



Почуття

Почуття показують, як у нас зараз справи.

Люди відчувають дуже різні речі.

Вони можуть почувати сум, радість, страх і багато чого ще.

Бувають приємні почуття та неприємні.

Іноді ми відчуваємо їх у нашому тілі.

Ми бачимо почуття інших людей.

Ми можемо говорити про почуття.

Почуття не завжди однакові.

Вони можуть змінюватися.

І це абсолютно нормально.





Радість

Радість — це приємне почуття.

Ми відчуваємося легко, щасливо та затишно.

**Іноді ми відчуваємо радість як поколювання
в животі чи в тілі.**

Різноманітні речі приносять нам радість.

Що тобі приносить радість?

Як інші дізнаються, що ти радієш?

Із ким ти ділишся своєю радістю?

Ти колись робив когось радісним?





Любов

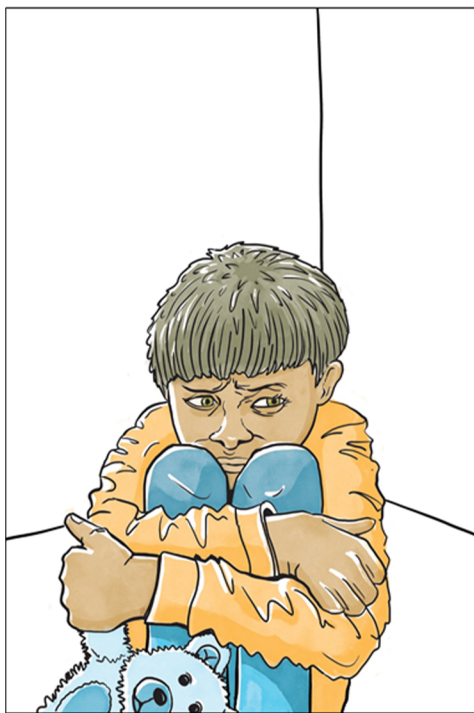
**Любов — це дуже сильне, добре почуття між людьми.
Любити — це коли тобі хтось дуже сильно
подобається.**

**Любов існує між різними людьми:
сім'я, подруги й друзі, партнерки й партнери.
Деякі люди люблять інших істот, як-от тварин.**

**А кого любиш ти?
Хто любить тебе?**

**Як ти гадаєш:
Чи може любов змінитися?
Чи може любов припинитися?**





Страх

Мати страх або боятися — це недобре.

**Той, хто боїться, відчувається невпевненим,
маленьким чи напруженим.**

Людина побоюється, що станеться щось погане.

Люди поводяться зовсім інакше, коли боятися:

дехто тікає.

Дехто кричить.

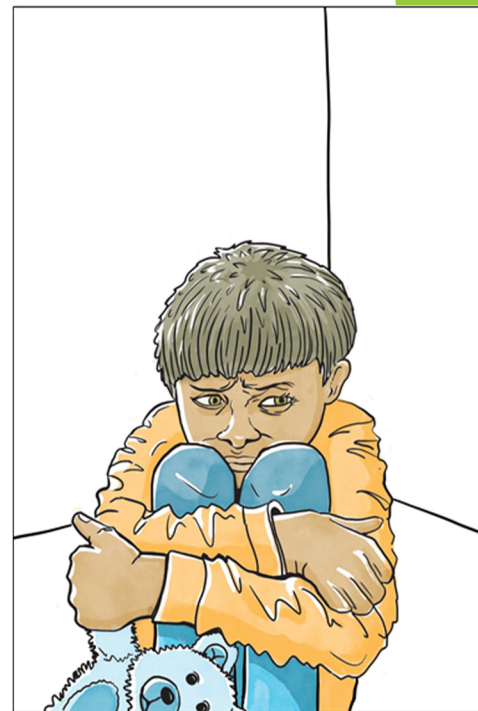
Дехто плаче.

Дехто повністю ціпеніє.

Ти колись бачив людину в страху?

Коли ти боїшся?

До кого ти тоді йдеш?





Сум

**Сум змушує нас почувати важкість.
Наче в нас у животі чи в грудях лежить камінь.
Ми сумуємо, коли втрачаємо когось або щось.
Наприклад, коли хтось помер.
Або коли хтось поїхав геть.**

**Ми також сумуємо, коли втратили щось інше.
Наприклад, коли нам довелося покинути наш дім.**

**Боротися з сумом допомагає втіха.
Ти колись втішав когось?
Що можна зробити, щоб утішити когось?**

**Що змушує тебе сумувати?
Хто тебе втішає, коли тобі сумно?**





Злість

Злість — це сильне почуття.

Іноді ми відчуваємо її як хвилю.

У декого тремтять руки.

Деякі червоніє.

Деякі хочуть голосно кричати.

А деяким все стає байдужим, вони просто хочуть позбутися злості.

Чи помічаєш ти, коли хтось починає злитися?

Як ти можеш заспокоїти когось?

Що змушує тебе злитися?

Що ти тоді робиш?





Почуття провини

**Ми почуваємо провину, коли шкодуємо про щось.
Шкодувати означає: ми зробили щось і хочемо,
щоб цього не сталося.
Наприклад, коли щось зламалося з нашої вини.**

**Це можна виправити: поговори про це з дорослими.
Ви можете поміркувати разом: як ти можеш це
виправити?**

**Іноді ми почуваємося винними, коли ми завдали
комусь болю, коли ми когось образили.**

**Іноді ми почуваємося винними, коли ми не
дотримувалися правил. Наприклад, у школі чи вдома.**

А іноді ми почуваємося винними, навіть коли ми взагалі не зробили нічого поганого.

**Ти вже колись почувався винним? Ти говорив про це?
Із ким ти можеш поговорити, коли почувашся винним?**





Огида

Огида — це сильне почуття.

Різні речі можуть викликати огиду:

тварини, речі, навіть їжа.

Ми не хочемо торкатися огидних речей або відчувати їхній запах.

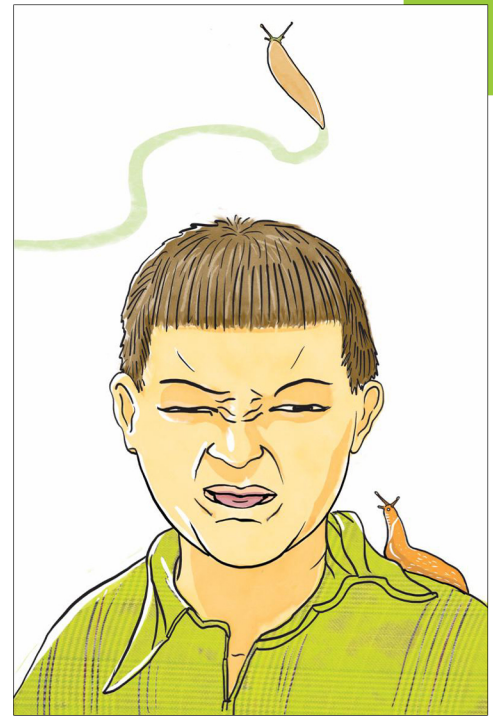
Бруд або фекалії можуть бути огидними.

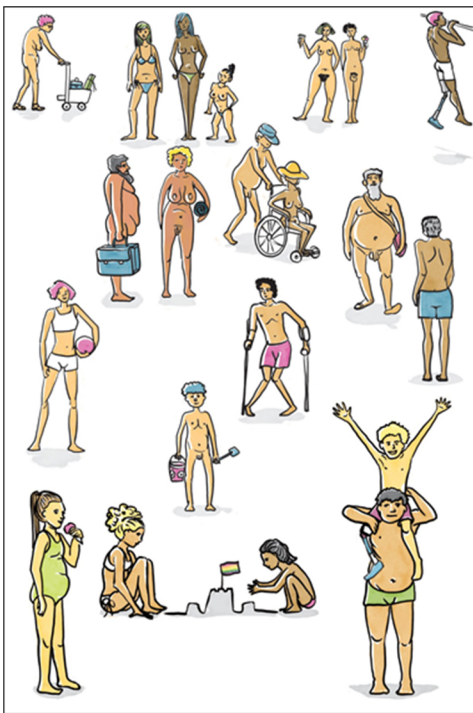
Деякі люди відчують огиду до тварин:

наприклад, до павуків чи зміїв.

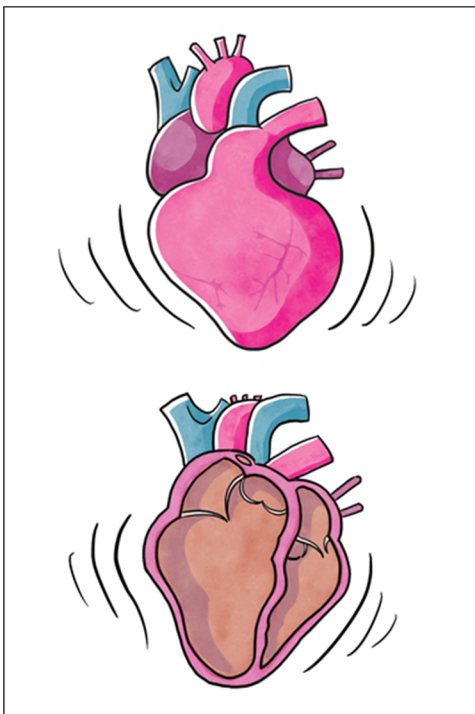
Деяким людям навіть стає погано від огиди.

Що викликає в тебе почуття огиди?





**Моє
тіло**



Серце

Серце – це орган.

Його розмір приблизно дорівнює розміру твого кулака.

Воно складається переважно з м'язів.

Всередині воно порожнисте.

Серце перекачує кров по всьому тілу.

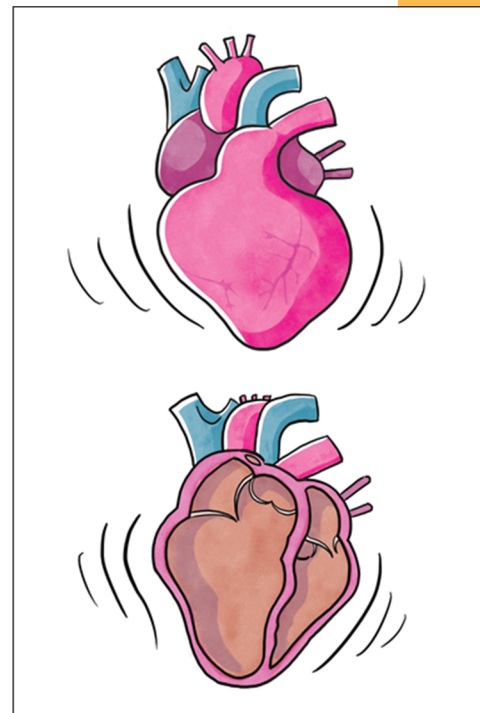
Це відбувається так: м'язи серця скорочуються.

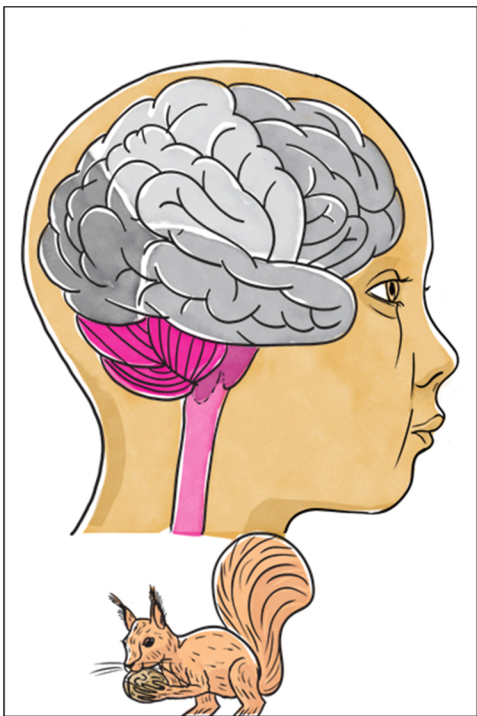
А потім знову розслаблюються.

Це означає: серце б'ється.

Ти можеш відчути серцебиття на зап'ясті.

А ще ти можеш відчути його, якщо будеш дуже тихим і прислухаєшся до себе.





Мозок

Мозок – це орган.

**Він схожий на волоський горіх,
але він набагато більший.**

Мозок подібний до суперкомп'ютера:

він керує всіма частинами тіла.

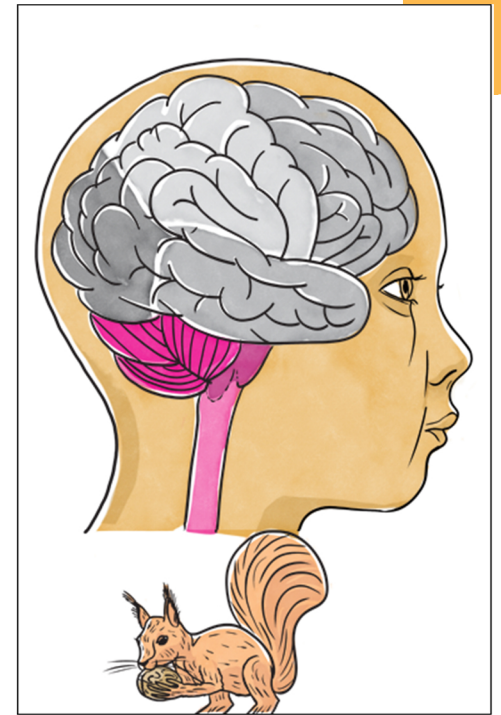
Наші думки й почуття зароджуються в мозку.

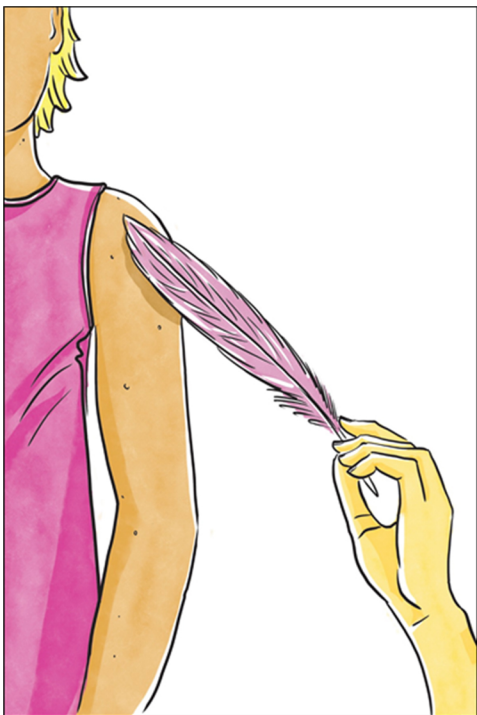
**За допомогою мозку ми можемо говорити та
навчатися.**

Отже, мозок має для нас дуже важливе значення.

**Тому ми дуже ретельно захищаємо його,
наприклад, під час їзди велосипедом.**

Знаєш, як?





Шкіра

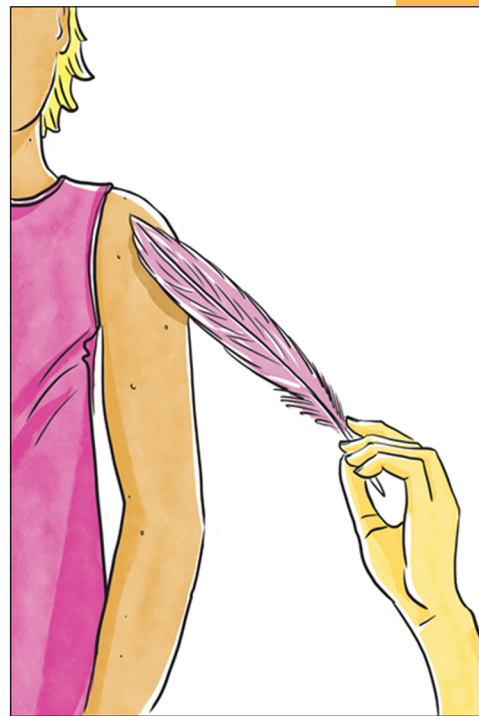
**Шкіра — найбільший орган тіла.
Вона захищає тіло від зовнішнього світу.**

**Шкіра також є органом чуття.
Вона дуже чутлива.**

**Ми відчуваємо навіть найлегші дотики до шкіри.
Ми відчуваємо погладжування,
біль або навіть холод на шкірі.**

**Деякі люди люблять, коли до них ніжно торкаються.
Наприклад, пером. Для інших це надто лоскітно.**

**Ми мусимо захищати шкіру від сонця.
І ми мусимо дбати про неї, коли вона суха.
Знаєш, як?**





Органи ЧУТТЯ

Ми маємо 5 органів чуття:

ніс, вуха, очі, шкіра, рот.

За допомогою носа ми відчуваємо запахи.

Вухами ми чуємо.

Очима ми бачимо.

За допомогою шкіри ми сприймаємо дотик і відчуваємо біль або температуру.

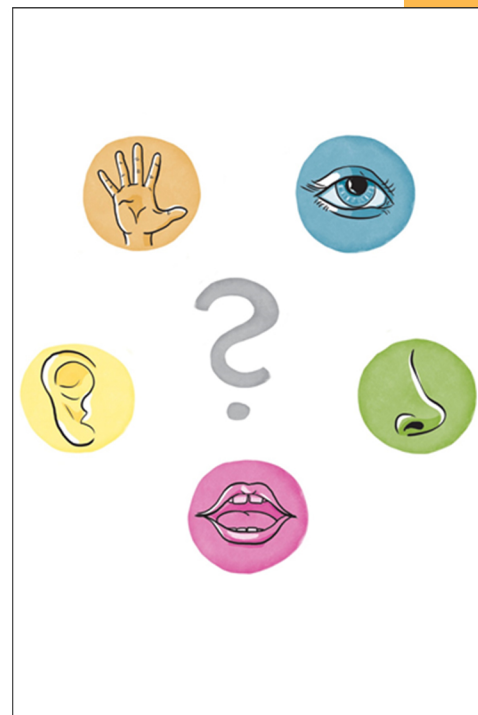
За допомогою рота ми відчуваємо смак.

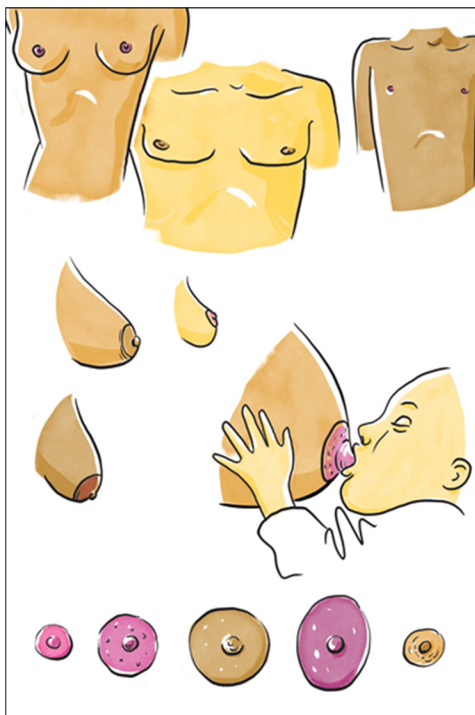
Нам потрібні наші органи чуття, щоб пізнавати світ.

Іноді не всі органи чуття працюють однаково добре.

Який з твоїх органів чуття є найсильнішим?

Який з твоїх органів чуття є найслабшим?



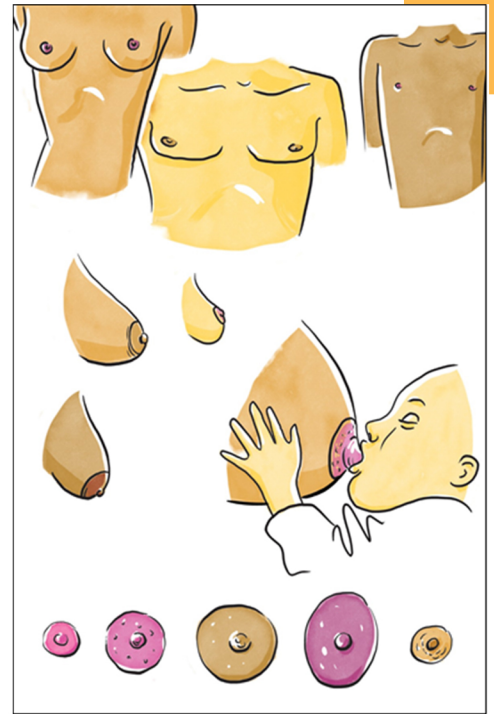


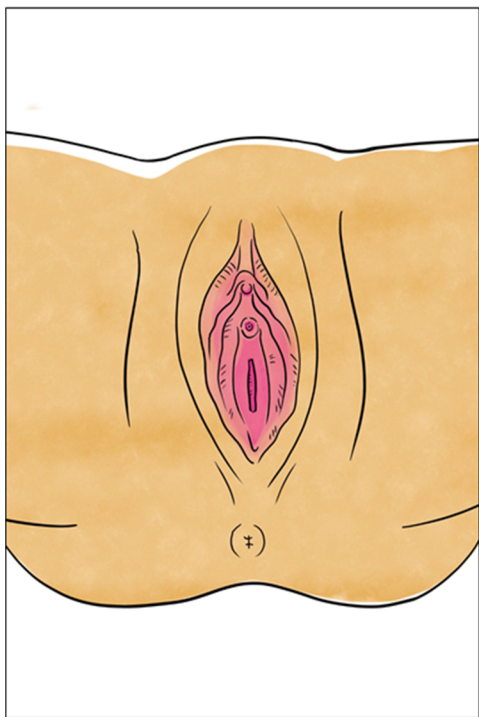
Соски

**Соски знаходяться посередині грудей.
Соски мають темніший колір, ніж решта шкіри.
Навколо сосків знаходиться ареола.**

**Всі ссавці мають соски.
Люди теж належать до ссавців.**

**Немовлята смокчуть сосок матері.
Так вони отримують молоко матері та можуть
зростати.**





Вульва

**Вульва — це статевий орган. Жінки мають вульву.
Вона знаходиться під животом між ногами.
Вона складається з малих і великих статевих губ.**

Зверху знаходиться кінчик клітора.

Цей кінчик ще називається головкою.

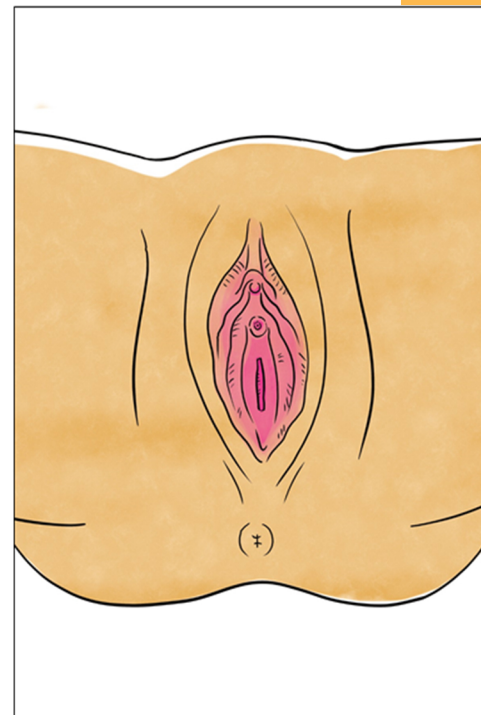
Її захищено крайньою плоттю.

**Якщо торкатися клітора, він може поколювати та
викликати приємні відчуття.**

Він дуже чутливий.

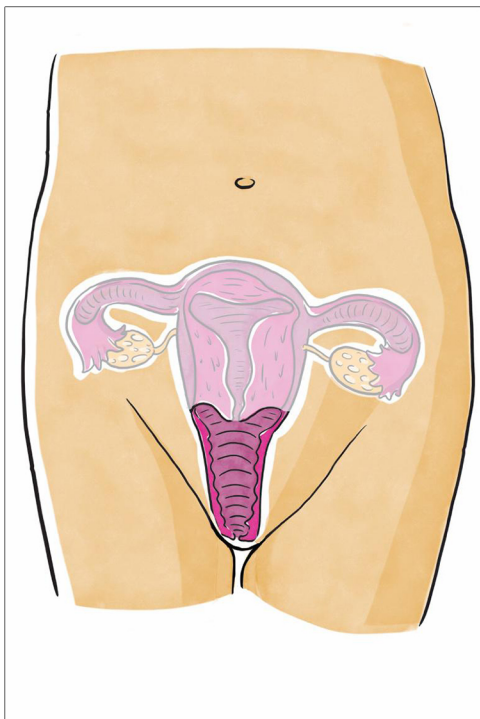
Але клітор набагато більший, ніж просто кінчик.

Він проникає глибоко всередину тіла.



**Між двома малими статевими губами є два отвори:
вагінальний отвір та отвір сечівника. Через отвір сечівника виходить сеча.**

За вульвою, між сідницями, знаходиться анальний отвір. Він ще називається анусом.



Вагіна

Вагіна — це латинське слово.

Українською це означає «підва».

Підва є трубкою.

Вона складається з м'язів.

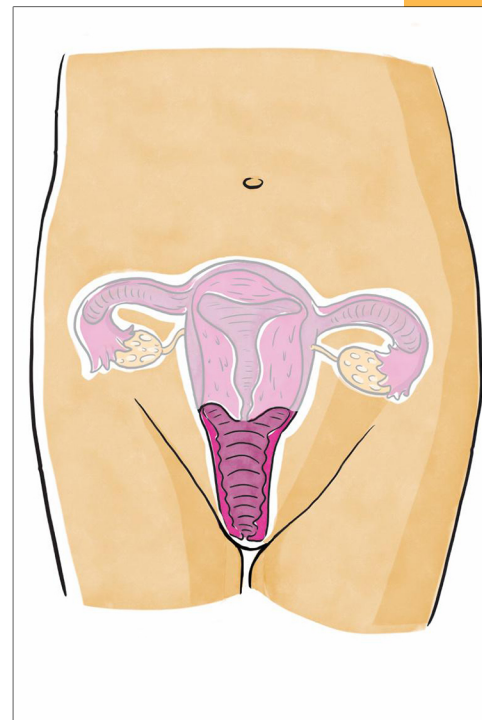
Вона дуже еластична.

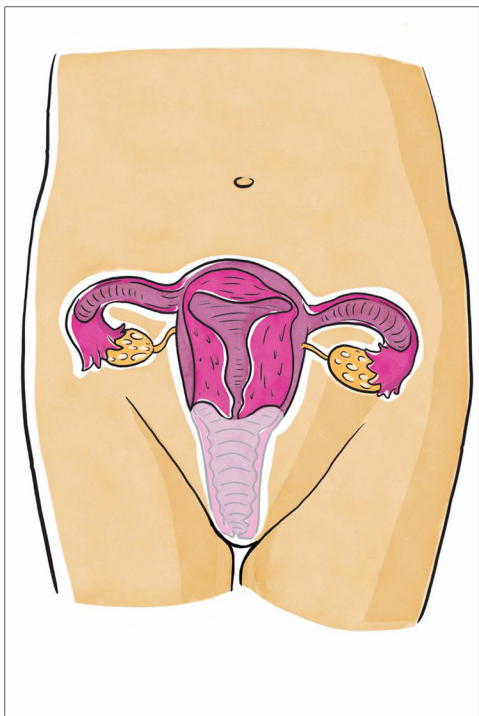
Це важливо, тому що через підву народжуються діти.

Підва веде від вульви зовні до матки всередині тіла.

Чоловічі сперматозоїди потрапляють через підву до матки.

Через підву також виходять вагінальна кров і секрет залоз слизової матки.





Матка

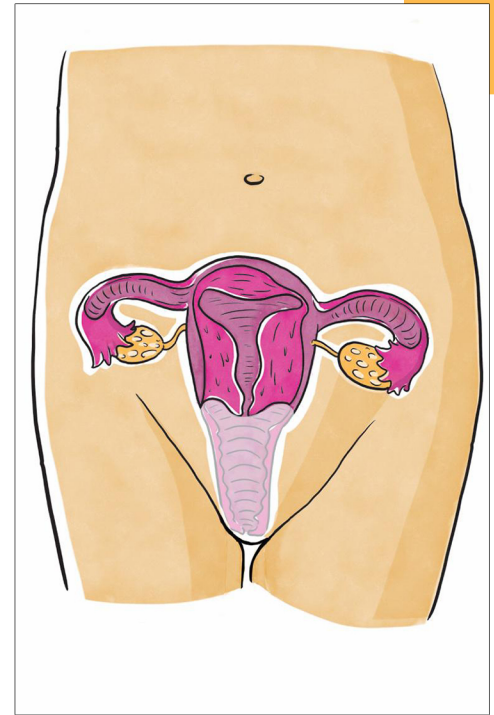
**Матка — це орган у животі дівчат і жінок.
Вона складається переважно з м'язів.
Вона схожа на перегорнуту грушу.**

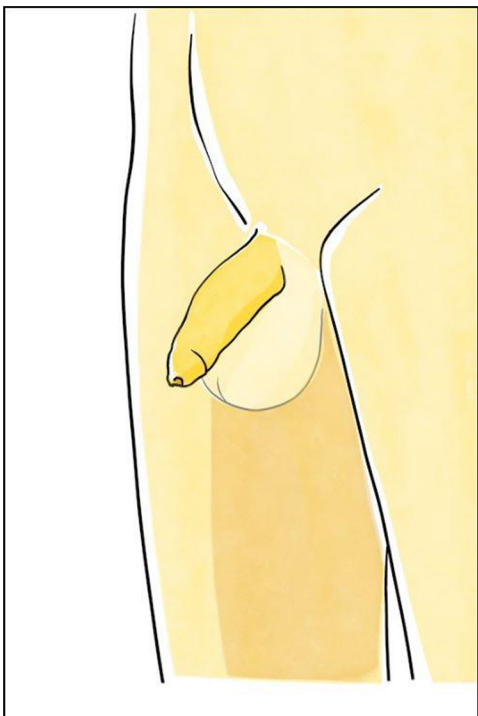
**Праворуч і ліворуч від матки знаходяться
фаллопієві труби.
Вони з'єднують матку з яєчниками.
В яєчниках ростуть яйцеклітини.**

Для появи дитини потрібна одна яйцеклітина.

**Коли жінка вагітна, дитина росте в матці.
Коли дитина народжується, м'язи матки виштовхують її через
піхву. Так народжується дитина.**

Ти колись тримав на руках дитину?





Пеніс

Пеніс — це статевий орган. Чоловіки мають пеніс.

Кінчик статевого члена називається головкою.

Головка є дуже чутливою.

Якщо торкатися головки, вона може поколювати та викликати приємні відчуття.

Головка захищена крайньою плоттю.

Крайню плотть можна відсувати назад і вперед.

Це важливо під час миття:

це дає змогу ретельно мити пеніс.

Іноді крайня плотть навколо головки є завузькою.

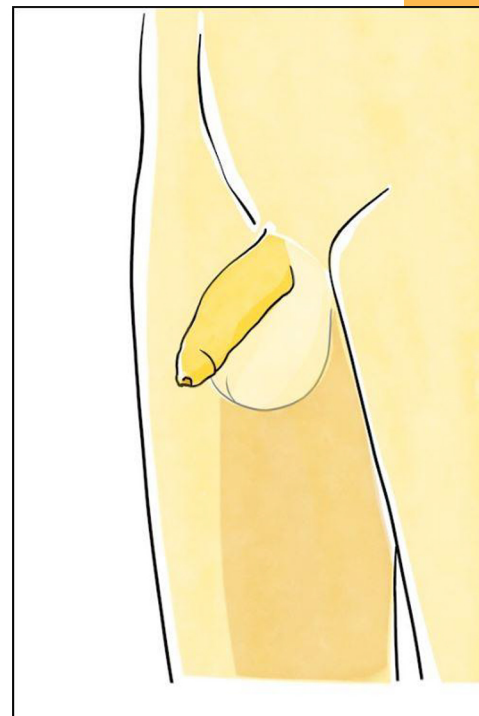
Це можна виправити за допомогою невеликої операції.

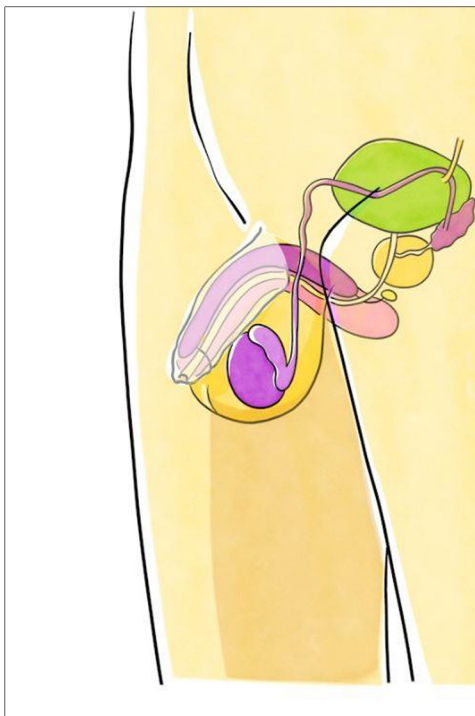
На кінчику головки знаходиться отвір сечівника. Саме тут виходить сеча.

Під пенісом знаходиться калитка. Усередині знаходяться сім'яники.

За пенісом і сім'яниками, між сідницями, знаходиться анальний отвір.

Він ще називається анусом.





Сім'яники

Під пенісом вісить калитка.

Всередині знаходяться сім'яники.

Вони мають овальну форму та розміром приблизно як слива. Часто один із них більший за інший.

У сім'яниках виробляються сперматозоїди.

Дехто називає їх сім'ям.

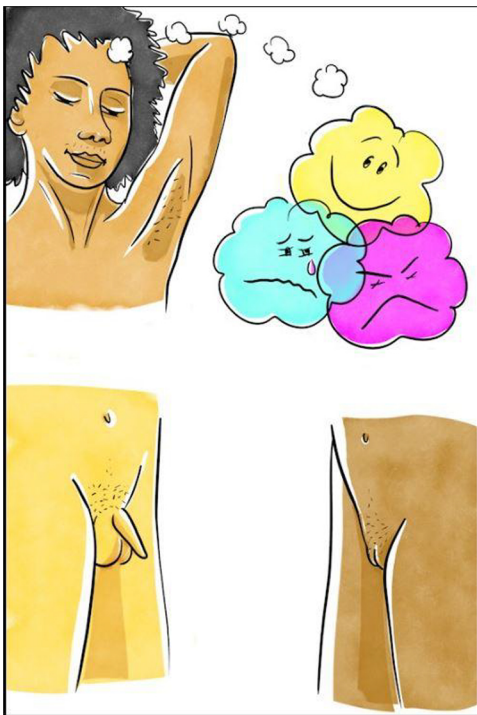
Сперматозоїди потрібні для зачаття дитини.

Чоловіки також мають внутрішні статеві органи:

придатки яєчка, сім'явивідні протоки, простата та сечоводи. Через сечоводи виходить сеча з сечового міхура. І сім'яна рідина виходить назовні.

У пенісі є три печеристих тіла. Вони називаються так, бо набухають. Іноді це трапляється просто так. І це трапляється, коли чоловік сексуально збуджений. Печеристе тіло наповнюється кров'ю. Це робить пеніс міцним і твердим. Це називається ерекцією. Одне печеристе тіло знаходиться внизу, поруч із сечівником. Два знаходяться на вершині пеніса.





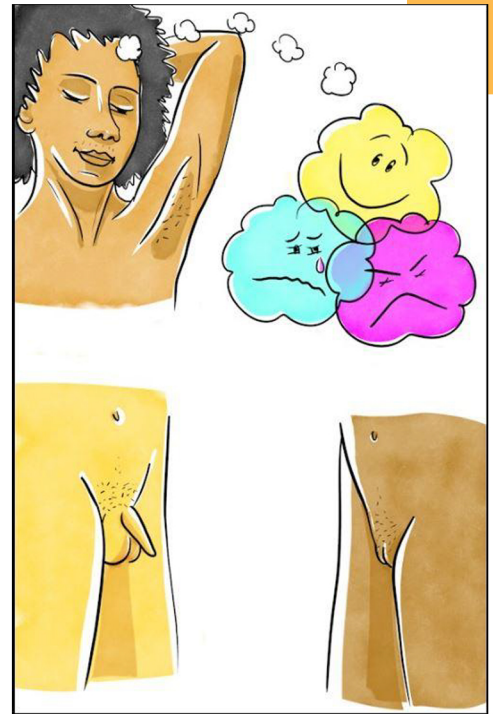
Пубертат

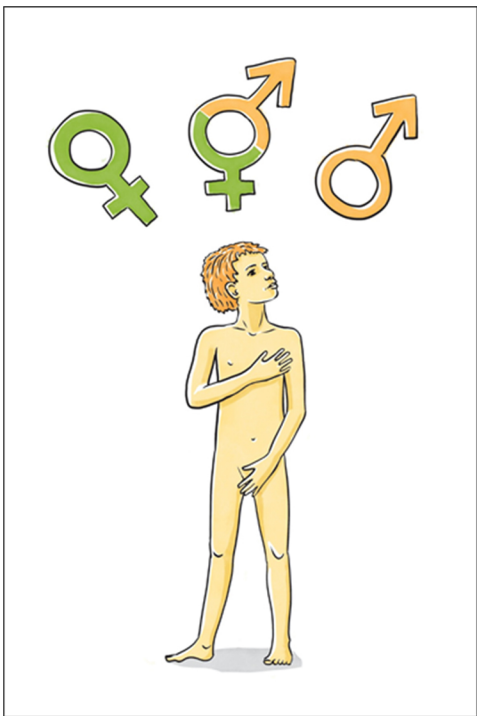
**Пубертат – це латинське слово.
Це означає статеве дозрівання.**

**Статеве дозрівання людей триває кілька років.
У період статевого дозрівання діти стають дорослими.**

**Статеве дозрівання починається у віці від 12 до 13 років.
У декого раніше, у декого пізніше.
Тіло дорослішає: чоловіки здатні зачинати дітей.
Жінки здатні народжувати дітей.**

**Проте змінюється не тільки тіло.
Багато підлітків відчувають сильні почуття: злість, сум, радість.
Іноді почуття змінюються дуже швидко.
Деякі підлітки більше не ладнають зі своїми батьками.
Іноді змінюється навіть характер.**





Стать

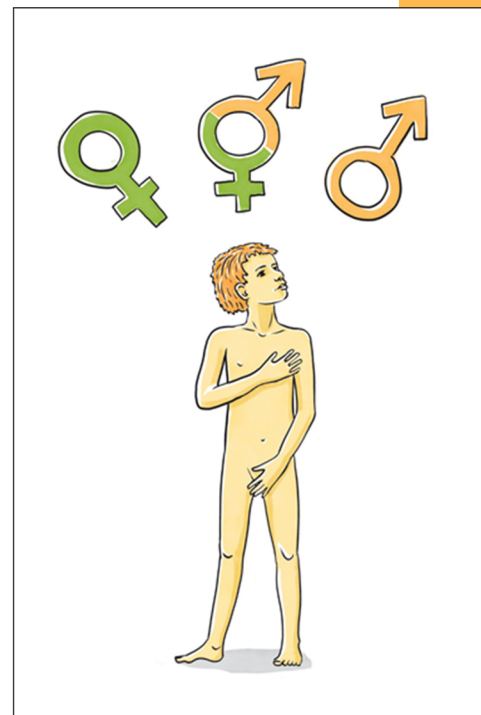
Хромосоми відповідають за визначення статі дитини.
Хромосоми — це крихітні частинки в кожній клітині організму.
Вони також містяться в сперматозоїдах і яйцеклітинах.

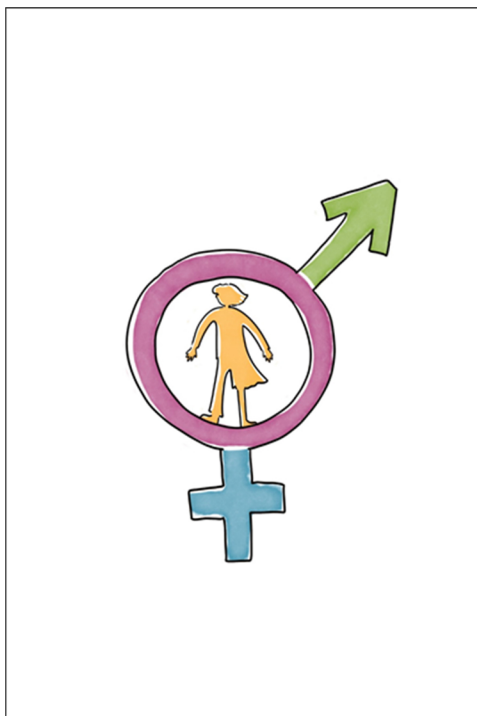
Коли чоловік і жінка займаються сексом, чоловічі сперматозоїди іноді зустрічаються із жіночими яйцеклітинами. Тоді може статися їхнє злиття.
Це називається: запліднення.
Саме тоді визначається стать.

У сперматозоїдах є Х-хромосома та Y-хромосома.
У яйцеклітині є дві Х-хромосоми.

Якщо Х-хромосома в сперматозоїді зустрічається з яйцеклітиною: утворюється жіноче тіло.
Якщо Y-хромосома в сперматозоїді зустрічається з яйцеклітиною: утворюється чоловіче тіло.

Іноді це відбувається інакше: є лише одна хромосома, а інколи навіть три. Гормони теж мають велике значення. Тоді стать іноді не є однозначно чоловічою або жіночою.





Інтерсексуальність

Слово «інтер» означає «між».

Не всі діти народжуються як однозначні дівчата або однозначні хлопці.

Іноді ці діти мають статеві органи дівчат і хлопців.

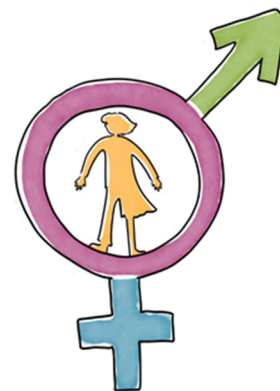
Іноді внутрішні статеві органи не збігаються з зовнішніми статевими органами.

Це також називається інтерсексуальним.

Діти не часто народжуються інтерсексуальними.

Це щось особливе!

Чи знаєш ти когось, хто є інтерсексуальним?





Дівчата

Статеві органи у дівчаток такі:
вульва, клітор, піхва, матка та яєчники.

Коли дівчата дорослішають, їх називають жінками.

Іноді люди думають: ось такими мають бути дівчата.

Наприклад, як вони мають виглядати.

Що вони мають робити.

Що вони не можуть робити.

Ти колись чув чи бачив таке?

Ти знаєш дівчат, які дуже схожі одна на одну?

Ти знаєш дівчат, які сильно відрізняються одна від
одної? Що особливого у дівчатах для тебе?





Хлопці

Статеві органи у хлопців такі:
пеніс, сім'яники, придатки яєчка, сім'явивідні
протоки та простата.

Простата важлива для вироблення сперми.

Коли хлопці дорослішають, їх називають чоловіками.

Іноді люди думають: ось такими мають бути хлопці.

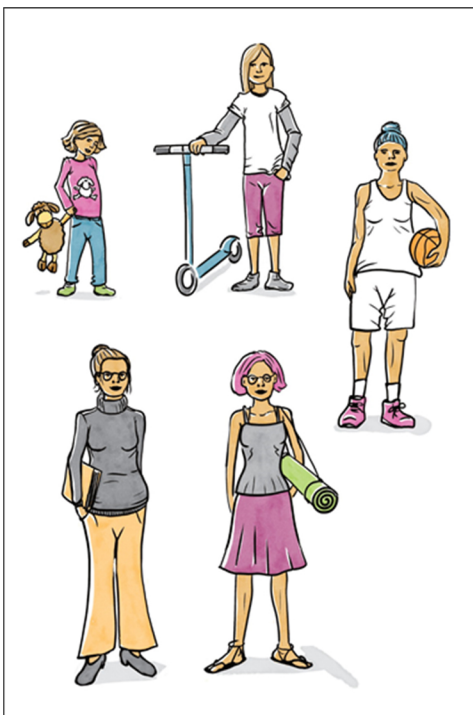
Наприклад, як вони мають виглядати.

Що вони мають робити. Що вони не можуть робити.

Ти знаєш хлопців, які дуже схожі один на одного?

Ти знаєш хлопців, які сильно відрізняються один від
одного? Що особливого у хлопцях для тебе?





**Коли я
виросту**

Коли ти стаєш старшим і ростеш, багато чого змінюється. З дитячого садка ти йдеш до школи.

Після школи ви отримуватимеш професію або навчатимешся в університеті.

Знов і знов щось змінюватиметься, а ти отримуватимеш нові завдання.

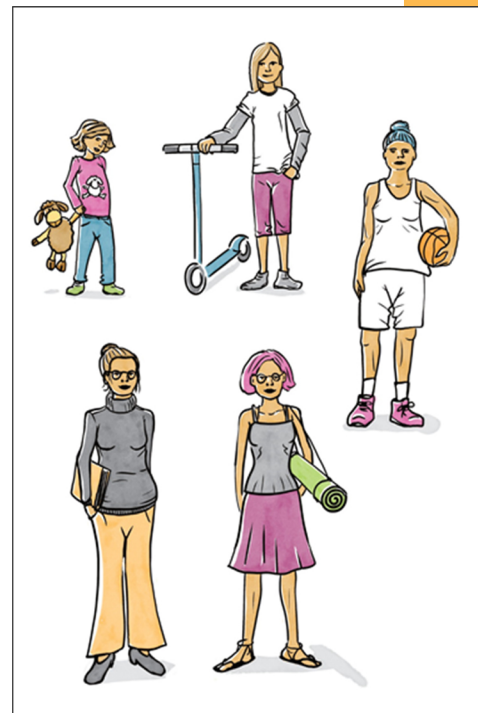
Твоє тіло також змінюватиметься.

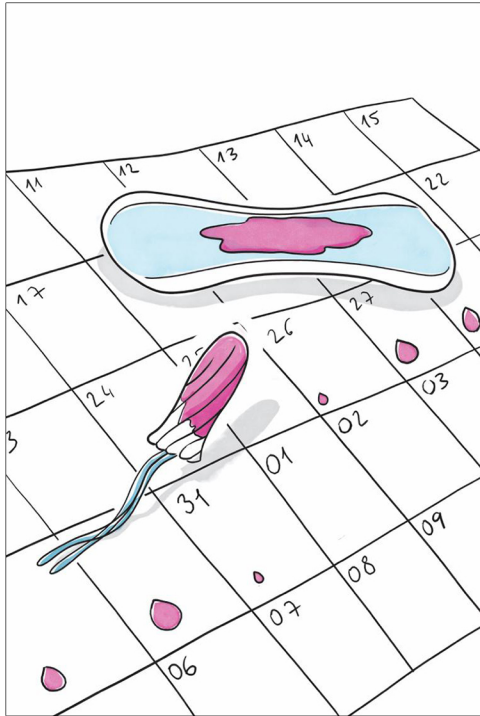
Спочатку ти немовля, потім малюк, школяр, підліток, доки не станеш дорослим.

Як змінилося твоє тіло до теперішнього часу?

Що ще змінилося? Чи з'явилася в тебе інша улюблена їжа?

Тобі подобаються інші ігри?





Менструація: регули

У дівчат менструації починаються після статевого дозрівання. Її ще називають регулами або місячними.

Приблизно раз на місяць у яєчнику дівчини дозріває яйцеклітина. Матка утворює товсту слизову оболонку. У цей час яйцеклітина може бути запліднена сперматозоїдом. Після чого може утворитися дитина.

Якщо дитина не утворюється, у жінки виникає менструація.

Водночас яйцеклітина залишає тіло.

Слизова оболонка в матці тоді також не потрібна.

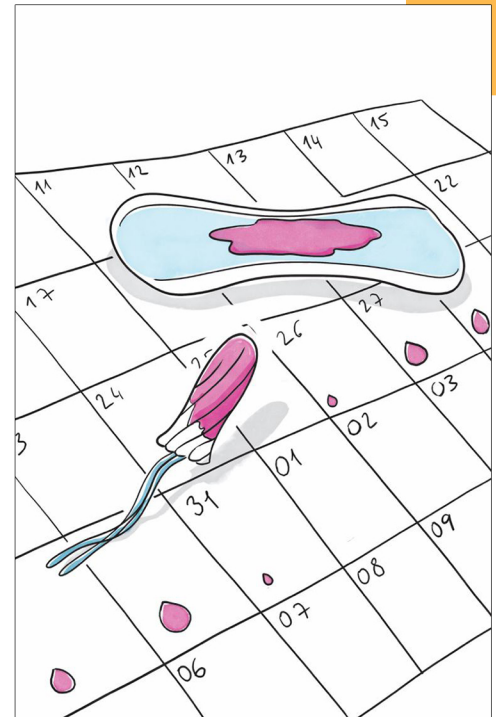
І те, й інше виходить із тіла через піхву.

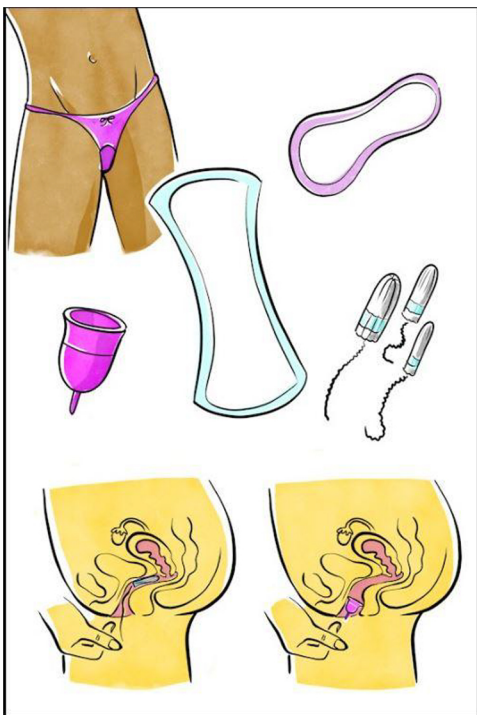
Оскільки слизова оболонка також складається з крові, це називається менструальною кровотечею.

Латинською мовою це називається менструація. Менструація триває від 3 до 6 днів.

Навіть коли йде кровотеча: Менструація — це не травма й не хвороба. Це звичайне явище.

Ти знаєш дівчат або жінок із менструацією?





Засоби гігієни під час менструації

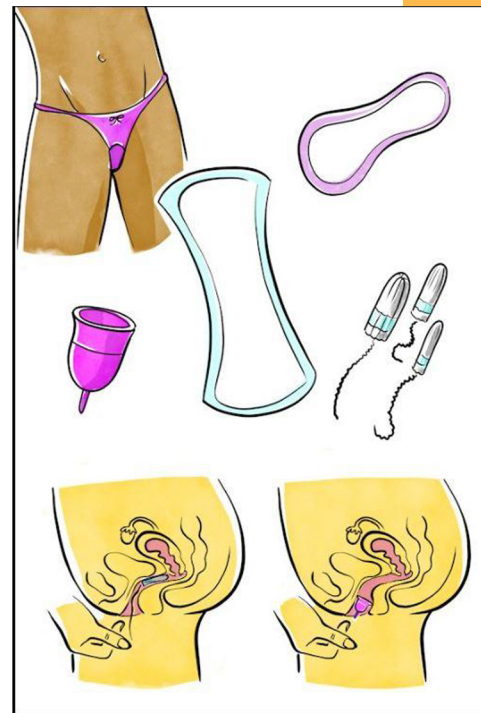
Коли у дівчат та жінок починаються регули,
вони використовують різні речі,
щоб затримувати кров.

Існують гігієнічні прокладки або трусики,
які всмоктують кров поза тілом.

Існують також речі, які затримують
кров усередині тіла.

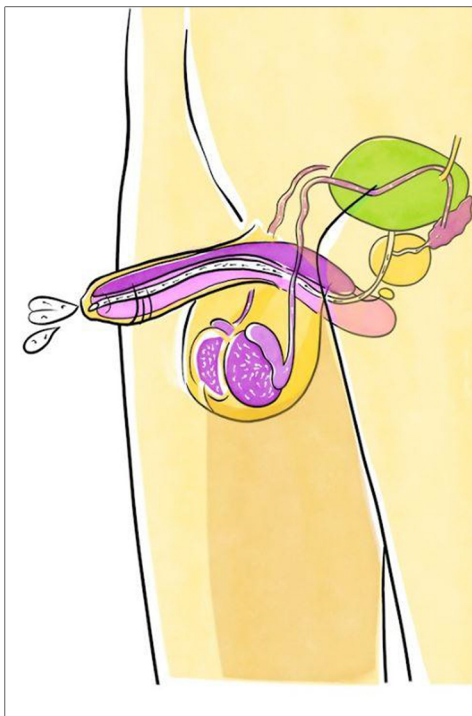
Це тампони чи менструальні чашечки.

Вони затримують кров у піхві.



Кожна дівчина й кожна жінка використовує те, що для неї найкомфортніше.

Ти знаєш всі ці вироби? Ти вже колись бачив щось із цього?



Сім'явипорскування

У період статевого дозрівання багато чого змінюється.

Тіло отримує нові завдання:

у хлопчиків іноді трапляється сім'явипорскування.

Це як тест для пенісу.

Пеніс стає твердим, і сперма виходить назовні.

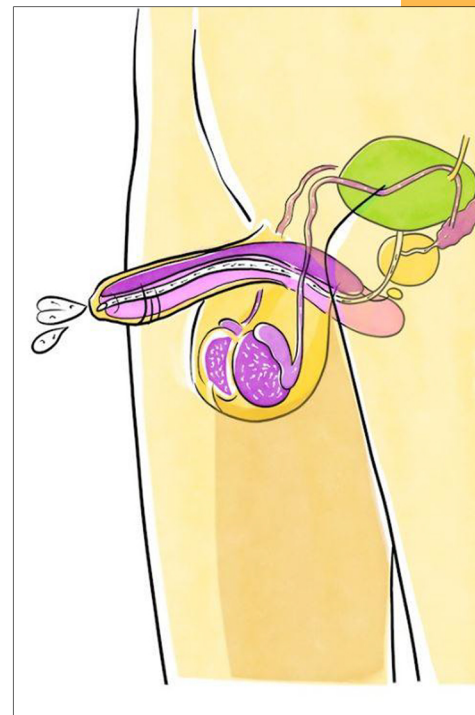
Іноді це відбувається непомітно.

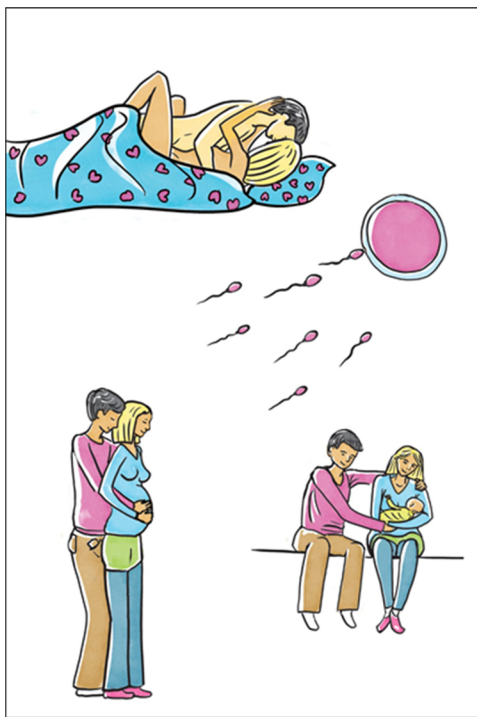
Наприклад, уночі.

Це як випробування на статевий контакт.

Адже пеніс має стати твердим.

Мокра пляма в ліжку вранці може бути ознакою такого сім'явипорскування. Це абсолютно нормально, і важливо, щоб це відбувалося. Тут нема чого соромитися.





Народження дітей: як народжується дитина

Діти народжуються, коли двоє підлітків або дорослих кохають одне одного й займаються сексом.

Секс ще називається статевим актом.

Під час статевого акту сперма чоловіка потрапляє через пеніс у вагіну жінки.

У спермі також містяться сперматозоїди.

Коли ці сперматозоїди досягають яйцеклітини, може утворитися дитина.

Яйцеклітини зріють у яєчниках жінки.

Потім дитина росте в матці. Приблизно через дев'ять місяців вона стає досить великою. А потім вона народжується.

Багато дітей народжується через піхву.

Деякі народжуються внаслідок операції на животі. Це називається: кесарів розтин.

Ти знаєш сім'ї, які мають дітей?





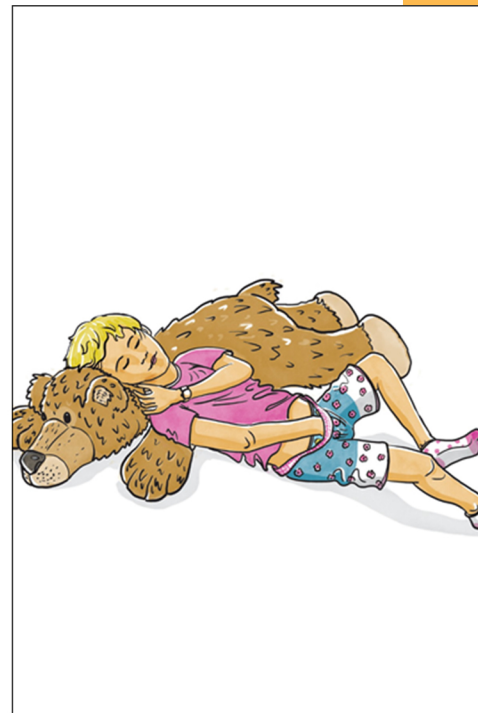
Пестити й
торкатися
себе

Коли ми пестимо й торкаємося себе, це часто буває приємно. Також може бути приємно торкатися своїх статевих органів.

Діти часто цікавляться, як виглядають статеві органи інших.

Статеві органи є інтимною зоною людини.

Це називається: усі люди мають право самі вирішувати, чи можуть інші люди розглядати їхні статеві органи або торкатися їх. Звісно, це стосується також і дітей.



Інтимна зона також означає: Ми не показуємо свої статеві органи на вулиці, у класі або там, де багато людей. Адже дехто вважає це неприємним.

Ми беремо це до уваги. Ми йдемо у власну кімнату чи затишний куточок.



**Пестити й
торкатися
інших**

Найчастіше буває приємно, коли нас торкаються та пестять. Якщо ти цього не бажаєш, ти завжди можеш сказати про це!

Триматися за руки, обійматися, притискатися й цілуватися: приємно ділитися цим з іншими.

Важливо: спитай іншу людину, чи хоче вона цього також. Тому що пестощі й дотики завжди мають бути добровільними.



Якщо інша людина не хоче, щоб її пестили, зважай на це та зупинись. Це також стосується обіймів, поцілунків або будь-яких інших дотиків.

Якщо ти не хочеш обійматися або пеститися, ти також можеш сказати «ні!»!



Знайомство з тілом

Діти допитливі.

Вони уважно все досліджують.

Навіть власне тіло. І тіла інших людей.

Вони хочуть точно знати, як усе виглядає.

І як усе працює.

Це також називається: ігри в лікаря. Або: тілесні ігри.

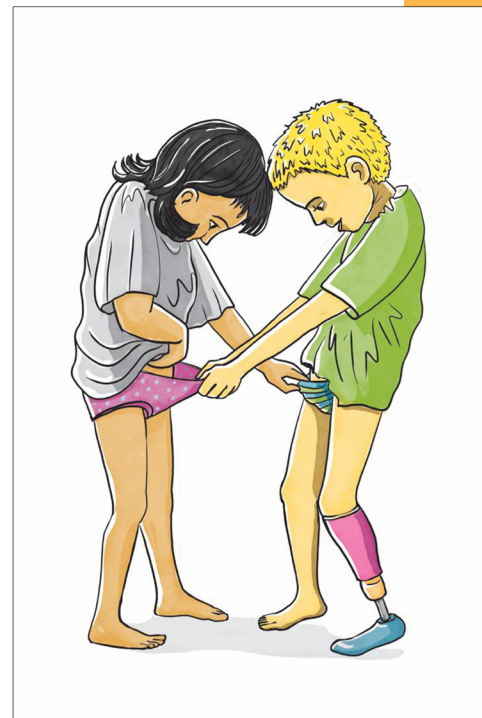
Для них також існують правила. Найважливіше з них:

усі беруть участь добровільно.

Кожна дитина може вирішувати сама.

Хтось не дотримується його? Тоді покличете дорослого.

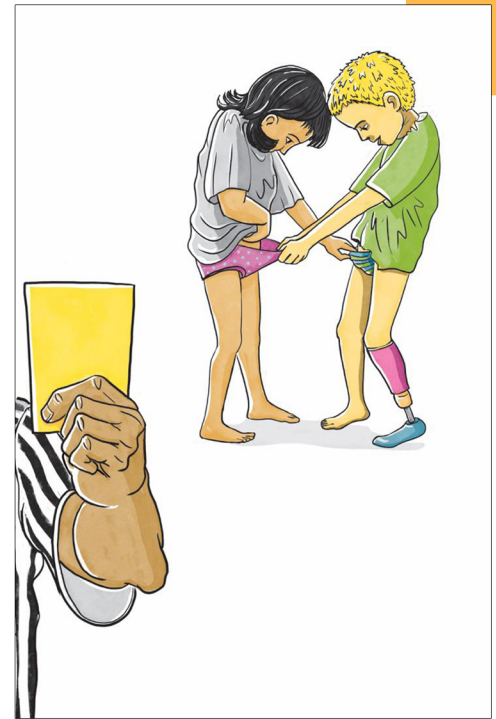
З ким ти можеш поговорити про ігри в лікаря?

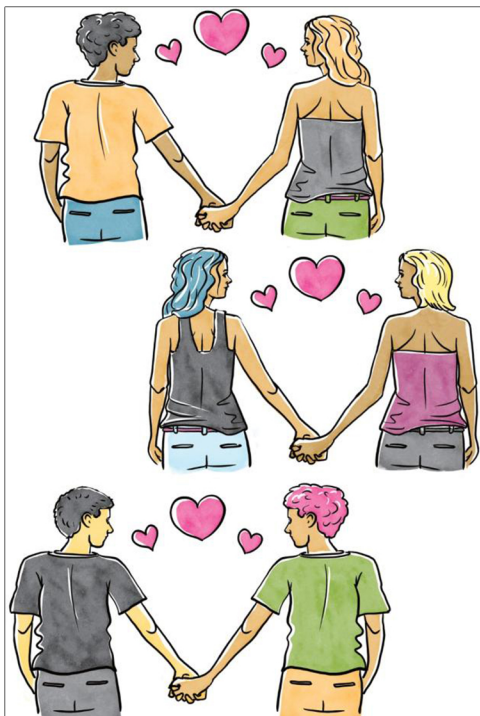




Правила тілесних ігор або ігор у лікаря

- Ніхто не зобов'язаний теж брати участь.
Кожна дитина може вирішувати сама.
- Усі діти мають бути приблизно одного віку.
Це називається: діти дитячого садка грають одне з одним.
Школярі один з одним. Підлітки з підлітками.
А дорослі з дорослими.
Старші підлітки та дорослі мають це знати.
- Якщо дитина хоче зупинитися, вона може зробити це негайно. Ніхто не примушує нікого продовжувати.
- Не вставляй предмети в рот, ніс, вуха, вагінальний отвір чи сідниці! Це може бути небезпечним. Може статися травма.
Дивитись і торкатися можна.
Не забудь потім вимити руки.
- Кликати по допомогу — це не ябедництво! Якщо хтось не дотримується правил: звернись по допомогу до людини, якій ти довіряєш!





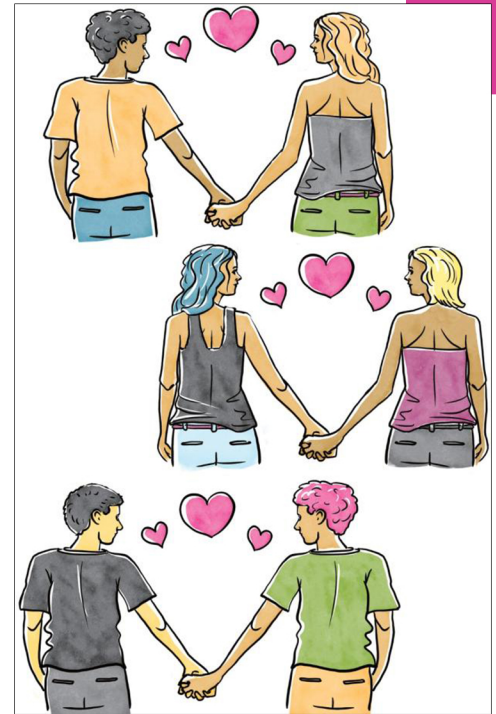
Кохання

**Більшість чоловіків закохується в жінок.
А більшість жінок закохується в чоловіків.
Це називається гетеросексуальністю.**

**Але існують жінки, які кохають жінок.
І чоловіки, які кохають чоловіків.
Це називається гомосексуальністю.**

**Дехто закохується в жінок і чоловіків.
Це називається бісексуальністю.**

**А ти колись уже закохувався?
Як ти гадаєш: що має значення в коханні?
Ти знаєш якусь гомосексуальну пару?
Як ти гадаєш: Чи може любов змінитися?
Чи може кохання припинитися?**





Дружба

**Подруги й друзі — це люди,
які тобі дуже подобаються.**

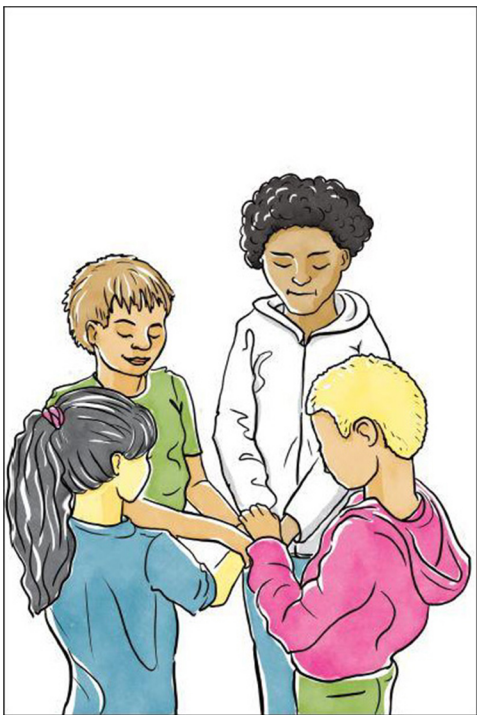
**З друзями/подругами ти не почувашся самотнім.
З друзями/подругами ти можеш поділитися багатьма
речами.**

**У тебе є подруга? У тебе є друг?
Як ти показуєш йому або їй свою дружбу?
Ти легко заводиш нових друзів/подруг?**

Як ти можеш допомогти іншим заводити друзів?

Що таке хороший друг або хороша подруга?





Коло друзів

До кола друзів належать усі діти, з якими ти залюбки проводиш свій час. Коло друзів стає важливішим, коли діти дорослішають.

У колі друзів усі допомагають один одному та тримаються разом.

Вони зустрічаються в парку або на дитячому майданчику.

Вони багато роблять разом.

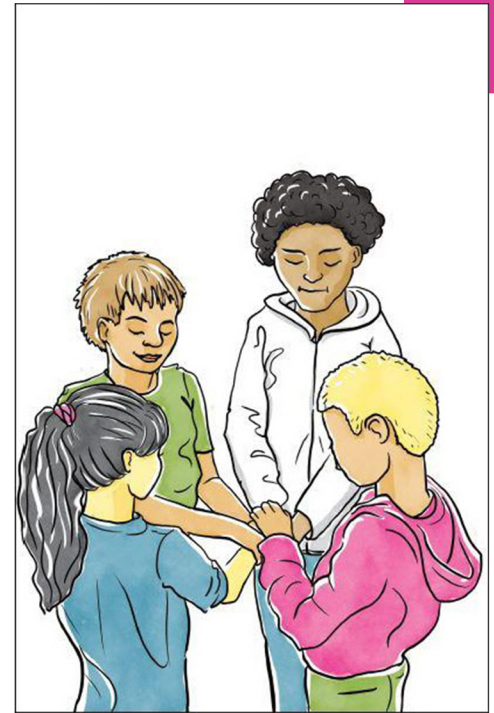
Іноді деякі друзі або подруги роблять щось, у чому ти не хочеш брати участь.

Наприклад, недобре пожартувати над кимось.

Або познущатися з іншої дитини.

Ти колись стикався з таким?

Що сталося?





Родина

Родина там, де одна дитина знаходиться вдома з одним дорослим.

Або кілька дітей із кількома дорослими.

Існує багато різних родин.

До них належать мами, тати або мама й тато.

Або дядьки й тітки, бабусі й дідусі, опікунки й опікуни.

Іноді всі вони мешкають в одному місці.

Іноді в різних місцях.

Іноді навіть у різних країнах.

Ти знаєш різні родини?

Які люди належать до твоєї родини?

Що є особливого в твоїй родині?

Іноді в родині виникають труднощі. Що це може бути?

У твоїй родині є труднощі? Кому ти можеш розповісти про це?





Помічники й асистенти

Ніхто не робить усе самотужки.

Той, кому потрібна допомога, може попросити про неї.

Наприклад, із навчанням.

Іноді у школі є помічники.

Вони допомагають у навчанні та інших справах.

Дорослим також іноді допомагають.

Наприклад, на роботі або під час відвідування лікаря.

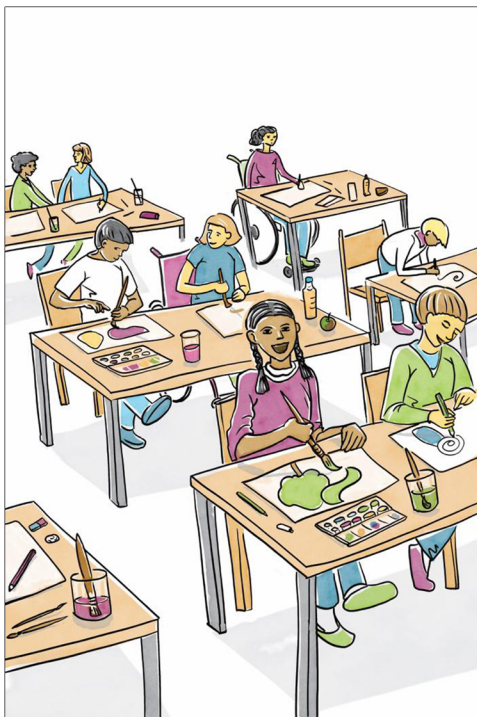
Помічники допомагають у багатьох питаннях.

Разом із ними багато чого стає легшим.

У тебе є така допомога?

У чому тобі потрібна допомога?





Школа

**У школі ми вчимося рахувати, читати й писати.
Але ще ми дізнаємося багато нового про світ, природу
та людей.**

**Щоб добре вчитися, ми маємо почуватися комфортно.
Якою має бути школа для цього?**

**Діти й підлітки проводять багато часу в школі.
І тому теж вони мають почуватися в ній комфортно.**

Як із цим у твоїй школі?

Як твої справи в класі?

Чи добре діти ладнають один з одним?

Які існують правила?





Хоби

**Хобі — це те, чим людина займається з задоволенням.
Наприклад, малює, читає, слухає музику чи
займається спортом.**

**Для деяких хобі потрібна група:
Наприклад, танці або гра у м'яч.**

**Як можна добре грати разом?
Що можна зробити, коли щось важко?**

**Ти також перебуваєш у групі?
Як ви обговорюєте проблему в своїй групі?
Чи існують правила, як вам поводитися одне з одним?**





Прийняття
рішень

Вирішувати означає:

ти міркуєш, чи хочеш ти чогось або ні.

Іноді за нас вирішують інші. Наприклад, наші батьки вирішують, коли нам лягати спати.

Щоб виспатися наступного дня.

Іноді ми приймаємо рішення разом.

Наприклад, у родині, чи хочемо ми піти на прогулянку, або що ми хочемо поїсти.

Завжди має бути ось так:

кожна дитина має право говорити й висловлювати свою думку.

Дещо діти вирішують самі. Наприклад, з ким вони хочуть обійматися чи грати.

Коли ти станеш старшим, ти зможеш вирішувати більше.





Повага

Там, де знаходиться багато дітей разом,
одна дитина не може вирішувати самотійно.
Наприклад, у що грати.

Усі мають виявляти повагу один до одного.

Це називається:

усі можуть висловити свою думку й приймати
спільне рішення.

Прояв поваги також означає:

чекати на дитину, яка не настільки швидка.

Не перебивати дитину, коли вона розмовляє.

Проявляти повагу іноді нелегко.

Але це приємно. І це робить нас сильними в групі.

Ти колись проявляв повагу до когось? Коли інші проявляли повагу до тебе?





Права ДИТИНИ

Усі діти мають рівні права.

**Це стосується всіх: дівчат, хлопців та інтерсексуалів,
дітей із обмеженими можливостями або без них.**

**Не має значення, звідки походить дитина,
якого кольору у неї шкіра,
яку релігію вона сповідує.**

Права дитини рівні для всіх дітей!

В Австрії права дитини прописано в законі.

Це означає: Дорослі мають дотримуватися прав дитини.

Щоб усі дотримувалися прав дитини, адвокати дбають про це за дітей і підлітків.

Вони стежать за тим, щоб усі дотримувалися прав дитини.

Ти знаєш якісь серед цих прав дитини?





Права дитини –
добробут

Кожна дитина має право на захист і турботу.

Турбота означає: хтось дбає про дитину.

Захист означає: хтось захищає дитину, наприклад, від насильства.

Добробут дитини означає, що дітям має бути добре.

А ще це означає, що діти можуть добре рости.

В Австрії всім дітям має бути добре.

Це означає: усі мають завжди стежити за тим, щоб у дітей все було добре.

Кажуть також: добробут дитини стоїть на першому місці.

Іноді батькам буває важко добре дбати про дитину.

Тоді інші мають допомогти.

Іноді діти не можуть рости разом з батьками. Тоді вони мешкають у спеціальному закладі. У ньому також добробут дитини є найголовнішим.





**Право дитини –
участь у
прийнятті рішень**

**Кожна дитина має право висловлювати свою думку.
Кожна дитина має право брати участь у прийнятті рішень.**

Дорослі мають враховувати думку дітей: Передусім у питаннях, які стосуються дітей. Дорослі мають докладно все пояснювати. Так діти мають змогу обміркувати це. Так діти можуть сформувати свою думку.

**Діти мають право говорити, як вони почуваються.
Діти мають право говорити, що вони бажають собі.
Дорослі мають враховувати це.**

Це може виглядати, наприклад, так: на сімейній раді всі члени родини обговорюють певне питання.

Усі можуть висловити свою думку.

Усі мають право на участь у прийнятті рішень. Навіть діти.

У деяких дитячих закладах існує дещо подібне. Там це називається групова рада.

Там також усі діти мають право брати участь у розмові.

У деяких містах також існує дещо подібне. Там це називається дитячим урядом.

Ти знаєш якусь сімейну раду чи якийсь дитячий уряд? Де ти можеш брати участь у розмові?





**Право дитини –
захист від
насильства**

**Усі мають захищати дітей від насильства.
Насильство — це коли одна людина навмисно
завдає болю іншій.**

**Нікому не можна бити дітей.
Ніхто не може навмисно завдавати болю дітям.
Дорослі мають захищати дітей від насильства.**

**Якщо ти бачиш, що дитина зазнає насильства:
клич по допомогу!
До кого ти пішов би?
Хто може допомогти тобі,
якщо ти сам зазнав би насильства?**





Право дитини –
з обмеженими
МОЖЛИВОСТЯМИ

**Мати обмежені можливості означає:
Щось працює не так, як потрібно.
Наприклад, органи чуття або частини тіла.**

**Для дітей з обмеженими можливостями робити деякі речі не так просто. Іноді вони потребують допомоги.
І вони мають право на допомогу.**

**Адже права дитини поширюються на всіх дітей.
Навіть на дітей з обмеженими можливостями.
Діти з обмеженими можливостями потребують допомоги, щоб вони могли робити ті самі речі, що й інші діти.
Це право дитини: щоб усі діти мали рівні можливості.**

Як ти гадаєш: чому дещо важче дається дітям з обмеженими можливостями?





Фізичне НАСИЛЬСТВО

Якщо чиемусь тілу завдається шкоди, це називається фізичним насильством. До нього належать: бити предметами, бити ногами, бити кулаками, смикати за волосся, давати ляпаса.

Нікому не можна завдавати шкоди іншій людині в такий спосіб. Людину, яка б'є, називають схильною до насильства.

Діти також іноді зазнають насильства.
Кожна дитина має право на захист і допомогу.



Ти колись бачив людину, схильну до насильства? Тобі самому доводилося стикатися з фізичним насильством? Кого ти просиш у такому випадку про допомогу? Іноді діти гніваються. Деякі з них є схильними до насильства. Ти знаєш про це? Що ти можеш зробити проти гніву?



Психічне наси́льство

Психічне насильство означає:

шкода завдається не тілу, а душі.

Наприклад: образити когось, погано говорити про когось, обляяти когось.

Психічне насильство — це також:

не давати комусь грати у гру.

Або виключити когось із групи.

До чого призводить психічне насильство?

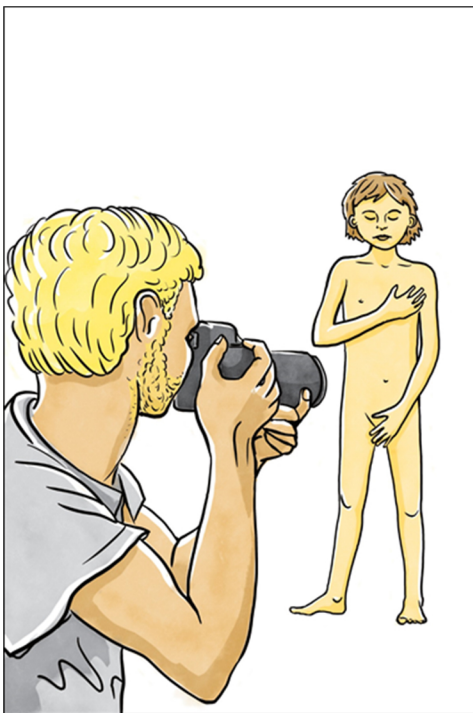
Той, хто зазнає його, відчувається погано й сумно.

Той, хто чинить психічне насильство, хоче саме цього.

Якщо інші діти зазнають психічного насильства:

клич по допомогу! Хто може допомогти тобі, якщо хтось робить це?





Сексуальне наси́льство

Діти іноді грають у тілесні ігри. Вони торкаються себе й одне одного, іноді навіть торкаються статевих органів. Усі мають бути згодні на це. Тоді все гаразд.

Не все гаразд, коли когось примушують.
Це називається сексуальне домагання.

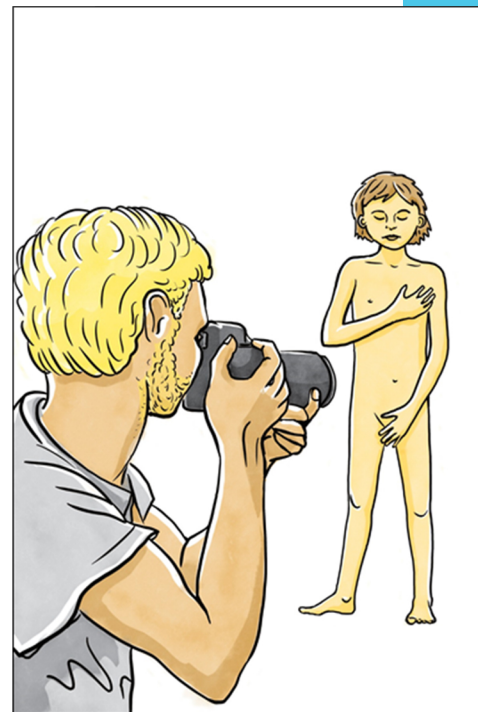
Наприклад, сексуальне домагання, це: коли дорослі або підлітки старшого віку торкаються статевих органів дітей або фотографують їх, коли дорослі або підлітки старшого віку займаються дорослим сексом із дітьми.

Це заборонено!

Якщо ти зазнав сексуального насильства: поговори з кимось про це.

Поговори з кимось, наприклад, зі своєю довіреною особою.

Але є й інші люди, які можуть допомогти: існують заклади, де працюють люди, які мають захищати дітей від насильства. Куди зателефонувати, зазначено на останній картці.





Цифрове НАСИЛЬСТВО

**Насильство може відбуватися навіть у мережі Інтернет.
Або телефоном.**

**Наприклад, цифрове насильство, це коли:
ти отримуєш повідомлення, які тебе лякають.
Ти отримуєш зображення, які не бажаєш бачити.
Наприклад, зображення оголених людей.**

**Хтось пише про тебе погані речі.
Хтось розкриває про тебе таємницю.
Наприклад, в Instagram, Tiktok чи Whats-app.**

**Насильство й образи також заборонено в мережі
Інтернеті! Заборонено надсилати дітям зображення оголених людей, примушувати
дітей роздягатися перед камерою, дивитися чи знімати на відео, як це роблять діти.**

Якщо з тобою станеться щось подібне, поговори з кимось про це!





**Довірена
особа**

Довірена особа — це людина якій ти довіряєш.

**Довірена особа вислухує тебе,
ти можеш говорити з нею про будь-що.
Навіть про складні речі.**

**Довіреними особами можуть бути вчителі/вчительки,
опікуни/опікунки, батьки або бабусі/дідусі.
Або тітка чи дядько.**

**Ти можеш поговорити з довіреною особою, коли тебе щось
турбує, коли ти зазнаєш насильства, коли тобі потрібна
допомога, коли ти не хочеш більше ні з ким говорити про це.**

**Іноді діти зазнають насильства в родині.
Або з боку людей, яких вони люблять.
Тоді важливо мати довірену особу поза родиною.**

У тебе є довірена особа в родині? У тебе є довірена особа поза родиною?





Таємниці

Багато людей мають таємниці.

Таємниці можуть бути хорошими та захопливими.

Ділитися таємницею з другом або подругою може бути весело. Але інколи це важко.

Наприклад, якщо це таємниця про щось неприємне.

Або якщо хтось змушує тебе зберігати таємницю про щось.

Тоді ти почувашся погано.

У декого виникають біль у животі або нічні кошмари.

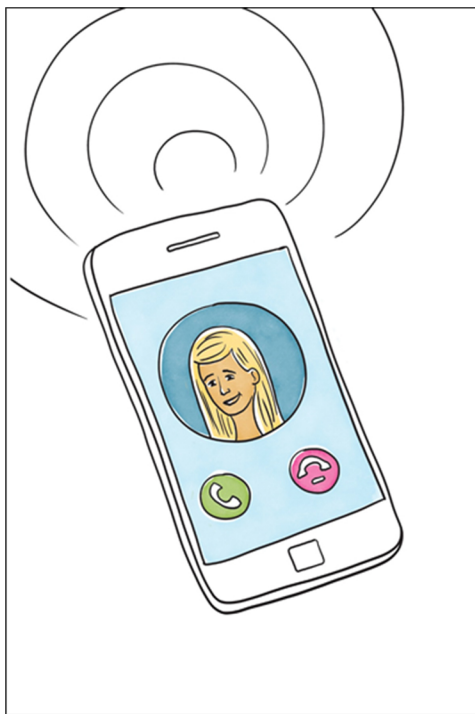
Такі таємниці можна розкривати!

Ти можеш розповісти про них своїй довірній особі. Або своїм батькам.

У тебе колись була хороша таємниця?

На що це було схоже? Ти знаєш якусь погану таємницю?





**Кликати
по
допомогу**

Якщо ти зазнаєш насильства: завжди звертайся по допомогу! Діти ніколи не винні, коли зазнають насильства. Винен завжди той, хто чинить насильство. Діти не можуть самостійно зупинити насильство. Тому звертайся по допомогу, наприклад, до своєї довіреної особи.

Але є й інші люди, які можуть допомогти: існують заклади, де працюють люди, які мають захищати дітей від насильства. Зателефонуй туди, якщо ти зазнаєш насильства! Навіть якщо ти помітив, що подруга або друг зазнає насильства.

Ти можеш зателефонувати сюди й попросити про допомогу:

- Гаряча лінія допомоги дітям: **116 111**
- Телефон довіри Ö3: **116 123**
- Служба «Rat auf Draht»: **147**
- Поліція: **133**

Для людей, які не можуть добре говорити чи добре чути: Вони можуть викликати поліцію за допомогою текстового повідомлення:

0800 133 133

