають про тебе. Небезпечні доторки — ті, які ранять твоє тіло.

Якщо хтось із друзів, знайомих чи членів родини, з якими ти рідко спілкуєшся, хочуть тебе обняти чи поцілувати — вони мають попросити твого дозволу. Лише після твоєї згоди вони можуть це зробити. Нормально говорити »НІ». Нормально НЕ ХОТІТИ обіймів! Не нормально терпіти!

Якщо на твоє «НІ» не звертають уваги, розкажи про це дорослим!

### ● Інформація для лектора:

Культура виховання в Україні абсолютно виключає можливість заперечення дорослим, навіть тоді, коли дитині справді неприємно. Вміння дитини говорити «НІ» змалечку на неприємні обій-

*ми, дотики і талант дорослого це «НІ» почути та не змушувати до цих дій — є запорукою формування здорових меж та самоповаги у дитини.*

Давайте прослухаємо історії та проаналізуємо їх.

### **ІСТОРІЯ 1:**

«Мене звати Софія і нарешті я стала настільки дорослою, що мені дозволили самостійно добиратись до школи. Шлях недалекоий та інколи, коли я поспішаю на уроки, я сідаю в автобус, щоб проїхати кілька зупинок.

Нещодавно я почала помічати, що в цьому автобусі також їздить один чоловік, який на мене постійно витріщається. А якщо ми зустрічаємось поглядом — він підморгує та усміхається мені. Спершу я вважала, що він просто ввічливий, але його погляд та хитра посмішка з часом мене почали лякати.

Одного дощового дня я вскочила у свій автобус. В автобусі виявилось надто тісно, адже дуже багато людей в цей ранок вирішили їхати цим автобусом. Раптом я відчула чийсь нав'язливий дотик на своїх бедрах. Спочатку я подумала, що причина у тисняві. Та щоразу цей дотик ставав більш відчутним і в один момент чийсь руки опинились під моєю спідницею. Обернувшись я побачила цього чоловіка та його хитру посмішку. Я різко відсахнулась від нього та випадково штовхнула жінку, яка крикнула на мене: «Куди ти преш!? Така тиснява, стій рівно і не заважай іншим». Мені стало соромно. Але я просто хотіла втекти від цього чоловіка от і все. І тут я почула шепіт, який промовляв мені на вухо: « Ти сьогодні дуже гарна, стій рівно і не заважай іншим!» Та притиснувся до мене. Це бачили багато людей, але ніхто нічого не зробив.

Після цих слів я швидко вистрибнула з автобуса крізь натовп. Коли автобус проїжджав повз мене, цей чоловік підморгнув мені та знову посміхнувся. Я була дуже налякана, я не хотіла заважати іншим пасажирам, не хотіла штовхати чи галасувати. Я перестала їздити цим чи іншим автобусом. Я боялась, що знову зустріну його. Я нікому не розказувала про це. Мені було соромно, що я потрапила в таку ситуацію.»

### **ІСТОРІЯ 2:**

Кожного літа я проводжу місяць в селі, у своїх бабусі та дідуся. Я завжди чекаю цього часу, оскільки там живуть мої давні друзі. Однієї неділі ми з бабусею і дідусем пішли до церкви. По дорозі бабуся

розказала, що один чоловік, у селі при парафії організував табір для дітей.

Коли служба завершилась цей чоловік підійшов до мене і моїх рідних. Привітався і сказав, що ніколи мене тут не бачив. Я сказав, що приїхав ненадовго, бо в мене канікули, ще два тижні і поїду до батьків. Він відповів, що якщо я тут ненадовго, то чи не хочу допомогти йому із табором. Я не дуже хотів цього робити. Але поглянувши на бабусю, яка прошепотіла мені, що відмовляться не гарно, я все ж погодився.

Ми зайшли у приміщення, де відбувався табір, чоловік дав мені кілька книг та плакатів, які я мав допомогти йому занести і сказав, щоб я йшов за ним. Зайшовши у маленьку кімнатку він запросив мене присісти до нього на диван та запропонував почитати. Він читав збірник притч. Згодом сказав, що тепер моя черга. Я голосно почав читати. В цей момент він ще ближче підсунувся до мене, мені стало некомфортно, але я продовжив читати. Далі він обійняв мене. Це було дуже дивно, оскільки це були зовсім не дружні обійми, як в мене з татом чи з друзями. Він підсів ще ближче до мене, через що я спробував відсторонитися. Поставивши руку на моє коліно він сказав, щоб я не хвилювався і що я дуже гарно читаю. В цей момент в кімнату зайшов аніматор з цього ж табору. Мені здалось, що я роблю щось неправильне. Я перелякався та швидко вибіг з кімнати.

Я побіг до будинку бабусі й дідуся, нишком прошмигнув у свою кімнату. Я не хотів розмовляти, не хотів засмучувати рідних.

Наступної неділі я збрехав бабусі, що мене сильно болить живіт і не пішов до церкви. Я боявся, що він знову мене покличе до себе. Через кілька днів я повернувся в місто і нікому не розказував про цю ситуацію».

### **ІСТОРІЯ 3:**

«Сьогодні спекотний день. Я, моя старша сестра та мама вирішили піти в гості до татового брата — дядька Олега. У нього величезний будинок з басейном.

Дядько приїхав по нас, ми зібрали речі та виїхали. Мама та сестра вирішили ще зайти у крамницю, а ми з дядьком зайшли до нього в дім.

Я одразу ж побігла одягати купальник. За мною у ванну зайшов дядько Олег. Мені стало некомфортно, бо навіть мій тато спершу стукає, коли заходить у ванну кімнату.

Він протягнув мені пакет і сказав, що має для мене подарунок — новий купальник. Та він сказав, що є одна умова, він хоче поглянути, як я буду його одягати, хоче перевірити чи мені личитиме. Я дуже голосно сказала, що не буду цього робити. Проте він засміявся і сказав: « Ти чого, маленька. Не соромся, я ж тобі ще підгузки міняв, як ти була зовсім крихітною. Давай швидко приміряй і йдемо в басейн».

Я вирішила швидко одягнути купальник і чим швидше вийти з ванної. Та несподівано дядько дістав телефон і почав мене фотографувати. Я розгубилась і не змогла промовити ні слова. Швидко одягнулась, а дядько Олег промовив: «Ти стала красунею. Твоє тіло змінилось, швидко ростеш.» І вийшов з ванної.

**Задайте дітям наступні питання:**

- Про що ці історії?
- Про які доторки в них йдеться? Які їхні ознаки?
- Яка небезпека криється в цих історіях?
- Які поради ви б могли дати героям?
- Які дії свідчать, що дорослий мав погані наміри?
- Як ви чинили б, якщо б дізналися, що цей дорослий є духовною особою? Чи змінилися б ваші дії?
- А що могли б зробити герої у такому випадку, які могли б бути наступні їхні дії? Яких помилок припустились герої?

Що об'єднує ці історії? Напевно те, що всі жертви насилля змовчали. Не розказали нікому, не звернулись до своїх довірених близьких. Чому це погано? Послухайте відповіді кількох дітей.

Донесіть до дітей, що ніхто не має права торкатися до них без їхньої згоди! Навіть якщо хтось хоче зробити фото вашого тіла, ви маєте на це дати згоду!

Якщо вам не комфортно — не потрібно мовчати!

Говоріть про це! Кричіть про це!



## ЗАНЯТТЯ 2

Я знаю як себе захистити

Тривалість: 30 хв

### Приватність

Запитуємо дітей, чи вони знають що таке «ПРИВАТНІСТЬ». Напишіть це слово на яскравому аркуші паперу. Приватність — слово, що означає подалі від інших, так щоб ніхто не бачив.

Деякі частини нашого тіла є приватними. Ці частини дуже легко розпізнати. Вони знаходяться під нашим купальником. Це означає, що вони належать лише нам і ніхто не може їх торкатись, як і ми не можемо торкатись до приватних частин іншої людини. До речі, рот — це також приватна частина нашого тіла.

Усе, що є під нашим купальником — ми миємо самі! Одягаємо приватні місця теж самі! Вбиральню відвідуємо теж самі! Розповідь ілюструємо з допомогою розмальовок та постеру із [Додатку 3](#) та [Додатку 4](#) відповідно.

Не потрібно соромитись свого тіла, називати приватні частини тіла правильними назвами. А також не варто кепкувати з них, а тим більше присоромлювати за них дітей. Це все частина загальної безпеки щодо тіла.

Бог створив нас та наше тіло таким, яким воно має бути. Воно красиве і розумно влаштоване, з усіма його зовнішніми та внутрішніми органами.

Запитуємо дітей, чи знають вони що таке «НАСИЛЬСТВО»? А що таке «сексуальне насильство»? Це не лише насильницька дія над дитиною. А також:

- доторки до приватних частин тіла дитини
- примушення дитини торкатися приватних частин тіла інших людей
- демонстрація своїх приватних частин тіла або сексуальних дій
- демонстрація дітям фільмів/журналів для дорослих інтимного характеру
- фотографування дитини у близькі та без тощо.

Варто донести до дітей, що постраждалими можуть бути як дівчата, так і хлопці. Незалежно від віку, кольору шкіри, з повної чи неповної, з бідної чи багатой сім'ї.

А кривдниками можуть бути як чоловіки, так і жінки.

Інколи кривдники застосовують підкуп. Наприклад, дорогі чи унікальні подарунки. А взамін просять зберігати скоєне у секреті. Або ж часом кривдники дуже активно втираються в довіру до нас і до нашого оточення. А потім маніпулюють, що постраждалому ніхто не повірить, бо кривдника всі люблять і поважають, бо він авторитетна людина.

В таких ситуаціях дитина НІКОЛИ не є винною. Винний тут один — це кривдник. А також ті люди, котрі бачили чи знали про вчинене, але змовчали.

Тому якщо ви знаєте чи побачили, що над кимось чинять насильство — не будьте байдужими, не мовчіть!

## Я не маю таємниць від дорослих

Між дорослими і дітьми ніколи не може бути ніяких таємниць. Про усі таємні прохання ви обов'язково маєте перепитувати дорослих, яким ви довіряєте. Про все, що не зрозуміло — перепитуємо у дорослих. Та чи можливо, що існують хороші секрети? Так. Це, наприклад, короткі в часі таємниці: у тата день народження і мама з дітьми готують сюрприз — печуть торт. Така таємниця триває кілька днів і в результаті про неї все одно дізнаються всі. Це хороший секрет. Ніяких інших секретів між дорослими і дітьми бути не може. Ніхто не може просити вас тримати СЕКРЕТ, особливо якщо він про приватні частини тіла.

Попросіть дітей озвучити будь-який вигаданий секрет (наприклад, молодша сестра просить тебе не розказувати батькам, що це вона розбила вазу). Поміркуйте з дітьми, чи це хороший чи поганий секрет.

Завдання для великої аудиторії (кількість дітей в групі від 15): Використовуйте червоні та зелені карточки. Де зелений — це хороший секрет, червона — поганий секрет.

## Я вмію казати «НІ»

Якщо тобі щось не подобається, це можуть бути як недоречні дотики до твого тіла, так і слова, або ж ситуація, в якій ти некомфортно себе відчуваєш скажи: «НЕ РОБИ ЦЬОГО. Стоп, Я не хочу, щоб ти так РОБИВ/ЛА».

Незалежно чи це твої друзі, члени сім'ї, люди яких ти вперше бачиш. Небезпечні доторки та слова НІКОЛИ не є правильними. Якщо хтось тебе ранив своїми небезпечними доторками — обов'язково РОЗКАЖИ ДОРΟΣЛИМ. Дорослі повинні захищати дітей.

## ЗАНЯТТЯ 3

**СТОП булінг!**

**Тривалість: 35 хв**

Запитуємо дітей, чи знають вони, що таке булінг? Чи чули колись таке слово? Можливо хтось з цим стикався?

Булінг — різновид насильства, цькування, залякування. Це постійне і повторюване використання влади/сили у стосунках.

Приносимо зубну пасту, ложку і тарілку. Кажемо дітям вичавити зубну пасту на тарілку. Тепер кажемо, спробуйте запхати зубну пасту назад в тюбик. Не виходить. Пояснюємо, що зубна паста — це наші слова, які ми говоримо комусь — і якщо ми кажемо комусь неприємні речі, то потім не можемо ті слова забрати назад, адже вони роблять боляче, навіть якщо ми вибачаємося і нам шкода. Пробуємо цей висновок зробити разом з дітьми, ставлячи їм навідні питання.

**Булінг є :**

- фізичним, коли ранять діями
- вербальним, коли ранять словами
- соціальним, коли ранять ставленням

Запитайте дітей, яким чином, на їхню думку, виражається кожен з видів булінгу.

Використовуємо зображення із [Додатку 6](#).

Наприклад, **фізичний булінг**. Це дії, які спрямовані на те, щоб вразити твоє тіло. Це може бути штурхання, побиття, зачіпання, підніжки, бійки, стусани, ляпаси, тощо.

**Вербальний булінг**. Це слова, які ранять наше тіло. Різні обзивання, неприємні клички, насміхання з фізичних особливостей людини, поширення неправдивих чуток, глузування, залякування тощо.

**Соціальний булінг**. Це, наприклад, налаштування друзів проти когось, ізоляція, ігнорування, бойкот, погрози, маніпуляції, шантаж. Цей вид булінгу може виражатися такими словами: «ти не можеш бути нашим другом; ми з такими як ти, спілкуватись не хочемо; ві-дійди від нас» тощо.

Якщо у вас вимагають гроші, крадуть ваші речі або ж нищать їх — це теж вважається булінгом.

Проте чи кожна сварка чи конфлікт є булінгом?  
Послухайте відповіді кількох дітей.

**Булінг (цькування) відрізняється від сварки/конфлікту такими ознаками:**

- Булінг завжди повторюється
- Він має злий умисел
- Кривдник показує свою силу над потерпілим
- Кривдник не розкаюється

Переконайтесь в тому, що діти зрозуміли, що навіть якщо це не булінг (не повторювано) ранили інших, обзивати і так далі — НЕ ОК, це має бути зупинено.

Конфлікт — це зіткнення двох різних думок, інтересів тощо.

- Конфлікт не повторюється знову і знову
- У ньому відсутній злий умисел
- Рівність сил між його учасниками
- Присутнє розкаяння сторін конфлікту та спрямованість зусиль сторін конфлікту на його вирішення.

Ми розглянемо дві ситуації. Одна з них показує конфлікт, а інша — демонструє булінг.

#### **Ситуація 1:**

Лука, учень 8 класу, зайшовши у клас, побачив, що Юрко та Дарина взяли без дозволу його м'яч та грають ним у футбол. Луці це не сподобалось. Він сильно розізлився та обізвав однокласників лайливим словом. Почав вимагати повернути його річ. Дарина вирішила, що замість того, щоб віддати хлопцю його м'яч, вона краще викине його у смітник. Між дітьми зчинилася сварка. Проте наступного ж дня Юрко та Дарина вибачились перед Лукою.

#### **Ситуація 2:**

Яна, учениця 7 класу, вже довгий час чує образливі слова від однокласниці Наталі, яка майже щодня називає її «чотириокою». Дівчині це дуже образливо, бо вона лише почала носити окуляри і ще сама до них не звикла. Спочатку вона старалась не звертати на це увагу і нікому про це не розказувала. Та згодом ще двоє однокласників, які

бачили знущання над Яною, почали підтримувати кривдницю словами: «Так з нею! Давай, Наталю. Покажи їй!». Наталя не зупинилась лише на прізвиську та згодом наче ненароком почала штовхати Яну, заганяти у куток та казати неприємні слова у її сторону.

Проаналізуйте ці історії. Що на думку дітей є булінгом, а що є сваркою/конфліктом. Як можна було б зупинити булінг у ситуації з Яною? Що мала б зробити Яна? Щоб ви зробили на місці Яни? А на місці однокласників, що приєднались до Наталі? Хто булер у цій ситуації: Наталя, однокласники, що приєднались згодом, чи усі вони? Який вид булінгу у цій ситуації?

*Завдання для великої аудиторії (кількість дітей в групі від 15): Роздайте зелені та червоні прапорці, де зелений — це згода, червоний — незгода з думкою. Задайте кожне запитання 2-4 дітям. А решта дітей мають проголосувати чи згодні вони з тою чи іншою думкою.*

*В кінці підбиваємо підсумки.*

## **Хто бере участь у булінгу?**

У ситуації булінгу завжди беруть участь три сторони: жертва, булер, спостерігач.

Однокласники Яни спочатку були спостерігачами, а потім перетворились у булерів, підтримуючи негативну поведінку Наталі. Кривдник (булер) — це той, хто безпосередньо вчиняє булінг (цькування).

Подумайте, чому людина стає булером?

Запитайте 2-4 дітей.

Здебільшого так стається тому, що через такі дії у людини піднімається власний авторитет. Не за рахунок особистих досягнень, а шляхом приниження інших, демонстрації своєї сили та переваги над іншими. Вони нечутливі до страждань інших і можуть сприймати булінг (цькування) по відношенню до інших як розвагу.

Якщо ж булінг вчиняються групою осіб, то зазвичай серед кривдників, виділяється лідер, а також один або кілька послідовників.

У ситуації з Яною чітко прослідковується сторона спостерігачів. Із

пасивних спостерігачів (яким подобаються знущання, але вони не демонструють ознак підтримки) вони стали активними (ті, хто активно та відкрито підтримує знущання).

На боці потерпілого також є свої спостерігачі.

Вони можуть бути активними, пасивними та байдужими. Запитайте 2-4 дітей, як вони думають як відрізняються люди, що входять у кожен з цих груп.

Активні спостерігачі. Яким словом ми можемо їх охарактеризувати? Напевно словом «захисники». Вони не сприймають цькування, допомагають або намагаються допомогти потерпілому. Інколи захисники можуть зробити одну з найкращих речей в даній ситуації — це поділитися тим, що відбувається з батьками, вчителями, довіреними особами тощо.

Пасивні спостерігачі. Вони не вважають цькуванням неправильним і вважають, що повинні допомогти жертві, але не наважуються на активні дії.

Запитайте дітей чому, на їхню думку, ці люди не роблять активних дій?

Можливо вони бояться опинитися поряд з жертвою або ж зайняти її місце.

Байдужі спостерігачі. Це люди, які не займають чітко визначеної позиції.

Можемо підсумувати наступне, що навколо жертви утворюється «коло булінгу» з багатьма учасниками. Звісно, булінг може відбуватись наодинці, без сторонніх очей, лише жертва та кривдник. В такому випадку це ще складніше, оскільки число людей, котрі можуть допомогти розірвати це коло є малим.

Донесіть до дітей, що розірвати «коло булінгу» може тільки дорослий!

## **Як зупинити булінг?**

Важливо завжди зупинити булінг. Неважливо чи булять вас, чи вашого друга — булінг потрібно зупинити. І зараз ми навчимося це робити.

**Крок 1.**

**Я кажу «Стоп. Мені це не подобається!» або ж «Стоп. Припини це робити!»**

**Крок 2.**

**Розповідаю батькам або іншим дорослим, яким я довіряю.**

**Крок 3.**

**Прошу про допомогу.**

Практикуємось з дітьми говорити впевнено, чітко та голосно.

Яким чином ми ще можемо пояснити кривднику, що нам щось не подобається? Нам допоможуть ввічливі фрази відмови:

- Будь ласка, припини так робити!
- Мене це ображає!
- Мені неприємно!
- Це мене засмучує!
- Я не хочу, щоб ти так робив!
- Так друзі не поводяться!
- Вибач, але ні.
- Дякую, але я не хочу.

Якщо ми бачимо булінг, то можемо використати правило ЗР із [Додатку 7](#):

- Розпізнавати (це булінг, це заборонена поведінка);
- Реагувати (твердо сказати: "Стоп! Мені це не подобається, не роби так!");
- Розповісти (розповісти дорослим, щоб вони захистили і відповідно відреагували).

Що буде якщо ми не зупинимо булінг?

Послухайте відповіді 2-4 дітей.

Булінг призводить до великих проблем. Це можуть фізичні проблеми (травми, ушкодження), психологічні (страх, тривога, низька самооцінка), соціальні (боязнь великого скупчення людей, важко заводити друзів тощо).

Страждає тут не лише жертва, як можна було б подумати, а й сам кривдник. Надмірна агресія, проблеми у стосунках з однолітками, некоректна поведінка тощо.



А як щодо спостерігачів? Вони ж теж учасники булінгу. На жаль, вони теж можуть отримати негативні наслідки, а саме: відчуття безпорадності; сором за свою слабкість; думки, що вони ніщо перед натовпом.

А ще за вчинення булінгу особа, що його чинить, несе відповідальність згідно Закону України №8584 «Про внесення змін до деяких законодавчих актів щодо протидії булінгу». Для неповнолітньої особи це можуть бути або штрафи або ж примусові заходи виховного характеру.

Тому булінг потрібно **ОБОВ'ЯЗКОВО** зупиняти!

Поясніть дітям, що не варто боятися захистити себе, своє тіло, думки чи вподобання. Також не варто мовчати, коли ображають твоїх друзів чи рідних. Не варто приховувати ці ситуації від дорослих. Вони існують для того, щоб захищати дітей.

*Завдання для будь-якої аудиторії: Показуємо мультфільм про їжачка (ви знайдете його за qr-кодом) і обговорюємо в контексті булінгу, дружби і вивченого.*



## ЗАНЯТТЯ 4

### Булінг в Інтернеті

Тривалість: 20 хв

З розвитком соціальних мереж та їхньою доступністю насильницькі дії, передусім це психологічне та сексуальне насилля і, звісно ж, булінгу часто вчиняються за допомогою телефонів, планшетів та ноутбуків. Такий вид булінгу має окрему назву — це кібербулінг.

Запитайте дітей, чи чули вони про такий булінг та можливо хтось з ним зіштовхувався. Використовуємо зображення із [Додатку 6](#).

Кібербулінг може проявлятися в різному вигляді:

- обмовляння — це розповсюдження принизливої неправдивої інформації. Це можуть бути фото, відео чи просто текст.
- Наприклад: Під твоїм фото в Instagram хтось пише: «Та ти ж справжня невдаха. Не розумію як ти можеш викладати такі фото!!!»
- перепалки, флеймінг — обмін короткими гнівними та запальними репліками між двома чи групою учасників в чатах, групах тощо.
- видурювання конфіденційної інформації — теж один із видів кібербулінгу. Не варто передавати малознайомим людям або ж тим, кого ви ніколи не бачили вживу, свої особисті дані. Їх можуть використати проти вас.
- сталкінг або переслідування — це нав'язливе переслідування людини, як в реальному житті, так і онлайн.

### Чому взагалі виник кібербулінг?

Давайте проведемо експеримент. Поставте перед дітьми просте яблуко, воно не обов'язково має бути красивим та чистим. Запропонуйте дітям образити це яблуко. Наприклад, це яблуко надто брудне і взагалі не виглядає смачним. Вислухайте тих дітей, котрі готові щось сказати.

А тепер запропонуйте дітям АНОНІМНО написати образи для цього яблука на листочках паперу. Зберіть їх у одну банку чи корзину та почніть зачитувати дітям.

Як правило, кількість анонімно написаних образ буде більшою, ніж сказаних вживу. Порівняйте кількість та сенс анонімних образ, чи стали вони більш жорстокими.

Так працює кібербулінг. Але чому так? Запитайте 2-4 дітей.

Анонімно написати у соцмережах є легше, ніж сказати цю ж образу в очі людині, яка стоїть перед тобою. Тому в соцмережах люди є більш відкритими до образ. Вони можуть дозволяти собі все, коли їх не бачать, не чують і не знають, хто вони є.

Які наслідки може принести кібербулінг:

- шантаж (кривдник може забажати якусь річ від людини чи зробити певний вчинок, обіцяючи за це зберегти секрет тощо)
- крадіжка приватних даних, фото або відео (які потім все ж таки можуть бути опубліковані)
- занижена самооцінка
- депресія
- анорексія чи булемія
- видурювання грошей (взамін на щось) тощо.

Кібербулінг є ще небезпечнішим тому, що 24/7 жертві ніде сховатися, бо навіть коли вона виходить з Інтернету, процес цькування там продовжується. Те, що додає кібербулінгу більше загрозливих масштабів — це роль спостерігачів. Соціальна мережа різко збільшує кількість спостерігачів через стрімке поширення контенту, а от у традиційному булінгу кількість свідків обмежена.

#### ● **Інформація для лектора:**

*Завдання для будь-якої аудиторії: Запропонуйте молоді скласти перелік порад, як протистояти кібербулінгу. Використовуйте ватман, маркери тощо. Спробуйте разом розробити ілюстрації для кожної поради на окремих листках, які потім можна прикріпити до ватмана.*

- *Не поширюй свої особисті дані!*
- *(Номер телефону, адреса, дані батьків, паспортні дані, дані кредитних карток, паролі. Все це твої особисті дані, які ніхто не повинен знати)*
- *Не мовчи. Поруш тишу. Розкажи дорослим!*
- *(Ніколи не потрібно мовчати. Поділись цим із сім'єю, друзями, близькими людьми, довіреними дорослими. Не відмовляйся від підтримки та шукай допомогу!)*
- *Якщо хтось тебе ображає — обмеж його доступ до себе!*
- *(Ти завжди можеш обмежити доступ для підозрілої людини,*

заблокувавши її. Така можливість зараз є у всіх соціальних мережах, скористайся нею.)

- Поважай думку інших користувачів
- Обдумуй свої висловлювання, перш ніж публікувати їх у мережу
- Зроби скріни образливих меседжів. (Повідомлення, фото чи відео. Усе це знадобиться тобі, аби відстояти свою правоту)
- Зупини булінг! (Якщо ти бачиш, що когось булять — не мовчи. Розкажи дорослому!)

Разом з дітьми оберіть місце для готового плакату.



# ВІК 15-18 років

## ЗАНЯТТЯ 1

**Моє тіло — це моя приватна територія!**  
Тривалість: 30 хв

### Правило п'яти дорослих

Почніть розмову з того, що всі ми живемо в світі, де нас оточує велика кількість людей, але не завжди ми вміємо та знаємо кому ми можемо довіряти, до кого звернутись, хто нам допоможе та взагалі як ми маємо поводитись.

Пояснюємо, що люди бувають різні, і це не залежить від їхньої зовнішності.

Запитуємо дітей чи знайоме їм таке поняття як ЛУКІЗМ? Це певний стереотип, який розкажує нам, що до зовнішньо привабливих людей наше суспільство краще ставиться, аніж до людей, які здаються нам непривабливими.

Як ви гадаєте, з чим пов'язане таке явище? І чи дійсно це правдивий фактор?

(Реклама, ЗМІ, соцмережі, тренди формують актуальне поняття про привабливість.)

Та якщо відкинути складову зовнішності, яким чином нам зрозуміти, кому можна довіряти, а кому ні?

У кожної людини можуть бути кілька близьких, яким вони можуть довіряти. Ці люди формують нашу особисту «мережу безпеки». Людину, котра входить у цю «мережу» ми назвемо «довіреним дорослим» — людина, котра розуміє, ніколи не кривдили тебе чи твоїх рідних раніше, допомагає та може захистити.

Запропонуйте дітям вибрати 5 людей, яким можна довіряти, які завжди знаходять час, аби вислухати та допомогти.

Це мають бути дорослі, яким ти можеш сказати, коли засмучений, наляканий або хочеш поговорити про безпеку свого тіла. Однією з таких людей має бути людина, яка живе разом з тобою. Наприклад, мама чи тато, бабуся чи дідусь. Також до п'ятірки можуть входити люди поза сімейним колом.

Хто ж це може бути? Твоя тітка, старша сестра, хрещена чи хрещений, тренер, священник чи монахиня з церкви, до якої ходить сім'я тощо.

Запитайте 2-4 дітей кого вони обрали у п'ятірку довірених дорослих.

Допоможіть дітям усвідомити, що у них є більше одного дорослого, якому вони можуть довіряти. Якщо ж вони не отримали допомоги, розуміння від першого довіреного дорослого, до якого звернулись, спонукайте їх розповісти наступному і продовжувати говорити, доки їх не почують та не нададуть допомогу.

## Соціальні кола

Давайте подумайте кого з людей ми зустрічаємо в нашому житті, що вони для нас означають, що нам приємно чи неприємно з ними робити.

Запитуємо дітей кого з людей вони сьогодні зустрічали? Нехай 2-4 дитини перелічать. Усі відповіді записуємо на дошці. Тепер давайте спробуйте об'єднати усіх цих людей в певні групи.

Які групи у нас можуть вийти? Сім'я, родина, друзі, знайомі тощо. Маркерами відповідних кольорів та зусиллями дітей групуємо усіх осіб, які були виписані на дошці, у 6 груп:

- Я — як особистість!
- Моя сім'я
- Друзі
- Знайомі (Це можуть бути батьки друга, священник у церкві, сусіди, друзі батьків тощо).
- Помічники (Це можуть бути знайомі або ж незнайомі люди, але ті які на допомагають у складних ситуаціях: лікар, священник, монахиня, пожежник, двірник тощо.)
- Незнайомці

Використовуємо плакат «Соціальні кола» із [Додатку 1](#). Обговорюємо, хто з людей в яку групу входить.

Запитайте дітей, яка на їхню думку найнебезпечніша група людей по відношенню до них?

Напевно це незнайомці. Оскільки ми не знаємо їх, які вони люди та чи є у них злі помисли.

Проте якби це не було сумно, не завжди ті люди, яким ми довіряємо, є чесними та добрими з нами. Зробити нам боляче може будь-хто і не обов'язково, щоб це були незнайомці.

Але в будь-якому разі ми не повинні мовчати!

Завдання кожної людини — це оберігати і не давати себе образити.

## Безпечні та небезпечні дотики

### ● Інформація для лектора:

*Культура виховання в Україні абсолютно виключає можливість заперечення дорослим, навіть тоді, коли дитині справді неприємно. Та це все стереотипи, які ми маємо подолати. Вміння ди-*

*тини говорити «НІ» змалечку і талант дорослого це «НІ» почути є запорукою формування здорових меж та самоповаги у дитини.*

Донесіть до дітей, що ніхто не має права переступати цієї межі без їхньої згоди — торкатись, обіймати, цілувати. У людей обов'язково потрібно запитувати дозволу!

Запитайте дітей, що таке «доторк»? Чи можливо прожити без нього?

Доторк — це важлива складова життя людини, яка допомагає спілкуватися зі світом та один з одним. Він допомагає зрозуміти, чи є контакт бажаним.

Бувають безпечні доторки — це коли ти відчуваєш, що тебе люблять і дбають про тебе та небезпечні доторки — ті, які ранять твоє тіло.

Якщо хтось із друзів, знайомих чи членів родини, з якими ти рідко спілкуєшся, хочуть тебе обняти чи поцілувати — вони мають попросити твого дозволу. Лише після твоєї згоди вони можуть це зробити. Нормально говорити «НІ». Нормально НЕ ХОТІТИ обіймів! Не нормально терпіти!

Якщо на твоє «НІ» не звертають уваги, розкажи про це якомога більшій кількості дорослих!

Давайте прослухаємо історії та проаналізуємо їх.

### **ІСТОРІЯ 1:**

«Мене звали Софія і нарешті я стала настільки дорослою, що мені дозволили самостійно добиратись до школи. Шлях недалекокий та інколи, коли я поспішаю на уроки, я сідаю в автобус, щоб проїхати кілька зупинок.

Нещодавно я почала помічати, що в цьому автобусі також їздить один чоловік, який на мене постійно витріщається. А якщо ми зустрічаємось поглядом — він підморгує та усміхається мені. Спершу я вважала, що він просто ввічливий, але його погляд та хитра посмішка з часом мене почали лякати.

Одного дощового дня я вскочила у свій автобус. В автобусі виявилось надто тісно, адже дуже багато людей в цей ранок вирішили їхати цим автобусом. Раптом я відчула чийсь нав'язливий дотик на своїх бедрах. Спочатку я подумала, що причина у тисняві. Та що-



разу цей дотик ставав більш відчутним і в один момент чийсь руки опинились під моєю спідницею. Обернувшись я побачила цього чоловіка та його хитру посмішку. Я різко відсахнулась від нього та випадково штовхнула жінку, яка крикнула на мене: «Куди ти преш!? Така тиснява, стій рівно і не заважай іншим». Мені стало соромно. Але я просто хотіла втекти від цього чоловіка от і все. І тут я почула шепіт, який промовляв мені на вухо: « Ти сьогодні дуже гарна, стій рівно і не заважай іншим!» Та притиснувся до мене. Це бачили багато людей, але ніхто нічого не зробив.

Після цих слів я швидко вистрибнула з автобуса крізь натовп. Коли автобус проїжджав повз мене, цей чоловік підморгнув мені та знову посміхнувся. Я була дуже налякана, я не хотіла заважати іншим пасажиром, не хотіла штовхати чи галасувати. Я перестала їздити цим чи іншим автобусом. Я боялась, що знову зустріну його. Я нікому не розказувала про це. Мені було соромно, що я потрапила в таку ситуацію.»

## ІСТОРІЯ 2:

Кожного літа я проводжу місяць в селі, у своїх бабусі та дідуся. Я завжди чекаю цього часу, оскільки там живуть мої давні друзі. Однієї неділі ми з бабусяю і дідусем пішли до церкви. По дорозі бабуся розказала, що один чоловік у селі, при парафії організував табір для дітей.

Коли служба завершилась цей чоловік підійшов до мене і моїх рідних. Привітався і сказав, що ніколи мене тут не бачив. Я сказав, що приїхав ненадовго, бо в мене канікули, ще два тижні і поїду до батьків. Він відповів, що якщо я тут ненадовго, то чи не хочу допомогти йому із табором. Я не дуже хотів цього робити. Але поглянувши на бабуся, яка прошепотіла мені, що відмовляйтесь не гарно, я все ж погодився.

Ми зайшли у приміщення, де відбувався табір, чоловік дав мені кілька книг та плакатів, які я мав допомогти йому занести і сказав, щоб я йшов за ним. Зайшовши у маленьку кімнатку він запросив мене присісти до нього на диван та запропонував почитати. Він читав збірник притч. Згодом сказав, що тепер моя черга. Я голосно почав читати. В цей момент він ще ближче підсунувся до мене, мені стало некомфортно, але я продовжив читати. Далі він обійняв мене. Це було дуже дивно, оскільки це були зовсім не дружні обійми, як в мене з татом чи з друзями. Він підсів ще ближче до мене, через що я спробував відсторонитися. Поставивши руку на моє коліно він сказав, щоб я не хвилювався і що я дуже гарно читаю. В цей момент

в кімнату зайшов аніматор з цього ж табору. Мені здалось, що я роблю щось неправильне. Я перелякався та швидко вибіг з кімнати.

Я побіг до будинку бабусі й дідуся, нишком прошмигнув у свою кімнату. Я не хотів розмовляти, не хотів засмучувати рідних.

Наступної неділі я збрехав бабусі, що мене сильно болить живіт і не пішов до церкви. Я боявся, що він знову мене покличе до себе. Через кілька днів я повернувся в місто і нікому не розказував про цю ситуацію»

### ІСТОРІЯ 3:

«Сьогодні спекотний день. Я, моя старша сестра та мама вирішили піти в гості до татового брата — дядька Олега. У нього величезний будинок з басейном.

Дядько приїхав по нас, ми зібрали речі та виїхали. Мама та сестра вирішили ще зайти у крамницю, а ми з дядьком зайшли до нього в дім.

Я одразу ж побігла одягати купальник. За мною у ванну зайшов дядько Олег. Мені стало некомфортно, бо навіть мій тато спершу стукає коли заходить у ванну кімнату.

Він протягнув мені пакет і сказав, що має для мене подарунок — новий купальник. Та він сказав, що є одна умова, він хоче поглянути, як я буду його одягати, хоче перевірити чи мені личитиме. Я дуже голосно сказала, що не буду цього робити. Проте він засміявся і сказав: « Ти чого, маленька. Не соромся, я ж тобі ще підгузки міняв, як ти була зовсім крихітною. Давай швидко приміряй і йдемо в басейн».

Я вирішила швидко одягнути купальник і чимшвидше вийти з ванної. Та несподівано дядько дістав телефон і почав мене фотографувати. Я розгубилась і не змогла промовити ні слова. Швидко одягнулась, а дядько Олег промовив: «Ти стала красунею. Твоє тіло змінилось, швидко ростеш.» І вийшов з ванної.»

Задайте дітям наступні питання:

- Про що ці історії?
- Про які доторки в них йдеться? Які їхні ознаки?
- Яка небезпека криється в цих історіях?
- Які поради ви б могли дати героям?
- Які дії свідчать, що дорослий мав погані наміри?
- Як ви чинили б, якщо б дізналися, що цей дорослий є духовною особою? Чи змінилися б ваші дії?

- А що могли б зробити герої у такому випадку, які могли б бути наступні їхні дії? Яких помилок припустились герої? Що об'єднує ці історії? Напевно те, що всі жертви насилля змовчали. Не розказали нікому, не звернулись до своїх довірених близьких. Чому це погано? Послухайте відповіді кількох дітей.

Донесіть до дітей, що ніхто не має права торкатися до них без їхньої згоди! Якщо вам не комфортно — не потрібно мовчати! Говоріть про це! Кричіть про це!

## ЗАНЯТТЯ 2

**Я знаю як себе захистити**

**Тривалість: 20 хв**

### Приватність

Запитуємо дітей, чи вони знають що таке «ПРИВАТНІСТЬ». Напишіть це слово на яскравому аркуші паперу. Приватність — слово, що означає подалі від інших, так щоб ніхто не бачив.

Деякі частини нашого тіла є приватними. Ці частини дуже легко розпізнати. Вони знаходяться під нашим купальником. Це означає, що вони належать лише нам і ніхто не може їх торкатись, як і ми не можемо торкатись до приватних частин іншої людини. До речі, рот це також приватна частина нашого тіла.

Усе, що є під нашим купальником — ми миємо самі! Одягаємо приватні місця теж самі! Вбиральню відвідуємо теж самі!

Розповідь ілюструємо з допомогою розмальовок та постеру із [Додатку 3](#) та [Додатку 4](#) відповідно.

Не потрібно соромитись свого тіла, називати приватні частини тіла правильними назвами. А також не варто кепкувати з них, а тим більше присоромлювати за них дітей. Це все частина загальної безпеки щодо тіла.

Бог створив нас та наше тіло таким, яким воно має бути. Воно красиве і розумно влаштоване, з усіма його зовнішніми та внутрішніми органами.

Запитуємо дітей, чи знають вони що таке «НАСИЛЬСТВО»?

А що таке «сексуальне насильство»? Це не лише насильницька дія над дитиною. А також:

- доторки до приватних частин тіла дитини
- примушення дитини торкатися приватних частин тіла інших людей
- демонстрація своїх приватних частин тіла або сексуальних дій
- демонстрація дітям фільмів/журналів для дорослих
- фотографування дитини у близьні та без тощо.

Варто донести до дітей, що постраждалими можуть бути як дівчата, так і хлопці. Незалежно від віку, кольору шкіри, з повної чи неповної, з бідної чи багатой сім'ї.

А кривдниками можуть бути як чоловіки, так і жінки.

Іноколи кривдники застосовують підкуп. Наприклад, дорогі чи унікальні подарунки. А взамін просять зберігати скоєне у секреті. Або ж часом кривдники дуже активно втираються в довіру до нас і до нашого оточення. А потім маніпулюють, що постраждалому ніхто не повірить, бо кривдника всі люблять і поважають, бо він авторитетна людина.

В таких ситуаціях дитина НІКОЛИ не є винною. Винний тут один — це кривдник. А також ті люди, котрі бачили чи знали про вчинене, але змовчали.

Тому якщо ви знаєте чи побачили, що над кимось чинять насильство — не будьте байдужими, не мовчіть!

### **Я вмію казати «НІ»**

Якщо тобі щось не подобається, це можуть бути як недоречні дотики до твого тіла, так і слова, або ж ситуація, в якій ти некомфортно себе почуваєш скажи: «НЕ РОБИ ЦЬОГО. Стоп, Я не хочу, щоб ти так РОБИВ/ЛА».

Незалежно чи це твої друзі, члени сім'ї, люди яких ти вперше бачиш. Небезпечні доторки та слова НІКОЛИ не є правильними. Якщо хтось тебе ранить своїми небезпечними доторками — обов'язково РОЗКАЖИ ДОРΟΣЛИМ. Дорослі повинні захищати дітей.

## ЗАНЯТТЯ 3

**СТОП булінг!**

**Тривалість: 35 хв**

Запитуємо дітей, чи знають вони, що таке булінг? Чи чули колись таке слово? Можливо хтось з цим стикався?

Булінг — різновид насильства, цькування, залякування. Це постійне і повторюване використання влади/сили у стосунках.

Приносимо зубну пасту, ложку і тарілку. Кажемо дітям вичавити зубну пасту на тарілку. Тепер кажемо, спробуйте запхати зубну пасту назад в тюбик. Не виходить. Пояснюємо, що зубна паста — це наші слова, які ми говоримо комусь — і якщо ми кажемо комусь неприємні речі, то потім не можемо ті слова забрати назад, адже вони роблять боляче, навіть якщо ми вибачаємося і нам шкода. Пробуємо цей висновок зробити разом з дітьми, ставлячи їм навідні питання.

**Булінг є:**

- фізичним, коли ранять діями
- вербальним, коли ранять словами
- соціальним, коли ранять ставленням

Запитайте дітей, яким чином, на їхню думку, виражається кожен з видів булінгу. Використовуємо зображення із [Додатку 6](#).

Наприклад, **фізичний булінг**. Це дії, які спрямовані на те, щоб вражити твоє тіло. Це може бути штурхання, побиття, зачіпання, підніжки, бійки, стусани, ляпаси, тощо.

**Вербальний булінг**. Це слова, які ранять наше тіло. Різні обзивання, неприємні клички, насміхання з фізичних особливостей людини, поширення неправдивих чуток, глузування, залякування тощо.

**Соціальний булінг**. Це, наприклад, налаштування друзів проти когось, ізоляція, ігнорування, бойкот, погрози, маніпуляції, шантаж. Цей вид булінгу може виражатися такими словами: «ти не можеш бути нашим другом; ми з такими як ти, спілкуватись не хочемо; відійди від нас» тощо.

Якщо у вас вимагають гроші, крадуть ваші речі або ж нищать їх — це теж вважається булінгом.

Проте чи кожна сварка чи конфлікт є булінгом?  
Послухайте відповіді кількох дітей.

Булінг (цькування) відрізняється від сварки/конфлікту такими ознаками:

- Булінг завжди повторюється
- Він має злий умисел
- Кривдник показує свою силу над потерпілим
- Кривдник не розкаюється

Переконайтесь в тому, що діти зрозуміли, що навіть якщо це не булінг (не повторювано) ранити інших, обзивати і так далі — НЕ ОК, це має бути зупинено.

Конфлікт — це зіткнення двох різних думок, інтересів тощо.

- Конфлікт не повторюється знову і знову
- У ньому відсутній злий умисел
- Рівність сил між його учасниками
- Присутнє розкаяння сторін конфлікту та спрямованість зусиль сторін конфлікту на його вирішення.

Ми розглянемо дві ситуації. Одна з них показує конфлікт, а інша — демонструє булінг.

#### **Ситуація 1:**

Лука, учень 8 класу, зайшовши у клас, побачив, що Юрко та Дарина взяли без дозволу його м'яч та грають ним у футбол. Луці це не сподобалось. Він сильно розізлився та обізвав однокласників лайливим словом. Почав вимагати повернути його річ. Дарина вирішила, що замість того, щоб віддати хлопцю його м'яч, вона краще викине його у смітник. Між дітьми зчинилася сварка. Проте наступного ж дня Юрко та Дарина вибачились перед Лукою.

#### **Ситуація 2:**

Яна, учениця 7 класу, вже довгий час чує образливі слова від однокласниці Наталі, яка майже щодня називає її «чотириокою». Дівчині це дуже образливо, бо вона лише почала носити окуляри і ще сама до них не звикла. Спочатку вона старалась не звертати на це увагу і нікому про це не розказувала. Та згодом ще двоє однокласників, які

бачили знущання над Яною, почали підтримувати кривдницю словами: «Так з нею! Давай, Наталю. Покажи їй!». Наталя не зупинилась лише на прізвиську та згодом наче ненароком почала штовхати Яну, заганяти у куток та казати неприємні слова у її сторону.

Проаналізуйте ці історії. Що на думку дітей є булінгом, а що є сваркою/конфліктом. Як можна було б зупинити булінг у ситуації з Яною? Що мала б зробити Яна? Щоб ви зробили на місці Яни? А на місці однокласників, що приєднались до Наталі? Хто булер у цій ситуації: Наталя, однокласники, що приєднались згодом, чи усі вони? Який вид булінгу у цій ситуації?

*Завдання для великої аудиторії (кількість дітей в групі від 15): Роздайте дітям зелені та червоні прапорці, де зелений — це згода, червоний — незгода з думкою. Задайте кожне запитання 2-4 дітям. А решта дітей мають проголосувати чи згодні вони з тою чи іншою думкою.*

*В кінці підбиваємо підсумки.*

### **Хто бере участь у булінгу?**

У ситуації булінгу завжди беруть участь три сторони: жертва, булер, спостерігач.

Однокласники Яни спочатку були спостерігачами, а потім перетворились у булерів, підтримуючи негативну поведінку Наталі.

Кривдник (булер) — це той, хто безпосередньо вчиняє булінг (цькування).

### **Подумайте, чому людина стає булером?**

Запитайте 2-4 дітей.

Здебільшого так стається тому, що через такі дії у людини піднімається власний авторитет. Не за рахунок особистих досягнень, а шляхом приниження інших, демонстрації своєї сили та переваги над іншими. Вони нечутливі до страждань інших і можуть сприймати булінг (цькування) по відношенню до інших як розвагу.

Якщо ж булінг вчиняється групою осіб, то зазвичай серед кривдників, виділяється лідер, а також один або кілька послідовників.

У ситуації з Яною чітко прослідковується сторона спостерігачів. Із



пасивних спостерігачів (яким подобаються знущання, але вони не демонструють ознак підтримки) вони стали активними (ті, хто активно та відкрито підтримує знущання).

На боці потерпілого також є свої спостерігачі.

Вони можуть бути активними, пасивними та байдужими.

Запитайте 2-4 дітей, як вони думають як відрізняються люди, що входять у кожну з цих груп.

Активні спостерігачі. Яким словом ми можемо їх охарактеризувати? Напевно словом «захисники». Вони не сприймають цькування, допомагають або намагаються допомогти потерпілому. Інколи захисники можуть зробити одну з найкращих речей в даній ситуації — це поділитися тим, що відбувається з батьками, вчителями, довіреними особами тощо.

Пасивні спостерігачі. Вони не вважають цькування неправильним і вважають, що повинні допомогти жертві, але не наважуються на активні дії.

Запитайте дітей чому, на їхню думку, ці люди не роблять активних дій?

Можливо вони бояться опинитися поряд з жертвою або ж зайняти її місце.

Байдужі спостерігачі. Це люди, які не займають чітко визначеної позиції.

Можемо підсумувати наступне, що навколо жертви утворюється «коло булінгу» з багатьма учасниками. Звісно, булінг може відбуватись наодинці, без сторонніх очей, лише жертва та кривдник. В такому випадку це ще складніше, оскільки число людей, котрі можуть допомогти розірвати це коло є малим.

Донесіть до дітей, що розірвати «коло булінгу» може тільки дорослий!

## **Як зупинити булінг?**

Важливо завжди зупиняти булінг. Неважливо чи булять вас, чи вашого друга — булінг потрібно зупинити. І зараз ми навчимося це

робити.

**Крок 1.**

**Я кажу «Стоп. Мені це не подобається!» або ж «Стоп. Припини це робити!»**

**Крок 2.**

**Розповідаю батькам або іншим дорослим, яким я довіряю.**

**Крок 3.**

**Прошу про допомогу.**

Яким чином ми ще можемо пояснити кривднику, що нам щось не подобається? Нам допоможуть ввічливі фрази відмови:

- Будь ласка, припини так робити!
- Мене це ображає!
- Мені неприємно!
- Це мене засмучує!
- Я не хочу, щоб ти так робив!
- Так друзі не поведуться!
- Вибач, але ні.
- Дякую, але я не хочу.

Якщо ми бачимо булінг, то можемо використати правило ЗР із [Додатку 7](#):

- Розпізнавати (це булінг, це заборонена поведінка);
- Реагувати (твердо сказати: "Стоп! Мені це не подобається, не роби так!");
- Розповісти (розповісти дорослим, щоб вони захистили і відповідно відреагували).

Що буде якщо ми не зупинимо булінг? Послухайте відповіді 2-4 дітей.

Булінг призводить до великих проблем. Це можуть фізичні проблеми (травми, ушкодження), психологічні (страх, тривога, низька самооцінка), соціальні (боязнь великого скупчення людей, важко заводити друзів тощо).

Страждає тут не лише жертва, як можна було б подумати, а й сам кривдник. Надмірна агресія, проблеми у стосунках з однолітками, некоректна поведінка тощо.

А як щодо спостерігачів? Вони ж теж учасники булінгу. На жаль, вони теж можуть отримати негативні наслідки, а саме: відчуття без-

порадності; сором за свою слабкість; думки, що вони ніщо перед натовпом.

А ще за вчинення булінгу особа, що його чинить, несе відповідальність згідно Закону України №8584 «Про внесення змін до деяких законодавчих актів щодо протидії булінгу». Для неповнолітньої особи це можуть бути або штрафи або ж примусові заходи виховного характеру.

**Тому булінг потрібно **ОБОВ'ЯЗКОВО** зупиняти!**

Поясніть дітям, що не варто боятися захистити себе, своє тіло, думки чи вподобання. Також не варто мовчати, коли ображають твоїх друзів чи рідних. Не варто приховувати ці ситуації від дорослих. Вони існують для того, щоб захищати дітей.

*Завдання для будь-якої аудиторії: Показуємо короткометражний мультфільм про їжачка (ви знайдете його за qr-кодом) і обговорюємо в контексті булінгу, дружби і вивченого.*



## ЗАНЯТТЯ 4

### Кібербулінг

Тривалість: 25 хв

З розвитком соціальних мереж та їхньою доступністю насильницькі дії, передусім це психологічне та сексуальне насилля і, звісно ж, булінгу часто вчиняються за допомогою телефонів, планшетів та ноутбуків. Такий вид булінгу має окрему назву — **це кібербулінг**.

Запитайте дітей, чи чули вони такий термін. Можливо хтось з ним зіштовхувався. Використовуємо зображення із [Додатку 6](#).

Кібербулінг може проявлятися в різному вигляді:

- обмовляння — це розповсюдження принизливої неправдивої інформації. Це можуть бути фото, відео чи просто текст.
- Наприклад: Під твоїм фото в Instagram хтось пише: «Та ти ж справжня невдаха. Не розумію як ти можеш викладати такі фото!!!»
- перепалки, флеймінг — обмін короткими гнівними та запальними репліками між двома чи групою учасників в чатах, групах тощо.
- видурювання конфіденційної інформації — теж один із видів кібербулінгу. Не варто передавати малознайомим людям або ж тим, кого ви ніколи не бачили вживу, свої особисті дані. Їх можуть використати проти вас.
- сталкінг або переслідування — це нав'язливе переслідування людини, як в реальному житті, так і онлайн.

### Чому взагалі виник кібербулінг?

Давайте проведемо експеримент. Поставте перед дітьми просте яблуко, воно не обов'язково має бути красивим та чистим. Запропонуйте дітям образити це яблуко. Наприклад, це яблуко надто брудне і взагалі не виглядає смачним. Вислухайте тих дітей, котрі готові щось сказати.

А тепер запропонуйте дітям АНОНІМНО написати образи для цього яблука на листочках паперу. Зберіть їх у одну банку чи корзину та почніть зачитувати дітям.

Як правило, кількість анонімно написаних образ буде більшою, ніж сказаних вживу. Порівняйте кількість та сенс анонімних образ, чи стали вони більш жорстокими.

Так працює кібербулінг. Але чому так? Запитайте 2-4 дітей.

Анонімно написати у соцмережах є легше, ніж сказати цю ж образу в очі людині, яка стоїть перед тобою. Тому в соцмережах люди є більш відкритими до образ. Вони можуть дозволяти собі все, коли їх не бачать, не чують і не знають, хто вони є.

**Які наслідки може принести кібербулінг:**

- шантаж (кривдник може зажадати якусь річ від людини чи зробити певний вчинок, обіцяючи за це зберегти секрет тощо)
- крадіжка приватних даних, фото або відео (які потім все ж таки можуть бути опубліковані)
- занижена самооцінка
- депресія
- анорексія чи булемія
- видурювання грошей (взамін на щось) тощо

Кібербулінг є ще небезпечнішим тому, що 24/7 жертві ніде сховатися, бо навіть коли вона виходить з Інтернету, процес цькування там продовжується. Те, що додає кібербулінгу більше загрозливих масштабів — це роль спостерігачів. Соціальна мережа різко збільшує кількість спостерігачів через стрімке поширення контенту, а от у традиційному булінгу кількість свідків обмежена.

Запитайте молодь, чи люблять вони робити селфі. А чи надсилали вони комусь свої фото?

Зараз ми поговоримо про секстинг. Секстинг — це обмін власними фото/відео/текстами сексуального змісту.

Наслідками такого обміну можуть стати погрози або ж оприлюднення інтимних фото/відео/текстів від зловмисників. Незалежно чи знайомі ви з людиною чи ні, коли ви надсилаєте свої фото/відео — ви не можете бути впевненими в тому, що ці фото залишаться між вами. Особливо це стосується людей з якими ви лише познайомились або взагалі не бачились вживу, лише онлайн.

Пов'язаним із секстингом є поняття грумінгу. Це встановлення дорослими дружніх та довірливих відносин з неповнолітніми особами через Інтернет для отримання інтимних фото та відео, а також шан-

тажування та залякування. Інколи віртуальні злочинці намагаються продовжити знайомство у реальному житті.

Найчастіше спілкування проходить через фальшиві сторінки. Кривдники можуть бути надто настирливими, якщо ви довго відповідаєте на їхні повідомлення. Вони хочуть знати все про вас, вашу контакту інформацію, ваші захоплення та мрії. Згодом вони зможуть легко скористатись цією інформацією проти вас. Не відповідайте на повідомлення від людей, котрих ви не знаєте, а краще обмежте свій профіль, тим самим ви зможете захистити себе від небажаних «гостей».

● **Інформація для лектора:**

*Завдання для будь-якої аудиторії: Запропонуйте молоді скласти перелік порад, як протистояти кібербулінгу. Використовуйте ватман, маркери тощо. Спробуйте разом розробити ілюстрації для кожної поради на окремих листках, які потім можна прикріпити до ватмана.*

- *Не поширюй свої особисті дані!*
- *(Номер телефону, адреса, дані батьків, паспортні дані, дані кредитних карток, паролі. Все це твої особисті дані, які ніхто не повинен знати)*
- *Не мовчи. Поруш тишу. Розкажи дорослим!*
- *(Ніколи не потрібно мовчати. Поділись цим із сім'єю, друзями, близькими людьми, довіреними дорослими. Не відмовляйся від підтримки та шукай допомогу!)*
- *Якщо хтось тебе ображає — обмеж його доступ до себе!*
- *(Ти завжди можеш обмежити доступ для підозрілої людини, заблокувавши її. Така можливість зараз є у всіх соціальних мережах, скористайся нею.)*
- *Поважай думку інших користувачів*
- *Обдумуй свої висловлювання, перш ніж публікувати їх у мережу*
- *Зроби скріни образливих меседжів. (Повідомлення, фото чи відео. Усе це знадобиться тобі, аби відстояти свою правоту)*
- *Зупини булінг! (Якщо ти бачиш, що когось булять — не мовчи. Розкажи дорослому!)*

Разом з дітьми оберіть місце для готового плакату.

## Додатки:

● [Додаток 1](#)



● [Додаток 6](#)



● [Додаток 2](#)



● [Додаток 7](#)



● [Додаток 3](#)



● [Додаток 8](#)



● [Додаток 4](#)



● [Додаток 9](#)



● [Додаток 5](#)



● [Додаток 10](#)



## Важливі документи:

- [Конвенція ООН про права дитини від 20.11.1989](#)
- [Лансаротська Конвенція Ради Європи про захист дітей від сексуальної експлуатації та сексуального насильства від 20.06.2012](#)
- [«Норми та принципи захисту неповнолітніх та вразливих осіб у душпастирській діяльності УГКЦ в Україні» \(2022\)](#)
- [Основні положення щодо трактування випадків статевого зловживання відносно неповнолітніх з боку духовенства \(2019\).](#)
- [Індикатори фізичного, сексуального, психологічного насильства щодо дитини, а також нехтування потребами дитини. Інформація для спеціалістів, 2020.](#)
- [Мапа з даними відповідальних осіб за зголошення випадків зловживань щодо неповнолітніх та вразливих дорослих у єпархії](#)
- [Реагування на зголошення випадку сексуального насильства щодо неповнолітніх та вразливих осіб в УГКЦ](#)
- [Апостольський лист Папи Франциска «Ви є світло для світу» \(«Vos exstis lux mundi»\), 2022.](#)
- [Сексуальне насильство щодо дитини: координація дій. Інформація для спеціалістів, 2020.](#)
- [Подолання насильства щодо дитини: координація дій. Інформація для спеціалістів, 2020.](#)



## Додаткові ресурси:



13 переконань про безпеку дитини



Путівник по безпеці неповнолітніх та вразливих осіб для парафій УГКЦ



Норми поведінки на християнських дитячих таборах, Центр гідності дитини УКУ, 2023.



Листівка для батьків «Навчіть дитину правила «Тут мене не торкайся»



Я\_й\_ЦЕ. Серія безпекових занять для дітей

## Корисні контакти:

**Центр гідності дитини УКУ**

тел.: +38 0987301926

ел. пошта: [cdc@ucu.edu.ua](mailto:cdc@ucu.edu.ua)

**Національна «гаряча лінія» для дітей та молоді**

тел.: 0 800 500 225 або 116 111 (з мобільного безкоштовно)

**Національна «гаряча лінія» з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та ґендерної дискримінації**

тел.: 0 800 500 335 (з мобільного або стаціонарного) або 116 123 (з мобільного)

**Безоплатна правова допомога**

тел.: 0 800 213 103

сайт: [www.legalaid.gov.ua](http://www.legalaid.gov.ua)

**Юридична Клініка Школи права УКУ (правова допомога)**

ел. пошта: [legalclinic@ucu.edu.ua](mailto:legalclinic@ucu.edu.ua)

сайт: [www.law.ucu.edu.ua](http://www.law.ucu.edu.ua)

**Центр здоров'я та розвитку «Коло сім'ї»:**

тел.: +38-098-559-65-21 (Львів)

ел. пошта: [kolo.simji@gmail.com](mailto:kolo.simji@gmail.com)

**Психологічна порадня Українського Католицького Університету:**

telegram-канали та тел.:

@poradnya1 + 380965807688

@poradnya2 + 380500732903

@poradnya3 + 380965814896





Електронна версія інструктажів

© Центр гідності Дитини УКУ. 2023  
Методичні рекомендації розроблені  
у співпраці з «Пташеня. Дитячий простір»

