

ДОРОСЛІШАННЯ БЕЗ СЕКРЕТІВ!

для дітей 6 – 9-ти років





Привіт!

Ця брошура містить цікаві завдання, завдяки яким ти краще розумітимеш себе та зміни у своєму тілі.

Виконувати завдання можна як самостійно, так і з батьками або друзями чи подругами.

Бажаємо захопливої подорожі на шляху твого дорослішання!



Знайомство

Це – Оленка і Тарасик. Їм дуже потрібна твоя допомога у вирішенні різних завдань. Мерщій до пригод!





Твоя анкета

Наші тіла унікальні та прекрасні. Немає різниці, хто який має вигляд, хто вищий чи нижчий за зростом, хто має більшу чи меншу вагу тощо.

Кожна людина є гарною, і її краса не потребує дотримання певних «норм» чи «стандартів», про які часом говорять, наприклад, у соціальних мережах.

Але тілесність – це не лише про вигляд, а й про відчуття: від чого я відчуваю добре? Що мені дарує відчуття комфорту? Які дотики мені приємні, а які – неприємні? Подумай про відповіді на ці запитання та запиши їх.







A series of horizontal lines for writing, spanning the width of the page.



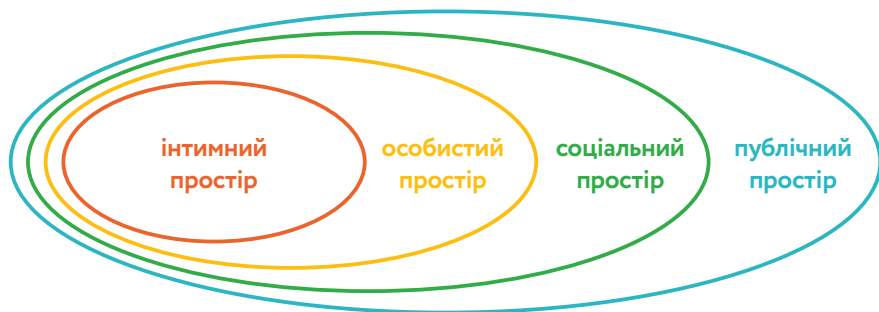
Межі тіла. Інтимний простір

Усі люди мають «межі» тіла, тобто власне шкіру, яка є зовнішньою «оболонкою» людини і першою контактує з навколишнім світом. Також усі мають особисті кордони, де найближчим до тіла є наш інтимний простір – це та відстань, на якій нам комфортно спілкуватися з іншими людьми (зазвичай відстань витягнутої руки).

Хтось має ширший інтимний простір: людині зручно, коли її ніхто не торкається, а під час бесіди вона знаходиться на певній відстані від інших. Є люди, яким комфортно, коли інші перебувають дуже близько та можуть торкатися їх. Обидва варіанти цілком нормальні, якщо нікому не приносять дискомфорт.

Пам'ятай, що ніхто не має права торкатися тебе без дозволу або робити з тобою інші дії, які порушують твій інтимний простір! Говорити про власні кордони можна так: «Мені неприємно, коли ти...», «Будь ласка, не роби так більше».

Власний інтимний простір ми добре знаємо та відчуваємо, а от інтимний простір інших людей – не завжди. Тому важливо запитувати людину щодо її меж і комфорту.

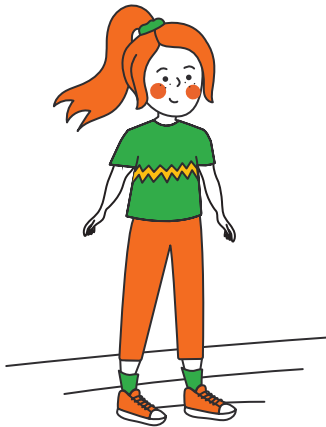


Пропонуємо тобі кілька способів для дослідження власних меж тіла.

- ▶ Сидячи або стоячи проведи руками всіма частинами свого тіла: плечі, тулуб, ноги, голова.
- ▶ Спробуй обійняти себе обома руками.
- ▶ Присядь і обійми себе за коліна.

Після цього зобрази свої відчуття на малюнку: де саме ти відчуваєш фізичну межу тіла? Скільки твого інтимного простору тобі необхідно під час спілкування з іншими?

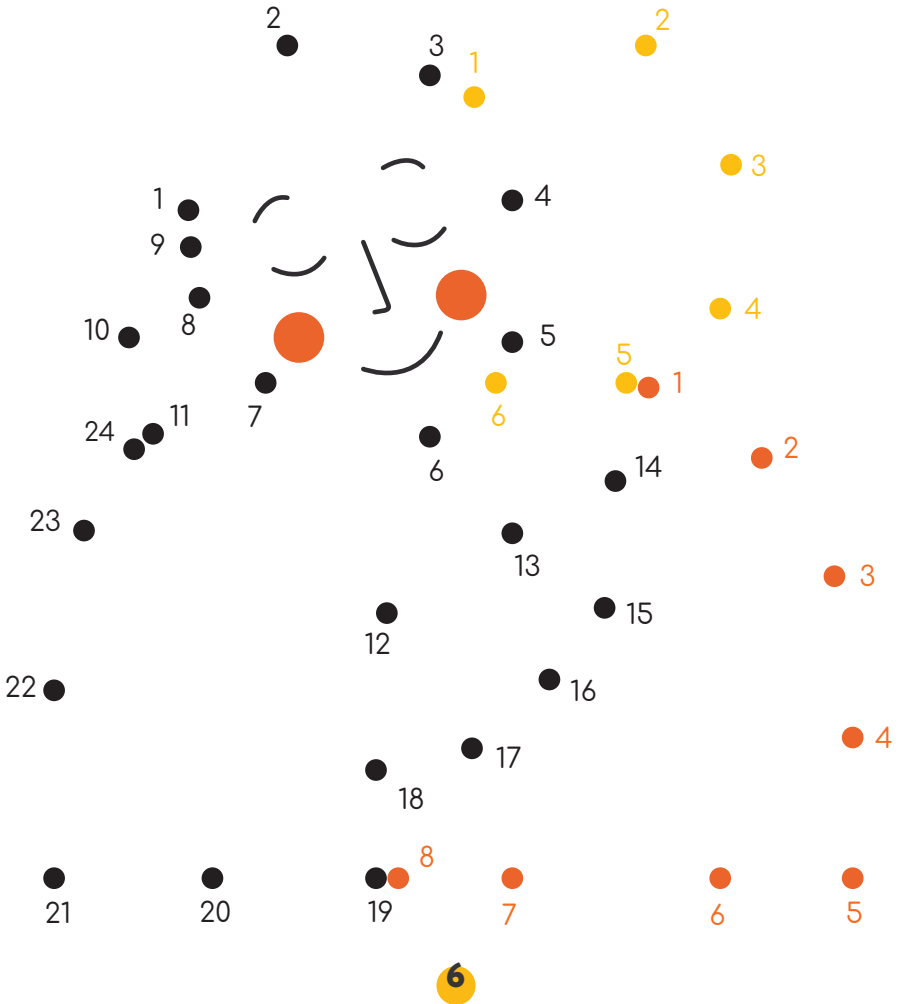
Можеш намалювати різнокольорові кола навколо дітей нижче.

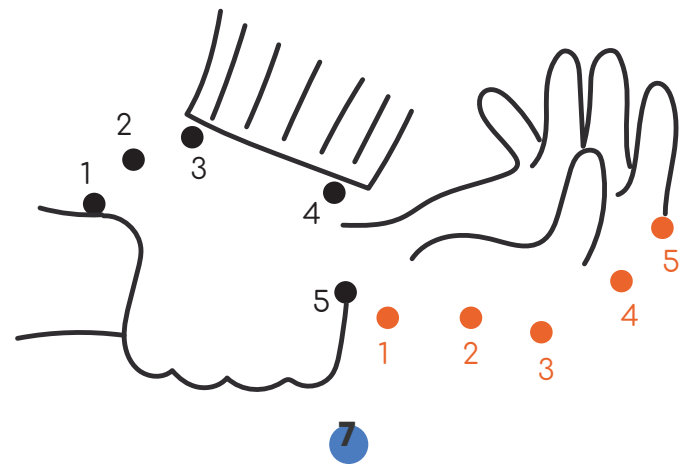
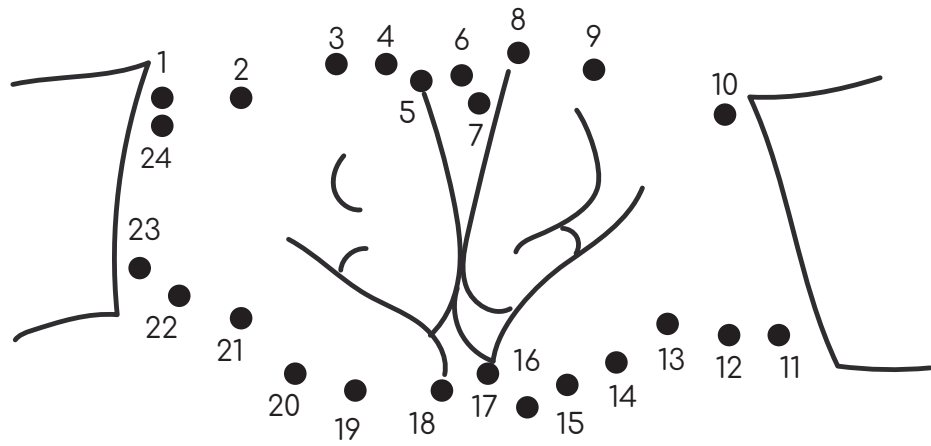
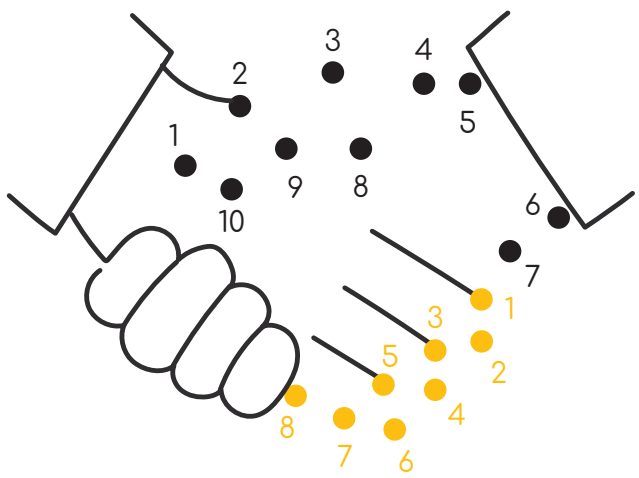




Дотики

Розмалюй картинку шляхом об'єднання цифр від 1 до 2, від 2 до 3 тощо. Яка картинка зображає комфортний, прийнятний дотик, а яка – неприємний і неприпустимий? Що ти робитимеш, якщо хтось торкнеться тебе, як на першій картинці? А що – у ситуації, яку зображено на другому малюнку?







Взаємини з іншими

Пропонуємо дослідити свій інтимний простір й інтимний простір іншої людини. Де ці межі?

Нижче намалюй себе – так, як сам/сама себе бачиш. І на відстані, комфортній саме для тебе під час спілкування з людьми, намалюй інших дівчат і хлопців.

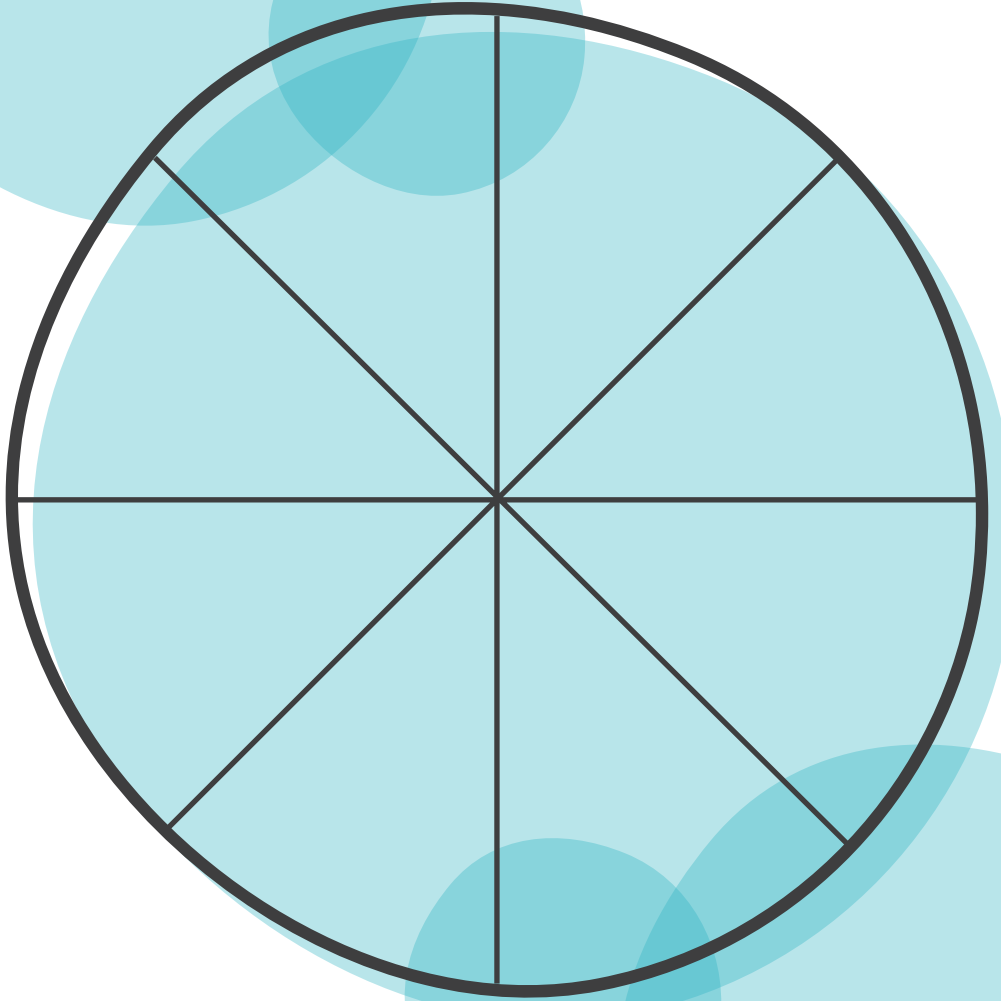
Поміркуй, чому тобі було б комфортніше спілкуватися з ними на такій відстані?

Пропонуємо скласти правила поведінки для комфортного спілкування з тобою, які ти хотів/хотіла би показати іншим.

Нижче в кожному секторі кола ти можеш намалювати чи написати ці правила.

Як іншим людям варто і не варто поводитися?

Наприклад, не ображати, не говорити неприємні речі, не підвищувати голос, не торкатися без згоди тощо.



А що стосовно твоєї інтернет-безпеки? Адже в соціальних мережах ми так само багато спілкуємося з іншими та маємо бути обережними. Часом нам можуть писати шахраї, або переписки з онлайн-друзями інколи стають неприємними. Але може здаватися, що в онлайні дозволено абсолютно все, адже фізично ми в безпеці (часто вдома, у своїй спальні). Це не так: неприємності в інтернеті так само реальні, як і в офлайн-житті.

Пропонуємо тобі виконати тестові завдання нижче та дізнатися, наскільки захищеним є твоє онлайн-спілкування від можливих ризиків.

1. Якщо тобі в соціальній мережі надсилає запит на стеження незнайома людина, але ти бачиш гарні фотографії, відео, сторіс. Чи додаси такий профіль у друзі?

- Так, додам
- Ні, скакую пропозицію дружби
- Нехай висить запит, не реагуватиму

2. Якщо хтось із твоїх онлайн-друзів просить зробити щось для тебе некомфортне (наприклад, надіслати особисте фото або залишити десь коментар, який ображає іншу людину), якими будуть твої дії?

- Усе зроблю, це ж мій друг
- Скажу, що не хочу цього робити
- Зміню тему, зроблю вигляд, що не прочитав/-ла це повідомлення

3. Раптом хтось із користувачів/-ок в інтернеті починає писати: якщо ти не зробиш те, що вони хочуть, то вони зроблять тобі дещо погане. Що робитимеш?

- Розкажу батькам, щоб вони мені допомогли
- Зроблю те, що мене просять
- Закрию листування і не відповідатиму

4. Що робитимеш, якщо онлайн-друзі надсилатимуть тобі картинки чи відео, які тебе лякають або не подобаються?

- Скажу їм про це і попрошу більше не надсилати подібне
- Надішлю щось схоже у відповідь
- Вони ж мої друзі, робитиму вигляд, що мені це цікаво

5. Як думаєш, чи можна будь-що (фото, особисті дані, іншу інформацію) надсилати у приватних повідомленнях у соціальних мережах, якщо ти довіряєш людині?

- Так, це ж приватні повідомлення, а отже, лише ця людина побачить їх
- Ні, адже доступ до цієї інформації може отримати ще хтось (наприклад, якщо профіль «зламають» або людина вирішить поділитися з іншими)
- Можна, якщо попросити людину нікому про це не розповідати

Правильні кроки

1. Якщо тобі в соціальній мережі надсилає запит на стеження незнайома людина, але ти бачиш гарні фотографії, відео, сторіз. Чи додаси такий профіль у друзі?

✔ **Ні, скаую пропозицію дружби.** Часом наявність заповненого профілю з фото/відео не є гарантією, що це справжній профіль людини, адже зловмисники/-ці можуть використовувати чужі фотографії. Навіть якщо фото/відео справжні, ти не можеш знати, що це за людина та які в неї наміри щодо тебе.

Ти можеш перевірити, чи фото у профілі не викрадені, за допомогою пошуку в Google. Там є можливість додати будь-яку фотографію з профілю. Якщо її десь використовують, ти побачиш це.

2. Якщо хтось із твоїх онлайн-друзів просить зробити щось для тебе некомфортне (наприклад, надіслати особисте фото або залишити десь коментар, який ображає іншу людину), якими будуть твої дії?

✔ **Скажу, що не хочу цього робити.** Якщо хтось просить зробити те, що тобі неприємно чи некомфортно, ти маєш право відмовитися.

3. Раптом хтось із користувачів/-ок в інтернеті починає писати: якщо ти не зробиш те, що вони хочуть, то вони зроблять тобі дещо погане. Що робитимеш?

✔ **Розкажу батькам, щоб вони мені допомогли.** Пам'ятай, важливо звертатися по допомогу до дорослих, яким ти довіряєш. Якщо в інтернеті трапляється те, що тебе лякає, здається незвичним, викликає переживання, варто про це поговорити з батьками, родичами, старшою сестрою чи старшим братом.

4. Що робитимеш, якщо онлайн-друзі надсилатимуть тобі картинки чи відео, які тебе лякають або не подобаються?

✓ Скажу їм про це і попрошу більше не надсилати подібне. Якщо хтось надсилає тобі фото чи відео, які тебе лякають чи не подобаються, ти можеш їм сказати про це та попросити так не робити. Часом інші люди не знають, що нам комфортно, а що – ні, тому важливо про це говорити.

5. Як думаєш, чи можна будь-що (фото, особисті дані, іншу інформацію) надсилати у приватних повідомленнях у соціальних мережах, якщо ти довіряєш людині?

✓ Ні, адже доступ до цієї інформації може отримати ще хтось (наприклад, якщо профіль «зламають»). Важливо розуміти, що навіть інформація у приватних повідомленнях може поширюватися далі. Наприклад, профіль можуть «зламати» (твій чи твого друга або подруги), у когось із вас можуть викрасти мобільний телефон, друг чи подруга може переслати це повідомлення іншим або зробити скріншот. Тому приватні повідомлення не є ознакою безпечності й конфіденційності.

А тепер порахуй, скільки в тебе правильних відповідей.

Від 3 до 5: твоє онлайн-спілкування є захищеним.

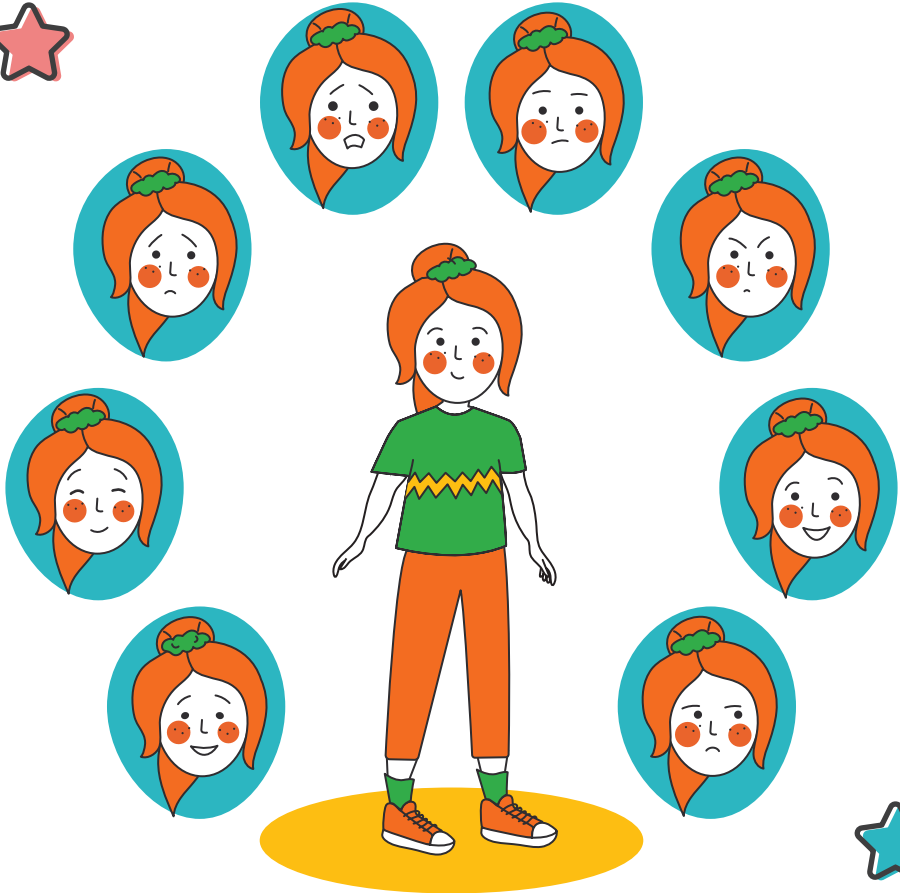
Менше 3: рекомендуємо більше дізнатися про правила онлайн-безпеки, уважніше ставитися до власного онлайн-простору та спілкування в інтернеті з іншими. За потреби звернися до батьків, старшої сестри чи старшого брата, інших дорослих, яким ти довіряєш.

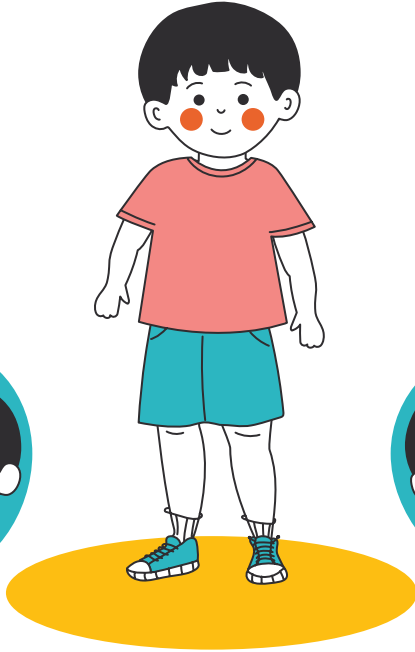


Емоції

Часом, коли ми щось відчуваємо, може бути складно ідентифікувати цю емоцію і стан. Спробуймо краще зрозуміти, що з нами відбувається в той момент, коли проявляється певна емоція.

Пропонуємо тобі намалювати свої емоції і стани: який вони мають вигляд? Як ти їх відчуваєш?



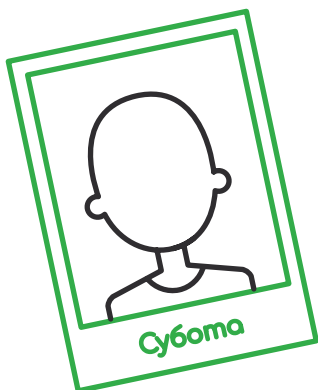
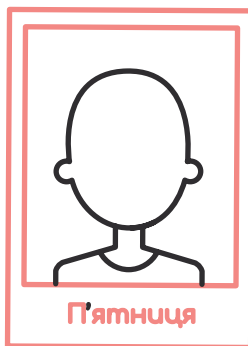
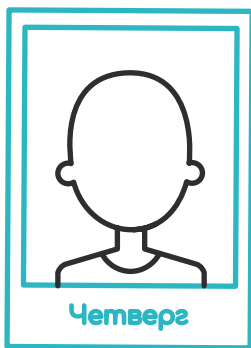
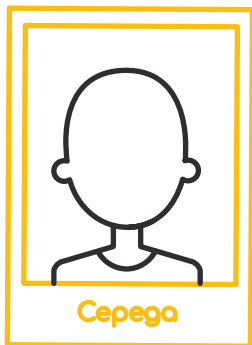


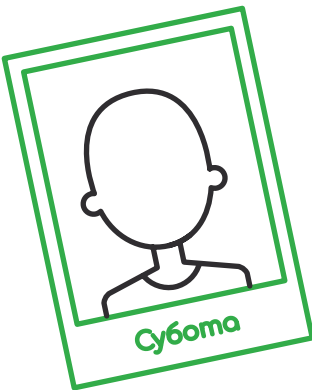
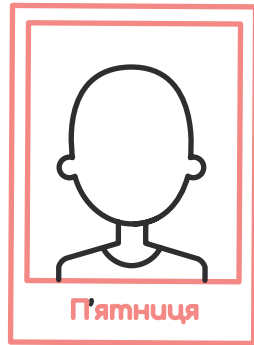
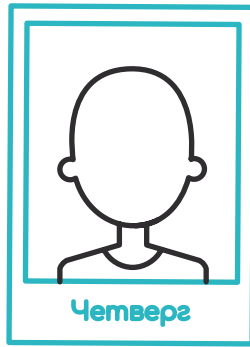
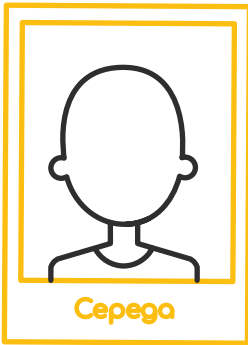


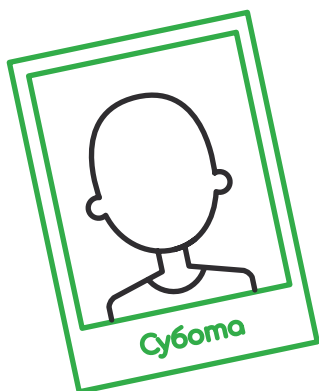
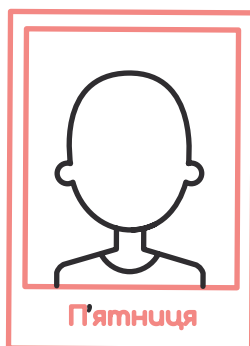
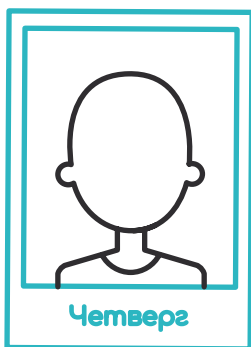
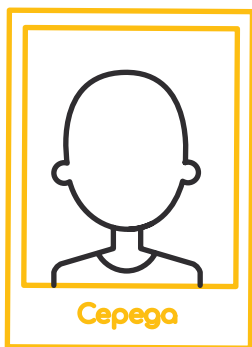
Щоденник емоцій

Щоденник емоцій – це помічний інструмент для дослідження й аналізування свого емоційного стану та різних впливів на нього. Щодня протягом місяця позначай тут власний стан і почуття. Якщо захочеш продовжити вести щоденник емоцій далі, можеш завести окремий блокнот чи зошит для цього.











Прояви себе. Гендерна ідентичність

Розмалюй зображення. Як по-різному можуть проявляти себе хлопці та дівчата?







Над щоденником працювали:

Аліна Касілова, голова відділу психологічної допомоги
ГО «Дівчата»

Дар'я Чекалова, заступниця директорки ГО «Дівчата»

Анна Повх, проєктна асистентка ГО «Дівчата»

Тетяна Гриценко, спеціалістка з питань гендерної рівності
ЮНІСЕФ

Тетяна Мельниченко, копірайтерка

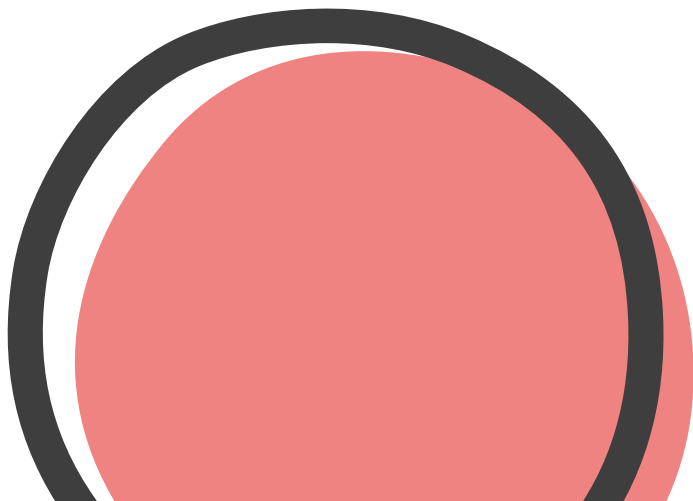
Марія Артеменко, редакторка

Тетяна Михайленко, літературна редакторка

Анастасія Квасниця, дизайнерка

Анна Дученко, дизайнерка

Ганна Столяр, художниця-ілюстраторка



ЮНІСЕФ – дитячий фонд і спеціалізована структура ООН, діяльність якої зосереджена на захисті прав та інтересів дітей у всьому світі. Фонд засновано у 1946 році. Сьогодні діяльність ЮНІСЕФ охоплює 190 країн і території для підтримки найуразливіших дітей та молоді, які найбільше потребують допомоги. В Україні представництво ЮНІСЕФ працює з 1997 року.

unicef.org/ukraine, spilnoteka.org

ГО «Дівчата» – українська громадська організація просвітницького спрямування. Була заснована 2019 року як проєкт, спрямований на підвищення обізнаності підлітків та жінок щодо фізіології, контрацепції та можливостей самореалізації. ГО також надає освітню, гуманітарну, психологічну та юридичну підтримку. У 2022 році ГО «Дівчата» охопила проєктами більше 150 000 осіб.

divchata.org

Брошуру створено за фінансової підтримки уряду Іспанії.

ГО «Дівчата», ЮНІСЕФ, 2024 рік.



Нотатки

