

## ЗМІСТ

|                                                                                                                          |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>1. Презентації</b>                                                                                                    | <b>4</b>   |
| <b>2. Тести для батьків та працівників</b>                                                                               | <b>12</b>  |
| <b>3. Конспект із вправами та тренінгами</b>                                                                             | <b>19</b>  |
| 1. Логічна структура організації тренінгу                                                                                | 20         |
| 2. Тренінг для батьків                                                                                                   | 24         |
| 3. Тренінг для працівників Карітасу                                                                                      | 27         |
| 4. Безпечний дорослий та правило «п'яти пальців»                                                                         | 31         |
| 5. Правило «Біжи-Кричи-Розкажи!»                                                                                         | 55         |
| 6. Правило трусів (PANTS): Базові безпекові правила для дітей                                                            | 64         |
| 7. Безпечне середовище (про камери, безпечні місця для дитини)                                                           | 82         |
| 8. Різноманіття дітей (діти з інвалідністю)                                                                              | 110        |
| 9. Булінг: Як розпізнати та зупинити                                                                                     | 117        |
| 10. Про небезпеки в інтернеті та кібербулінг                                                                             | 131        |
| 11. Вправи, щоб допомогти дітям заспокоїтися і знизити стрес                                                             | 135        |
| <b>4. Інструктажі для працівників Карітасу</b>                                                                           | <b>137</b> |
| 1. Основні безпекові правила                                                                                             | 138        |
| 1.1. Безпечний дорослий                                                                                                  | 138        |
| 1.2. Правило трусів (PANTS)                                                                                              | 138        |
| 1.3. Правило «п'яти пальців»                                                                                             | 141        |
| 1.4. Про камери                                                                                                          | 142        |
| 1.5. Безпечні місця для дитини                                                                                           | 142        |
| 1.6. Безпека у місті                                                                                                     | 143        |
| 2. Попередження всіх форм насильства для дітей та батьків                                                                | 143        |
| 3. Булінг                                                                                                                | 144        |
| 4. Кібербулінг                                                                                                           | 144        |
| 5. Кібербезпека                                                                                                          | 145        |
| 5.1. Як встановити дитячий акаунт і пояснити дитині, що це таке                                                          | 145        |
| 5.2. Інформація при встановленні дитячих облікових записів                                                               | 145        |
| 5.3. Про небезпеки в інтернеті на загал                                                                                  | 146        |
| 6. Про важливість інклюзії                                                                                               | 147        |
| 6.1. Діти з інвалідністю                                                                                                 | 147        |
| 6.2. Діти з протезуванням                                                                                                | 147        |
| 7. Чек-лист працівника Карітасу на випадок зголошення                                                                    | 148        |
| 8. Скрипт розмови безпечного дорослого з дитиною під час зголошення                                                      | 150        |
| 9. Алгоритм реагування на зголошення з Політики і процедур захисту дітей та вразливих дорослих у мережі Карітасу України | 151        |
| 10. Пояснення алгоритму дій для дитини                                                                                   | 156        |
| 11. Додаток №5: «Види і ознаки насильства»                                                                               | 157        |
| 12. Додаток №6: «Реєстраційна форма про порушення щодо дитини / вразливого дорослого                                     | 163        |
| 13. Якщо ви підозрюєте насильство щодо дитини                                                                            | 165        |
| <b>5. Інструктаж по розмові з дитиною для батьків</b>                                                                    | <b>167</b> |
| <b>6. Вправи для самозаспокоєння для дітей</b>                                                                           | <b>168</b> |



## *1.Презентації*

# Презентація для працівників Карітасу України: Основи Політики Безпеки

## Слайд 1: Вступ

- Тема: Що таке політика захисту дітей у Карітасі України?
  - Мета: Ознайомити працівників із ключовими принципами та процедурами гарантування безпеки дітей у рамках організаційної діяльності.
- 

## Слайд 2: Що таке Дитяча Політика?

- Визначення:

Дитяча політика — це система принципів, правил та процедур, що забезпечують захист прав дітей і створюють безпечне середовище в усіх програмах організації.

- Основні цілі:
    1. Гарантувати безпеку кожної дитини.
    2. Запобігати будь-яким формам насильства, експлуатації або дискримінації.
    3. Забезпечити відповідальність працівників у випадках порушень.
- 

## Слайд 3: Ключові принципи

1. Пріоритетність інтересів дитини:

Усі рішення ухвалюються з урахуванням найкращих інтересів дітей.

2. Рівність і недискримінація:

Захист кожної дитини незалежно від її статі, національності, фізичних чи інших особливостей.

3. Нульова толерантність до насильства:

Жодна форма насильства щодо дітей не допускається.

4. Прозорість і відповідальність:

Усі дії в рамках політики фіксуються і підлягають перевірці.

---

#### **Слайд 4: Обов'язки працівників**

- Розпізнавання ризиків:

Вміти визначати ознаки можливих порушень або загроз для дітей.

- Навчання та профілактика:

Постійно вдосконалювати знання з питань захисту дітей.

- Конфіденційність:

Захищати особисті дані дітей.

- Реагування на випадки насильства:

Повідомляти відповідні органи про будь-які інциденти.

---

#### **Слайд 5: Запобігання насильству**

- Як створити безпечне середовище?

- Проводити регулярні тренінги.
- Використовувати методи спостереження та оцінки безпеки.
- Забезпечувати комфортні умови для дітей у програмах.

- Ознаки насильства:

- Фізичні: синці, рани.
  - Емоційні: тривожність, замкнутість.
  - Соціальні: уникання контактів, зміна поведінки.
- 

#### **Слайд 6: Алгоритм дій у разі порушень**

1. Зголошення:

Прийняти інформацію від дитини чи свідка.

2. Оцінка ситуації:

Визначити рівень загрози: негайна, потенційна, помірна.

3. Повідомлення:

Звернутися до керівництва та відповідних органів (поліція, соціальні служби).

4. Підтримка дитини:

Організувати психологічну або іншу необхідну допомогу.

---

### **Слайд 7: Роль працівників Карітасу України**

- Бути прикладом:

Дотримуватися високих етичних стандартів.

- Розвивати довіру:

Створювати відкриту та безпечну атмосферу для дітей.

- Дотримуватися правил:

Виконувати інструкції політики захисту дітей.

---

### **Слайд 8: Висновок**

- Ми працюємо заради того, щоб кожна дитина почувалася в безпеці.
- Політика — це не лише правила, а основа нашої спільної відповідальності.

Дякуємо за вашу підтримку і участь у створенні безпечного простору для дітей!

---

# Презентація для працівників Карітасу України: Основи Політики Безпеки

## Слайд 1: Обкладинка

Тема: Політика і процедури захисту дітей та вразливих дорослих

Дата:

Організація: Міжнародний благодійний фонд «Карітас України»

---

## Слайд 2: Вступ

Мета: Створення і підтримка безпечного середовища для дітей та вразливих дорослих.

---

## Слайд 3: Основні поняття

- Вразливість
  - Убезпечення і захист
  - Влада і сила
- 

## Слайд 4: Зміст

1. Загальні положення
  2. Стандарти захисту
  3. Запобігання порушенням
  4. Реагування на порушення
  5. Моніторинг і оцінка
  6. Відповідальність
  7. Конфіденційність
  8. Прикінцеві положення
- 

## Слайд 5: Місія та цінності

- Дотримання найкращих інтересів дітей та вразливих дорослих.
  - Розвиток культури захисту в мережі Карітасу України.
- 

## Слайд 6: Сфера застосування

- Персонал, стажери, волонтери
- Партнерські організації
- Бенефіціари

### **Слайд 7: Принципи політики**

- Нульова толерантність до насильства
  - Повага до прав і гідності
  - Конфіденційність
- 

### **Слайд 8: Зобов'язання мережі**

- Безпечне середовище для дітей і вразливих дорослих
  - Запобігання насильству та зловживанням
  - Активна підтримка безпеки
- 

### **Слайд 9: Обов'язки персоналу**

- Створення безпечного середовища
  - Забезпечення рівного ставлення
  - Повага до думок дітей та вразливих дорослих
- 

### **Слайд 10: Заборонені дії (1)**

- Сексуальні дії та експлуатація
  - Фізичне та емоційне насильство
  - Примусова праця
- 

### **Слайд 11: Заборонені дії (2)**

- Дискримінація та упереджене ставлення
  - Використання праці дітей
  - Неналежні висловлювання
- 

### **Слайд 12: Фото- та відеозйомка**

- Відеоспостереження тільки за згодою
  - Дотримання правил конфіденційності
- 

### **Слайд 13: Запобігання і превенція**

- Впровадження процедур і політик
- Навчання персоналу

- Моніторинг і аудит
- 

#### **Слайд 14: Рівні загрози**

1. Негайна загроза
  2. Потенційна загроза
  3. Помірна загроза
  4. Низька загроза
  5. Відсутність загрози
- 

#### **Слайд 15: Алгоритм реагування (1)**

1. Прийом і реєстрація зголошення
  2. Визначення рівня загрози
  3. Виявлення потреби
- 

#### **Слайд 16: Алгоритм реагування (2)**

4. Повідомлення відповідних органів
  5. Надання допомоги
  6. Документування та звітність
- 

#### **Слайд 17: Визначення порушника**

- Батьки або опікуни
  - Персонал Карітасу України
  - Треті особи
- 

#### **Слайд 18: Канали зворотного зв'язку**

- Гаряча лінія: 0800 406 506
  - Онлайн-форма на сайті: [www.caritas.ua](http://www.caritas.ua)
  - Електронна пошта: [feedback@caritas.ua](mailto:feedback@caritas.ua)
- 

#### **Слайд 19: Чому не повідомляють?**

- Страх помсти

- Відсутність віри у відповідь
  - Страх за репутацію
- 

#### **Слайд 20: Як запобігти мовчанню?**

- Створення безпечних каналів зв'язку
  - Підтримка відкритого діалогу
  - Навчання персоналу щодо важливості повідомлення
- 

#### **Слайд 21: Наслідки мовчання**

- Поглиблення кризи
  - Поширення зловживань
  - Порушення прав дітей і вразливих дорослих
- 

#### **Слайд 22: Переваги повідомлення**

- Захист постраждалих
  - Посилення культури безпеки
  - Підтримка місії організації
- 

#### **Слайд 23: Професійна етика та компетентність**

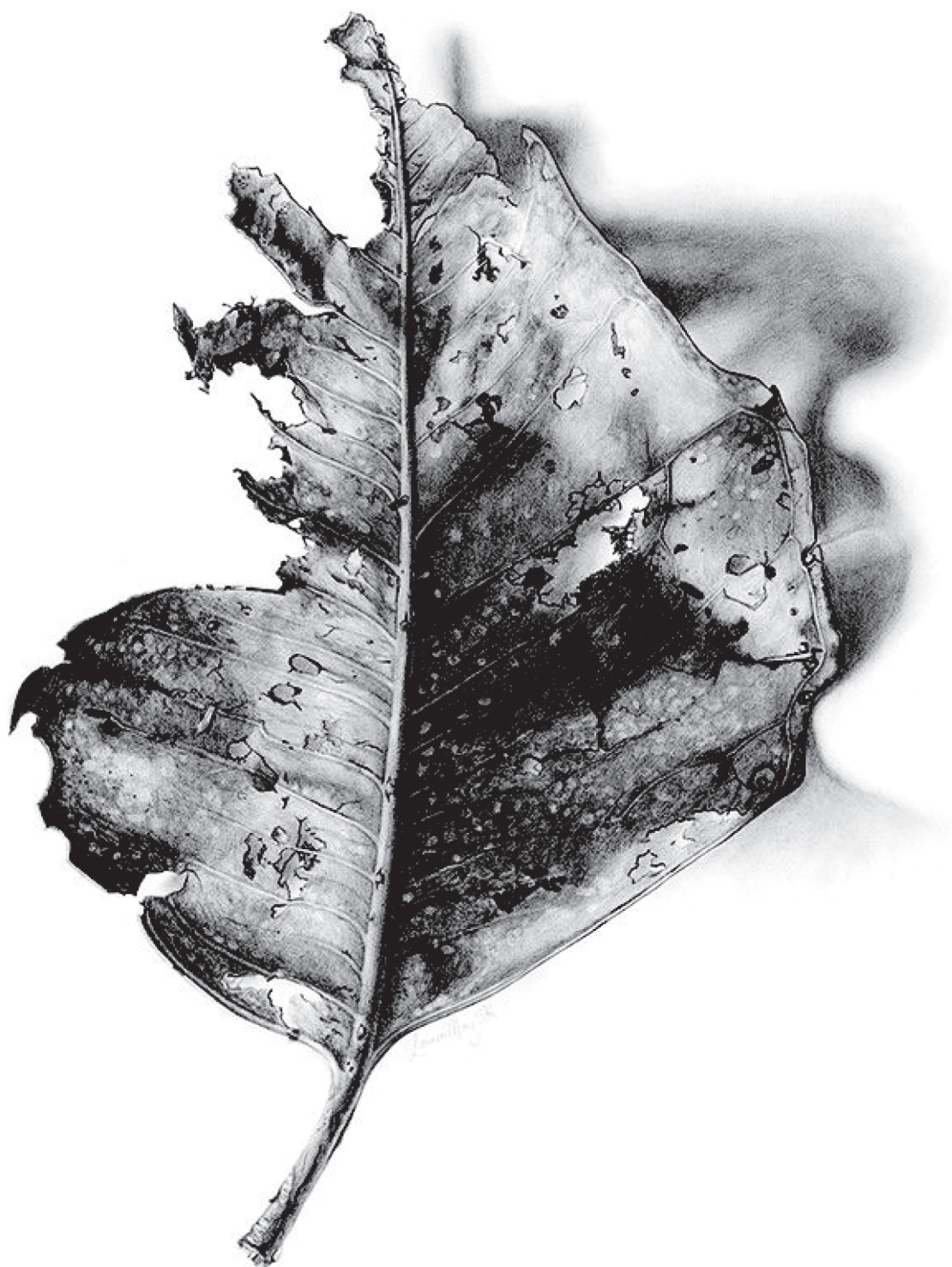
- Дотримання етичних стандартів
  - Постійне навчання персоналу
- 

#### **Слайд 24: Висновки**

- Створення безпечного середовища є пріоритетом.
  - Важливість участі всіх рівнів персоналу в захисті.
- 

#### **Слайд 25: Подяка**

Дякую!



## 2. Тести для батьків та працівників

# Тест для батьків

## Оцінка знань і навичок у сфері захисту дітей

**Мета:** Визначити рівень обізнаності батьків щодо питань захисту дітей до (пре-тест) і після (пост-тест) участі в освітній програмі.

## Результати тестування

Порівняння відповідей із пре-тесту і пост-тесту дозволить:

- оцінити рівень зростання знань;
- зрозуміти зміни у ставленні до захисту дітей;
- визначити, які аспекти програми є найбільш ефективними.

## Пре-тест для батьків:

### Оцінка початкових знань

#### Блок 1: Загальні принципи захисту дітей

1. Що для вас означає «найкращі інтереси дитини»?

- Надання дитині того, що вона хоче.
- Забезпечення потреб дитини у безпечному середовищі.
- Виховання дитини без жодних обмежень.

2. Що робити, якщо ви помітили, що інша дитина поводить тривожно і має ознаки фізичних ушкоджень?

- Запитати дитину про причини і звернутися до школи чи служби у справах дітей.
- Порадитися з іншими батьками.
- Проігнорувати, якщо це не стосується вашої родини.

#### Блок 2: Повсякденні ситуації

3. Як діяти, якщо ваша дитина боїться дорослого у колективі (вчителя, тренера)?

- Поговорити з дитиною та, за потреби, звернутися до відповідальних осіб.
- Порадити дитині уникати цього дорослого.
- Ігнорувати, щоб не привертати зайву увагу.

4. Чи обов'язково отримувати вашу згоду на фотографування дитини у шкільних або публічних заходах?

- Так, письмова згода батьків є обов'язковою.
- Ні, якщо фото робляться для шкільних архівів.
- Ні, якщо фото не містить імені дитини.

### **Блок 3: Обізнаність про насильство та допомогу дітям**

5. Які ознаки можуть свідчити про те, що дитина зазнає емоційного насильства?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

6. Якщо ваша дитина поділилася, що хтось її ображає, як ви діяти б у першу чергу?

- Вислухати дитину, зберігаючи спокій, та повідомити про це відповідним органам.
- Спробувати вирішити ситуацію самостійно.
- Порадити дитині тримати це в секреті, щоб уникнути конфліктів.

### **Пост-тест для батьків: Оцінка знань після програми**

#### **Блок 1: Розуміння принципів захисту дітей**

1. Як змінилися ваші знання про права дитини після програми?

- Я тепер краще розумію, як забезпечити безпечне середовище для дітей.
- Я знаю більше, але ще маю запитання.
- Мої знання залишилися на тому ж рівні.

2. Які три принципи захисту дітей ви тепер вважаєте найважливішими?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

#### **Блок 2: Реакція на потенційні випадки насильства**

3. Що ви зробите, якщо інша дитина з вашого оточення скаржиться на погане ставлення вдома?

- Повідомлю відповідні органи або фахівців, які можуть допомогти.
- Спробую поговорити з батьками цієї дитини.
- Не втручатимусь у чужі справи.

4. Як ви тепер реагуватимете, якщо дитина розповідає про страх перед певною людиною?

- Заспокою дитину, поговорю з нею і звернуся до відповідальних осіб.
- Пораджу уникати цієї людини.
- Нічого не зроблю, бо це може бути перебільшенням.

### **Блок 3: Застосування знань на практиці**

5. Як ви забезпечуєте безпеку своєї дитини у школі, на гуртках чи публічних заходах?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

6. Які нові знання або навички ви отримали під час програми?

- \_\_\_\_\_

### **Оцінка впливу програми**

1. Чи відчуваєте ви впевненість у своїй здатності допомагати дитині в складних ситуаціях?

- Так, тепер я знаю, як правильно діяти.
- Частково, мені ще потрібно більше досвіду.
- Ні, інформації було недостатньо.

2. Що ви вважаєте найкориснішим у програмі?

- \_\_\_\_\_

3. Що, на вашу думку, варто покращити у майбутніх програмах?

- \_\_\_\_\_

# Тест для працівників

## Оцінка знань і навичок у сфері захисту дітей

**Мета:** Визначити рівень обізнаності працівників Карітасу України щодо питань захисту дітей до (пре-тест) і після (пост-тест) участі в освітній програмі або тренінгу.

## Порівняння результатів

Результати пре-тесту і пост-тесту дозволять:

- Оцінити рівень зростання знань.
- Визначити, як працівники застосовуватимуть знання на практиці.
- Покращити майбутні освітні програми на основі зворотного зв'язку.

## Пре-тест для працівників: Оцінка початкових знань

### Блок 1: Загальні принципи захисту дітей

1. Що є найважливішим у вашій роботі із захисту дітей?
  - Забезпечення прав дитини у будь-якій ситуації.
  - Баланс інтересів дитини та організації.
  - Дотримання інструкцій, навіть якщо це суперечить потребам дитини.
2. Що означає принцип «нульової толерантності до насильства»?
  - Абсолютну заборону будь-яких форм насильства та експлуатації.
  - Застосування дисципліни у межах розумного.
  - Обмеження фізичного насильства, але дозвіл на виховні заходи.
3. Які три основні принципи ви застосовуєте у своїй роботі з дітьми?
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_

### Блок 2: Реагування на випадки порушень

4. Що ви зробите, якщо дитина повідомила про насильство з боку знайомого дорослого?
  - Зберу деталі, повідомлю керівництво та відповідні органи.
  - Спробую розібратися самостійно.
  - Пораджу дитині звернутися до батьків.
5. До яких служб або органів слід звертатися у випадку негайної загрози для дитини?
  - Поліція (102), Служба у справах дітей.
  - Керівник відділу або місцевий координатор.
  - Юридична служба організації.

### Блок 3: Практичні ситуації

6. Ситуація: ви бачите, що колега використовує агресивний тон у спілкуванні з дитиною. Що ви зробите?
  - Негайно зупиню колегу та повідомлю керівництво.
  - Спочатку поговорю з колегою наодинці.

- Проігнорую, якщо дитина не виглядає засмученою.

7. Як забезпечити конфіденційність інформації про дитину?

- Не обговорювати деталі із третіми особами.
- Зберігати записи в безпечному місці, доступному лише відповідальним особам.
- Використовувати інформацію лише в межах службових обов'язків.
- Усі відповіді правильні.

## **Пост-тест для працівників: Оцінка знань після програми**

### **Блок 1: Розуміння принципів захисту дітей**

1. Як змінилися ваші знання після участі в тренінгу?

- Я краще розумію свої обов'язки та алгоритм дій.
- Я отримав нові знання, але маю додаткові питання.
- Мої знання залишилися без змін.

2. Які три нові підходи до роботи з дітьми ви будете застосовувати?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### **Блок 2: Реакція на потенційні випадки порушень**

3. Що ви зробите, якщо отримаєте інформацію про можливий випадок насильства у сім'ї дитини?

- Повідомлю відповідні органи (поліцію або службу у справах дітей).
- Поговорю з батьками дитини, щоб отримати більше інформації.
- Нічого не зроблю без конкретних доказів.

4. Як ви тепер реагуватимете, якщо дитина відкрито розповідає про страх перед певним дорослим?

- Зберу деталі та повідомлю відповідні органи.
- Пораджу дитині уникати цього дорослого.
- Проігнорую, оскільки це може бути суб'єктивним страхом.

### **Блок 3: Практичне застосування знань**

5. Як ви будете гарантувати безпеку дітей під час роботи у своїх програмах?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

6. Які дії ви тепер вважаєте першочерговими у разі виявлення порушень?

- \_\_\_\_\_

#### **Оцінка впливу програми**

1. Чи відчуваєте ви впевненість у своїй здатності діяти в інтересах дітей?

- Так, тепер я знаю, як діяти у кожній ситуації.
- Частково, мені потрібна додаткова практика.
- Ні, мені бракує впевненості у своїх знаннях.

2. Що, на вашу думку, було найкориснішим під час програми?

- \_\_\_\_\_

3. Які аспекти тренінгу можна покращити?

- \_\_\_\_\_



3. Конспект із вправами  
та тренінгами:

# 1. Логічна структура організації тренінгу

## Загальні положення:

Карітас України робить багато різних речей для того, щоб усі 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 мережі благодійних організацій Карітасу України працює із вчителями, батьками і дітьми різного віку, щоб зробити світ безпечнішим місцем.

Ми створюємо простір, де кожна дитина може бути собою, де її почуття і переживання важливі.

## ПРИНЦИПИ:

- Повага до прав дитини і вразливих дорослих.
- Участь дітей та вразливих дорослих у прийнятті рішень.
- Нульова толерантність до насильства.
- Не нашкодь!
- Рівноправність і недискримінація.
- Пріоритетність інтересів дитини.
- Повага до приватності та конфіденційності.
- Адаптація та гнучкість політик.
- Комплексний підхід.
- Професійна етика та компетентність.
- Підхід, орієнтований на постраждалих.
- Профілактика та раннє втручання.

**МЕТА:** зробити так, щоб кожна дитина в нашій країні почувалася в безпеці та захищено. Щоб діти завжди знали, що навколо є люди, які їх підтримають. Ми в Карітасі України допомагаємо розпізнавати небезпеки і знаємо, як діяти, коли щось йде не так. Пояснити дітям доступною мовою їхні права. І щоб кожен дорослий, з яким вони зустрічаються, ставився до дитини з повагою, увагою і турботою.

### **ЗАВДАННЯ:**

- зробити матеріали і навчання дорослих, які мають справу з дітьми, доступними і зрозумілими для кожного;
- навчити дорослих правилам безпечного спілкування для того, щоб наше середовище було безпечним один для одного;
- слідкувати за дотриманням правил у всій мережі Карітасу України, які ми описуємо в наших політиках і процедурах.

### **ОПИС ПРОГРАМИ:**

Після участі в цьому тренінгу працівники, батьки та діти знатимуть основні правила безпеки для взаємодії дітей та дорослих. Вони дізнаються, як ефективно говорити про ці правила, хто такий «безпечний дорослий» і що необхідно робити, щоб стати такою людиною.

Діти та дорослі познайомляться з різними видами інвалідності, які зустрічаються часто у нашому суспільстві, та зможуть навчитися правильній взаємодії за принципом «рівний рівному», де є людина, а потім її особливості. Також вони дізнаються, як поводитись у суспільстві, з друзями та близькими, щоб створити безпечне середовище.

Тренінг містить інформацію про різні види насильства, спрямовану на освіту учасників щодо їх розпізнавання та правильного реагування. Учасники отримають чіткий алгоритм дій для дітей, які стикнулися з насильством, а також для дорослих, які отримали таку інформацію від дитини.

### **ЦІЛІ ТА ЗАДАЧІ:**

Ми прагнемо через наші навчання досягти створення безпечного середовища в мережі Карітасу України та підвищення обізнаності щодо безпечної взаємодії між дорослими та дітьми, забезпечуючи ефективну підготовку фахівців. Щоб усі працівники, незалежно від їхньої залученості до дитячих чи інших проєктів, розуміли концепцію «безпечного дорослого» та активно дотримувалися її принципів у своїй роботі.

## **ПІДГОТОВКА ДО ТРЕНІНГУ:**

- **Інформаційне оголошення:**

1. Промокампанія.
2. Запрошення через соціальні мережі та друковані матеріали.
3. Інші канали поширення інформації для досягнення широкого впливу.

- **Попереднє і підсумкове тестування:**

1. Проведення пре-тесту для оцінки базових знань батьків/працівників щодо безпеки перед проведенням тренінгу.
2. Проведення пост-тесту для оцінки результатів тренінгу після проведення тренінгу.
3. Для тестів рекомендуємо скористатися готовим шаблоном із розділу «Тести».

- **Логістика:**

1. Домовленості про приміщення та його бронювання.
2. Забезпечення матеріалів: блокноти, ручки, маркери, мультимедійне обладнання.

## **ПОБУДОВА ТРЕНІНГУ:**

- **Відповідність тематики:**

1. Матеріали тренінгу співзвучні з метою та призначені для певної цільової аудиторії.
2. Завдання тренінгу адаптовані до вікової категорії учасників.

- **Етапи та тривалість програми тренінгу:**

Чіткий план із розподілом на фази.

- **Реєстрація та юридична частина:**

1. Попередній запис через Google Форму.
2. Створення групи та приклад реєстраційного списку.
3. Підписання документів на дозвіл обробки персональних даних, фото/відеозйомку перед тренінгом.

- **Безпека:**

1. Інструктаж із правил безпеки.
2. Правило «двох стін».
3. Інформація про найближчі укриття.
4. Інструкції на випадок повітряної тривоги.

- **Правила участі:**

1. Правило «вільної руки чи ноги»: можна виходити, не питаючи дозволу, і якщо щось цікаво, то вільно підняти руку і запитати.
2. Гнучкість: дозвіл на перекус за необхідності.
3. Конфіденційність: збереження приватності кейсів та персональних даних.

- **Збір зворотного зв'язку:**

Відгуки учасників через Google Форму.

## **ПРЕЗЕНТАЦІЯ ДЛЯ БАТЬКІВ:**

- **Ознайомлення з політикою і процедурами захисту дітей та вразливих дорослих у мережі Карітасу України:**

1. Знайомство з основними принципами безпеки.
2. Безпека в сучасному світі.
3. Безпека в міському середовищі.
4. Права та захист у сучасному світі.

- **Візуалізація:**

1. Використання автентичних картинок та елементів «Безпечно про небезпечно» для презентацій.

## 2. Тренінг для батьків

### «БЕЗПЕЧНЕ СЕРЕДОВИЩЕ ДЛЯ ДІТЕЙ» (4 ГОДИНИ)

**Цільова аудиторія:** батьки дітей, які відвідують програми Карітасу Україна.

**Мета тренінгу:** забезпечити батьків необхідними знаннями та інструментами для створення безпечного середовища вдома та в суспільстві.

**Ключові принципи:** повага до прав дітей, нульова толерантність до насильства, рівність і недискримінація, пріоритетність інтересів дитини, конфіденційність

### СТРУКТУРА ТРЕНІНГУ

БЕЗПЕКА ПІД ЧАС ТРЕНІНГУ:

- Правила поведінки у приміщенні.
- Інструктаж на випадок надзвичайної ситуації (повітряна тривога, евакуація).

#### 1. Вступна частина (30 хвилин)

- Привітання та знайомство:
  - Ознайомлення з учасниками та їх очікуваннями.
  - Представлення тренера та програми.
  - Проведення пре-тестування.
- Мотивація до участі: чому створення безпечного середовища важливе для дітей і дорослих.
- Огляд принципів Карітасу України:
  - Принципи роботи організації.
  - Поняття «безпечний дорослий».

---

#### 2. Основний блок (2 години) + (30 хвилин) перерви та супервізію

##### БЛОК 1: «Розуміння безпеки дитини» (40 хвилин)

- Що таке безпека: фізична, емоційна, психологічна.
  - Ознаки небезпеки: як батьки можуть розпізнати ситуації ризику.
  - Роль батьків у гарантуванні безпеки:
    - Щоденні практики.
    - Як говорити з дитиною про безпеку без страху.
-

### **БЛОК 2: «Різновиди насильства і їх розпізнавання» (40 хвилин)**

- Форми насильства: фізичне, емоційне, сексуальне, економічне, булінг.
  - Як розпізнати ознаки насильства у дітей:  
Поведінкові сигнали.  
Зміни у звичках або настрої.
  - Як реагувати: алгоритм дій батьків у випадку підозри насильства.
- 

### **БЛОК 3: «Взаємодія з дітьми з різними потребами» (40 хвилин)**

- Поняття інклюзії: повага до особливостей кожної дитини.
  - Комунікація за принципом «рівний рівному»:  
Як спілкуватися без стереотипів.  
Як навчити дитину підтримувати однолітків з інвалідністю.
  - Приклади успішної взаємодії з дітьми з інвалідністю.
- 

## **3. Практичний блок (45 хвилин)**

Ситуаційні вправи:

- Сценарії на тему безпеки:  
Як допомогти дитині, яка стала жертвою булінгу.  
Як пояснити дитині, що таке «небезпечний дорослий».
- Розробка правил безпеки вдома:  
Спільне обговорення сімейних правил.  
Як створити безпечну атмосферу вдома.

Групова робота:

- Обговорення кейсів із реального життя.
  - Розробка алгоритму дій для конкретних ситуацій.
- 

## **4. Заключна частина (15 хвилин)**

- Обговорення результатів тренінгу:  
Що було корисним.  
Відповіді на запитання.
- Огляд основних документів:

Політика і процедури захисту дітей та вразливих дорослих у мережі Карітасу України.

- Зворотний зв'язок:

Пост-тестування

Заповнення форми відгуків через Google Форму.

- Вручення інформаційних матеріалів.
- 

### **Результати тренінгу**

Після тренінгу батьки:

- Розумітимуть основи безпеки для дітей.
- Знатимуть, як реагувати на ознаки насильства.
- Володітимуть практичними навичками для створення безпечного середовища.
- Дізнаються, як підтримувати дітей з інвалідністю.

Тренінг спрямований на покращення обізнаності та зміцнення зв'язку між батьками та дітьми для безпеки та добробуту.

## 3. Тренінг для працівників Карітасу України

**«Принципи створення безпечного середовища для дітей» (1 година 30 хвилин)**

**Цільова аудиторія:** працівники Карітасу України, які працюють із дітьми та вразливими дорослими.

**Мета тренінгу:** забезпечити працівників знаннями про принципи безпеки, навчити розпізнавати ризики та реагувати на ситуації, які можуть загрожувати дітям, а також зміцнити концепцію «безпечного дорослого» у роботі організації.

### СТРУКТУРА ТРЕНІНГУ

#### 1. Вступна частина (10 хвилин)

**Безпека під час тренінгу:**

- Правила поведінки у приміщенні.
- Інструктаж на випадок надзвичайної ситуації (повітряна тривога, евакуація).

- **Привітання та коротке знайомство:**

Пре-тестування.

- **Мета тренінгу та очікувані результати:**

- Ознайомлення з принципами політики і процедур захисту дітей та вразливих дорослих у мережі Карітасу України.
- Чому безпечне середовище є ключовим у роботі з дітьми.

- **Ключові поняття:**

«Безпечне середовище».

«Безпечний дорослий».

---

#### 2. Основний блок (1 година)

##### БЛОК 1: Принципи безпечного середовища (20 хвилин)

- **Ключові принципи роботи Карітасу України:**

- Повага до прав дітей та вразливих дорослих.
- Нульова толерантність до насильства.

- Конфіденційність.
- Пріоритетність інтересів дитини.

- **Вплив працівника на створення безпеки:**

Як слова, дії та поведінка впливають на дітей.

Значення послідовності у дотриманні правил.

---

## **БЛОК 2: Розпізнавання ризиків і реагування (20 хвилин)**

- **Види насильства:** фізичне, емоційне, сексуальне, економічне.

- **Ознаки ризику:**

- Як помітити, що дитина може бути в небезпеці.
- Поведінкові та невербальні сигнали.

- **Алгоритм дій працівника:**

- Як діяти, якщо дитина повідомила про небезпеку.
  - До кого звертатися в межах організації.
  - Партнерство з соціальними службами.
- 

## **БЛОК 3: Практична частина — взаємодія та комунікація (20 хвилин)**

- **Моделювання ситуацій:**

- Практика розмови з дитиною, яка розповідає про небезпеку.
- Як пояснити дітям правила безпеки зрозумілою мовою.

- **Обговорення реальних кейсів:**

- Розгляд ситуацій із досвіду Карітасу України або соціальних служб.

- **Навички слухання:**

- Як створити довірливу атмосферу.
  - Що можна і не можна говорити дітям.
-

### **3. Заключна частина (20 хвилин)**

- **Огляд політики і процедур захисту дітей та вразливих дорослих у мережі Карітасу України:**

Порядок дій у випадках порушення.

Важливість документування інцидентів.

- **Обговорення викликів і запитань:**

Що викликає найбільше труднощів у роботі з дітьми.

Як можна покращити безпеку у своїй сфері відповідальності.

- **Зворотний зв'язок**

Пост-тестування.

Заповнення Google Форми для оцінки тренінгу.

---

### **РЕЗУЛЬТАТИ ТРЕНІНГУ**

**Після завершення тренінгу працівники:**

1. Розумітимуть основні принципи політики і процедур захисту дітей та вразливих дорослих у мережі Карітасу України.
2. Знатимуть, як ідентифікувати ризики для дітей.
3. Опанують базові навички реагування на небезпечні ситуації.
4. Будуть готові підтримувати дітей, дотримуючись принципу «не нашкодь».

### **ДОДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ:**

Інструктажі із правилами безпечної взаємодії.

Алгоритм дій та скрипт розмови під час зголошення дитини.

Контакти служб, до яких можна звернутися в разі виявлення ризиків.

Тренінг спрямований на те, щоб кожен працівник Карітасу України став частиною комплексного підходу до гарантування безпеки дітей.

Привіт, я — ваш вірний помічник у створенні  
безпечного простору для дітей і батьків.  
Ви знаєте, що батьки — це ті люди, хто найбільше  
впливає на відчуття захищеності дитини. Але вони  
також часто потребують підтримки, щоб знати, як  
правильно навчити малюків розпізнавати безпечних  
дорослих. Саме тому ваша роль у цій справі настільки  
важлива.

Коли ви допомагаєте батькам зрозуміти правило  
«П'яти пальців» і пояснюєте, як грати з дитиною у  
визначення безпечних дорослих, то даруєте не лише  
знання. Ви допомагаєте створювати довіру в сім'ї,  
розвивати емоційний зв'язок і формувати звичку до  
обговорення важливих тем.

Ваша робота змінює життя. Завдяки вам діти  
відчувають більше впевненості, а батьки отримують  
впевненість у своїх діях. Ви допомагаєте робити сім'ї  
сильнішими, а світ — безпечнішим.  
Дякую вам за вашу турботу і підтримку кожної родини.  
Разом ми — сила, що захищає дитинство!

## 4. Безпечний дорослий та правило «п'яти пальців»

Іноді ми потребуємо допомоги або поради, і важливо знати, до кого можна звернутися. **Безпечний дорослий** — це той, кому можна довіряти. Давайте разом навчимося розпізнавати таких людей, перетворивши це на цікаву гру та пригоди!

**Якщо Ви працюєте з дітьми дошкільного віку:**

Дошкільнята легко довіряють, тому потрібно пояснити, що **безпечний дорослий** — це той, хто завжди добрий, готовий допомогти і не змушує робити те, чого не хочеться.

**Якщо Ви працюєте з молодшими школярами:**

Діти цього віку вже починають розуміти складніші поняття, і їм важливо навчитися відрізняти добрих дорослих від тих, хто може нести небезпеку.

**Якщо Ви працюєте з підлітками:**

Підлітки часто прагнуть самостійності, але їм потрібно знати, як розпізнати небезпечні ситуації та до кого звертатися за допомогою.

**Критерії довіри**, за якими можна визначити безпечного дорослого: це той, хто завжди чесний, підтримує і готовий вислухати, не засуджуючи. Така людина не маніпулює, не змушує робити щось неприємне чи тримати секрети, які викликають страх. Вона допомагає у складних ситуаціях, пояснює свої дії та створює відчуття безпеки. Важливо, щоб дитина знала, що до такого дорослого можна звернутися в будь-який момент і бути впевненою, що її почують і зрозуміють.

**Золоті правила безпечного дорослого:**

1. Безпечний дорослий ніколи не змушує тримати неприємні секрети.
2. Він завжди слухає і не засуджує.
3. Безпечний дорослий підтримує і допомагає, навіть якщо ситуація складна.
4. Ти завжди можеш піти або сказати «ні», якщо щось не подобається.

**Пам'ятай, друже:** Довіряти варто тим, хто завжди на твоєму боці, а розповісти про небезпеку — це крок до безпеки для всіх.

Привіт! Я — ваш помічник у створенні безпечного світу  
для дітей.

Я знаю, як важливо, щоб діти довіряли дорослим,  
відчували себе захищеними і знали, до кого звернутися за  
допомогою.

Саме тому ви — той, хто може подарувати цю впевненість  
і зробити життя дітей кращим.

Коли ви проводите такі вправи, як «Мій список безпечних  
дорослих», то допомагаєте дитині побачити, що поруч є  
люди, яким можна довіряти. Ви вчите нас, як діяти в  
складних ситуаціях, і показуєте, що ми не одні.

Ваша робота важлива. Ви — ті самі безпечні дорослі, яких  
ми шукаємо. Дякую, що допомагаєте нам бути сильними,  
сміливими та впевненими. Продовжуйте робити цей світ  
світлішим і безпечнішим!

## ВПРАВА «МІЙ СПИСОК БЕЗПЕЧНИХ ДОРΟΣЛИХ»

**Вік:** 5–9 років.

**Навички:** розвиток здатності розпізнавати безпечних дорослих, комунікація, самозахист, довіра.

### Матеріали:

Аркуші паперу, олівці, фломастери.

Картки з малюнками дорослих (вчитель, батьки, тренер тощо).

Роздруковані приклади сценаріїв.

**Місце проведення:** класна кімната, гурток або інше безпечне навчальне середовище.

---

### План вправи:

#### 1. Обговорення (5 хвилин):

→ Почніть із запитання:

«Як ви думаєте, хто такі “безпечні дорослі” і чому важливо знати, до кого звертатися, коли потрібна допомога?»

→ Розкажіть, що «**безпечні дорослі**» — це ті, кому можна довіряти, хто завжди допоможе і хто дбає про безпеку дітей.

→ **Поясніть принцип «П’яти пальців»:**

**1. Кожен палець** — це символ людини, якій можна довіряти (наприклад, великий палець — батьки, вказівний — бабуся чи дідусь, середній — вчитель, безіменний — тренер, мізинець — хтось з дорослих із середовища, де ти знаходишся, наприклад, в магазині, торговому центрі. Тобто це як розпізнати людину, у якої можна попросити допомогу — продавець, поліція, охоронець).

---

#### 2. Складання списку (10–15 хвилин):

- Дайте кожній дитині аркуш паперу.
- Запропонуйте дітям обвести свою руку на аркуші або використати малюнок руки, який ви підготували заздалегідь.
- На кожному пальці діти пишуть або малюють того дорослого, до якого вони можуть звернутися за допомогою.
- Заохочуйте дітей подумати про різних людей у їхньому оточенні: вдома, у школі чи гуртках.

---

#### 3. Обговорення сценаріїв (10 хвилин):

Прочитайте дітям кілька сценаріїв і запитайте, до кого вони звернуться за

допомогою:

**Приклади ситуацій:**

Ви загубилися в магазині.

Ви боїтеся когось у школі.

Ви побачили щось небезпечне на майданчику.

Нехай діти поділяться своїми списками і пояснять, чому обрали саме цих дорослих.

---

**4.Розігрування ролей (10–15 хвилин):**

Створіть і розіграйте разом із дітьми ситуації, коли їм потрібно звернутися до «безпечного дорослого».

**Приклади ситуацій для гри:**

1. Ви загубилися на шкільній екскурсії.
2. Хтось попросив вас зробити щось, чого ви не хочете.
3. Ви побачили небезпечний предмет у шкільному коридорі.

Обговоріть із дітьми, що вони могли б сказати або зробити в таких ситуаціях.

---

**5.Підсумок (5 хвилин):**

Завершіть вправу спільною розмовою:

«Чому важливо знати, хто є безпечним дорослим?»

«Як ви будете діяти, якщо відчуваєте небезпеку або переживаєте?»

Наголосіть, що звертатися до безпечних дорослих — це правильно і сміливо.

---

**Адаптація для молодших дітей (3–5 років):**

Замість письмових списків використовуйте малюнки або фотографії дорослих, яких вони знають.

Навчайте через гру: наприклад, «Що робити, якщо...» з використанням ляльок чи іграшок.

Батькам можна запропонувати разом скласти список «безпечних дорослих» вдома і пояснити дітям правило «П'яти пальців» у легкій ігровій формі.

## **ВПРАВА**

### **«ХТО ЦЕЙ БЕЗПЕЧНИЙ ДОРΟΣЛИЙ?»**

**Мета:** навчити дітей розпізнавати ознаки безпечного дорослого, якому можна довіряти, і формувати уявлення про те, якою має бути підтримуюча людина.

**Вік дітей:** 5–9 років.

**Навички:** розвиток довіри, комунікація, емпатія.

#### **Матеріали:**

- Аркуші паперу або ватман.
- Олівці, фломастери, наклейки.
- Приклади ситуацій для обговорення.

**Місце проведення:** класна кімната, гурток, безпечне середовище для навчання.

---

#### **План вправи:**

##### **1.Обговорення (5–7 хвилин):**

- Почніть із запитання: «Хто такий "безпечний дорослий"? Як ви думаєте, як він або вона поводить?»
- Запропонуйте дітям подумати про тих людей, які підтримують їх, коли вони хвилюються, бояться або сумують.
- Поясніть:  
«Безпечний дорослий — це не чарівник і не супергерой, а людина, яка знає, як тебе підтримати. Така людина вміє слухати, не кричить і завжди намагається допомогти».

---

##### **2.Візуалізація безпечного дорослого (10 хвилин):**

- Роздайте дітям папір і запитайте: «Яким ви уявляєте безпечного дорослого? Намалюйте цю людину. Що в ній такого особливого? Усмішка? Добрі очі? Уважний погляд?»
- Нехай діти малюють, додаючи деталі, які, на їхню думку, характеризують безпечного дорослого.

---

##### **3.Обговорення малюнків (10 хвилин):**

- Діти по черзі показують свої малюнки та розповідають, що саме робить цю людину безпечною.
- Заохочуйте дітей висловлювати свої думки, ставлячи запитання:
  - «Чому ти обрав саме ці ознаки?»
  - «Як ця людина може допомогти, коли ти в небезпеці?»

---

#### **4. Ситуаційні приклади (10 хвилин):**

- Прочитайте дітям кілька ситуацій (наприклад, загубився в магазині, боїшся когось у школі, не можеш вирішити конфлікт із другом).
- Запитайте:  
«Як ви думаєте, до кого ви можете звернутися в цій ситуації? Що цей дорослий зробить, щоб вам допомогти?»

---

#### **5. Створення плаката (15 хвилин):**

- На ватмані створіть спільний плакат «Ознаки безпечного дорослого».
- Нехай діти малюють або пишуть, що, на їхню думку, характеризує безпечну людину.  
Наприклад: «Усміхається, коли ти розповідаєш щось важливе», «Вміє зберігати секрети, якщо ти просиш», «Не кричить».

---

#### **6. Підсумок (5 хвилин):**

- Підкресліть, що безпечні дорослі є навколо нас, і важливо знати, до кого звертатися, якщо щось трапилося.
- Подякуйте дітям за їхні ідеї та зусилля.

---

#### **Додаткові ідеї:**

- Запропонуйте дітям придумати історію про безпечного дорослого і поділитися нею на наступному занятті.
- Додайте елемент інтерактивності, наприклад, створіть «дерево безпеки», де кожна дитина пише ім'я свого безпечного дорослого на окремому листочку.

## **ВПРАВА «ДОВІРЯЮ ЧИ НІ?»**

**Мета:** допомогти дітям навчитися розрізняти безпечних дорослих і розпізнавати потенційні загрози у взаємодії.

**Вік дітей:** 5–9 років.

**Навички:** критичне мислення, розпізнавання безпечних ситуацій, комунікація.

**Матеріали:**

- Картки або зображення для ілюстрації ситуацій (за бажанням).
- Плакат із написами: «Довіряю» (зелений) та «Не довіряю» (червоний).
- Наклейки, зірочки або інші нагороди для заохочення.

**Місце проведення:** класна кімната, гурток, будь-яке зручне місце для гри.

---

### **План вправи:**

#### **1. Вступ (5 хвилин):**

→ **Почніть із розмови:**

«Іноді ми зустрічаємо людей, які нам допомагають, а іноді їхня поведінка може нас насторожити. Сьогодні ми навчимося розпізнавати, кому можна довіряти, а в яких випадках краще сказати про це іншим дорослим».

→ **Поясніть дітям правила гри:**

«Я описуватиму різні ситуації. Якщо ви вважаєте дорослого в цій ситуації безпечним, підніміть руку. Якщо ні — схрестіть руки перед собою. Разом вирішимо, чому це правильно або неправильно».

---

#### **2.ГРА «ДОВІРЯЮ ЧИ НІ?» (15 ХВИЛИН):**

→ **Читайте або показуйте дітям описані ситуації. Наприклад:**

1. Дорослий допомагає тобі знайти батьків, якщо ти загубився.
2. Дорослий каже тримати це в секреті від мами.
3. Дорослий просить тебе піти з ним у незнайоме місце без дозволу батьків.
4. Дорослий цікавиться, як ти почуваєшся, і пропонує допомогу.
5. Дорослий каже, що дасть тобі подарунок, якщо ти зробиш щось, про що не можна розповідати іншим.

→ **Після кожної ситуації обговоріть відповідь:**

- Якщо ситуація «Довіряю», поясніть, чому вона є безпечною (наприклад, дорослий діє відкрито і допомагає).
- Якщо ситуація «Не довіряю», поясніть, що насторожує (наприклад, дорослий просить тримати секрети або порушує правила).

---

### **3. Заохочення (5 хвилин):**

→ **Додайте елемент нагороди:**

- Оплески для дітей, які дали правильну відповідь.
- Улюблені наклейки або «зірочки» для активних учасників.

---

### **4. Підсумок (5 хвилин):**

→ **Поставте дітям запитання:**

«Як ви тепер розумієте, хто такий безпечний дорослий?»

«Що ви будете робити, якщо хтось викликає у вас сумніви або просить зробити щось дивне?»

→ Запевніть їх, що завжди можна звернутися до вчителя, батьків або іншого безпечного дорослого.

---

### **Додаткові ідеї:**

- Для старших дітей додайте більше складних сценаріїв (наприклад, ситуації в соціальних мережах або з незнайомцями).
- Заохочуйте дітей придумати свої ситуації та пропонувати їх для обговорення в групі.
- Використовуйте кольорові картки (зелені для «Довіряю» і червоні для «Не довіряю»), щоб гра була візуальною.

## **ВПРАВА «ПОРТРЕТ БЕЗПЕЧНОГО ДОРОСЛОГО»**

**Мета:** допомогти дітям усвідомити, які риси та поведінку має безпечний дорослий, і навчити їх розпізнавати безпечних людей у своєму оточенні.

**Вік дітей:** 5–9 років.

**Навички:** аналіз поведінки, комунікація, самозахист, розвиток довіри.

**Матеріали:**

- Аркуші паперу, фломастери, олівці.
- Журнали, ножиці, клей (для створення колажів).
- Приклади ситуацій (за потреби).

**Місце проведення:** класна кімната, гурток або інше безпечне місце для творчої роботи.

---

### **План вправи:**

#### **1. Вступ (5 хвилин):**

→ **Почніть із запитання:**

«Як ви думаєте, хто такий "безпечний дорослий"? Як ви зрозумієте, що йому можна довіряти?»

→ **Поясніть:**

«Безпечний дорослий — це той, хто дбає про вас, вислуховує, не змушує робити щось неприємне і не тримає секретів, які вас лякають. Сьогодні ми дізнаємося більше про таких дорослих і навіть створимо їхній портрет!»

---

#### **2. Творче завдання:**

**«Портрет безпечного дорослого»**

**(15 хвилин):**

- **Інструкція:**

- Запропонуйте дітям намалювати або описати безпечного дорослого.
- Попросіть додати деталі:
- Що робить безпечний дорослий?
- Як він говорить із дітьми?
- Як поводить, коли бачить, що дитина засмучена або потребує допомоги?

- За бажанням замість малювання діти можуть створити колаж із журнальних вирізок, де вони підберуть зображення, які, на їхню думку, ілюструють безпечного дорослого.

---

### 3. Обговорення (10 хвилин):

- Після завершення творчого завдання попросіть дітей розповісти про свій портрет або колаж:

«Чому саме так виглядає ваш безпечний дорослий?»

«Що робить цю людину безпечною?»

→ **Обговоріть із дітьми, що безпечний дорослий ніколи:**

Не змусить дитину робити щось неприємне.

Не буде тримати секрети, які викликають у дитини страх чи дискомфорт.

→ **Поясніть:**

«Безпечний дорослий завжди готовий допомогти, захистити і вислухати вас, навіть якщо ви боїтеся або хвилюєтеся».

---

### 4. Додаткове завдання — казка про доброго помічника (10–15 хвилин):

- Запропонуйте дітям написати коротку казку про доброго помічника — безпечного дорослого, який допоміг дитині у складній ситуації.
- За бажанням діти можуть працювати в парах або групах, а потім розповісти свої казки іншим.

---

### 5. Підсумок (5 хвилин):

- **Завершіть вправу спільним обговоренням:**
  - «Що ви сьогодні дізналися про безпечних дорослих?»
  - «Чому важливо знати, до кого звертатися за допомогою?»
- **Наголосіть:**

**«Безпечні дорослі — це ваші помічники. Вони завжди поруч, щоб захистити вас і допомогти у важкі моменти».**

---

### Додаткові ідеї:

- Організуйте виставку дитячих малюнків і колажів на тему «Безпечний дорослий».
- Створіть разом із дітьми плакат із ключовими рисами безпечного дорослого, щоб залишити його в кімнаті для нагадування.

## **ВПРАВА «ЛИСТ ДОПОМОГИ»**

**Мета:** навчити дітей висловлювати свої почуття та аналізувати ситуації, які їх турбують, а також формувати навички довірливого спілкування з дорослими.

**Вік дітей:** молодший шкільний вік (6–9 років).

### **Необхідні матеріали:**

- Кольоровий папір або спеціальні «Листи довіри» (шаблони з малюнками сердець, квітів або просто акуратні аркуші).
- Олівці, фломастери, наклейки.
- «Скринька довіри» (наприклад, прикрашена коробка).

---

### **План вправи:**

#### **1. Вступ (5 хвилин):**

→ **Почніть з розмови:**

«Іноді ми можемо відчувати сум, страх або переживання, і це нормально. Але такі почуття легше долати, коли ми ділимося ними з тим, кому довіряємо. Сьогодні ми навчимося це робити за допомогою листа!»

---

#### **2. Пояснення завдання (5 хвилин):**

→ Розкажіть дітям, що вони можуть написати листа дорослому, якому довіряють (вчителю, батькам, бабусі чи дідусю), або навіть намалювати те, що їх турбує.

→ Поясніть:

«Ваш лист допоможе дорослим зрозуміти, що сталося, і як вони можуть вам допомогти. Коли ви поділитесь вашими переживаннями із близькими людьми, яким можна довіряти, вам стане набагато легше».

---

#### **3. Виконання завдання (15 хвилин):**

→ **Запропонуйте дітям взяти папір та намалювати або написати:**

- Що саме їх турбує?
- Як вони себе почували в тій ситуації?
- Про що вони б хотіли попросити дорослого?

→ **Заохочуйте творчість:** «Якщо не хочете писати — малюйте! Це також допомагає пояснити свої почуття».

---

#### **4. Робота зі «Скринькою довіри» (5 хвилин):**

- Покажіть дітям «Скриньку довіри» та поясніть:  
«Це місце, де ви можете залишити свій лист, якщо хочете, щоб хтось із дорослих вам допоміг. Лист може бути анонімним, якщо ви цього бажаєте».
  - Запропонуйте дітям залишити листи в скриньці або забрати їх додому, щоб віддати обраному дорослому.
- 

#### **5. Підсумок (5 хвилин):**

- Підкресліть, що ділитися своїми почуттями — це ознака сміливості:  
«Коли ви розповідаєте про свої переживання, це допомагає дорослим краще вас зрозуміти і знайти рішення. Ви — справжні молодці!»
  - Подякуйте дітям за їхню участь і запевніть, що всі листи будуть уважно прочитані довіреними дорослими.
- 

#### **Додаткові ідеї:**

- Дайте дітям наліпки «Молодець» за старанність у написанні або малюванні.
- Для заохочення повторного використання «Скриньки довіри» час від часу згадуйте про неї в класі або групі: «Скринька тут, якщо ви хочете нею скористатися!»

## **ВПРАВА «РЕАЛЬНІ ІСТОРІЇ»**

**Мета:** навчити підлітків аналізувати реальні ситуації, розуміти важливість звернення до безпечних дорослих і розвивати навички прийняття рішень.

**Вік учасників:** 12–16 років.

**Навички:** критичне мислення, аналіз, комунікація, вміння звертатися за допомогою.

**Матеріали:**

- Аркуші паперу або блокноти для нотаток.
- Короткі відео чи текстові історії з реальними ситуаціями (за потреби).
- Дошка або фліпчарт для запису ідей.

---

### **План вправи:**

#### **1. Вступ (5 хвилин):**

→ **Почніть із запитання:**

«Чи чули ви коли-небудь історії про ситуації, коли людина потребувала допомоги? Що, на вашу думку, допомогло вирішити цю ситуацію?»

→ **Поясніть:**

«Сьогодні ми будемо розбирати реальні історії або створювати свої, щоб зрозуміти, чому важливо звертатися до безпечних дорослих і як діяти у складних ситуаціях».

---

#### **2. Розбір історій (10–15 хвилин):**

→ **Запропонуйте підліткам:**

- Поділитися власними історіями, коли вони чи їхні знайомі опинилися у складній ситуації.
- Придумати історію, яка могла б трапитися в реальному житті.

Приклади ситуацій:

- Дитина заблукала в торговому центрі і не знала, до кого звернутися.
- Однокласник поведився агресивно, і потрібна була допомога вчителя.
- Хтось отримав дивні повідомлення в соціальних мережах і не знав, як правильно діяти.

---

#### **3. Аналіз історій (10–15 хвилин):**

→ **Обговоріть кожну історію за такими запитаннями:**

- «Що трапилося?»

- «До кого звернулися за допомогою?»
- «Чи допомогла ця людина? Якщо ні, що можна було зробити інакше?»
- «Як би ви діяли в такій ситуації?»

→ За потреби використовуйте короткі відео або текстові історії, щоб надати учасникам готовий матеріал для аналізу.

#### **4. Обговорення ролі безпечного дорослого (10 хвилин):**

→ **Поставте запитання:**

- «Як обрати людину, якій можна довіряти?»
- «Чому важливо звертатися до безпечних дорослих, навіть якщо ситуація здається незначною?»

→ Підкресліть, що безпечні дорослі (вчителі, батьки, соціальні працівники) можуть допомогти вирішити навіть складні проблеми, якщо їм своєчасно розповісти.

#### **5. Підсумкове завдання: уроки з історій (10 хвилин):**

→ Запропонуйте кожному підлітку або групі скласти короткий список порад на основі обговорених історій:

- Що робити, якщо опинився в небезпечній ситуації?
- Як правильно звернутися за допомогою?

→ Запишіть ці поради на дошці або фліпчарті, щоб усі могли їх побачити.

#### **6. Закріплення (5 хвилин):**

→ Запитайте підлітків:

- «Що нового ви сьогодні дізналися про звернення за допомогою?»
- «Як ви будете діяти, якщо опинитеся в схожій ситуації?»

→ Завершіть словами:

«Ваші дії можуть врятувати вас або інших людей від небезпеки. Не бійтеся звертатися за допомогою, це сильний і правильний вчинок».

#### **Додаткові ідеї:**

- Проведіть невеликий конкурс на найкращий план дій у складній ситуації.
- Створіть разом плакат «Як діяти в небезпечній ситуації», який залишиться у класі чи гуртку.