

**UKRAINSKA**

# **Стоп! Мое тіло!**

**Посібник для дорослих про те, як  
говорити з дітьми про тіло, почуття та  
особисті кордони.**



**Rädda Barnen**

# СТОП! МОЄ ТІЛО!

**МЕТА** посібника «Стоп! Моє тіло!» полягає в тому, щоб зробити цю тему більш доступною для розмови серед дітей та дорослих. Діти повинні розуміти, що дорослі та інші діти можуть, а що не можуть робити з їх тілом. Дітям треба усвідомити, що це ніколи не їх провина, якщо щось трапилось, і вони мають знати, що завжди можна поговорити з дорослим у разі необхідності.

«Стоп! Моє тіло!» не має на меті, щоб діти самі припиняли порушення, насильство чи жорстоке поводження. Цю відповідальність мають брати на себе дорослі, та її ні в якому разі не можна покладати на дитину. Але, зробивши цю тему доступною для розмови, дорослим стане легше дізнатися, що потрібно дітям, і що вони відчують.

Розмовляючи з дітьми про тіло, почуття та кордони різними творчими способами, ми допомагаємо їм легше передати словами те, що з ними відбувається, і звернутися за допомогою на ранньому етапі, якщо це необхідно.

# ВСТУП

Розмовляти з дітьми про тіло, почуття та кордони може бути важко. Можливо, ви боїтеся налякати дитину або вважаєте цю тему незручною. Також може бути складно знайти правильні слова.

Але коли ми говоримо про тіло та кордони з дітьми, ми підвищуємо їх самооцінку, впевненість в цінності свого тіла та своєму праві вирішувати, що можна з ним робити.

Діти часто цікавляться своїм і чужим тілом вже змалечку. Це нормально і добре, але важливо встановити чіткі правила. Наприклад, що дітям заборонено торкатися або показувати свої інтимні частини тіла будь-коли.

Коли діти дорослішають, важливо бути поруч і говорити з ними про стосунки, згоду та про те, що є нормальним, а що ні. Відкриваючись для розмови, ми збільшуємо ймовірність того, що діти звертатимуться до нас із запитаннями та проситимуть допомоги, коли щось буде не так.

# СЛОВНИК

**Приватні зони** - На тілі є місця, які називаються приватними зонами. Це вульва, пеніс та сідниці.

**Правила тіла** – це спосіб описати те, що є нормальним, а що ні. Ви контролюєте своє тіло, особливо інтимні зони. Нікому не дозволено шкодити вашому тілу. Ви вирішуєте, що для вас добре, а що ні. Нікому не дозволяється фотографувати або знімати інтимні частини вашого тіла. Якщо ви хочете доторкнутися або обійняти друга, ви повинні знати, що це нормально.

**Хороші та погані секрети** - Хороші секрети – це речі, які роблять нас щасливими, радісними та сповненими очікування. Ми зазвичай не розкриваємо хороші секрети. Погані секрети – це речі, які викликають сум, тривогу та іноді біль в животі, коли думаєш про них. Треба розповідати погані секрети – навіть якщо хтось сказав, що не варто. Розмова про хороші та погані секрети – це спосіб допогти дітям наважитись відкритись вам, якщо щось їх турбує.

**Згода-** Згода означає, що ви вирішуєте, що робити зі своїм тілом, а інші вирішують, що робити з їх тілами. Важливо завжди переконатися в розумінні того, чого хоче інша людина. Якщо ви хочете зробити щось з тілом іншої людини, вона повинна дати згоду. Це означає, що ви маєте бути впевненими, що інша людина хоче і «думає так само». Щоб знати, чи є у вас згода, потрібно запитати. Не можна підкуповувати, приставати чи погрожувати. Особа, яка не відповідає або має сумніви, не дала згоди.




# МАЛЮКИ

- Дозвольте дитині робити те, що вона може робити самостійно, наприклад, митися та одягатися. У той же час, ви можете допомогти дитині назвати інтимні місця, такі як сідниці, вульва та пеніс.
- Поважайте кордони дитини, запитуючи перед фізичною близькістю, наприклад, обіймами чи поцілунками. Це допомагає дитині відчувати себе в безпеці і комфорті у стосунках.
- Поговоріть з дитиною про те, як говорити «так» і «ні» та висловлюватись, якщо їй некомфортно через те, як поводяться з її тілом. Також поговоріть про правила тіла, щоб допомогти дитині відчувати впевненість у тому, що є нормальним, а що ні, і що робити, якщо щось не так.

# ДІТИ ШКІЛЬНОГО ВІКУ


- Скажіть дитині, що вона має право приймати рішення щодо власного тіла та казати «ні», якщо вона чогось не хоче.
- Знайдіть привід поговорити. Скористайтеся нагодою, щоб підняти тему, коли вона висвітлюються в ЗМІ, або коли ви читали чи бачили щось по телевізору.
- Покажіть, що ви хочете допомогти. Можливо, ви знаєте не все, але ви можете вирішити проблеми разом. Скажіть дитині, що вона завжди може поговорити з вами про що завгодно, і що важливо розповідати, якщо щось здається дивним або неприємним.

# ПІДЛІТКИ

- Продовжуйте говорити та запитувати. Говоріть на ці теми, щоб показати свою турботу та бажання бути в курсі подій. Чим більше ви розмовляєте на ці теми, тим легше стає це робити. Цікавтеся думками підлітка і задавайте питання. Можливо, ви не отримаєте багато відповідей, але це нормально.
  - Будьте обізнаними щодо проблеми. Розумійте, що сексуальне насильство також може статися між однолітками, і пам'ятайте про це. Майте на увазі, що насильство може відбуватися в різних місцях, а також онлайн.
  - Покажіть, що ви поруч, що ви зацікавлені і готові слухати, коли ваш підліток хоче поговорити. Покажіть, що ви готові спокійно говорити про що завгодно, навіть на незручні теми.
- 



# ЯКЩО ВИ ЗАНЕПОКОЄНІ

- Зрозумійте причину свого занепокоєння. Перш ніж розмовляти з дитиною, спробуйте зрозуміти, що саме вас турбує. Почніть з конкретної події, не тиснучи на дитину з питаннями. Уникайте поспішних висновків щодо сексуального насильства.
  - Будьте доступними та підтримуючими. Коли ви розмовляєте з дитиною, покажіть, що ви тут, щоб вислухати та допомогти.
  - Чітко поясніть, що це нормально - розказувати, якщо трапилось щось погане, і що є інші дорослі, з якими можна поговорити. Також скажіть дитині, що це не її провина, і що вона може отримати допомогу.
- 

# ХОЧЕТЕ ДІЗНАТИСЬ БІЛЬШЕ?



Говорити з дитиною про тіло, почуття та особисті кордони може бути важко. Багато батьків уникають цієї теми через її незручність або страх налякати дитину. Знайти правильні слова це виклик. Однак, дуже важливо бути відкритими з дітьми. Говорячи про право на власне тіло та кордони того, що є нормальним, а що ні, ми надаємо їм почуття власної гідності та безпеки.

Скануйте QR-код або перейдіть на посилання [www.raddabarnen.se/stopp-min-kropp](http://www.raddabarnen.se/stopp-min-kropp), щоб дізнатись більше.



**Rädda Barnen**