

Инструкция для учителей
и родителей по работе с книгой
«Я ПРИНАДЛЕЖУ СЕБЕ»

Составили: Эва Палк и Лемме Халдре

Оформление: Кристи Кангиласки

Издатель: Некоммерческая организация «Союз защиты детей»
(MTÜ Lastekaitse Liit), 2017

Печать: типография Greif

ISBN 978-9949-9053-9-3

Электронную версию инструкции можно найти по адресу:
www.lastekaitseliit.ee/raamat/я-принадлежу-себе

Инструкция составлена и издана при финансировании
Министерства юстиции

Вступительное слово

Цель книги «Я принадлежу себе» заключается в том, чтобы сформировать у ребенка положительные самооценку и представления о развитии собственного тела, научить его устанавливать и уважать границы. Вошедшие в книгу рассказы рассматривают следующие важные темы: уважение собственного тела, желательные и нежелательные прикосновения, уместный выбор выражений в отношении тела и сексуальности, выражение чувств, половое развитие и сексуальное насилие, беременность и рождение ребенка, можно ли идти куда-то с чужим человеком, соблюдение безопасности в Интернете, жизнь в сводной семье. К вошедшим в книгу рассказам можно обращаться (читать и обсуждать их) при возникновении конкретной проблемы – именно тогда, когда время для этого наиболее подходящее или когда возникает потребность.

Инструкция содержит вопросы и темы, которые можно обсудить с ребенком после прочтения рассказа. Вопросы основаны на конкретном рассказе, поэтому рекомендации и советы могут повторяться. Также приведены вопросы, которые дети задавали, прослушав книгу. Кроме того, в конце каждого рассказа вы найдете игры и упражнения.

Положительное, уважительное отношение к собственному телу является предпосылкой к формированию самооценки и безопасному половому поведению. Поддержка собственного «Я» ребенка, родительская забота и надзор помогут защитить ребенка, предотвратить рискованное поведение и возможное насилие.

Доверяя ребенку, выслушивая его, мы поощряем его выражать эмоции и не бояться постоять за себя. Благодаря такому поведению взрослых ребенок понимает, что никакие чувства не находятся под запретом – любыми чувствами можно делиться. Разделенная радость – двойная радость. Поделившись же

проблемой или рассказав кому-то о неприятных эмоциях, можно найти решение проблемы. Ребенок должен быть уверен в том, что он может довериться взрослому. Он должен знать, к кому можно обратиться за помощью или советом, если в семье таких доверительных отношений нет.

Идеальным вариантом было бы, если бы детский сад или школа нашли возможность провести уроки на тему полового воспитания и безопасности детей – это поможет как детям, так и родителям.

В конце инструкции по работе с книгой мы приводим перечень дополнительной литературы, которая позволит углубиться в различные темы.

Инструкция по работе с книгой составлена преподавателем человековедения и психологии, молодежным психологом Эвой Палк из Общества человековедения (Inimeseõpetuse Ühing) совместно с педиатром и психотерапевтом Лемме Халдре.

ВАЖНЫЕ НОМЕРА ТЕЛЕФОНОВ

ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПОПАВШЕГО В БЕДУ РЕБЕНКА ИЛИ ПОДОЗРЕВАЕТЕ, ЧТО РЕБЕНОК ПОДВЕРГАЕТСЯ НАСИЛИЮ, ПОЗВОНТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ ПОМОЩИ ДЕТЯМ 116 111 ИЛИ ПО НОМЕРУ ЦЕНТРА ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ (СПАСАТЕЛЬНАЯ СЛУЖБА, СКОРАЯ ПОМОЩЬ, ПОЛИЦИЯ) 112



Не просто объятия

(стр. 2 книги)

1. Что тебе понравилось в этом рассказе? Что не понравилось?

2. Что ты почувствовал(а) при прослушивании этого рассказа? Принято ли и можно ли говорить о плохих чувствах? Что ты чувствуешь, когда кто-то хочет тебя где-нибудь потрогать против твоей воли (например, по попе)? Какие прикосновения – хорошие?

Позвольте детям свободно выражать эмоции, при необходимости помогите им найти правильные слова и убедите их в том, что рассказывать можно даже о плохих или пугающих чувствах.

Ход обсуждения можно задать при помощи направляющих вопросов. Почему Киллу было неприятно и почему она боялась рассказать о произошедшем? Почему Киллу не хотелось, чтобы учительница ее обнимала? Приятно ли ребенку, если родитель качает его на коленях или поднимает к потолку? А если это сделал бы абсолютно чужой человек? Приятно ли Киллу, когда ее обнимает папа или держит на руках мама?

3. Кому можно прикасаться к тебе? Хочется ли тебе трогать себя везде и изучать свое тело? Что делать, если кто-то хочет тебя потрогать против твоей воли?

Внушите ребенку, что у него есть право самостоятельно решать, кто может к нему прикасаться (в т.ч. к интимным частям тела). Исключением является только прием врача.

В ходе обсуждения появится возможность еще раз объяснить, что прикасаться к своему телу (в т.ч. к половым органам) и изучать его – это естественно и в этом нет ничего плохого. Это нормально, когда человек знаком со своим телом ближе, чем кто-либо другой. Однако не стоит забывать о том, что изучать собственное тело и прикасаться к нему следует в одиночестве – этим не принято заниматься на виду у других. Никто другой (даже папа или мама) не должен прикасаться к половым органам ребенка без его

разрешения или заставляя ребенка показать их. Ребенок не должен разрешать такое поведение даже если ему обещают подарок, конфету или деньги.

Вместе с детьми изучите при помощи картинок части человеческого тела.

Научите детей говорить «нет».

Попросите детей назвать людей, которым они доверяют и с кем могут поговорить о проблемах. Разъясните детям, почему важно говорить о проблемах. В пример приведите решение Киллу рассказать о случившемся маме с папой и обсудите, что чувствовала Киллу после того, как она все рассказала родителям. Объясните детям, как и в каком случае следует пользоваться номером спасательной службы 112 или телефоном помощи детям 116 111.

Упражнения, игры

- Попросите детей нарисовать картинку на тему рассказа. Попросите каждого ребенка показать свой рисунок и рассказать о нем, вместе обсудите, что изображено на рисунках.

- Попросите детей нарисовать лица, изображающие разные чувства. Затем обсудите с детьми, какие чувства они хотели изобразить и когда именно люди их испытывают.

- Игра. Дети садятся в круг и выражают свои чувства: «Сегодня я чувствую себя ... (как именно, название чувства), потому что ... (обоснование)». Если названо хорошее чувство, дети берутся за руки и делятся им. Учитель объясняет, что разделенная радость – двойная радость. Если названо плохое чувство, дети также берутся за руки и делятся проблемой. Дети приводят примеры того, что помогает справиться с неприятной эмоцией, говорят хорошие слова и подбадривают. Разделенная проблема – половина проблемы.

- Упражнение, предусмотренное для того, чтобы дети дошкольного возраста научились лучше распознавать и выражать свои чувства.

а. Карточки с описанием различных ситуаций: «Что бы ты

почувствовал(а), если...»?

Дети выбирают карточки и объясняют, что они чувствуют или почувствовали бы в такой ситуации. Что делать с этими чувствами? Как выражать чувства? Как решить ситуацию? Кого попросить о помощи?

в. Карточки с названиями чувств. Дети выбирают карточки и рассказывают, когда они испытывали обозначенное на карточке чувство и в какой ситуации они могли бы его испытать. Как справиться с этим чувством? Кого попросить о помощи?

с. Игра также подходит для детей более младшего возраста, которые еще не умеют читать – в таком случае можно просто назвать чувство и попросить детей описать, когда они его испытывают. Обсудите чувства вместе.



Гадкое слово

(стр. 8 книги)

1. Что тебе понравилось в этом рассказе? Что не понравилось? Что ты почувствовал(а) при прослушивании этого рассказа?

Несомненно, когда дети слушали этот рассказ, многие из них могли хихикать и смеяться – это нормально. Уверьте их в том, что испытывать всевозможные эмоции – нечто само собой разумеющееся, а вот выразить чувства можно по-разному.

2. Почему Кевин сказал слово «жопа»? Что означает «жопа»? Какие слова используют в отношении разных частей тела, в т.ч. в отношении половых органов? Принято ли обсуждать половые органы? Какие слова можно назвать глупыми? Почему эти слова глупые?

Рассказ позволяет обсудить различные слова, обозначающие попу (задняя часть, задница, пятая точка, мягкое место, ягодичы), а также то, зачем вообще нужна человеку эта часть тела. Приведите примеры того, как можно выразиться, не оскорбляя ничьих чувств.

Спросите у детей и объясните, каковы названия и задачи разных частей тела, в т.ч. мужских и женских половых органов. У разных людей половые органы могут выглядеть несколько по-разному – точно так же, как и сами люди. Однако половые органы, как и прочие части тела, красивы и необходимы, а говорить о них с использованием правильных, подходящих названий – нормально. Например, если нужно рассказать родителям или врачу о какой-нибудь проблеме и т.п. Во время объяснения названий половых органов и задач, которые они выполняют, у детей могут возникнуть вопросы, касающиеся, в числе прочего, различий между мужчинами и женщинами, распределения ролей, деторождения и полового акта. Обсуждайте тему в соответствии с возрастом детей, не усложняйте. Постарайтесь избегать пояснений, способствующих появлению гендерных стереотипов и предубеждений. Важно, чтобы девочки и мальчики ощущали себя равными и в одинаковой безопасности.

3. Почему во время тихого часа Кевин показал детям попу? Уместно ли такое поведение? Как могли почувствовать себя другие дети, когда Кевин это сделал?

Относитесь спокойно к тайным играм детей, в ходе которых они изучают свое тело. Пренебрежительная реакция пугает детей – у них может возникнуть неверное впечатление, что в изучении половых органов есть что-то отвратительное и запретное. Главное, чтобы в разгаре игры ребенок не сделал больно себе или кому-нибудь еще, а также не принуждал никого делать что-то, что ему не нравится. Подчеркните, что половые органы – особенно деликатная тема.

У детей могут возникнуть вопросы о человеческом теле, в т.ч. о пищеварении и внутренних органах в принципе. При наличии времени, а также если этого требуют вопросы, которые задают дети, и ответы на них, разъясните тему подробнее, а также найдите время для упражнений и игр.

Обсуждая поведение Кевина, старайтесь избегать негативной окраски его личностных качеств. Например, нельзя называть Кевина плохим мальчиком или допускать другие подобные эпитеты. Детям в возрасте 3–6 лет свойственны любопытство и инициативность – они ищут обоснования наличию своей сексуальности и гендерной идентичности. Нельзя пренебрежительно относиться к демонстрации попы и половых органов – вместо этого научите детей безопасному поведению для выражения чувств и гендерной идентичности. Разъясните детям, что тело – личное дело человека. В публичном месте, в т.ч. посредством Интернета, демонстрировать попу и половые органы – неуместно.

В помощь предлагается тематическая детская литература, иллюстрации, мультфильмы и прочие обучающие материалы (также см. перечень рекомендованной литературы).

4. Как себя вести и к кому обратиться, если кто-то все же покажет попу (или половые органы) или свое голое тело в Интернете, на улице или где-то еще?

Будьте внимательны в отношении знаков, которые могут указывать на неприятный опыт, с которым столкнулся ребенок. В случае подозрений найдите подходящий способ поговорить с ребенком и в дальнейшем ведите себя в соответствии с предусмотренными законом рекомендациям. Информацию вы найдете в брошюре «Барометр обеспокоенности сексуальным поведением детей и подростков» (www.kriminaalpoliitika.ee/mure-baromeeter). Консультацию также можно получить, позвонив по телефону помощи детям 116 111.

Обсудите с детьми, когда можно и нужно говорить «нет» и как это можно сделать. Убедитесь, что дети поняли, что о неприятном происшествии следует рассказать взрослому, которому они доверяют.

5. Почему папа Кевина сказал слово «жопа» и почему позднее он извинился перед учительницей? Какое впечатление может оставить человек, постоянно использующий «глупые» слова (ругательства)?

Приведите примеры того, как могут ошибаться и неподобающим образом вести себя взрослые. Когда мы говорим и употребляем то или иное слово, следует считаться с чувствами окружающих, а также с принятыми обычаями. Обратите внимание детей на то, что папа Кевина осмелился признать свою ошибку. Обсудите с детьми, что извинения важны, а также то, как можно исправить свое поведение, если поступил нехорошо.

Упражнения, игры

- Выдайте детям рабочий лист с фигурой человека, где также видны внутренние органы. Попросите детей раскрасить и назвать (детей постарше попросите подписать) части тела. Затем обсудите, какую задачу выполняет какая часть тела. С детьми постарше можно провести работу в группах, где каждая группа оформляет одну фигуру человека, правильно указывая названия частей тела.

- Пусть дети слепят из пластилина или глины человеческое (мужское или женское) тело со всеми частями тела. Вместе с детьми выучите правильные названия частей тела, в т.ч. половых органов.
- Вместе с детьми посмотрите мультфильм о предотвращении сексуального насилия над детьми: <https://www.youtube.com/watch?v=TH0mCTVn8rl>.
- Вместе с детьми посмотрите мультфильмы об интернет-овечках «Kasukata» («Без шубки») и «Salasõber» («Тайный друг»): <http://laps.targaltinternetis.ee/netilambad/>.
- Обсудите с детьми, какое поведение безопасно, каковы могут быть последствия небезопасного поведения, как и кому сообщить о неприятном происшествии.



Рождение ребёнка – не шутка

(стр. 12 книги)

1. Что тебе понравилось в этом рассказе? Что не понравилось? Что ты почувствовал(а) при прослушивании этого рассказа? Как появляются на свет дети? Как младенец попадает в мамин живот?

Пусть дети сами объяснят, как они понимают рождение ребенка. Отвечая на вопросы, касающиеся полового акта, зачатия ребенка, беременности и родов, выбирайте слова, соответствующие возрасту детей, которые им понятны. Давайте на вопросы краткие и конкретные ответы. Если заданный вопрос не подразумевает подробных объяснений – избегайте их. Побудите ребенка рассказать историю о беременности его мамы, рождении младшего брата или младшей сестры, предлагайте объяснения. Родителям представляется отличная возможность рассказать о рождении самого ребенка и о том, каким он был малышом. Важно, чтобы ребенок связал тему полового акта и рождения ребенка с любовью и заботой. Насилие и грубые отношения не являются признаками любви. Рассказы о том, что детей находят в капусте или их приносят аисты, запутывают детей – дети не получают правильных ответов на свои вопросы.

Здесь имеет смысл также рассказать о важности гигиены половых органов, а также о том, как избежать заболеваний. У девочек первые признаки полового созревания могут проявляться уже в 8 лет.

2. Что такое кесарево сечение? Почему Кен с Барби целуются и обнимаются перед сном? Почему Керно не следует смотреть фильмы для взрослых?

Можно привести простой пример, который удовлетворит детское любопытство. Например, может случиться так, что младенец будет в мамином животе в неправильном положении, и, чтобы роды прошли успешно и младенец не пострадал, врачам придется делать надрез маминого живота.

Некоторые взрослые фильмы запрещено смотреть детям для их же защиты. Например, если в фильме изображены люди, которые насильно кого-то обнимают, или есть сцены физического и прочего насилия.

Гарантируйте для детей безопасную среду, в которой они могут обсудить развитие и рождение младенца, и получить ответы на свои вопросы.

Упражнения, игры

- Вместе с детьми изучите книги и другие тематические иллюстрированные материалы, объясняйте сюжеты картинок простыми словами. Попросите детей нарисовать беременную женщину. Женщину, у которой в животе малыш.
- Вместе с детьми посмотрите простой, соответствующий их возрасту видеоклип или фильм. Объясняйте происходящее в соответствии с вопросами, которые задают дети. Широкий выбор подходящих фильмов можно найти в YouTube.
- Расскажите ребенку интересные истории о том времени, когда он был младенцем. Вместе посмотрите фотографии и закрепите в ребенке уверенность в том, что его любят. Учителя и воспитатели могут попросить, чтобы дети попросили родителей рассказать интересные истории о том, как они были малышами, чтобы поделиться ими в группе/классе. Можно принести фотографии, фотоальбомы.

Первый купальник

(стр. 16 книги)

1. Что тебе запомнилось в этом рассказе? Что понравилось и что не понравилось? Почему Киллу нельзя было купаться одной? Как вы ведете себя у водоема? Что ваши родители разрешают вам делать у воды, а что – нет?

В первую очередь имеет смысл обсудить, кто из детей уже умеет плавать, а кто – еще учится. Если дети демонстрируют интерес, можно рассказать об обитателях водоемов: доводилось ли ребятам видеть летом стрекоз, как выглядят стрекозы, что за существо – речная раковина и т.п. Вопросы помогают развить беседу о безопасном поведении у водоема. Почему важно научиться плавать? Что делать, если ребенок или кто-то другой окажется в опасности и пр.

2. Почему на пляж и в бассейн следует надевать купальник или плавки? Почему мама Киллу хотела, чтобы Киллу пошла купаться в трусиках, когда к ним приехали гости? В каком случае и где можно обойтись без одежды?

Обсудите с детьми стеснение и принятые обычаи. Иногда совсем маленькие дети могут плавать летом на пляже нагишом, а дети постарше и взрослые на пляж и в бассейн обязательно надевают купальную одежду, потому что так принято. Почему Киллу разворачивалась к папе спиной, если он забывал плавки?

3. Как вы называете части тела? Чем тело взрослого человека отличается от тела ребенка?

Попросите детей перечислить названия частей тела (в т.ч. половых органов) с головы до ног. При разговоре с маленькими детьми половые органы лучше называть более «детскими», уменьшительно-ласкательными словами – например, «писа» (в случае с мальчиками либо так же, либо одним из множества других слов – «краник», «пипка» и т.п.). У детей любого пола – «попа», а также «дырочка». Эти части тела есть у любого человека. По мере роста ребенка некоторые части тела становятся длиннее и

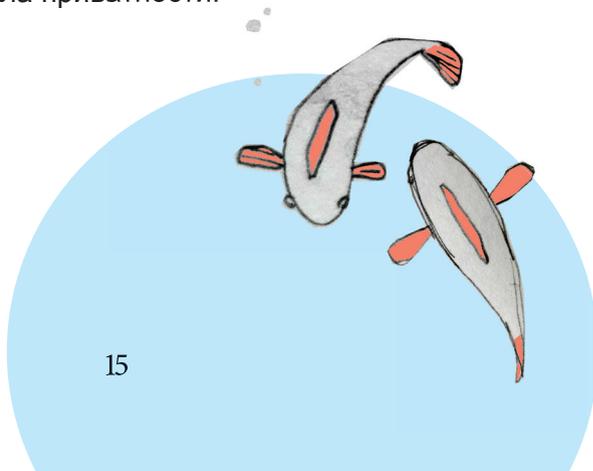
больше. Уже в первой школьной ступени уместно использовать соответствующие термины: половой член (пенис), вульва, анус. По возможности используйте во время беседы анатомических кукол (кукол с половыми органами) или демонстрируйте картинки, где изображены все части тела.

4. Что, если взрослый человек хочет увидеть писю, как странный деревенский мужик из рассказа? Кому об этом рассказать?

Объясните детям, что бывают случаи, когда взрослый или другой ребенок хочет увидеть ребенка голым. Они могут подсматривать, как дети купаются или переодеваются, а могут также попросить ребенка раздеться. Такое поведение не просто невежливо – так поступать запрещено. О таком обязательно следует рассказать маме, папе, учительнице, школьному психологу или социальному педагогу. Также можно позвонить по телефону помощи детям 116 111 или телефону спасательной службы 112.

Упражнения, игры

- Попросите детей нарисовать, как кто-то плавает в бассейне или водоеме. Поговорите с детьми о безопасности на воде.
- Пусть дети нарисуют или приклеят на силуэты человеческого тела купальную одежду.
- На анатомических куклах или картинках изучите с детьми, какие места на теле – личные, какие места не показывают другим. Обсудите с детьми правила приватности.



Мама ждёт и беспокоится

(стр. 20 книги)

1. Почему взрослым людям бывает нужна помощь? Когда ты помогал(а) своим родителям, бабушкам, дедушкам? Тебя хвалили за помощь? Что-то давали за это?

Начните разговор с нейтральных тем. Попросите детей привести примеры того, как Атс помогал бабушке и маме (приносил из почтового ящика газеты, находил очки и пр.). Когда ты помогаешь кому-то, самое ли главное – награда? Рассказ также позволяет обсудить тему вежливости и того, почему важно делиться друг с другом.

2. Почему Атс пустился бежать? Что делать, если чужой человек приглашает сесть в свою машину или пытается заставить куда-то идти или ехать с собой? Что делать, если чужой человек предлагает конфету или что-то еще? От кого можно принимать подарки, а от кого – нет?

Объясните детям, что нельзя куда-то идти с чужим человеком. Не у всякого человека могут быть хорошие намерения – некоторые могут хотеть увести ребенка. Бывают люди, у которых в отношении ребенка плохие намерения. Объясните детям, что, если их зовет с собой чужой человек, надо ответить «нет» или «я не пойду». Если чужой человек берет ребенка за плечо или руку и насильно пытается увести его – следует громко звать на помощь. Дома об этом следует обязательно рассказать родителям. Детям постарше следует обязательно рассказать, что они должны постараться запомнить марку, цвет и номер автомобиля – эта информация может помочь полиции.

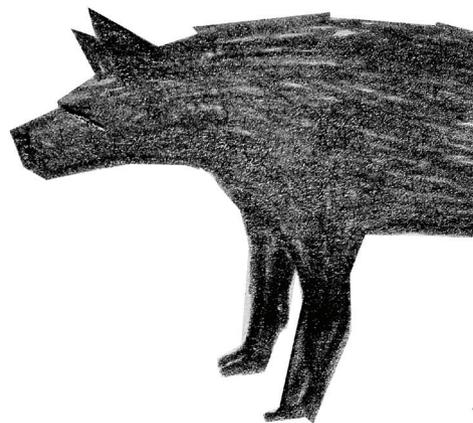
3. Что делать, если ты видишь, что другого ребенка кто-то зовет в машину или пытается увести с собой? К кому можно обратиться за помощью? К кому ты обратишься, если увидишь, как какой-нибудь ребенок ушел с чужим человеком? Расскажите детям, что, если они увидят, как чужой человек

позвал ребенка с собой – им следует сказать не уходить с чужим. Рассказав о таком происшествии своим родителям или учителям, ребенок сможет защитить другого ребенка. Обсудите с детьми, к кому еще они могут обратиться за помощью (к взрослой соседке или соседу, старшему брату, родственнику, учителю).

Важно, чтобы дети запомнили три правила: скажи «нет», уйди, расскажи взрослому.

Упражнения и игры

- Танец чувств. Ведущий (учитель/родитель) называет разные чувства: радость, грусть, злость, одиночество, упрямство, страх, храбрость. После того, как названо каждое чувство, дети показывают движение, которое приходит в голову, когда они слышат это слово. Играть можно также на уроке музыки с музыкальным сопровождением.
- Игра «Прогони страх». Взрослый подбрасывает мяч и называет один страх, например, «темная комната». Дети топают ногами, кричат «Я не боюсь!» и прогоняют страх. Затем мяч может подбросить ребенок или снова взрослый со словами «плохой взрослый, который уводит ребенка». Дети топают ногами и кричат: «Уходи!»
- Дети рисуют, как ребенок помогает полицейскому или рассказывает маме о случае, подобном описанному в рассказе.
- Дети постарше могут сделать коллаж или плакат на тему: «Нет. Я уйду и расскажу взрослому».



Опасное видео

(стр. 26 книги)

1. Что тебе понравилось в этом рассказе? Что не понравилось? Что ты почувствовал(а) при прослушивании этого рассказа? У кого есть собственный планшет или смартфон?

Естественно, что детей может рассмешить видео того, как кто-то пукает. Спросите, шутил ли кто-нибудь из них таким образом. Объясните, почему это – не лучшая шутка.

Несмотря на то, что дети сталкиваются с мобильными устройствами в очень раннем возрасте, когда им нет и пяти лет, не у каждого ребенка есть собственный смартфон или планшет. Поэтому у ребенка не должно возникнуть впечатление, будто крайне важно, чтобы у него было личное мобильное устройство. Важно, чтобы маленький ребенок сначала научился хорошо говорить, читать и писать, а пользоваться при необходимости можно мобильными устройствами, которые есть в детском саду/школе.

2. Какие правила безопасного использования телефона, других мобильных устройств, компьютера и Интернета ты знаешь? Что можно делать? Чего делать нельзя?

Попросите детей перечислить правила безопасного использования телефона и других мобильных устройств, и объяснить, почему эти правила нужны. Обсудите, что делать, если телефон/планшет потерялся или его украли. Зачем нужен пароль? Какой пароль – хороший? Кому можно, а кому нельзя называть свой пароль? Чей запрос в социальной сети можно принимать? С кем можно общаться? Каких правил следует придерживаться, делая фотографии и снимая видео, показывая их, используя другие материалы? При необходимости помогите детям обосновать, почему поступать следует определенным образом. Объясните важность личной информации. Интернет является публичным местом, поэтому при общении в Интернете (в том числе по смартфону) действуют те же правила, что и в реальной жизни.

3. Почему папа Сийри велел ей удалить видео? Действительно ли это видео исчезло отовсюду в Интернете?

Обоснуйте, почему ни в коем случае нельзя вывешивать в Интернете откровенные фотографии и видео, за которые потом может стать стыдно. Информация в Интернете распространяется очень быстро – загрузив что-то в Интернет, позднее не всегда можно это удалить. Также существуют люди, которые распространяют чужие фотографии с плохими намерениями, и потом за такие фотографии может стать очень стыдно. Обсудите с детьми, как поступать и к кому обращаться, если им прислали неприличные видео или фотографии.

4. Почему нельзя слишком много играть на смартфоне или компьютере? Почему на уроках запрещено играть на мобильном телефоне или заниматься еще чем-нибудь посторонним?

Обсудите с детьми влияние чрезмерного использования мобильного устройства или компьютера на здоровье и учебу: какое влияние это оказывает на осанку, насколько важно движение, как не испортить зрение, каким образом внимание и концентрация рассеиваются из-за компьютера и т.п.

5. Почему мобильные устройства и компьютер – это хорошо?

Чтобы у детей не возникло впечатления, будто мобильные устройства это что-то плохое и опасное, в конце разговора можно рассказать об интересной стороне технологии и ее пользе, а также о необходимости быть знакомым с технологией. Продемонстрируйте интерес, поощрите детей развивать творческий потенциал и безопасно пользоваться технологией.

Упражнения, игры

- Вместе с детьми проработайте обучающие материалы «Биби в Интернете» («Bibi internetis»), «Биби хочет играть» («Bibi tahab mängida»), «Подарок Биби» («Bibi kingitus») и др. (<http://www.targaltinternetis.ee/valjaanded/>).
- Вместе с детьми посмотрите обучающие видео «Интернет-мир зайки Юсся» («Jänku Jussi internetimaailm») и «Интернет-овечки» («Netilambad») (<http://laps.targaltinternetis.ee>). После просмотра обсудите мультфильмы.

- Проведите групповую или индивидуальную работу с карточками случаев (<http://www.targaltinternetis.ee/opetajatele/oppematerjalid/>). Пусть дети обсудят, какое поведение в описанных на картах случаях опасное, а какое – безопасное. Если приведен пример опасного поведения, обсудите, какое поведение было бы правильным.
- Игра «Какая информация является личной». Учитель или родитель называет какую-нибудь характеристику или ситуацию. Например, цвет глаз, любимое блюдо, интересы, домашний адрес, номер телефона, пароль к смартфону, места работы родителей и т.п. Если, по мнению ребенка, названная характеристика или ситуация является персональной информацией – он закрывает рот рукой. Можно также договориться, что в одном углу комнаты информация персональная, а в другом – не персональная. В таком случае дети показывают рукой в соответствующем направлении.
- Пусть дети нарисуют на основании рассказа рисунок. Детей постарше попросите подписать на рисунке какое-нибудь важное правило безопасного использования мобильного устройства и Интернета. Можно организовать выставку рисунков.
- Вместе с учениками составьте для класса список правил безопасного пользования Интернетом и мобильными устройствами.
- Обучающие и ролевые игры, а также планы уроков можно найти по адресу <http://www.targaltinternetis.ee/opetajatele/oppemangud/>.
- Проведите в детском саду/школе день или неделю безопасного Интернета (см. <http://www.targaltinternetis.ee/opetajatele/>).



Коварный дед

(стр. 30 книги)

1. О каких хороших прикосновениях ты знаешь? Что ты чувствуешь, когда тебя гладят по голове или обнимают, поздравляя с днем рождения? Какие прикосновения неприятны? Какие прикосновения болезненны? Что чувствует человек, если его ударяют? Кто-нибудь прикасался к тебе неприятно?

Обсудите с детьми, какие прикосновения – хорошие. Плохие прикосновения непонятны, пугают или делают больно. Объясните детям, что взрослые не имеют права прикасаться к ним против их воли. Никто не должен трогать ребенка под одеждой, трогать его живот или запускать руку в штаны. Тело ребенка принадлежит ему самому. Взрослые не должны ударять ребенка или причинять ему травмы – это запрещено законом.

2. Что делать, если кто-то прикасается к тебе неприятно и против твоей воли?

У ребенка есть право сказать «нет», «не надо», «если ты так будешь делать – я расскажу маме». Надо постараться сразу же уйти или убежать от такого человека. Обязательно следует рассказать о случившемся родителям, учителю или другому взрослому, которому ребенок доверяет. Если ребенку рассказывает о своем неприятном опыте друг или одноклассник, его следует ободрить и помочь обратиться за помощью.

3. Как ты считаешь, что означает «хороший секрет», а что – «плохой секрет»? Как понять, какой секрет хороший, а какой – нет?

Хорошие секреты интересные и радуют, плохие секреты заставляют беспокоиться и неприятно себя чувствовать. Не стоит хранить плохие секреты. Хороший секрет – подарок на день рождения или открытка ко Дню матери, которую ребенок сделал в детском саду/школе. Плохой секрет – когда дразнят другого ребенка, вытаскивают что-

нибудь из чужого кармана или пользуются опасными предметами. В рассказе Кярт приходилось хранить плохой секрет – о том, как дед к ней прикасался и запрещал говорить об этом маме с папой. Плохие секреты не надо хранить даже в том случае, если за это предлагают конфеты или деньги.

Побеседуйте с детьми и о хороших секретах – пусть они расскажут о хороших секретах, которые знают.

4. Просил ли кто-нибудь тебя хранить очень плохой секрет? Ты бы хотел(а) рассказать об этом человеку, которому доверяешь?

Если кто-то из детей признается, что его попросили хранить плохой секрет, следует найти время и место, чтобы поговорить с ним об этом наедине. Родитель или учитель может оказать ребенку поддержку, быть отзывчивым и внимательным слушателем. Самое главное – чтобы ребенок мог рассказать неприятный секрет. Предложите ребенку чувство безопасности и утешение, заверьте его, что он не виноват в том, что случилось. При необходимости свяжитесь с полицией или работником по защите детей. Информацию вы найдете в брошюре «Барометр обеспокоенности сексуальным поведением детей и подростков» (www.kriminaalpoliitika.ee/murebaromeeter).

5. К кому еще, кроме родителей, можно обратиться, если у тебя есть проблема или ты хочешь рассказать кому-то плохой секрет? Какую работу выполняет детский психолог, школьный психолог или социальный работник? Куда может позвонить ребенок, у которого есть проблема?

Приведите примеры того, кто еще может помочь, кроме родителей. Детский психолог выслушает ребенка и посоветует, как решить проблему. Пригласите выступить школьного психолога (это может быть волостной специалист) или социального работника.

Существует специальный телефон помощи детям 116 111, по которому в случае проблем можно попросить помощи и совета. Также напомните детям телефон спасательной службы 112.

Упражнения и игры

- Игра «Большое и маленькое НЕТ». Каждый ребенок может сказать, как звучит его маленькое «нет», а как – большое «нет». Перед началом игры взрослый объясняет, в чем разница – маленькое «нет» могут не услышать или не заметить. Учитель или родитель помогает привлечь внимание к языку тела ребенка или тому, насколько громкий его голос, чтобы в итоге получилось сказать громкое однозначное «нет». Ребенок должен знать, что он может воспользоваться большим «нет», если взрослый или другой ребенок неприятно к нему прикасается или трогает его под одеждой.
- Ролевая игра с куклами-перчатками или обычными игрушечными животными: изобразите ситуации, когда нужно высказать свое мнение или быстро уйти.
- Пусть дети нарисуют рисунки о том, как звать помощь, звонить по телефону помощи детям 116 111 или по телефону спасательной службы 112. Дети постарше могут в группе сделать плакат или коллаж с использованием рисунков, фотографий и т.п.

Две семьи

(стр. 36 книги)

1. Что значит быть членом семьи? Какую семью можно назвать большой, а какую – маленькой? Кто может входить в семью? Что такое «приемная семья» и «сводная семья»?

Семьи бывают самые разные. В какой-то семье из родителей есть только мама или папа, а в какой-то – оба родителя. Бывают и дети, которых воспитывает только бабушка или дедушка. Бывают дети, у которых вместо родных родителей – приемная мама или приемный папа.

2. Кто такие сводные сестры и братья? Может ли у ребенка быть более одного папы или более одной мамы? А может ли быть несколько дедушек и бабушек?

Если родители кого-нибудь из детей разведены или живут отдельно, уместным было бы объяснить, почему так бывает. Ребенку может казаться, что все остальные дети живут в полных семьях, и только его родители разошлись. Ребенок может испытывать чувство вины, поэтому важно внушить детям, что ребенок не может быть виноват в том, что разошлись его родители. В некоторых случаях ребенок разведенных родителей несколько дней живет с мамой, а несколько – с папой. Родители могут создавать новые семьи – в таком случае у ребенка могут появляться сводные сестры и братья. Так случилось и с родителями Паулы в этом рассказе. Тема развода может вызвать у детей сильные эмоции, поэтому к ее обсуждению взрослому следует подходить с особенной деликатностью. Важно подчеркнуть, что, независимо от того, что мама и папа живут отдельно, они оба все равно любят ребенка. В некоторых случаях с ребенком разведенных родителей необходимо поговорить отдельно. Избегайте обсуждения личных проблем детей в группе – ограничьтесь обсуждением истории Паулы.

3. Как чувствовала себя Паула из-за того, что ей пришлось хранить секрет? Что ты чувствуешь, когда люди ссорятся? Что

ты чувствуешь, когда наблюдаешь ссору? Что ты чувствуешь, когда сам(а) участвуешь в ссоре?

Обсудите, почему Паула не хотела рассказывать Каймо про ссору мамы и папы. Позвольте детям выразить чувства, которые они испытывают, а затем прокомментируйте понятным детям языком. Важно, чтобы дети усвоили позитивную мысль: с Паулой все хорошо, потому что ее мама, новый муж мамы и родной папа помирятся.

4. Какие хорошие и неприятные чувства ты можешь назвать? Кому ты можешь рассказать о плохих чувствах или проблеме?

Обсудите с детьми приятные и неприятные чувства. В этой истории Паула рассказала о своей проблеме учительнице Майе – и ее проблема стала меньше. Попросите детей привести примеры случившихся в их жизни ссор и рассказать, как эти ситуации решались. Кому еще можно рассказать о своих проблемах? Объясните, что недопонимания – естественная часть жизни, потому что люди бывают разные. Обсудите, как можно решить ссору или недоразумение.

Объясните детям, что важно извиниться и спокойно поговорить о ссорах и проблемах. Человек может научиться решать ссоры и извиняться. На примере ссоры между детьми поупражняйтесь в Я-послании и этапах решения конфликта. Постарайтесь закончить беседу на положительной ноте. Плохие чувства можно сбалансировать хорошими мыслями. Дети могут привести примеры того, как подбодрить друга, которому грустно, и помочь ему, если у него есть проблема. Потренируйтесь с детьми положительным формулировкам.

Упражнения и игры

- Попросите детей нарисовать свою семью и рассказать, кто в нее входит.
- Попросите детей нарисовать картинку, на которой будут изображены как можно больше вещей, людей и занятий, которые улучшают настроение.
- Найдите и послушайте вместе с детьми успокаивающую или веселую музыку. Обсудите с ними чувства, которые вызывает песня или мелодия.

- Используйте карточки чувств. Для детей помладше подходят карточки, на которых изображены животные, а для более взрослых – карточки, на которых изображены эмоции (карточки чувств можно приобрести в книжных магазинах). Дети выбирают карточку с эмоцией, которую испытывают они сами, или карточку, которая описывает эмоцию, названную учителем/родителем.
- Упражнения на минуту тишины (см. книгу Нелли Юнг «Vaikuse-minutite harjutused» или сайт <http://vaikuseminutid.ee/>).
- Упражнения на активное слушание, отражение чувств и Я-послания (см. <http://www.sinamina.ee/suhtlemisioskused>).
- Упражнения на решение конфликтов. Учитель/родитель приводит в пример какую-нибудь соответствующую возрасту ребенка/детей проблему или возможный конфликт. Взрослый и ребенок практикуются в этапах решения конфликта (см. <http://www.sinamina.ee/suhtlemisioskused>).
- Упражнение на положительные формулировки. Приведите в пример простую проблему или конфликтную ситуацию. Попросите детей рассказать о положительных сторонах случившегося. Чему может научить ситуация? Что в следующий раз можно сделать для предотвращения конфликта?
- Попросите детей нарисовать членов семьи Паулы, которые разрешили свои проблемы и выглядят радостными.
- Упражнение на позитивное мышление. Ребенок рисует в центре листа бумаги небольшую фигурку или человечка из палочек. Над головой человечка дети рисуют 3-4 больших воздушных шарика, которые он держит в руках – в шариках пишут имена людей, названия вещей или ситуаций, которые радуют. Под ногами фигурки дети также рисуют воздушные шарики, ленточки от которых фигурка не держит в руках – внутри этих шариков пишут названия плохих или грустных эмоций. Объясните детям, что в случае грустных или плохих чувств следует думать о написанных в шариках над головой хороших вещах и позволить хорошим вещам поднять себя над проблемами. Шарика с проблемами надо отпустить, чтобы их унес ветер.

Рекомендованная литература (на эстонском языке)

- Almann, Sirje, Laps ja seksuaalsus. Miks? Millal? Kuidas? Tallinn: Ilo, 2000.
- Cacciatore, Raisa, Erja Poikela-Korteniemi, Maarit Huovinen, Kuidas toetada laste ja noorte enesehinnangut. Tallinn: Varrak, 2010.
- Cacciatore, Raisa, Laste seksuaalkasvatus. Tallinn: Varrak, 2008.
- Cohen, Jean jt, Seksuaalelu entsüklopeedia noortele. Huma, 2000.
- Damon, Emma, Erinevad inimesed. Koolibri, 2005.
- Gordon, Thomas, Tark lapsevanem. Väike Vanker, 2003.
- Graville, Karen, Mis seal allpool toimub? Egmont Estonia, 1999.
- Hooliv kasvatamine. Eelkooliealiste laste sotsiaalsete oskuste arendamine ja väärtuskasvatus. Tartu: Tartu Laste Tugikeskus, 2010.
- Johanson, Mall, Kuidas ma maailma tulin? Tallinn: Valgus, 2005.
- Juul, Jesper, Monica Øien, Kodu. Kuidas luua mõnusat õhkkonda ja häid suhteid. Väike Vanker, 2013.
- Kaitske mind kõige eest. MTÜ Lastekaitse Liit. <http://www.targaltinternetis.ee/valjaanded/trukised/>.
- Lindenfield, Gael, Enesekindel laps. Aidake lapsel endaga rahul olla. Tallinn: Sild, 2003.
- Minu eriline laps – vastused küsimustele. Tartu: Anni Mängumaa, 2011.
- Saali-Saul, Katrin, Eluterve kärgpere käsiraamat. Pilgrim, 2016.
- Seksuaalsus ja lapse erivajadus. Abivahend kasvatajale. Tartu: Tartu Laste Tugikeskus, 2015.
- Smith, Alastair, Kust küll lapsed tulevad? Prisma Print, 2000.
- Soonets, Ruth jt, Lapse väärkohtlemine II. Tartu: Atlex, 2007.
- Stoppard, Miriam, Küsimused, mida lapsed küsivad ja kuidas neile vastata. Tallinn: Koolibri, 1998.
- Söderberg, Jana, Julge olla. Raamat sellest, kuidas juhatada lapsi parema enesetunnetuse juurde. Tallinn: Varrak, 2007.
- Tuuling, Lehte, Isaga koos on kasvada hea. 2007. <http://www.lasteaed.net/2007/12/12/isaga-koos-on-kasvada-hea/>.
- Verch, Klaus, Oliver ja Ulrike avastavad seksuaalmaailma. Tallinn: Koolibri, 1991.

Карточки для упражнений, которые можно приобрести в книжных магазинах:

Set of cards emotions of the moment

Tunnete kaardid

Онлайн-источники

- Телефон помощи детям: www.lasteabi.ee, 116 111.
- Проект «Targalt internetis»: www.targaltinternetis.ee.
- Горячая линия: <http://vihjeliin.targaltinternetis.ee/>.
- НКО «Союз защиты детей»: www.lastekaitseliit.ee.
- Журнал Союза защиты детей «Märka Last»: <http://ajakiri.lastekaitseliit.ee/2012/07/13/sugis-2011/>.
- Онлайн-консультации по вопросам секса, Эстонский союз сексуального здоровья: www.amor.ee.
- Ступени лестницы сексуальности: https://www.amor.ee/Seksuaalsus_ja_seks_1_1/Seksuaalsuse_trepiastmed/.
- Образование и гендер: www.haridusjasugu.ee/about/.
- Что такое сексуальное насилие в отношении детей: <http://www.kriminaalpoliitika.ee/et/laste-seksuaalne-vaarkohtlemine/mis-lasteseksuaalne-vaarkohtlemine>.
- Вспомогательный материал для родителя «Что делать, если вы подозреваете - или знаете, что ребенок подвергся сексуальному насилию?»: <http://www.just.ee/et/eesmargid-tegevused/praktilisi-nouandeid/abimaterjal-lapsevanemale>.
- «Барометр обеспокоенности сексуальным поведением детей и подростков»: www.kriminaalpoliitika.ee/murebaromeeter.
- Мультфильм о предотвращении сексуального насилия над детьми: <https://www.youtube.com/watch?v=TH0mCTVn8rl>.
- Портал tarkvanem.ee, видео: <http://tarkvanem.ee/>.
- Центр консультирования зависимых от азартных игр. О чрезмерном использовании мобильных устройств и компьютера. Информация, консультирование, статьи, исследования и пр.: <http://www.15410.ee/>.
- Портал terviseinfo.ee: <http://www.terviseinfo.ee/>.
- Программа полового просвещения и психологии отношений для подростков и взрослых с расстройствами аутистического спектра. Образовательные материалы и CD Эстонского общества аутистов: <http://www.hev.edu.ee/?id=191>.
- Рекомендованная литература, семейного центра «Sina ja mina», онлайн-консультирование и прочие материалы: <http://www.sinamina.ee/ee/noustamine/raamatusoovitud-2/>.
- Состоявшиеся социальные кампании семейного центра «Sina ja mina», доклады на конференциях, видео-лекции и пр.: <http://www.sinamina.ee/ee/projektid/konverents/paevakava/>.

- Видео, лекции и пр. материалы кампании «Ole kohal» семейного центра «Sina ja mina»: <http://sinamina.ee/olekohal/>.
- Рабочая тетрадь «Mängi ja õpi internetis» («Играй и учись в Интернете»). European Schoolnet, 2011: <https://drive.google.com/drive/my-drive>.
- Влияние развода родителей на ребенка. Передача цикла «Huvitaja» Эстонской общественной телерадиовещательной корпорации от 17.12.2015: <http://vikerraadio.err.ee/v/huvitaja/saated/ef72054c-dcd2-4457-a09a-03ba-37fa3260/huvitaja-vanemate-lahutuse-moju-lastele>.
- Проект «Päriselt ka või?» («На самом деле?»): <http://www.pariseltkavoi.ee/>. Обучающие видео и планы уроков по безопасности в Интернете Эстонского союза инфотехнологии и телекоммуникации (ITL): <http://www.itl.ee/veebiturvalisus/opetaja.html>.

СОДЕРЖАНИЕ

Вступительное слово	3
Не просто объятия	5
Гадкое слово	8
Рождение ребёнка – не шутка	12
Первый купальник	14
Мама ждёт и беспокоится	16
Опасное видео	18
Коварный дед	21
Две семьи	24
Рекомендованная литература	27
Онлайн-источники	28

