

Міністерство освіти і науки України  
ВБО Український фонд «Благополуччя дітей»

# ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ ДІТЕЙ

Методичний посібник  
з профілактики сексуального насильства та сексуальної експлуатації дітей (в двох частинах)

Київ – 2017

УДК 373.035:343.541-053.2] (072)

ББК 74.200.56я7

Ф 79

**Автори-упорядники:** Цюман Тетяна Петрівна, кандидат педагогічних наук, доцент; Нагула Олена Леонідівна, кандидат психологічних наук.

**Рецензенти:**

*Кочубейник О. М.*, доктор психологічних наук, завідувач лабораторії психології спілкування Інституту соціальної та політичної психології НАПН України;

*Журавель Т. В.*, голова виконкому Всеукраїнського громадського центру «Волонтер», канд. пед. наук, доцент кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка.

**За загальною редакцією** Т. П. Цюман

Схвалено Міністерством освіти і науки України (*протокол № 1 від 14 лютого 2017 року*)

Рекомендовано Вченою радою Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка (*протокол № 3 від 14 грудня 2016 року*)

Формування навичок безпечної поведінки дітей. Частина 2. Я вмію себе захистити : метод. посібник / автори-упоряд.: Цюман Т. П., Нагула О. Л. ; за заг. ред. Цюман Т. П. – К. : Видавництво: ФОП Буря О.Д., 2017. – 44 с.

Підготовка та видання матеріалів здійснені в рамках проекту «Попередження сексуального насильства та сексуальної експлуатації дітей у країнах Центральної та Східної Європи – комплексний підхід», впровадженого Українським фондом «Благополуччя дітей» у партнерстві з Фондацією «Даємо дітям силу» (Польща) за фінансової підтримки OAK Foundation (Швейцарія).

Видання буде корисним педагогам, практичним психологам, соціальним педагогам, батькам, а також усім, хто працює у сфері попередження насильства над дітьми.

The materials were developed and published in the frame of the project “Prevention of child sexual abuse and sexual exploitation in Central and Eastern Europe” implemented by Child Well-Being Fund Ukraine in partnership with Empowering Children Foundation with the financial support of OAK Foundation.

The publication will be useful for pedagogues, applied psychologists, parents and for all persons who work in the sphere of child abuse prevention.

ISBN 978-617-7402-07-6

© Український фонд «Благополуччя дітей», 2017

Усі права захищено. Відповідальність за зміст публікації несе винятково Український фонд «Благополуччя дітей». Думки, висловлені в публікації, не обов'язково збігаються з точкою зору донора.



## Частина 2. Я ВМІЮ СЕБЕ ЗАХИСТИТИ

# **ЗМІСТ**



- 7**    **Передмова**
- 9**    **Методичні рекомендації щодо особливостей використання сценаріїв інтерактивних занять для дітей віком 14-18 років**
- 14**   **Сценарії інтерактивних занять для дітей віком 14-18 років «Я вмію себе захистити»**
- 40**   **Словник понять та термінів**
- 42**   **Перелік рекомендованих джерел**

## ПЕРЕДМОВА

Пропонуємо Вашій увазі методичний посібник, що є продовженням системної просвітницької роботи з формування навичок безпечної поведінки особистості. Він складається зі сценаріїв інтерактивних ігор для дітей віком 10-13 років «Вчимо дитину захищатися» та сценаріїв інтерактивних занять для дітей віком 14-18 років «Я вмю себе захистити». Перший матеріал цієї серії під назвою «Навчіть дитину захищатися» (розрахований на просвітницько-профілактичну роботу з дітьми 3-6 років) вийшов друком у 2015 році.

Розроблення та видання цього методичного посібника є одним із компонентів проекту «Попередження сексуального насильства та сексуальної експлуатації дітей у країнах Центральної та Східної Європи – комплексний підхід», який був реалізований Українським фондом «Благополуччя дітей» у партнерстві з Фундацією «Даємо дітям силу» (Польща) за фінансової підтримки ОАК Foundation (Швейцарія).

Проблема сексуального насильства над дітьми є прихованою, і зазвичай дуже складно не тільки встановити кількість потерпілих дітей, а й своєчасно надати їм кваліфіковану допомогу та підтримку. Звісно, факторів, що спричиняють це явище, багато, однак основними є: сучасні погляди суспільства на виховання, зокрема терпимість до проявів жорстокого поводження з дити-

ною; тотальна суспільна табуованість теми сексуального насильства; неготовність дорослих працювати в цій темі, а також соціальна й психологічна незрілість дітей, що ставить їх у повну залежність від дорослих, а нездатність захистити себе робить особливо уразливими перед проявами сексуального насильства.

На жаль, діти часто зберігають факт насильства в таємниці, тому що відчувають себе розгубленими, переляканими або винними, адже кривдник зазвичай ганьбить свою жертву або погрожує їй, загрожуючи можливими наслідками у разі розголошення неприємних подій. Окремо варто підкреслити, що дитина неспроможна самостійно визначити, наприклад, різницю між позитивними і негативними дотиками, адже сам факт сексуального насильства не завжди супроводжується больовими синдромами (саме так і відбувається, коли дорослі показують дітям порнографію або змушують їх позувати для сороміцьких фото). Переконати дитину «кричати і говорити», а не мовчати, якщо дорослий заподіює їй дискомфорт чи психологічно тисне на неї, може виявитися важким завданням. Це особливо складно, коли кривдник є авторитетною персоною для дитини і докладає усіх зусиль, щоб завоювати її довіру. Саме тому дорослим дуже важливо мотивувати дитину просити про допомогу, якщо хтось або щось змушує її відчувати себе

збентеженою, адже ми не завжди зможемо бути поряд. Ми повинні бути впевнені, що дитина завжди перебуває в контрольованій та безпечній ситуації.

Отже, важливо акцентувати просвітницьку роботу з дітьми щодо попередження сексуального насильства та сексуальної експлуатації у площині формування навичок безпечної поведінки.

Запропоновані авторами сценарії інтерактивних ігор та інтерактивних занять є практичним інструментом не тільки для освітян, а й для батьків, опікунів та інших відповідальних та небайдужих дорослих, які допоможуть дитині здобути знання, вміння та навички, необхідні для подальшого безпечного самостійного життя.

Всеукраїнська благодійна організація «Український фонд «Благополуччя дітей»» висловлює щиру вдячність відділу позашкільної освіти, виховної роботи та захисту прав дитини Міністерства освіти і науки України; освітянам, спеціалістам соціальних служб та представникам громадських організацій м. Києва та Київської області, м. Дніпра, м. Бердичіва Житомирської області, м. Калуша Івано-Франківської області, м. Миколаєва, м. Дрогобича Львівської області, м. Черкас та Черкаської області, Волинської області за активну співпрацю під час апробації матеріалів, їхні цінні коментарі та творчу наснагу.

Особлива подяка усім хлопчикам та дівчаткам, юнакам і дівчатам, які брали участь в інтерактивних іграх та заняттях. Їх щира зацікавленість та активна робота стали для авторів найважливішою оцінкою та допомогли урізноманітнити ігри й заняття з формування правил безпечної поведінки.

Тетяна Цюман

# МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИКОРИСТАННЯ СЦЕНАРІЇВ ІНТЕРАКТИВНИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ДІТЕЙ ВІКОМ 14-18 РОКІВ

Шановні ведучі!

Перед вами сценарії інтерактивних занять з попередження сексуального насильства та сексуальної експлуатації, присвячені правилам безпечної поведінки для дітей віком 14-18 років. Означені заняття допоможуть сформувати життєво необхідні знання та вміння, які допоможуть дітям надалі захиститися від можливої небезпеки та ризиків у взаємодії з дорослими і ровесниками.

Основна ідея інтерактивних занять ґрунтується на матеріалах кампанії Ради Європи “Один із п’яти”, що має на меті ознайомлення дітей та дорослих з основними правилами безпечної поведінки, які покликані допомогти дитині уникнути ситуацій, пов’язаних із ризиком сексуального насильства та сексуальної експлуатації.

Запропоновані авторами правила безпечної поведінки враховують психологічну та соціальну ситуацію розвитку дитини віком 14-18 років й разом із тим продовжують логіку раніше напрацьованих правил для дітей віком 4-6 та 10-13 років. Варто підкреслити, що авторами описано найбільш типові ситуації, в які можуть у повсякденному житті потрапити діти означеної вікової групи. Насамперед йдеться про ситуації або події, яким

дитині складно протистояти, оскільки вони стосуються теми особистих кордонів та здатності їх захищати. Особливо це відчутно, коли поряд немає батьків, старших братів та сестер або значимих дорослих, у яких можна попросити поради або яким можна поскаржитись.

Дедалі частіше виникають ситуації, коли дитині складно виокремити шанобливе ставлення до себе та своїх тілесних особливостей від хтивості стосовно неї та її тіла. Опиняючись, таким чином, в уразливому становищі, дитина може замкнутись у собі та на довгі роки стати жертвою власних страхів і недовіри до оточуючих.

Не обійшли автори сценаріїв інтерактивних занять і питання інформаційно-психологічної безпеки особистості дитини, адже захоплення новітніми інформаційними технологіями та відсутність необхідних навичок прогнозування ризиків у мережі може стати причиною небезпечних ситуацій у реальному житті. Важливо, аби дитина усвідомила, що у процесі інформатизації людина стала інформаційно «прозорою». За наявності бажання і засобів будь-яка інформація щодо конкретної особистості може стати доступною і бути використана в корисливих цілях іншою особистістю, групою осіб. Щоб пов-

ноцінно орієнтуватись у віртуальному просторі, дитині треба вчитися структурувати великі потоки інформації, дотримуючись правил безпечної поведінки і в мережі, і в реальному житті.

Саме тому перед ведучими інтерактивних занять стоять особливі вимоги. Найкращими особами для реалізації таких занять будуть фахівці, які мають практичний досвід роботи з навчання дітей за інтерактивними формами, що передбачають встановлення кордонів, ідентифікацію, розуміння, прийняття почуттів та формування вміння з ними справлятися, активне слухання, роз'яснення дитині наслідків вчинених дій, а також зміцнення її позитивної поведінки.

На думку авторів цього навчально-методичного посібника, щоб мати змогу ефективно проводити зустрічі з дітьми, варто перед початком роботи обов'язково:

- ☉ ознайомитись із змістом усього посібника та глибоко його осмислити;
- ☉ проаналізувати конспекти інтерактивних занять та завчасно детально опрацювати вправи;
- ☉ підготувати заздалегідь допоміжні матеріали, необхідні для проведення занять;
- ☉ відпрацювати власну роль ведучого інтерактивних занять, наприклад, у колі друзів чи співробітників;

- ☉ ознайомитись з іншими тематичними матеріалами для батьків та фахівців (додаток до сценаріїв зустрічей), які можна завантажити на сайті Українського фонду «Благополуччя дітей» (наприклад, методичний посібник «Навчіть дитину захищатися» <http://childfund.org.ua/publications/view/2354/2>, інформаційно-методичний посібник «Сексуальне насильство над дітьми: причини, наслідки, профілактика» <http://childfund.org.ua/publications/view/1540/2> та інші інформаційні матеріали <http://childfund.org.ua/publications>);
- ☉ розробити погодинний план кожної вправи, враховуючи вік, особливості розвитку, рівень загальної обізнаності дітей, часові межі, ресурси, можливості приміщення або простору;
- ☉ підготувати відповідне обладнання інтерактивного простору для проведення занять;
- ☉ залучити технічного помічника для ефективної підготовки та проведення інтерактивних занять.

Ведучому занять “Я вмію себе захистити” варто пам'ятати про просвітницькі аспекти роботи та не терапевтизувати надміру процес взаємодії з учасниками. Доцільно дотримуватись принципів інтерактивного заняття: суб'єкт-суб'єктної взаємодії, відкритості та активності, свободи вибору, зворотного зв'язку. В інтерактивному процесі розгортається «саме життя», в якому учасники «проживають» конкретну подію, яка спланована, струк-



турована, концентрована. Усе відбувається «тут і зараз». Взаємодія учасників виступає важливим засобом формування у них внутрішнього ціннісного стрижня та необхідних життєвих навичок. Аналізуючи свої реакції і реакції партнера, дитина здатна змінити свою модель поведінки та усвідомлено засвоїти її, що дає змогу очікувати пролонгованих результатів просвітницької роботи.

У сценаріях інтерактивних занять більш важливими є не стільки процедура проведення вправи, скільки її обговорення, висновки учасників, до яких ведучий повинен апелювати під час опрацювання правил безпечної поведінки, підкреслюючи цим взаємозв'язок між ними.

Кожне інтерактивне заняття відповідає одному правилу безпечної поведінки та розраховане на 60-90 хвилин активної взаємодії між учасниками. У сценаріях занять відсутній звичний для досвідчених групових ведучих фіксований час до кожної вправи; що зроблено умисно, аби ведучий самостійно розподілив його, зважаючи виключно на особливості уваги, сприйняття, інтелектуального розвитку, освіченості дітей, які стануть учасниками занять.

Таким чином, обираючи час для заняття, варто орієнтуватись на завантаженість дітей, наявність у них достатнього часу аби не поспішати, однак і не затягувати заняття.

Щоразу перед початком роботи ведучому варто звертати особливу увагу на рубрику “Необхідне обладнання та матеріали”, оскільки вправи передбачають використання відеоматеріалів та спеціального канцелярського обладнання. Усі відеоматеріали містяться у вільному доступі на сайті Всеукраїнської благодійної організації «Український фонд “Благополуччя дітей”» в розділі “Кампанії”. Їх можна завантажити на власний ресурс або демонструвати он-лайн із сайту організації.

Кожне заняття має мету – своєрідний кінцевий результат, до якого повинен прагнути ведучий у своїй роботі.

Для зручності в тексті зазначені посилання “До уваги ведучого!”, які покликані допомогти дорослому зорієнтуватись у найбільш важливих моментах під час проведення занять. Окрім того, в тексті міститься перелік запитань, які варто ставити учасникам під час або після проведення тієї чи іншої вправи.

Ведучому варто пам'ятати, що під час обговорень можуть виникати нестандартні ситуації або незручні запитання, бути готовими до них та в жодному разі не ігнорувати або замовчувати відповідь.

Також слід пам'ятати важливий момент: незважаючи на те, що сценарії інтерактивних занять створені в контексті попередження сексуального насильства та

---

сексуальної експлуатації, самі поняття “сексуальне насильство”, “сексуальна експлуатація” в дитячій аудиторії взагалі не озвучуються. Щодо інших термінів та понять, то варто застосовувати їх делікатно, диференційовано, враховуючи рівень розвитку дітей, специфіку сім’ї, навчального закладу, місцевої громади та загалом особливості дитячої аудиторії. Дорослим, які обрали для себе роль ведучих інтерактивних занять, слід бути чутливими й уважними до дітей: раптом серед них є такі, що вже мають у власному життєвому сценарії травмуючий досвід! Дорослі повинні пам’ятати про це, щоб уникнути повторної травматизації дитини.

Окремо варто наголосити, що подані на початку сценаріїв мета та завдання є лише методичною необхідністю, важливим прогнозованим результатом роботи ведучого та не потребують, в жодному разі, озвучення у дитячій аудиторії.

***Бажаємо отримати задоволення і цінні надбання від спілкування з дітьми!***



# СЦЕНАРІЇ ІНТЕРАКТИВНИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ДІТЕЙ ВІКОМ 14-18 РОКІВ

## «Я ВМІЮ СЕБЕ ЗАХИСТИТИ»

### Мета:

Надати життєво необхідні знання, які допоможуть дитині уникнути небезпеки у взаємодії з іншими.

### Завдання:

- 1) ознайомити дитину з особливостями безпечної поведінки в інтимному спілкуванні;
- 2) стимулювати у дитини позитивне ставлення до власного тіла;
- 3) ознайомити дитину з особливостями реагування на інтимні таємниці;
- 4) навчити дитину говорити “НІ” в інтимному спілкуванні;
- 5) стимулювати дитину до пошуку та отримання допомоги в небезпечних, ризикованих ситуаціях.

### Перелік правил безпечної поведінки для дітей віком 14-18 років:

БРУДНИЙ ДОТИК НЕ ДЛЯ МЕНЕ!

МОЄ ТІЛО – МОЯ ЦІННІСТЬ!

НЕПРИСТОЙНИЙ СЕКРЕТ – МОЯ ЗОНА РИЗИКУ

“НІ” ОЗНАЧАЄ “НІ”

ПОРУШ ТИШУ: РОЗКАЖИ – ПОЧУЮТЬ!

## Інтерактивне заняття на тему: «БРУДНИЙ ДОТИК НЕ ДЛЯ МЕНЕ!»

**Мета:** ознайомити дитину з особливостями безпечної поведінки в інтимному спілкуванні.

**Необхідне обладнання та матеріали:** аркуші формату А1 (або шкільна дошка), надруковані історії (1, 2, 3).

**Орієнтовна тривалість заняття:** 60-90 хв.

---

До уваги ведучого!

*“Брудний дотик” – назва інформаційної кампанії, яка була проведена у 2011 році Українським фондом «Благополуччя дітей» спільно з Fundacja Dzieci Niczyje (Фундація Нічиї Діти) та рекламno-креативною агенцією Grey G2 Ukraine.*

*Детальніше про кампанію, відео та інформаційні матеріали за посиланням:*

<http://childfund.org.ua/campaigns/view/1106/>

---

### Хід проведення

Перед початком активної роботи ведучий коротко анонсує сьогоднішню та подальші зустрічі, особливо увагу зосереджуючи на безпечній поведінці людини, незалежно від віку, статі, раси, релігії та території проживання. Для уникнення надмірного ажіотажу навколо теми сексуального насильства краще оминати її, особливо на початковому етапі роботи з дітьми. Необхідно пам'ятати, що у сучасному українському суспільстві питання сексуальності, сексуального насильства та сексуальної експлуатації є вкрай табуйованими, адже попри цікавість до них більшості, вони все ж таки належать до розряду “непристойних”, “сороміцьких”. Водночас не варто забувати, що в аудиторії можуть перебува-



ти діти, які мали “гіркий”, травматичний досвід, пов’язаний із сексуальним насильством та експлуатацією. Ведучому доцільно підкреслити, що протягом 5 зустрічей діти вчитимуть правила безпечної поведінки.

*Вступна бесіда.* На початку ведучий просить дітей пояснити значення слова “дотик”.



---

*До уваги ведучого!*

*Усі отримані відповіді бажано фіксувати на окремому аркуші або дошці.*

---

Підсумувавши усі запропоновані дітьми варіанти тлумачення означеного слова, ведучий наголошує: “Дотик – дуже важлива частина нашого життя. Якби не він, ми б були позбавлені різноманітної інформації про навколишній світ. Дотик – один із видів органів почуттів, які ми маємо, щоб пізнавати світ. Він ґрунтується на роботі чутливих рецепторів, розташованих по всій поверхні нашого тіла – на шкірі, на слизових, у м’язах, переплєтених дуже густою мережею нервових закінчень. Саме завдяки їх подразненню ми здатні розрізняти подих вітру, гаряче і холодне, мокре і сухе та багато інших ознак. Деякі рецептори реагують на найнезначніші зміни середовища, а іншим для реакції потрібен інтенсивніший вплив. Мозок акумулює імпульси рецепторів і формує наші відчуття. Разом із тим, дотик – надзвичайно витончена форма спілкування. У присутності інших людей мова дотику може використовуватися для передачі широкого спектру сигналів. Вони здатні виражати згоду, збудження, симпатію, пропозицію підтримки; підкреслювати сказане, вести, скеровувати, зміцнювати відносини або визначати рівень близькості. Дотик – це потреба, яку ми прагнемо реалізувати, будучи ще плодом в утробі матері. І ця потреба людини залишається найбагатшою формою вираження і певною мірою формою досвіду протягом всього нашого життя. Однією з причин такої сили дотиків є те, що будь-який, навіть найлегший дотик може передати набагато ширший спектр емоцій, ніж будь-які слова і жести. Навіть

---

незначний дотик. Рука на плечі як знак підтримки, поплескування по спині, обійми – усе це складні послання, передані прямо і стисло. Без будь-яких подальших пояснень наш мозок здатний витлумачити значення дотиків за частку секунди. Один дотик – і ви відразу знаєте, що ви бажані, перебуваєте в безпеці або відчуваєте необхідність гарантувати собі захист. Наявна велика кількість досліджень про важливість дотику в здорових відносинах. Дослідження показали, що просто потримавши людини за руку або погладивши її по спині, можна знизити рівень стресу, зменшити тривожність й інші фізичні розлади. У людини, незалежно від віку, спостерігаються помітні зміни настрою і навіть стану здоров'я, коли вона потрапляє під вплив простої людської доброти, вираженої у формі ніжного дотику. Навіть незначні дотики є проявом вашої турботи, участі та підтримки”.

На наступному етапі ведучий пропонує скласти перелік дотиків, визначивши, які з них є допустимими, яку інформацію передають, а які можуть бути недопустимими та навіть небезпечними.

---

До уваги ведучого!

*Для створення переліку дотиків ведучий може обрати або групову, або індивідуальну форму роботи, орієнтуючись виключно на особливості розвитку дітей та групову динаміку. Можна також проводити цей етап у вигляді мозкового штурму, головне – щоб візуально у дітей закріпилась розуміння що таке допустимий дотик, а також перелік небезпечних дотиків.*

*Важливо акцентувати увагу дітей на тому, що ті дотики, які несуть небезпеку, є неприйнятними, порушують зону особистого комфорту та їх називають **“брудними дотиками”**.*

---





## Вправа “Парад порад”

Ведучий об’єднує учасників у міні-групи по 5-7 осіб, пропонує уважно ознайомитися з реальними історіями<sup>1</sup> та дати відповідь на такі запитання:



1. Про що ці історії?
2. Про які дотики йдеться? Які їх ознаки?
3. Яка небезпека криється в цих історіях?
4. Які поради ви б могли дати героям?
5. Яким чином потрібно поводитись, щоб не стати учасником таких історій?



До уваги ведучого!

*Історії, які подані нижче, ведучому необхідно роздрукувати на окремих аркушах заздалегідь, аби учасники мали змогу самостійно з ними ознайомитись та опрацювати їх.*

**ІСТОРИЯ 1:** “Мені було 10 років, надворі зима й канікули, і я гуляла у дворі будинку моїх дядька з тіткою. Зі мною були їхні діти (двоюрідний брат і сестра) та інші хлопці з найближчих будинків. Ми веселилися, грали в сніжки і будували фортецю. Вона була чимось на зразок кам’яного містка: з усіх боків завалена снігом. Я не пам’ятаю, коли саме щось пішло не так. Пам’ятаю, як хлопчик, трохи старший за мене, заліз у фортецю, а брат і його друзі заштовхали мене до нього та завалили прохід величезною кучугурою снігу. Я була жахливо налякана. Хлопчик підповз до мене. Почав намагатися обійняти і

<sup>1</sup> Історії, запропоновані як ілюстративний матеріал до вправи, були запозичені з флешмобу #Янебоюсьсказати та літературно інтерпретовані.



---

ліз цілуватися. Я кричала і благала випустити мене звідти. Хлопчаки зовні кричали, що я йому просто подобаюся, і наспівували «Тілі-тілі тесто, жених і невеста!». Знаючи, що там брат і він мене не захищає, я наче заціпеніла. Через деякий час надійшла моя сестра з подругою, які були на чотири роки старшими, і забрали мене звідтіля. Чомусь подруга сестри говорила мені, що я дурепа, бо не розумію залищань. Я нікому про це не розповіла. Подумала, раз старші брат з сестрою вважають, що це нормально, значить, я насправду даремно боялася. Після того випадку мені почали снитися жахливі сни”.

---

До уваги ведучого!

*Можливо, у процесі обговорення та аналізу історій учасники як аргумент висунуть думку про те, що герої були надто слабкі фізично і тому не змогли належним чином протистояти агресивним діям.*

*У такому випадку варто звернути увагу учасників на декілька моментів: усі історії герої розповіли не одразу після подій, а через багато років поспіль – 10, 15, іноді 20; здебільшого, агресивні дії спричинялися близькими для героїв людьми і тому були неочікуваними.*

*За потреби, ведучий може звернутись до учасників із запитанням: Чи завжди фізична сила забезпечує захист?*

---

**ІСТОРИЯ 2:** “У школу треба було виїжджати о 6-7 ранку. Я їхав у таку пору в переповненому автобусі вже хвилин 10-15 та раптом відчув чийсь нав’язливий дотик. Спочатку я подумав, що причина у тисняві, адже зранку в транспорті, зазвичай, дуже багато людей. Але тут я виразно відчув, як хтось гладить мої сідниці. Я спробував повернутися, але не зміг нічого побачити. Відійти хоча б на 10 сантиметрів теж було неможливо. Я стояв на тому ж місці. Чиясь рука знову наполегливо і боляче схопила мене. На якусь мить я завмер, а потім різко повернувся. На мене дивився, примруживши очі і посміхаючись, якийсь незнайомий чоловік. Я “втиснувся” в людей настільки глибоко і далеко від нього, наскільки зміг. Він більше мене не чіпав, тільки кивав головою на свою шириньку і погладжував її рукою.



---

Це бачили багато людей, але ніхто нічого не зробив. Коли він виходив з автобуса і проходив повз мене, то сказав – «До завтра, малятко». Я перестав у цей час їздити на цьому автобусі”.

*ІСТОРИЯ 3:* “Коли мені виповнилося 14 років, ми разом із мамою та сестрою відпочивали у пансіонаті в Одесі. Оскільки у мене діагностували сколіоз, мені довелось пройти курс масажу у санаторному комплексі. Масажисткою виявилась досить мила жіночка, яка була віком, мабуть, моєї мами. Одного разу, коли я лежала на масажному столі, а “мила” тітонька робила черговий масажний комплекс, до кабінету зайшов чоловік років 40-45. Без попередження, без слів вибачень чоловік дістав телефон і почав мене напівголу фотографувати. Від несподіванки та нахабства я дещо розгубилась, мені навіть перехопило подих. Мені було соромно через те, що я лежала напівгола, а він на мене витріщався і фотографував. На той момент я відчула абсолютну незахищеність, я потребувала допомоги, а «мила» тітонька-масажистка просто стояла і посміхалась. Вона навіть не намагалася його вигнати! А він мені говорив: “Повернись так, повернись ось так”. Я не знаю, чому я звідти не втекла відразу... Після цього випадку я перестала ходити на масаж. Але я не розповіла мамі про цей випадок, та дуже шкодую, адже таких негідників потрібно було б жорстоко покарати”.

Після закінчення обговорення в міні-групах, у загальному колі учасники діляться своїми напрацюваннями, відповідаючи на ті ж запитання. На останньому запитанні ведучому варто зупинитись детальніше, запропонувавши учасникам спільно занотувати “Брудний дотик – не для мене, тому що я...”



---

До уваги ведучого!

*Серед порад, які допоможуть уникнути брудного дотику, варто зазначити такі:*

*“Брудний дотик – не для мене, тому що я...”*

- *знаю, що це за дотик;*

- 
- вмію кликати на допомогу;
  - знаю, якщо мені неприємно, дискомфортно, боляче, соромно, я голосно говорю про це та кличу на допомогу;
  - ніколи не мовчу, якщо хтось використовує проти мене брудний дотик...

*Цей перелік можна продовжувати, чітко формулюючи кроки, які повинна зробити дитина, щоб не стати жертвою брудного дотику.*

---

Наприкінці заняття ведучий підбиває підсумок, акцентуючи увагу на змісті правила **“Брудний дотик не для мене”**.

---

До уваги ведучого!

*Підсумовуючи вправу, можливо, буде необхідно підкреслити, що брудний дотик – неприємний, огидний, непристойний, невзаємний, дискомфортний, бридкий, образливий, болісний.*

---



## Інтерактивне заняття на тему: «МОЄ ТІЛО – МОЯ ЦІННІСТЬ!»

**Мета:** стимулювати у дитини позитивне ставлення до власного тіла.

**Необхідне обладнання та матеріали:** засоби для демонстрації відеоматеріалів, аркуші формату А1 (або шкільна дошка), кольорові олівці, фломастери, 10-15 журналів на зразок “Наталі”, “Космополітен”, “Viva” і т. ін. (такі, які мають яскраві фото та малюнки), 4-5 штук ножиць, клей – 4-5 штук.

**Орієнтовний час проведення:** 60-90 хв.

### Хід проведення

Перед початком роботи ведучий анонсує сьогоднішнє правило “Моє тіло – моя цінність” та переходить до інформаційного повідомлення.

*Інформаційне повідомлення ведучого*<sup>2</sup>. На світі все має свою історію. Сьогодні ми поговоримо про неповторну історію нашого тіла. Чи замислювались ви, як протягом віків змінювались підходи до поглядів на тіло? Наприклад, ще у XX столітті виникли два основних еталони тіла: перший пов'язаний з особливою поетикою репрезентації тіла – це голлівудський гламурний канон: Марлен Дітріх, Джоан Кроуфорд, Мерилін Монро (20-30-ті роки минулого століття). Піонерами тут виступили голлівудський фотограф Едвард Стейхен і трохи пізніше – Джордж Харрелл. Вони встановили поетику гламурної фотографії: чуттєві пози, особливе освітлення, що створює ефект сяйва, розлитого блиску,

---

<sup>2</sup> Детальніше див. у статті «Сучасний погляд на тіло» за посиланням: <https://snob.ru/selected/entry/109626>

Більше по темі див. у авторефераті «Феноменологічна онтологія тілесності» за посиланням: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?C21COM=2&I21DBN=ARD&P21DBN=ARD&Z21ID=&Image\\_file\\_name=DOC/2008/08pmofot.zip&IMAGE\\_FILE\\_DOWNLOAD=1](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=ARD&P21DBN=ARD&Z21ID=&Image_file_name=DOC/2008/08pmofot.zip&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1)

---

фокусування на обличчя, різкі контрастні тони. У результаті виникала приємна візуальна упаковка, яка сприяла перетворенню тіла на товар, що дозволяло забезпечити легке тиражування образу в листівках. Другий тілесний еталон – молода худенька дівчина з параметрами 90-60-90 – з'явився в 1960-ті роки. Нинішні «фотомодельні» стандарти стрункості належать саме до шістдесятих років, коли виросло перше покоління, здатне хизуватися своїм благополуччям – робити акцент на тому, що вони недоїдають не в силу необхідності, а за власним бажанням. Зараз поняття про красу стають різноманітнішими і єдиного тілесного еталона не існує. Навпаки, останніми роками в моді активно впроваджуються нові тіла, які раніше залишалися суто маргінальними – літні, повні, люди з особливими потребами, трансгендерні моделі. Адже мода, особливо авангардна, нерозривно пов'язана з толерантністю, з готовністю сприйняти несподіване, дивне. Це, по суті, має на увазі настрої на відкритість, внутрішню свободу, можливість поглянути по-іншому на звичні стереотипи.

Але найголовніше – радикальна зміна полягає в тому, що в епоху науково-технічної революції виросло покоління, яке не мислить себе без Інтернету. Це ми з вами стали поколінням, яке живе в «двовимірі»: ми не уявляємо собі життя без Інтернету, мобільного телефону, ми існуємо нібито наполовину у віртуальній реальності і з дитинства ніби бачимо себе збоку через селфі та нескінченні пости фотографій в Instagram. Ми навчилися вміло прораховувати ефекти різних ракурсів, миттєво схоплюємо модні пози і трендові вирази обличчя. Завдяки цій візуальній компетентності, як не дивно, ми часто більш успішні в сферах, які передбачають публічне самовираження. Сучасні тілесні канони припускають активну взаємодію із сучасними технологіями – від комп'ютерів і мобільних телефонів до вбудованих чіпів. Йдеться про «кіборгізацію» людини. Руйнується стара система звичного сприйняття власного тіла, виникають нові жести (наприклад, жести «змахування» при роботі з сенсорним екраном) і відчуття часу, з'являється пунктирна манера спілкування, коли людина весь час балансує між світом он-лайн та оф-лайн. Самосвідомість виходить на інший рівень – складніший, де в межі тіла органічно вбудовується ряд предметних доповнень. Ці предмети можуть охоплювати не тільки традиційні засоби – окуляри, лінзи, слухові апарати, протези, косметику, накладні нігті, перуки, але й технологічні пристосування: мобільні телефони, портативні програвачі та навушники, фотоапарати, електронні ключі й кредитні карти – речі, які забезпечують «розширення» наших почуттів і

пам'яті та створюють доступ до простору і фінансових ресурсів, посилюючи особисті можливості людини. Це дає привід багатьом дослідникам говорити про появу не тільки кіборгів, а й «постлюдини» – героя майбутніх технологічних утопій. Таким чином, поступово з'являється нова модель тілесності, яка формується й завдяки активності користувачів нових медіа.



До уваги ведучого!

**Instagram** (інстаграм) – безкоштовний додаток обміну фотографіями, що дозволяє користувачам робити їх, застосовувати до них фільтри, а також поширювати через свій сервіс і низку інших соціальних мереж.

**Селфі** (англ. *selfie*; від англ. *self* – сам, само) – вид фотографії, автопортрет, зроблений за допомогою камери смартфона, фотоапарата чи веб-камери. Може бути зроблений фотографуванням як власного вигляду, так і його відображення у дзеркалі. Часто користувачі одразу завантажують селфі на власні сторінки у соціальних мережах.



### Вправа “Історія одного фото”

Ведучий пропонує учасникам переглянути два відеоматеріали<sup>3</sup> «Історія Юльки» та «Історія Матеуша» (відео можна знайти на сайті ВБО «Український фонд “Благополуччя дітей”» в розділі “Кампанії”, назва кампанії “Одне фото – тисяча слів”) та відповісти на запитання після перегляду:



1. Чому трапилась ця історія?
2. У чому драматизм подій, про які йдеться?

<sup>3</sup> Детальніше про кампанію за посиланням <http://childfund.org.ua/campaigns/view/2497/>

3. У чому цінність цієї історії?
4. Які поради допоможуть не стати героєм такої історії?
5. Які висновки можна зробити після перегляду відео?

---

До уваги ведучого!

*Спочатку варто переглянути відео під назвою “Історія Юльки” та проаналізувати його, відповівши на запитання після перегляду, а потім переглянути відео під назвою “Історія Матеуша” та відповісти на запитання після перегляду.*

---



---

До уваги ведучого!

**Секстингом** люди називають особисте листування між адресатами, яке має інтимний характер (оголені фотографії та/або повідомлення із сексуальним підтекстом).

*Сьогодні більшість дітей вільно залишають в Інтернеті інформацію про своє життя. Публікування фотографій, оновлення статусів, швидкий обмін повідомленнями та миттєве встановлення зв'язку з друзями – нове повсякдення для них. Проте подібна культура постійної доступності також створює середовище, у якому діти можуть приймати поспішні рішення, а пізніше шкодувати про них.*

*Коли люди фотографують себе в оголеному вигляді й надсилають такі зображення або пишуть відверті текстові повідомлення, це називається секстингом. Єдиної статистики цього явища не існує, однак результати дослідження, проведеного у 2010 році організацією Pew Internet & American Life Project, свідчать, що секстинг став частиною повсякденного життя підлітків. Діти вдаються до секстингу, щоб заявити про себе, привернути чиясь увагу, продемонструвати інтерес до когось або довести своє ставлення.*



---

Обмін відвертими фотографіями та повідомленнями – це вже достатньо серйозна проблема, але особливо небезпечно, коли такий вміст стає доступним широкому загалу. На сьогодні дуже багато підлітків виявили, що одержувач таких повідомлень володіє надзвичайно компрометуючим зображенням або текстом, які легко опублікувати на сайті соціальної мережі чи надіслати іншим людям електронною поштою або по телефону.

У сучасному світі технологій, коли все можна скопіювати, надіслати, опублікувати та представити величезній аудиторії, не існує такої речі, як можливість контролю інформації. Наміри не мають значення: навіть якщо фотографію було знято й надіслано, наприклад, на знак кохання, завдяки технологіям кожен може ознайомитися з найінтимнішими сторонами життя дитини. Якщо такі інтимні фотографії потраплять до рук інших підлітків, зображена особа майже завжди почуватиметься приниженою. До того ж надсилати неповнолітнім зображення сексуального характеру протизаконно. Саме тому в деяких штатах США підлітків-прихильників секстингу все частіше звинувачують у непристойній поведінці або поширенні зображень сексуального насильства над дітьми.

Історії відомо кілька дуже показових випадків секстингу. У липні 2008 року дівчина-підліток із міста Цинциннаті Джессі Логан вчинила самогубство після того, як її інтимне фото, яке вона надіслала приятелю, було розповсюджене серед учнів середньої школи, результатом чого стали знущання з боку однокласників.

На щастя, мережі із широкою підлітковою аудиторією, наприклад MTV, використовують свої платформи для попередження підлітків про небезпеку секстингу. А на веб-сайті [ThatsNotCool.com](http://ThatsNotCool.com) публікуються думки підлітків із цього приводу для запобігання агресії з боку однолітків в Інтернеті.

---



До уваги ведучого!

### **Сумні історії про секстинг**

Дівчина-підліток з США в 2009 році надіслала своєму приятелю фотографію еротичного змісту. Через деякий час це зображення виявилось у вільному доступі, і дівчину буквально засипали непри-



---

стойними пропозиціями та всілякими образами. Мабуть, підліток психологічно не був готовий до такої реакції, тому юна американка просто покінчила з собою.

Ще одна історія 18-річного хлопця, який опублікував відверті фотографії своєї 15-річної подруги. Влада звинуватила його в розповсюдженні дитячої порнографії і судила за законом.

Ось так, здавалося б, невинна розвага здатна принести масу страшних проблем, тому варто тисячу разів подумати, перш ніж посилати інтимні фотографії своїм знайомим.

---

До уваги ведучого!

Коли учасники відповідатимуть на запитання “Які поради допоможуть не стати героєм такої історії?”, варто коротко нотувати відповіді у вигляді своєрідних правил безпеки, які допоможуть уникнути ризикованих ситуацій у мережі в майбутньому:

- ⊗ Не використовувати геолокацій (авторизована інформація про місце розташування об'єкта)
  - ⊗ Не публікувати фото з офіційними документами
  - ⊗ За жодних умов та прохань не завантажувати оголені частини тіла
  - ⊗ Відмовитись від викладання, де Ви напіводягнуті, якою б милою Вам не здавалась фотографія
  - ⊗ Не діліться фото, які можуть викликати почуття сорому в майбутньому. Така світлина може стати загальнодоступним компроматом або неприємною згадкою на все життя
  - ⊗ Якщо Ви надсилаєте відверті фото, то повинні пам'ятати, що вже не зможете вплинути на долю надісланого зображення
  - ⊗ Вас можуть примушувати, підбурювати надсилати відверті фотографії, та яким би не був тиск з боку оточуючих, потенційний всезагальний осуд може бути у сто разів гіршим
  - ⊗ Тіло не тиражується, а цінується!
- 





### Вправа “Ода моєму тілу”

Вправа складається з двох частин. У першій частині ведучий пропонує учасникам переглянути відео “Яке воно, моє тіло?!” за посиланням <https://www.youtube.com/watch?v=aXsmxuApjLg> та поміркувати над запитанням “За що я ціную своє тіло?”. Після перегляду ведучий пропонує учасникам по черзі відповісти на поставлене запитання, а сам тезово занотує основні відповіді учасників на великому аркуші паперу.

Друга частина вправи присвячена створенню оди власному тілу. Для виконання завдання ведучий пропонує учасникам, використовуючи допоміжні матеріали (журнали, олівці, фломастери та ін.), створити оду власному тілу, яка б відображала основний зміст правила **“Моє тіло – моя цінність”**.



До уваги ведучого!

***Ода** (від грец. *ode* – пісня) – жанр лірики, що висловлює піднесені почуття, викликані важливими історичними подіями, діяльністю визначних осіб тощо.*



До уваги ведучого!

*Другу частину вправи “Ода моєму тілу”, залежно від особливостей групи та кожного учасника, можна проводити як індивідуально, так і в міні-групах. У цій частині вправи учасників необхідно зорієнтувати навідними запитаннями:*

- *За що ви хочете подякувати своєму тілу?*
- *Від чого/кого ви хочете захистити власне тіло?*
- *Чому ваше тіло є особливим?*

---

Після завершення роботи над одою ведучий пропонує бажаючим поділитись своїми напрацюваннями та відповісти на запитання:

- ☉ Яка основна ідея ваших поетичних пісень про тіло?
- ☉ Що важливого ви хотіли передати у своєму зверненні до власного тіла?
- ☉ Яким чином у повсякденному житті ви можете запроваджувати основні ідеї ваших поетичних пісень?
- ☉ Яким чином ваша ода пов'язана із правилом “Моє тіло – моя цінність”?
- ☉ Яким чином дотримання правила “Моє тіло – моя цінність” допоможе вам у майбутньому?



## Інтерактивне заняття на тему: «НЕПРИСТОЙНИЙ СЕКРЕТ – МОЯ ЗОНА РИЗИКУ»

**Мета:** ознайомити дитину з особливостями реагування на інтимні таємниці.

**Необхідне обладнання та матеріали:** засоби для демонстрації відеоматеріалів, аркуші формату А1, губка металева для чищення посуду (за кількістю учасників).

**Орієнтовний час проведення:** 60-90 хв.

### Хід проведення

#### *Вступне слово*

Ведучий пропонує учасникам пригадати попередні зустрічі та коротко висловитись про головні висновки, які вони зробили для себе. Він коротко підсумовує відповіді та анонсує тему заняття. Ведучий звертається до учасників із пропозицією пригадати: як часто їм доводиться ділитися таємницями з іншими, як часто інші довіряють їм свої секрети та таємниці.

На завершення ведучий акцентує увагу підлітків, що секрети бувають різними: одні приємними, які допомагають, зберігаючи інтригу подарувати іншим несподівані, хвилюючі, радісні моменти. Наприклад, таємниця вибору подарунка для близької, рідної людини. А іноді секрети можуть на довгий час зробити життя безрадіним, гірким, коли від їх збереження з кожним днем стає нестерпно боляче, а душу огортає тривога та неспокій від самого факту секрету. У такі хвилини хочеться втекти кудись далеко та забути і про таємницю, і про неможливість її комусь розповісти...



---

До уваги ведучого!

*Таємниця – те, що приховується від інших, відоме не всім; секрет.*

**Ризик** – поєднання ймовірності та наслідків настання несприятливих подій; певна подія, здатна завдати кому-небудь збиток.

---

### Вправа “Секретна амфора”

Ведучий пропонує учасникам поміркувати, з яким предметом у них асоціюються приємні секрети, а з яким – непристойні. Підсумовуючи відповіді учасників, ведучий пропонує їм уявити, що зараз вони стануть своєрідною амфорою, яка оберігає невідомий секрет. Для цього він пропонує міцно заплющити очі та витягнути вперед руки у вигляді «човника-амфори». Ведучий уважно стежить, щоб ніхто не розплющував очей, тим часом поклавши у кожний «човник-амфору» металеву губку для посуду. Щойно учасники отримали в руки губку, він просить їх закрити долоні та сконцентруватись на своїх відчуттях. За командою ведучого підлітки поступово починають стискати в долонях металеву губку, доти, доки не з'являться болісні відчуття. При цьому слід наголосити, що не можна ні з ким спілкуватись, вголос щось промовляти, коментувати, розплющувати очі тощо. Ведучий просить учасників побути якомога довше у такому стані, не послаблюючи силу стискання металеві губки і водночас фіксуючи свої відчуття. На завершення проводиться обговорення за такими запитаннями:

1. Опишіть, будь-ласка, свої відчуття, коли вам у руки потрапила металева губка.
2. Чому, на вашу думку, її пропонували стискати до появи болісних відчуттів?
3. Чи складно було тримати заплющеними очі та не спілкуватись з іншими? Поясніть свою відповідь.
4. Якщо уявити, що металева губка – непристойний секрет, до яких висновків це веде?
5. У чому полягає ризик, якщо довго приховувати непристойний секрет?
6. Які поради ви можете дати тим, хто приховує непристойний секрет, наче “стискає в руках металеву губку”?



---

До уваги ведучого!

*Усі поради, озвучені учасниками, бажано занотувати на окремому аркуші!*

*До порад, які будуть висловлювати учасники, варто додати такі:*

- ☼ Ситуацій, з яких не має виходу, – не існує!*
- ☼ Просити допомоги – це вияв сильної особистості!*
- ☼ Тих, хто готовий тобі допомогти, набагато більше, ніж тих, хто бажає тебе скривдити!*
- ☼ Замовчуючи, ти позбавляєш себе можливостей!*

---

Наприкінці зустрічі – ведучий коротко повторює правило “**Непристойний секрет – моя зона ризику**” та ще раз просить учасників пригадати попередні правила і що вони означають.



---

До уваги ведучого!

*Варто попередити учасників, щоб на наступний раз вони принесли кожен для себе дзеркало середніх розмірів, в якому було б добре видно обличчя.*

---

## Інтерактивне заняття на тему: «НІ ОЗНАЧАЄ НІ»

**Мета:** навчити дитину говорити “НІ” в інтимному спілкуванні.

**Необхідне обладнання та матеріали:** аркуші формату А1, кольорові олівці, фломастери, кольорові аркуші паперу А4, 4-5 штук ножиць, клей – 4-5 штук, середньої величини дзеркало для кожного учасника окремо.

**Орієнтовний час проведення:** 60-90 хв.

### Хід проведення

*Вступне слово.*

Ведучий пропонує учасникам пригадати/назвати ризиковані життєві ситуації, в яких варто вміти сказати “НІ”.

---

До уваги ведучого!

*До переліку ситуацій, які називатимуть учасники, доцільно додати такі:*

- ⊗ *Однокласниця пропонує зробити відверте селфі для себе, на довгу пам'ять*
- ⊗ *Незнайомий/малознайомий чоловік пропонує блискавичну кар'єру фотомоделі за умови відвертих професійних фотосесій*
- ⊗ *Хлопець, який дуже подобається, в обмін на прихильність пропонує зустріч у незнайомому чоловічому товаристві*
- ⊗ *Друг батьків, проявляючи надмірну увагу, пропонує усамітнитись в обмін на омріяний гаджет і т. ін.*



---

Ведучий наголошує, що слово “НІ” є своєрідним оберегом людини, а вміння говорити “НІ” допомагає зберігати власну ідентичність.

Техніки, які допомагають сказати “НІ”:

- *“зайжджена платівка”* – однозначне й найлаконічніше вираження власних вимог “НІ”. Нехай протилежна сторона говорить що завгодно, ми повторюватимемо своє, як голка на пошкодженій платівці. Ми не дозволяємо повести себе вбік від нашої точки зору, не захищаємося, не доводимо, що ми зовсім непогані люди. Єдине, на чому ми наполягаємо, так це на своїй вимозі. Таким чином опонент ніби опиняється в тисках парадоксу;
- *“перманентна відмова”* – невпинне повторення “НІ, я не хочу!” позбавить тебе багатьох складних проблем і не дозволить втягти в маніпуляції протилежною стороною.



### Вправа “Дзеркало”

Ведучий пропонує учасникам спробувати застосувати озвучені техніки, які допомагають говорити “НІ”, та повправлятися перед дзеркалом, виголошуючи кожну техніку окремо. Під час вправлення слід реагувати на свою міміку, тембр голосу, тілесні реакції. Вправа завершується, коли кожен учасник спробує промовити кожну техніку не менше 3-5 разів.



---

До уваги ведучого!

*Цю вправу варто проводити індивідуально, однак якщо така можливість відсутня, то учасники можуть практикувати техніки в парах.*

---



---

Підбиваючи підсумки вправи, ведучому варто запитати учасників:

1. Опишіть свої емоції, коли ви починали вправління і коли закінчували.
2. Що було говорити найскладніше?
3. Як змінювався тембр вашого голосу в міру зростання кількостей вправлянь?
4. Опишіть ваші тілесні реакції під час вправлянь?
5. Який досвід ви здобули, вправляючись перед дзеркалом? Яким чином ви зможете його використати?
6. Чому важливо вміти говорити “НІ”?



### **Вправа “Стара казка на новий лад”**

Ведучий пропонує учасникам, спираючись на отриману інформацію про важливість та вміння в ризикованих ситуаціях говорити “НІ”, скласти й продемонструвати стару казку на новий лад. При цьому має йтися про необхідність говорити “НІ”. Для цього ведучий об’єднує учасників у міні-групи по 5-7 осіб. Кожна група шляхом жеребкування отримує аркуш із назвою казки (наприклад, “Вовк та семеро козенят”, “Котигорошко” та ін.), яку група готуватиме протягом 30 хв.



---

До уваги ведучого!

*Ведучому не варто обмежуватись власними казками, можливо, краще запропонувати учасникам самостійно обрати казку, які вони інтерпретуватимуть відповідно до завдання.*

---





Після відведеного часу міні-групи по черзі демонструють свої напрацювання. На завершення ведучий пропонує учасникам дати відповіді на запитання:

- ⊗ Які висновки можна зробити після завершення роботи?
- ⊗ Яким чином можна використати інформацію за сюжетами казок про важливість вміння говорити “НІ”?
- ⊗ Які життєві ситуації можуть бути ризикованими та потребувати вміння говорити “НІ”?
- ⊗ Від яких небажаних наслідків може вберегти вміння говорити “НІ”?

## Інтерактивне заняття на тему: «ПОРУШ ТИШУ: РОЗКАЖИ – ПОЧУЮТЬ!»

**Мета:** стимулювати дитину до пошуку та отримання допомоги в небезпечних, ризикованих ситуаціях.

**Необхідне обладнання та матеріали:** засоби для демонстрації відеоматеріалів, аркуші формату А1, кольорові олівці, фломастери, пластилін, іграшки з кіндер-сюрпризу, 4-5 штук ножиць, клей – 4-5 штук.

**Орієнтовний час проведення:** 60-90 хв.

### Хід проведення

Ведучий пропонує учасникам пригадати усі правила, про які вже йшлося. Що їх об'єднує? Яким чином вони допомагають? Ведучий наголошує, що трапляються ситуації, коли людина через особливі обставини може залишитись на самоті, не тільки не сподіваючись на допомогу, а й остерігаючись її, передусім, через осуд. Ведучий пропонує учасникам переглянути відео “Поруште тишу”<sup>4</sup> та проаналізувати події, про які йтиметься в розповіді.

### Вправа “Моє коло допомоги”

Ведучий пропонує учасникам за допомогою сучасних гаджетів (смартфони, айфони) створити анімаційний фільм (тривалістю до 1 хв), присвячений питанню пошуку допомоги, якщо людина потрапила у ризиковану ситуацію. Для цього слід завантажити на свої гаджети мобільний додаток Stop Motion Studio: додаток на базі Андроїд за посиланням <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.cateater.stopmotionstudio&hl=uk>, додаток на базі IOS <https://itunes.apple.com/us/app/stop-motion-studio/id441651297?mt=8>.

<sup>4</sup> Відео «Поруште тишу» є доступним за посиланням <https://youtu.be/KddXTONaDfs>



---

До уваги ведучого!

*Перед початком роботи ведучому варто звернутись на сайт технічної підтримки для отримання інформації, як користуватись додатком **Stop Motion Studio**.*

<http://www.cateater.com/support/en/stopmotion/stopmotion-main.html>

---

Після перегляду власних анімаційних продуктів ведучий пропонує учасникам пригадати усі п'ять правил безпечної поведінки:

**БРУДНИЙ ДОТИК НЕ ДЛЯ МЕНЕ!**

**МОЄ ТІЛО – МОЯ ЦІННІСТЬ!**

**НЕПРИСТОЙНИЙ СЕКРЕТ – МОЯ ЗОНА РИЗИКУ**

**“НІ” ОЗНАЧАЄ “НІ”**

**ПОРУШ ТИШУ: РОЗКАЖИ – ПОЧУЮТЬ!**

та дати відповідь на запитання:



- ☉ Яке із перелічених правил є більш, а яке менш важливим?
- ☉ В яких ситуаціях варто використовувати правила безпечної поведінки?
- ☉ Чому, на вашу думку, варто використовувати правила безпечної поведінки?



---

До уваги ведучого!

*На завершення занять, як “емоційну крапку”, можна зробити групове фото або груповий малюнок із побажаннями щодо використання правил безпечної поведінки.*

---



## СЛОВНИК ПОНЯТЬ І ТЕРМІНІВ

*Віртуальний секс* – це використання різноманітних інтернет-матеріалів (картинок, текстів, звуків, відео) для сексуального стимулювання та задоволення.

*Дитина* – особа віком до 18 років (повноліття), якщо згідно з законом, застосовуваним до неї, вона не набуває прав повнолітнього раніше.

*Дитяча порнографія* – це будь-які, незалежно від форми, зображення дітей, що беруть участь у реальних чи уявних сексуальних діях, або показ статевих органів дитини з сексуальними намірами.

*Дитяча проституція* – це використання дитини в наданні сексуальних послуг з метою отримання оплати чи іншої винагороди у будь-якій формі.

*Дитячий секс-туризм* – комерційна сексуальна експлуатація дітей людьми, які переїжджають з однієї місцевості в іншу з метою сексуальних відносин.

*Дотик* – відчуття, що виникає при стиканні шкіри з навколишнім середовищем; це потреба, яку людина прагне реалізувати, будучи ще плодом в утробі матері. І ця потреба залишається найбагатшою формою вираження і певною мірою формою досвіду протягом всього

життя. Однією з причин такої сили дотиків є те, що будь-який, навіть найлегший дотик може передати набагато ширший спектр емоцій, ніж будь-які слова і жести.

*Жертва насильства в сім'ї* – член сім'ї, який постраждав від фізичного, сексуального, психологічного чи економічного насильства з боку іншого члена сім'ї.

*Інтимне спілкування* – це процес здійснення фізично-духовної близькості між людьми на основі довіри, відвертості, що потребує усамітнення і втаємничення.

*Квест* – (від англ. *quest* – пошук, пошуки пригод) – інтерактивна командна гра, пригодницько-інтелектуальне змагання, основою якого є послідовне виконання задалегідь підготовлених завдань.

*Комерційна сексуальна експлуатація дітей (КСЕД)* є одним з основних порушень прав дітей. Вона охоплює сексуальні домагання з боку дорослої людини та винагороду в грошовій чи іншій формі дитині чи третій особі (або групі осіб).

*Малолітньою* вважається дитина до досягнення нею чотирнадцяти років. *Неповнолітньою* вважається дитина у віці від чотирнадцяти до вісімнадцяти років.

*Насильство в сім'ї* – будь-які умисні дії фізичного, сексуального, психологічного чи економічного спрямування одного члена сім'ї стосовно іншого члена сім'ї, якщо ці дії порушують конституційні права і свободи члена сім'ї як людини та громадянина і завдають йому моральної шкоди, шкоди його фізичному чи психічному здоров'ю.

*Непристойна поведінка* – ганебна, така, що піддається осуду з позиції моральних чеснот, культури та етики взаємостосунків між людьми.

*Ода* (від грец. *ode* – пісня) – жанр лірики, що висловлює піднесені почуття, викликані важливими історичними подіями, діяльністю визначних осіб тощо.

*Особистий кордон* – це психологічна межа людини, що становить основу її психічного здоров'я і виконує функцію захисту особистості від небажаного вторгнення в межі її особистого простору.

*Особистий простір* – це предметно-психологічний простір, що оточує людину, який вона розглядає як свою власність.

*Ранній шлюб* – це шлюб за участі дітей та підлітків віком молодше 18 років.

*Секстинг* – це пересилання інтимних фотографій за допомогою стільникових телефонів, соцмереж та електронної пошти. Ця назва з'явилася в 2005 році у Новій Зеландії після того, як тринадцятирічна школярка розмістила свої дуже відверті знімки на сайті знайомств. У деяких країнах, наприклад у США та Австралії, секстинг вважається злочином, якщо на фото зображений неповнолітній.

*Сексуальне насильство в сім'ї* – протиправне посягання одного члена сім'ї на статеву недоторканість іншого члена сім'ї, а також дії сексуального характеру стосовно неповнолітнього члена сім'ї.

*Селфі* (англ. *Selfie*; від англ. *self* – сам, само) – вид фотографії, автопортрет, зроблений за допомогою камери смартфона, фотоапарата чи веб-камери. Може бути зроблений фотографуванням як власного вигляду, так і його відображення у дзеркалі.

*Instagram* – безкоштовний додаток обміну фотографіями, що дозволяє користувачам робити фотографії, застосовувати до них фільтри, а також поширювати їх через свій сервіс і низку інших соціальних мереж.

## ПЕРЕЛІК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ахтирська Н. М. Моніторинг судової практики України у справах, пов'язаних з насильством щодо дітей та жінок / за заг. ред. Христової Г. О. – К. : Тютюкін, 2011. – С. 16-18.
2. Гавришак Л. І., Мащак С. О. Інтернет-залежність як чинник девіантної поведінки // Проблеми загальної та педагогічної психології. – 2011 рік. – Т. XIII, ч. 5. – С. 56-63.
3. Гончарова Т. В. Насильство дітей у сім'ї: умови, причин й фактори виникнення // Соціальна педагогіка: теорія та практика. – 2010. – № 4.
4. Догадина М. А., Пережогин Л. О. Сексуальное насиліе над детьми. Выявление, профилактика, реабилитация потерпевших. URL: <http://www.rusmedserv.com/psychsex/sexvictim.shtml>
5. Доповідь про насильство щодо дітей у світі / Паулу Сержіу Пінейру. – К.: Перфект Стайл. – 2006 – С. 54-55.
6. Запобігти і зупинити / Олексій Лазаренко ; Міжнародний гуманітарний центр «Розрада». UNIFEM. – С. 8.
7. Інформаційно-методичні матеріали та аналіз нормативно-правової бази з питань попередження насильства над дітьми в сім'ї та поза нею / Брижик В. О., Журавель Т. В., Кочемировська О. О., Нікітіна О. М., Христова Г. О. ; за заг. ред. Журавель Т. В., Христової Г. О. – К. : ТОВ «К.І.С.», 2010. – С. 26-27, 234-235.
8. Как выявить и пресечь сексуальное насиліе над детьми? <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-21247/>
9. Лисюк Ю. В. Вплив домашнього насильства на дітей та шляхи його подолання // Філософія, соціологія, політологія. Вісник Хмельницького інституту регіонального управління та права. – 2004 – С. 397-399.
10. Напрями впровадження вимог Конвенції Ради Європи про захист дітей від сексуальної експлуатації та сексуального розбещення (CETS No 201) в Кримінальний кодекс України : навч. курс / М. Куцевич // Проект зі зміцнення та захисту прав жінок та дітей в Україні (TRES). – К. – 2011. – С. 2.
11. Попередження, виявлення і подолання випадків насильства в сім'ї та жорстокого поводження з дітьми: тренінговий курс / Журавель Т. В., Коробченко Н. М., Нікітіна О. М., Сафронова О. Ф. ; за заг. ред. О. В. Безпалько, Т. В. Журавель. – К. : ТОВ «К.І.С.», 2010. – С. 22-24, 28-29.
12. Попередження, виявлення і подолання випадків насильства та жорстокого поводження з дітьми : метод. посібник для освітан / Журавель Т. В., Кочемировська О. О., Ясеновська М. Е. ; за заг. ред. Безпалько О. В. – К. : ТОВ «К.І.С.», 2010. – С. 229-231.
13. Про попередження насильства в сім'ї : Закон України від 15.11.2001 р. № 2789-III.



14. Сексуальное насилие над детьми. URL: [http://maxybaby.net.ua/index.php?loc=art\\_rem&art=sexual-abuse](http://maxybaby.net.ua/index.php?loc=art_rem&art=sexual-abuse)
15. Сексуальное насилие над детьми. URL: <http://www.eti-deti.ru/obchie/143.html>
16. Сексуальное насилие над детьми и инцест: синдром аккомодации. URL: <http://www.dorogaksvobode.ru>
17. Сексуальные преступления. Сексуальное насилие над детьми. URL: <http://bookap.info/okolopsy/krukbaur/g1129.shtm>
18. Телесное наказание со стороны родителей – это насилие : пособие для специалистов / ЮНИСЕФ.
19. Тюріна В. Попередження насильства в сім'ї як напрям соціально-педагогічної роботи з молоддю // Спеціальний випуск за матеріалами науково-практичної конференції. Вісник Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту. – К. : Державний інститут розвитку сім'ї та молоді. 2010. – № 1-2. – С. 37-39.
20. Швед О. В. Сексуальна експлуатація неповнолітніх як соціальне явище: тенденції і шляхи профілактики : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. соціол. наук. – Харків, 2006. – 21 с.
21. Jak chronić dzieci przed wykorzystaniem seksualnym? Poradnik dla rodziców i profesjonalistów / Fundacja Dzieci Niczyje. W ramach kampanii „Zły dotyk”
22. Pomoc dzieciom wykorzystywanym seksualnie. Poradnik dla pedagogów, nauczycieli i opiekunów dziecka / Fundacja Dzieci Niczyje. W ramach kampanii „Zły dotyk”
23. Recognizing Child Abuse and Neglect: Signs and Symptoms. URL: <http://www.childwelfare.gov/pubs/factsheets/signs.cfm>
24. Responding to child sexual abuse. URL: [http://www.aacap.org/cs/root/facts\\_for\\_families/responding\\_to\\_child\\_sexual\\_abuse](http://www.aacap.org/cs/root/facts_for_families/responding_to_child_sexual_abuse)
25. What to do if a child discloses sexual molestation. URL: <http://www.missingkids.com/missingkids/servlet/>
26. What we all need to know to... protect our children. Protecting children from sexual abuse / Stop it Now! UK & Ireland project.

Цюман Тетяна Петрівна  
Нагула Олена Леонідівна

# ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ ДІТЕЙ

Частина 2: Я вмію себе захистити

Методичний посібник

За заг. редакцією Т. П. Цюман

Для безкоштовного розповсюдження

Підготовка та видання матеріалів здійснені в рамках проекту «Попередження сексуального насильства та сексуальної експлуатації дітей у країнах Центральної та Східної Європи – комплексний підхід», впровадженого Українським фондом «Благополуччя дітей» у партнерстві з Фундацією «Даємо дітям силу» (Польща) за фінансової підтримки OAK Foundation (Швейцарія).



Formerly  
Nobody's  
Children  
Foundation

Усі права захищено. Відповідальність за зміст публікації несе винятково Український фонд «Благополуччя дітей». Думки, висловлені в публікації, не обов'язково збігаються з точкою зору донора.