

БЕЗПЕЧНО ПРО НЕБЕЗПЕЧНЕ

Карітас України | Caritas Ukraine

Назва книги: БЕЗПЕЧНО ПРО НЕБЕЗПЕЧНЕ

Рік видання: 2025

Видавництво: Карітас України

Кількість сторінок: [73]

Формат: [B5]

Обкладинка: [м'яка обкладинка]

Мова видання: українська

Категорія: посібник для дітей і батьків

Автори:

Анастасія Набокова, менеджерка з впровадження політик та системи із захисту дітей у мережі Карітасу України

Марта Яцишин, менеджерка з впровадження політик і процедур убезпечення у мережі Карітасу України

Ірина Лазоревич, менеджерка з впровадження політик і процедур убезпечення у мережі Карітасу України

Альона Богословська, асистентка менеджера у мережі Карітасу України

Ольга Сорока, директорка департаменту організаційного розвитку мережі Карітасу України

Команда Карітасу України

Верстка та дизайн: Марія Суп-Новікова

Редагування: Юлія Павлишин

Редактор верстки: Анастасія Загурська



що всередині:

Історія від Софійки про правило п'яти пальців	11
Історія від Максима про те, як важливо дотримуватись правила трусів	13
Історія від Оленки про те, як правило «Біжи, кричи, розкажи» допомогло їй	15
Історія від Марійки та її незвичного kota	17
Історія від Ліди про її прекрасний світ	19
Історія від Аліси про її нову школу	21
Історія від Саші про те, як він став меломаном	23

Історія Данила та його блог про моду	29
Історія Віки про те, що безпека буває різною	31
Історія про те, як важливо мріяти і не здаватися, коли важко	33
Історія від двох близнят про важливість довіри	37

Історія про те, як у спорті важливо бути чесним із собою	43
Історія Рената про те, як він живе на краю світу	45
Історія Маркіяна, який завжди носить сонце в грудях	49
Історія Лізи про те, як знайомитися з новим містом та звикати до нього	51
Історія Аврори про її сцену	53
Історія Тіми про те, як цікаво вона живе	55
Історія Миланки та її бурхливе життя-буття	57
Історія від Михася про важливість підтримки	59
Історія про те, що бути на висоті — не означає робити все самотійно	61
Історія від Квітослави про безпеку в інтернеті	63



Привіт, друзі!

Мене звати Анастасія, я експертка з убезпечення та захисту дітей і працюю в Карітасі України. Я розумію, як важливо, щоб ти знав/ла, що таке справжня безпека і як захистити себе, коли це потрібно.

Карітас робить багато різних речей для того, щоб ти і всі діти могли жити спокійно. Ми організовуємо спеціальні заняття, де навчаємо дітей, як правильно діяти в складних ситуаціях, як говорити «ні», коли щось здається неправильним, і як знайти допомогу, якщо вона потрібна, як бути обережним/ою, і як правильно реагувати на різні виклики.

Наша команда в Карітасі працює з твоїми вчителями, батьками і навіть друзями, щоб зробити твій світ безпечнішим. Ми створюємо простір, де ти можеш бути собою, де твої почуття і переживання важливі.

Моя мета — зробити так, щоб кожна дитина в нашій країні почувалася в безпеці та захищено.

Моє завдання — зробити матеріали і навчання дорослих, які тебе оточують, доступними і зрозумілими для кожного.





Знайомство з безпекою

для всіх і кожного



«Мій список безпечних дорослих»

Привіт! Я — Софійка, і в мене є секретний план! Це план, як бути в безпеці, навіть коли ти забув/ла парасольку, а на вулиці почався дощ. Я створила список своїх «безпечних дорослих», до яких можна звертатися, коли все йде не за планом, наприклад, коли на кухні вибухає банка з варенням чи котик випадково впав у ванну (так, таке було!). Про цю вправу я дізналася в Карітасі й переказую її тобі!

Мій список складається з п'яти дорослих, яких я обрала за допомогою **правила «П'яти пальців»**.

Мій великий палець — це мама або тато. Вони завжди знають, як мене заспокоїти, навіть коли я засмутилася через дрібницю, як-от загублену сережку. Мама каже: «Тільки не панікуй!» — і за п'ять хвилин сережка знаходиться у найнеочікуванішому місці.

Вказівний палець — це дідусь, бабуся, тітка або дядько. У них завжди є щось смачненьке або цікава історія, що може змусити мене забути про всі прикромці. Мій дідусь, наприклад, може розказати про свої пригоди так, що я починаю сміятися до сліз!

Середній палець — це мій вчитель або репетитор. Вони знають, як зробити так, щоб уроки не здавалися такими важкими, і навіть коли математика стає викликом, вони можуть перетворити її на веселу гру.

Безіменний палець — це мій тренер або керівник гуртка. Вони завжди підтримують, коли я вчуся новому. Мій тренер з гімнастики завжди каже: «Ти можеш більше, ніж думаєш!». І це так підбадьорює, що я намагаюся знову і знову.

Мізинець — це хтось із дорослих, хто є поруч у той момент, коли мені потрібна допомога. Це може бути хтось з магазину, до якого я зайшла по шоколадку, або, наприклад, вихователь у таборі. Вони можуть допомогти, якщо щось сталося саме зараз.

Ці дорослі — ті, кому я можу довіряти і до кого можу звернутися, коли мені страшно, сумно або коли я не знаю, що робити.



БЕЗПЕЧНИЙ ПРОСТІР

Уяви, що ти потрапляєш у нове місце, і там все зроблено так, щоб ти відчував/ла себе спокійно та захищено.

Ось що важливо:

Правила та умови проживання. Коли ти заселяєшся в новий дім або прихисток, тобі розкажуть про всі правила: що можна робити, а що краще не робити, щоб усім було зручно. Це схоже на візит до бабусі, коли вона пояснює, де лежать цукерки, а де її улюблений сервіз, який краще не чіпати.

Відеоспостереження. Тобі скажуть, що є камери, які стежать за тим, щоб ти був/ла у безпеці, і покажуть, де саме ці камери розміщені. Це ніби поліцейські, які слідкують за порядком на вулиці та захищають у разі небезпеки.

Інформаційний стенд для зворотного зв'язку. Є спеціальне місце, де можна дізнатися, як залишити свої побажання або запитання. Це ніби зошит для записок, куди можна написати, що тобі потрібно.

Стенд з корисною інформацією. Є спеціальне місце, де можна дізнатися, як залишити свої побажання або запитання. Це ніби зошит для записок, куди можна написати, що тобі потрібно.

Безпечне приміщення. Тебе поселяють у місце, яке захищене від небезпек. Це як коли ти лягаєш спати в своєму ліжку і знаєш, що двері зачинені, а твоя улюблена ковдра завжди під рукою.

Укриття або правило 2-х стін. Якщо раптом щось трапиться, наприклад, буде сильний вітер, гроза або повітряна тривога, тобі скажуть, де знайти безпечне місце або як сховатися за двома стінами, щоб бути в безпеці.



PANTS????

Привіт, мене звати Максим (ім'я змінено), і мені 12 років. Хочу розповісти вам про одну важливу річ, яку я дізнався в Карітасі і яка допомогла мені захистити себе.

Це правило «Трусів», або PANTS. Звучить трохи кумедно, але повірте, це дуже корисна штука!

Отже, що це таке? Правило «Трусів» допомагає зрозуміти, де проходять наші особисті межі, і вчить, як правильно сказати «ні!», якщо хтось їх порушує. Ось як воно працює:

P

(Privates are private) — Особисте залишається особистим. Це означає, що те, що знаходиться під трусами, є приватним. Ніхто не має права торкатися твоїх особистих частин тіла або просити тебе показати їх. Якось я був на пляжі, і хтось із незнайомих дорослих намагався мене запитати щось дивне про мій купальний костюм. Я одразу пригадав це правило і сказав «ні!».

A

(Always remember your body belongs to you) — Твоє тіло належить тільки тобі. Це значить, що ти сам/а вирішуєш, кого можна обіймати, кому давати «п'ять» або до кого не хочеш навіть доторкатися. Я завжди пам'ятаю, що моє тіло — це моя територія. Якось дядько намагався мене обійняти, але мені це не сподобалося, і я просто відійшов і ввічливо сказав, що мені це некомфортно.

N

(No means no) — Ні означає ні. Це, мабуть, найважливіша частина правила. Якщо ти кажеш «ні», це означає, що все, що відбувається, має негайно зупинитися. Одного разу в школі хтось із однокласників почав мене дратувати і намагався штовхнути мене. Я голосно сказав «ні!» і пішов до дорослого, який допоміг мені та дав цінну пораду, як вдіяти.

T

(Talk about secrets that upset you) — Говори про секрети, які тебе турбують. Якщо хтось просить тебе зберігати таємницю, яка тебе засмучує або лякає, ти завжди можеш розповісти про це дорослому, якому довіряєш. Якось один хлопчик намагався переконати мене, що ми повинні приховати, що він узяв чужий телефон. Але я знав, що так не можна, і переконав його повернути телефон власнику.

S

(Speak up, someone can help) — Говори, хтось завжди може допомогти. Якщо ти не впевнений/а, що робити, завжди можна звернутися до дорослого: мамі, тата, вчителя або когось іншого, кому довіряєш. Не бійся просити про допомогу. Одного разу в мене була ситуація, коли я відчував себе не в своїй тарілці через те, що хтось зі старших хлопців намагався змусити мене зробити щось непристойне. Я поговорив із тренером, і він допоміг мені знайти правильний вихід.

БІЖИ-КРИЧИ-РОЗКАЖИ!



Привіт! Мене звати Оленка (ім'я змінено), і мені 11 років. Сьогодні я хочу поділитися своєю історією про те, як правило «Біжи-Кричи-Розкажи» допомогло мені уникнути небезпеки на вулиці.

Інколи я повертаюся додому зі школи сама. Зазвичай усе минає спокійно, але цього разу я помітила, що за мною йде незнайомий чоловік. Спочатку я подумала, що це просто випадковість, але він почав наблизитися і щось говорити мені. Він виглядав не дуже дивно, однак я відчула, що щось не так.

Тут я згадала про правило «**Біжи-Кричи-Розкажи**», яке нам пояснювали в Карітасі. Це правило дуже просте і, можливо, навіть звучить трохи незвично, але воно справді працює!

Це був досить страшний досвід, але завдяки правилу «Біжи-Кричи-Розкажи» я змогла швидко відреагувати і втекти від небезпеки. Тепер я знаю, що це правило працює і може захистити мене в будь-якій ситуації. Якщо ти колись опинишся в подібній ситуації, не забувай про нього — воно справді допомагає!

Ось що я зробила:

Біжи! Я не чекала, доки він підійде ближче, і просто побігла якомога швидше. Мій будинок був недалеко, але я вирішила не бігти додому, щоб чоловік не дізнався, де я живу. І я не опинилася з ним наодинці в під'їзді. Натомість я побігла до найближчого магазину, де завжди багато людей. Уявіть, як швидко я бігла! Це було майже як марафон!

Кричи! Поки я бігла, я почала кричати: «Допоможіть! Я не знаю цього чоловіка!». Це привернуло увагу перехожих, і вони почали озиратися. Чоловік, здається, злякався і почав відходити в інший бік. Важливо було кричати голосно і чітко, щоб люди розуміли, що мені потрібна допомога.

Розкажи! Коли я добігла до магазину, я одразу звернулася до касирки і розповіла їй, що сталося. Вона заспокоїла мене, дала води і відразу зателефонувала моїм батькам. Мама і тато приїхали за мною дуже швидко, і ми разом пішли в поліцію, щоб повідомити про цей випадок.

КІТ НА ІМ'Я СЛУХ

Привіт! Мене звуть Марійка (ім'я змінено), і я хочу розповісти вам історію про свого найкращого друга — кота на ім'я Слух.

Так, це його справжнє ім'я! Ви, мабуть, здивуєтесь, чому я назвала його саме так. Річ у тому, що він завжди чує мене, навіть тоді, коли інші не розуміють або не помічають, що я хочу сказати.



Я маю слуховий апарат, який допомагає мені чути світ навколо. Інколи це може бути складно, бо не всі знають, що в мене є такі маленькі вуха-помічники. Але Слух завжди поруч, і він розуміє мене навіть без слів. Він м'яко муркоче, коли я сумую, і весело грається, коли я щаслива. Коли його обіймаю, мені здається, він більший за тата.

Мені подобається гратися з друзями у дворі, але іноді буває так, що я не чую всього, що вони кажуть. І тут на допомогу приходить мій вірний кіт. Він наче відчуває, коли я трохи відстаю від розмови, і завжди підбігає до мене, підштовхуючи лапкою, ніби говорить: «Не переймайся, я тут з тобою!».

Отож, не бійся бути собою! Твій слуховий апарат — це твій друг, як мій Слух. Він завжди на моєму боці та допомагає слухати і чути цей прекрасний світ.

А тепер я пішла годувати свого кота. Бувай!

Я зрозуміла, що життя зі слуховим апаратом — це цікава пригода. Хочеш дізнатися кілька моїх лайфхаків, як зробити так, щоб тобі було легко і весело?

Не соромся запитати! Якщо ти не почув/ла або не зрозумів/ла щось, просто перепитай. Це нормально! Іноді я навіть жартую: «Що-що? Мабуть, мій кіт краще тебе чув!».

Будь впевнений/а у собі! Слуховий апарат — це гаджет, який робить тебе унікальним/ою і допомагає відкривати світ. Розкажи друзям, як він працює, і вони точно зацікавляться.

Обирай зручні місця для розмови. Коли я хочу щось обговорити з подругою, ми сідаємо у тихе місце, щоб мене нічого не відволікало. Тоді я чую краще, і розмова стає набагато цікавішою!

Роби перерви. Іноді звуки можуть бути занадто гучними або втомлювати. Якщо таке трапляється, я знімаю слуховий апарат на кілька хвилин і відпочиваю. Мій кіт Слух завжди знає, коли мені потрібен час для себе, і тихо лежить поруч.

Експериментуй! Зі слуховим апаратом можна робити цікаві речі. Наприклад, одного разу я навчилася відрізняти, де в кімнаті муркоче Слух, навіть не бачачи його. Це справжня сила!



МІЙ ПРЕКРАСНИЙ СВІТ

Привіт! Мене звуть Ліда (ім'я змінено), і я хочу поділитися з вами важливими правилами безпеки, які допомагають мені кожен день. Я маю синдром Дауна, і завдяки цим простим правилам я почуваюся впевненою і захищеною. Хочу, щоб і ви знали, як дбати про себе!

Ти, напевно, знаєш, що всередині кожної нашої клітинки живуть маленькі «книжечки» — хромосоми. Зазвичай у людей їх 46: від мами 23 і від тата 23. Ну, все як завжди — рівно, чітко, за планом. Але ось у мене ці книжечки трохи збунтувалися і додали одну зайву! І тепер у мене 47 хромосом. Чому так сталося? Та хто його знає! Учені, які називаються генетики, над цим ламають голови, але поки відповідь не знайшли. Може, мої хромосоми вирішили, що більше — це краще?

Через цю додаткову хромосому я виглядаю трохи по-іншому, і люди це помічають. Іноді вони дивляться на мене, наче я прибулець із іншої планети. А ще буває, що діти сміються або не хочуть зі мною гратися, бо думають, що це заразно. Але ні, це не так! Синдром Дауна не передається, як застуда чи вітрянка. Можемо гратися разом скільки завгодно!

Говорити я поки ще вчуся. Але знаєш гру «Крокодил»? Ось я — майстер цієї гри. Пояснюю жестами так, що будь-хто зрозуміє, про що йдеться. А ще, коли я навчусь говорити, думаю, що буду говорити так, що мене важко буде зупинити!

До речі, я ходжу до школи, як і всі діти. Вчуся читати, писати й рахувати. Хоча, якщо чесно, математика — це не моя сильна сторона. Але ж не всім бути геніями з цифр, правда? Я теж маю право на свої слабкості.

А ось і найкраще! Пам'ятаєш, я казала про ту зайву хромосому? Так ось, вона витіснила ту, що відповідає за агресію. Уявляєш? Тобто я взагалі не злюся! Я такий собі професійний обіймака — завжди посміхаюся, люблю обійматися і бачу в людях тільки хороше. Ну, майже ангел, тільки без крил! Але не переживай, якщо треба буде за себе постояти, я теж це можу, тільки ображати першою нікого не буду.

Ось така я — Ліда з моїм Синдромом Добра!

Завжди тримайся поруч із дорослими

Якщо ти на вулиці або в людному місці, завжди будь поруч із дорослими — мамою, татом або вчителем. Вони знають, як тебе захистити і куди йти.

Не розмовляй із незнайомцями

Якщо до тебе підходить незнайома людина і хоче щось запитати або дати, не бери і не відповідай. Краще звернися до дорослого, якому ти довіряєш.

Переходи дорогу на зелене світло

Коли переходиш дорогу, завжди чекай на зелений сигнал світлофора і дивись по сторонах. Навіть якщо ти поспішаєш, не поспішай! Безпека на першому місці.

Завжди говори, де ти

Якщо ти йдеш гуляти або в гості, обов'язково скажи мамі чи татові, де ти будеш. Якщо змінюєш місце, також повідом їх. Це допоможе їм знати, де тебе знайти.

Уважно слухай дорослих

Якщо мама, тато чи вчитель щось кажуть тобі про безпеку, завжди слухай їх і дотримуйся цих порад. Вони піклуються про тебе і хочуть, щоб ти був/ла у безпеці.

Завжди бери свій телефон з собою

Якщо у тебе є телефон, завжди носи його з собою. Тримай його зарядженим і знай номер мами чи тата, щоб у разі потреби зателефонувати.

Спілкуйся з друзями

Друзі можуть допомогти тобі відчувати себе впевненіше. Якщо ти граєшся з друзями, завжди домовляйтеся про те, де будете грати і як слідкувати один за одним.

Повідомляй про незвичайні ситуації

Якщо щось здається підозрілим або небезпечним, одразу скажи про це дорослому. Вони зможуть допомогти і гарантувати твою безпеку.