



Почуття

Почуття — це стан людини.

Почуття показують, як у нас зараз справи.

Почуття можуть бути приємними або неприємними.

Іноді ми відчуваємо почуття в своєму тілі.

Іноді інші люди розповідають нам, як вони

почуваються.

Іноді ми бачимо, як почуваються інші люди.

За якими ознаками можна визначити, як хтось

почувається?

Почуття не завжди залишаються однаковими,

вони можуть змінюватися.

І це абсолютно нормально!





Радість

Радість – це приємне, легке почуття.

Іноді ми відчуваємо поколювання в голові чи животі.

Ми відчуваємося щасливими, задоволеними й веселими.

Бувають ситуації, які приносять нам радість.

Які це для тебе?

Із ким ти ділишся своєю радістю?

Як дізнатися, коли ти радієш?

Ти колись робив когось радісним?





Любов

Любов – це почуття сильного потягу й прихильності між двома або більше людьми.

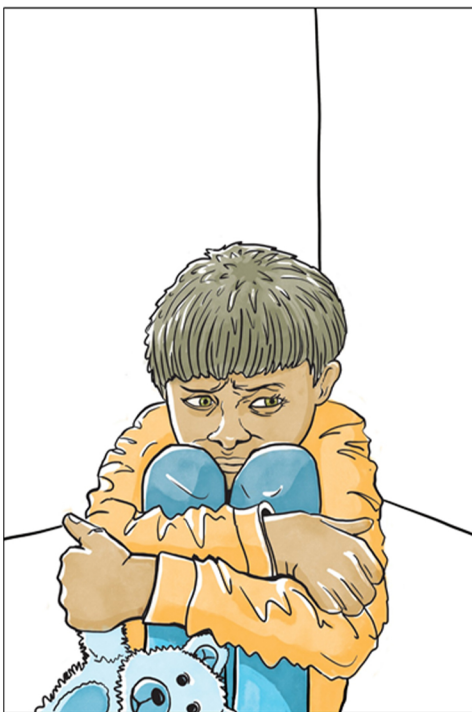
**Любов можна відчувати до багатьох людей:
родина, друзі й подруги, партнери й партнерки.
Але можна любити й інших живих істот, наприклад,
тварин.**

А кого любиш ти?

Хто ті люди, які люблять тебе?

**Чи вважаєш ти, що любов може змінитися чи навіть
колись припинитися?**





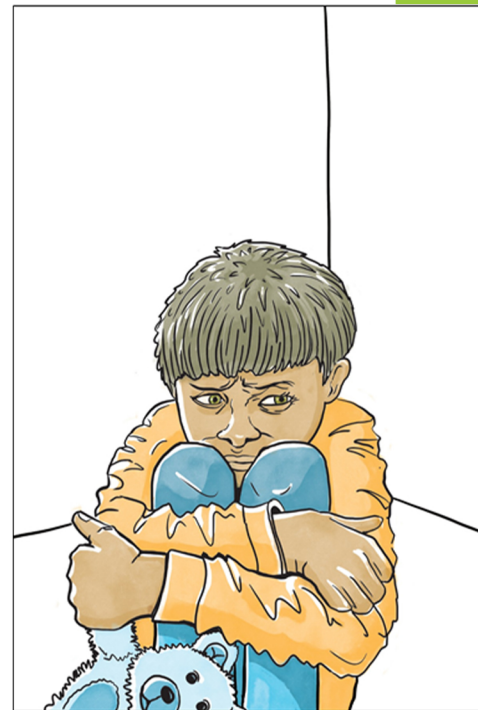
Страх

Страх — це неприємне почуття. Ми відчуваємося невпевненими, напруженими й боїмося, що станеться щось погане. Реакція на страх може бути дуже різною. Хтось тікає, хтось кричить, хтось плаче або стоїть наче вкопаний. Ти колись бачив боязку людину?

Бувають ситуації, які нас лякають.

Які це для тебе?

До кого ти йдеш, коли тобі страшно?





Сум

**Сум — це важке почуття.
Може виникнути відчуття,
наче в шлунку чи грудях лежить важкий камінь.
Ми відчуваємося сумно, коли щось втрачаємо.
Це може бути втрата близької людини.
Наприклад, коли хтось помер або переїхав,
і ми вже більше не зможемо її або його побачити.
Ми також відчуваємося сумно,
коли втрачаємо щось інше.
Це може бути, наприклад, втрата дому, коли нам
довелося залишити місце, де ми були вдома.
Ти колись втішав когось,
коли йому або їй було сумно?
Що тобі допомагає, коли тобі сумно?
Які ситуації роблять тебе сумним?**





Злість

**Злість — це дуже сильне почуття.
Ми відчуваємо це її хвилю.
Водночас можуть затреміти руки.
Дехто червоніє і хоче голосно кричати.
Іноді нам усе стає байдужим —
нам просто хочеться позбавитися злості.
Які ситуації викликають у тебе злість?
Що ти відчуваєш, коли стаєш злим?
Як ти можеш виплеснути свою злість,
не завдаючи шкоди собі або іншим?
Ти помічаєш, коли інші починають злитися?
Як можна заспокоїти людину,
якщо вона починає злитися?**





Почуття провини

Коли ми відчуваємо провину, ми шкодуємо, що зробили щось, наприклад, розбили вікно під час гри у футбол. Поговори про це з дорослими та разом поміркуйте, як виправити завдану шкоду. Іноді ми відчуваємося винними, оскільки не дотримувалися правил. Це можуть бути правила в школі або правила, які існують у родині. Іноді ми маємо почуття провини, навіть якщо не зробили нічого поганого.

Ти колись мав почуття провини?

Ти розмовляв із кимось про свої почуття провини? Із ким ти можеш поговорити, коли відчуваєшся винним?

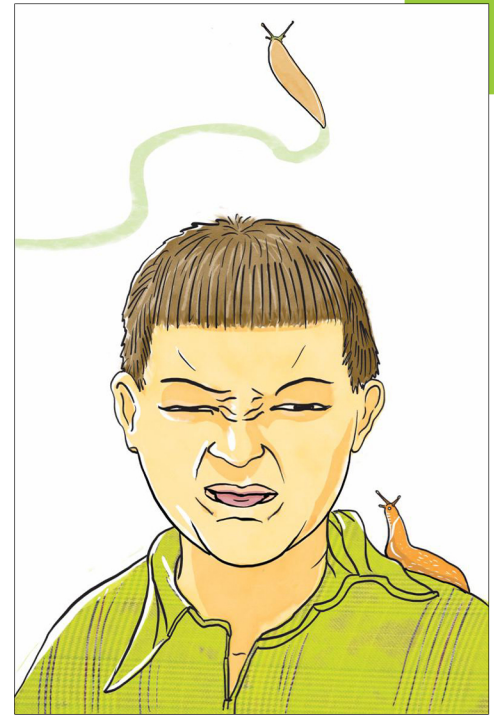


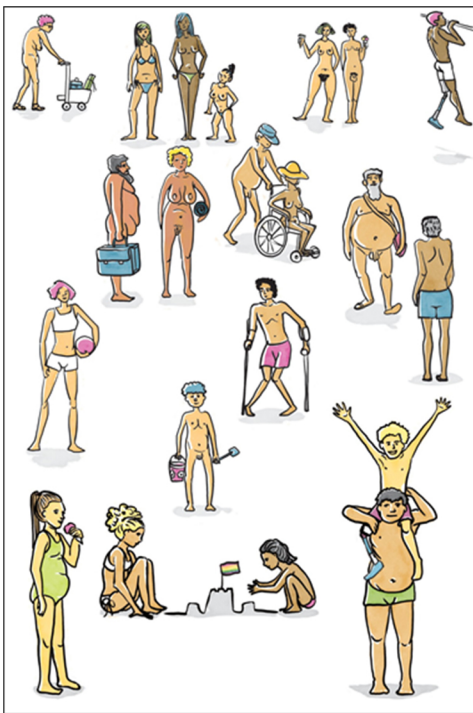


Огида

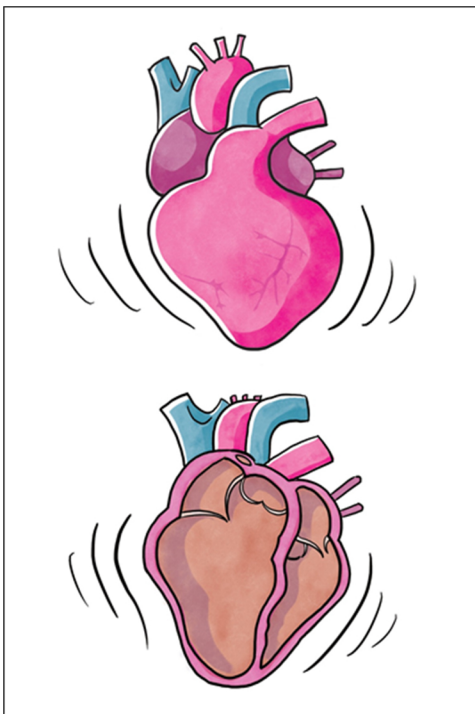
Огида — це дуже сильне почуття. Коли щось викликає огиду, ми відчуваємо відразу й незадоволення. Бруд або фекалії можуть бути огидними. Іноді ми також відчуваємо огиду до тварин, як-от павуки чи змії. Ми також можемо вважати огидними навіть певні страви чи продукти харчування. Деяким людям стає погано, коли вони відчувають огиду.

Що викликає в тебе почуття огиди?





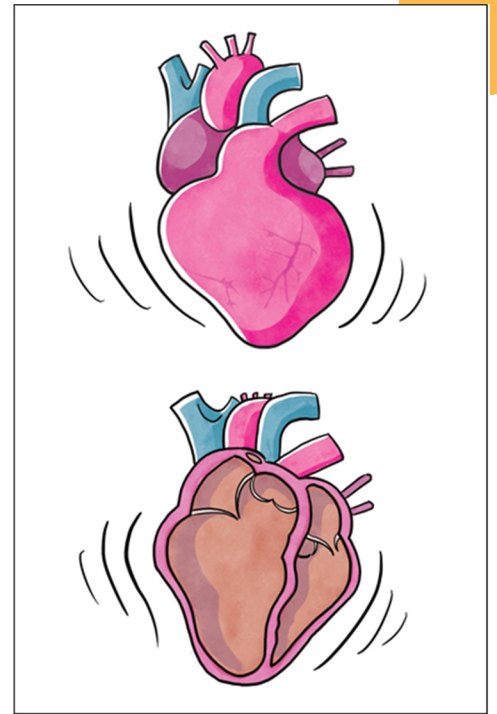
Людське тіло

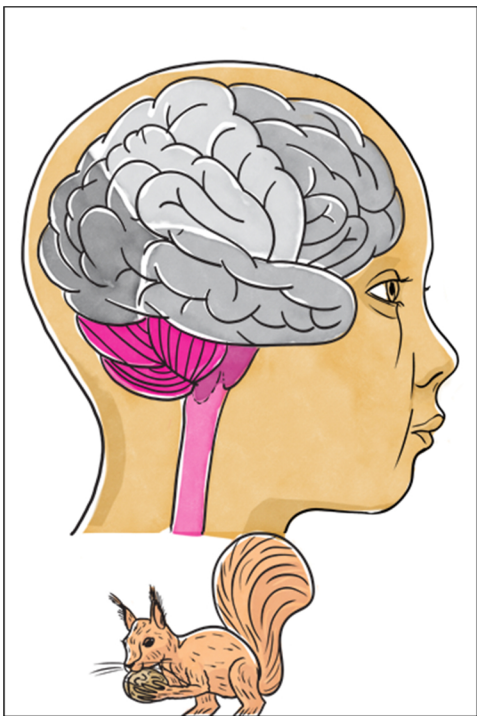


Серце

Серце – це орган. Його розмір приблизно дорівнює розміру твого кулака. Серце складається здебільшого з м'язів. Всередині воно порожнє. Воно перекачує кров по всьому тілу. Завдяки цьому кисень і поживні речовини в крові транспортуються організмом.

Серце б'ється за рахунок скорочення та розслаблення м'язів. На зап'ясті можна відчувати серцебиття. Коли ми напружуємося, ми відчуваємо, наскільки голосно та сильно б'ється наше серце.

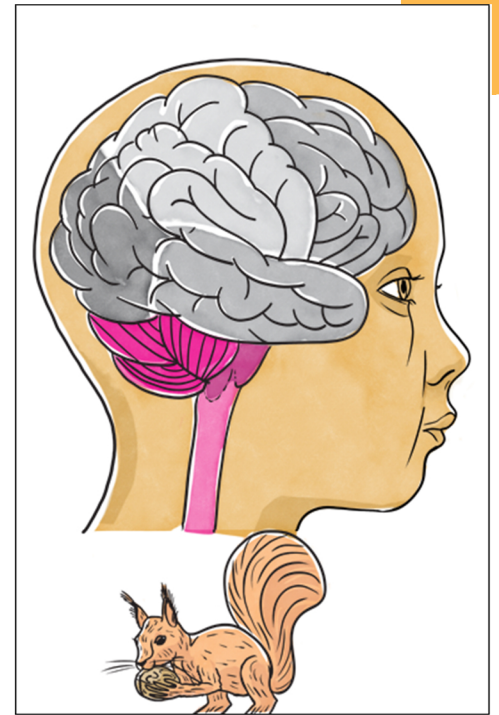


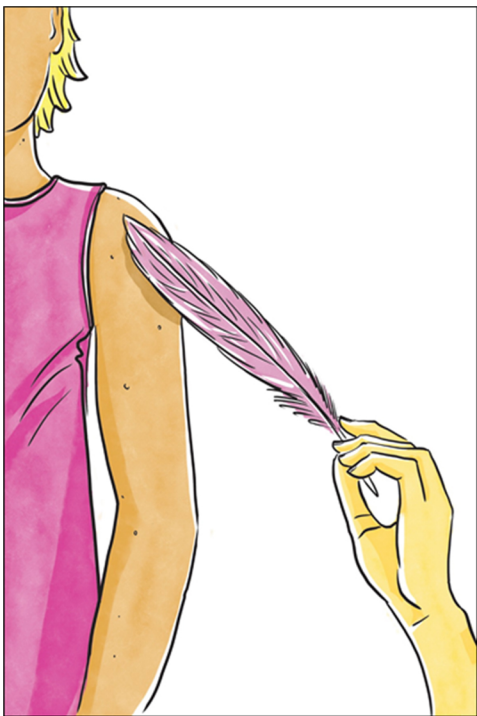


Мозок

Мозок – це орган. Мозок схожий на волоський горіх. Мозок подібний до суперкомп'ютера, який керує всіма частинами тіла. Мозок також відповідає за наші думки, почуття, за мову й навчання.

Оскільки мозок настільки важливий, його ретельно захищають під час їзди велосипедом чи катання на лижах. Знаєш, як?

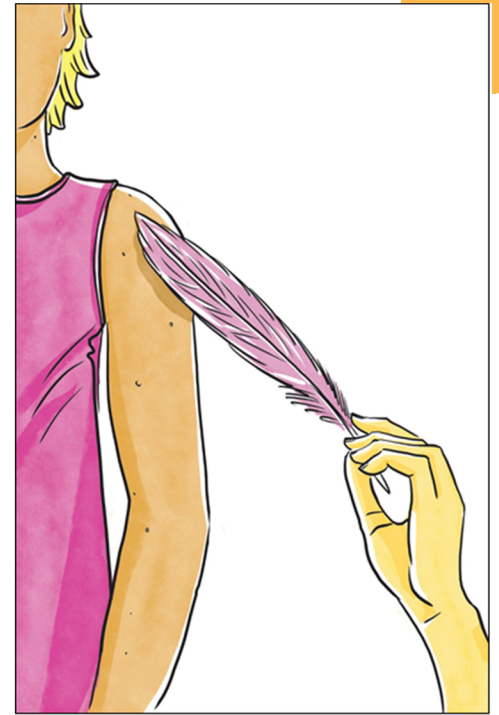




Шкіра

Шкіра – найбільший орган чуття тіла. Вона дуже чутлива. Вона дуже по-різному реагує на біль і пестощі. Дехто любить, коли його ніжно торкаються, наприклад, пером. Дехто знаходить це надто лоскитним. Шкіра захищає наше тіло від зовнішнього світу.

**Коли наша шкіра суха, ми мусимо подбати про неї.
А ще шкіру потрібно захищати від сонця.
Як можна доглядати шкіру й захищати її?**





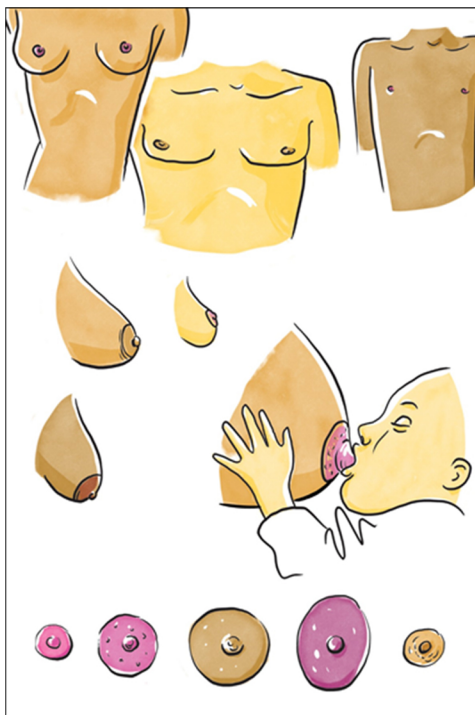
Органи Чуття

Ми вивчаємо світ за допомогою наших органів чуття. До п'яти органів чуття належать ніс, вуха, очі, шкіра й рот. За допомогою носа ми відчуваємо запахи. Вухами ми чуємо. Очіма ми бачимо. За допомогою шкіри ми сприймаємо дотик і відчуваємо біль або температуру. За допомогою рота ми відчуваємо смак. Іноді не всі органи чуття працюють однаково добре. Коли органи чуття не працюють або працюють погано, наприклад очі або вуха, це називається сенсорним розладом.

Який з твоїх органів чуття є найсильнішим?

Який з твоїх органів чуття є найслабшим?

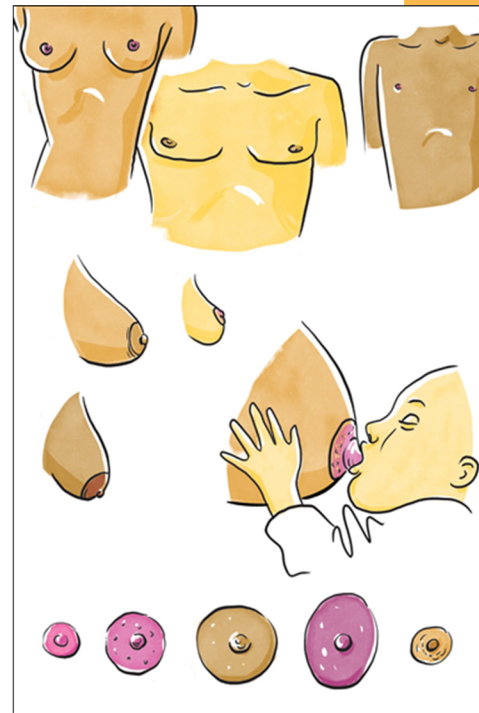


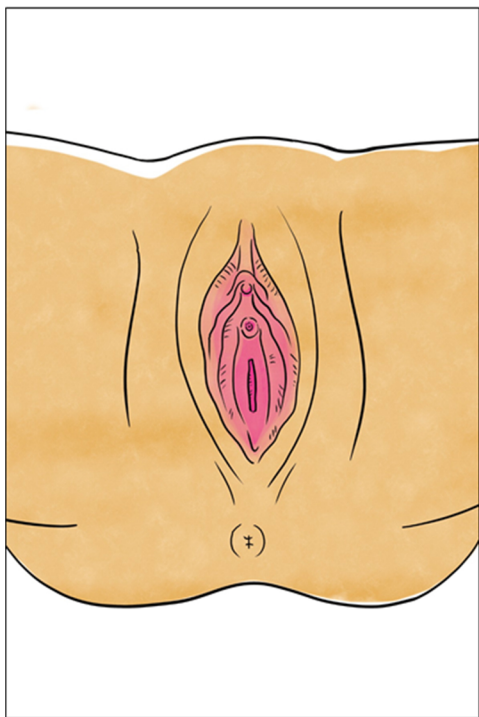


Соски

Сосок знаходиться посередині грудей. Соски мають темніший колір, ніж решта шкіри. Навколо сосків є область, яка називається ареолою.

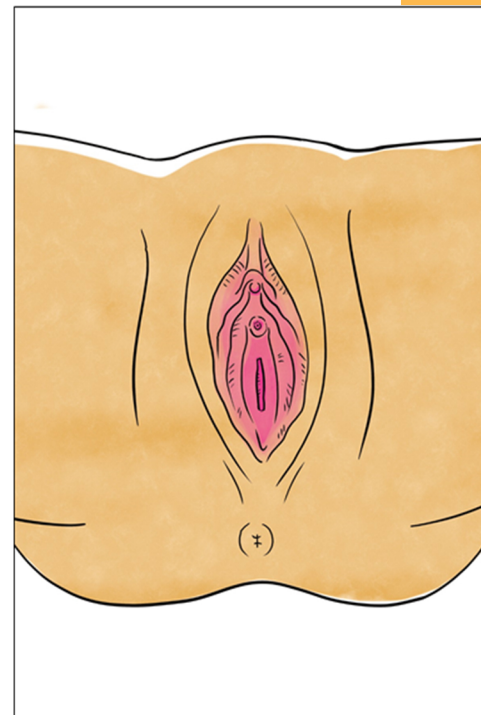
Всі ссавці мають соски. Люди теж належать до ссавців. Немовлята смокчуть сосок своєї матері. Так вони отримують молоко матері та можуть зростати.

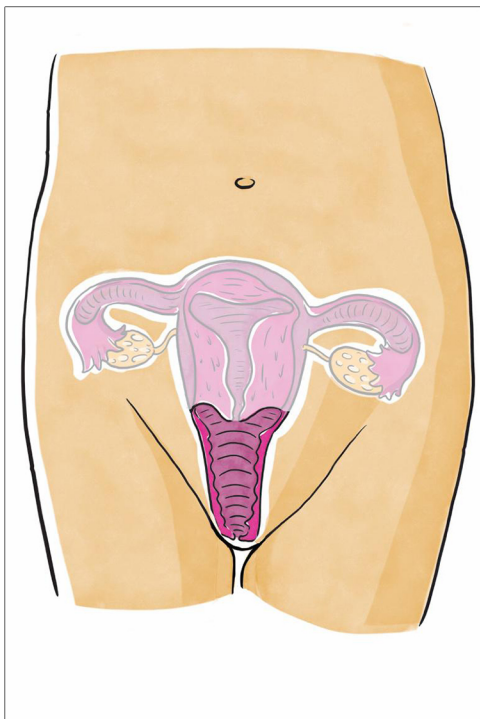




Вульва

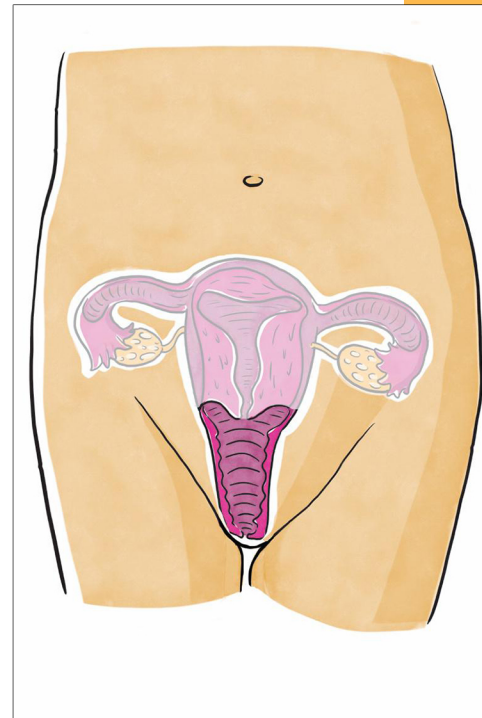
Вульва — це статевий орган жіночого тіла. На вульві можна побачити великі та малі статеві губи. Зверху на вульві можна побачити та намацати кінчик клітора — головку клітора. Головку клітора захищено крайньою плоттю. Клітор проникає глибоко всередину тіла. Якщо ти торкатимешся клітора, він може поколювати та викликати приємні відчуття. Він дуже чутливий. Між двома малими статевими губами знаходяться вагінальний отвір та отвір сечівника. За вульвою, між сідницями, знаходиться анальний отвір, який ще називають анусом.

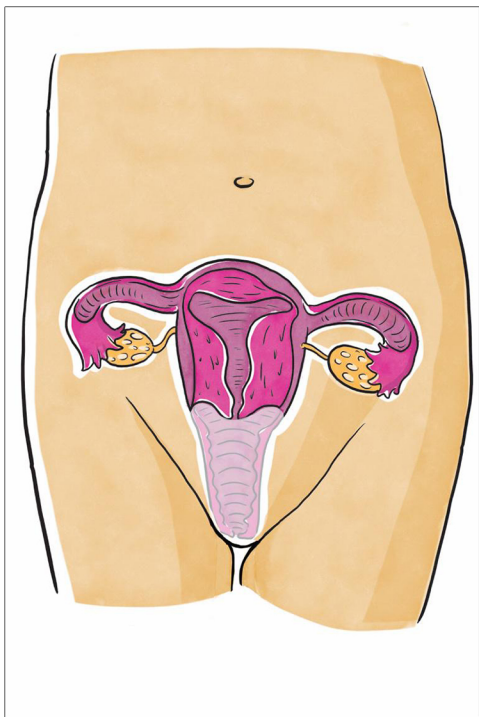




Вагіна

Вагіна — це латинське слово, яке означає піхву. Вагіна з'єднує вульву з маткою. Це м'язова трубка, довжина якої у дорослих жінок становить близько 10 см. Вагіна веде із внутрішньої частини жіночого тіла назовні та є дуже еластичною. Це важливо, коли жінка народжує немовля. Під час зачаття дитини чоловічі сперматозоїди потрапляють у матку через вагіну. Під час народження дитина з'являється на світ через вагіну. Вагінальна кров і секрет залоз слизової матки теж виходять через вагінальний отвір.





Матка

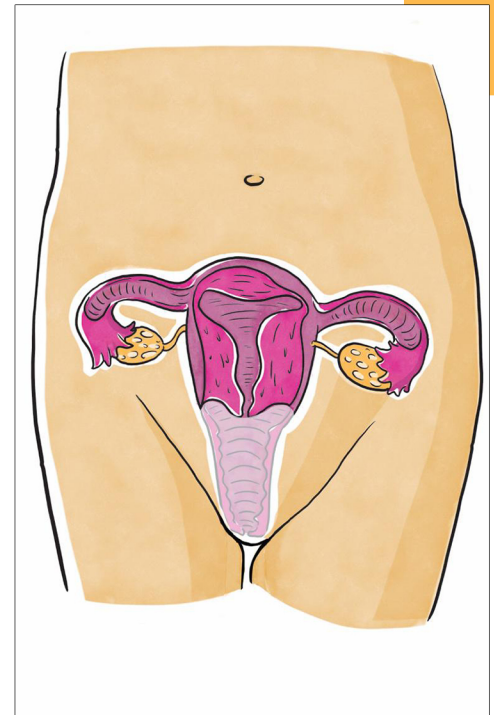
Матка — це м'язовий орган. Вона виглядає майже як перегорнута груша. Вона знаходиться в животі дівчат і жінок. Праворуч і ліворуч від матки знаходяться фаллопієві труби.

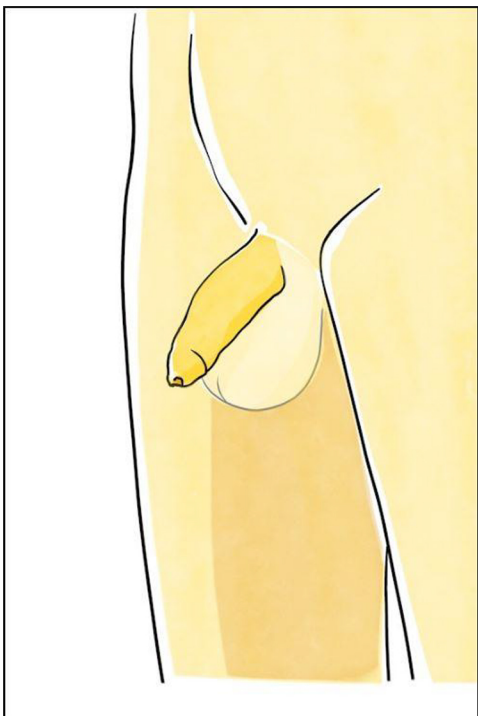
Вони з'єднують матку з яєчниками. В яєчниках ростуть яйцеклітини. Яйцеклітини потрібні для зачаття дитини.

Під час вагітності дитина росте в матці.

Під час народження м'язи матки виштовхують дитину через вагіну на світ.

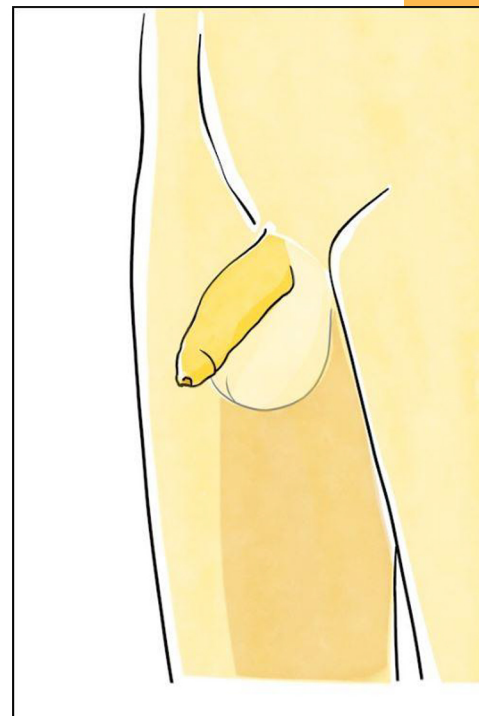
Ти колись тримав на руках дитину?

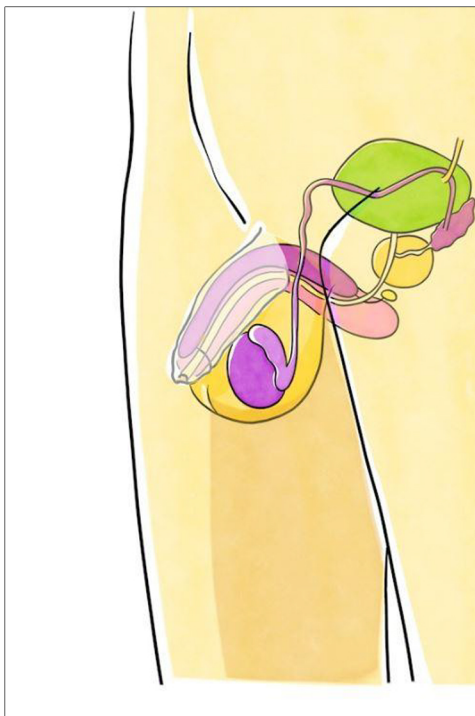




Пеніс

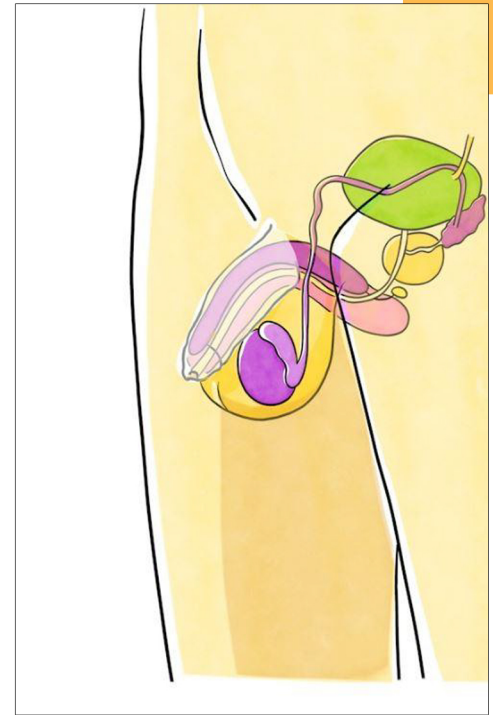
Пеніс — це статевий орган хлопців і чоловіків. Кінчик пеніса називається головкою. Головка є дуже чутливою. Якщо торкатися її, вона може лоскотати та викликати приємні відчуття. Її захищено крайньою плоттю. Крайню плотть можна рухати вперед і назад. Це також важливо, коли ти миєш пеніс водою. Іноді плотть навколо головки є завузькою. Тоді можливо доведеться провести невелику операцію. Посередині головки знаходиться невеликий отвір. Це отвір сечівника, через який виходить сеча. Під пенісом знаходиться мошонка, в якій знаходяться сім'яники. За пенісом і сім'яниками, між сідницями, знаходиться анальний отвір або анус.

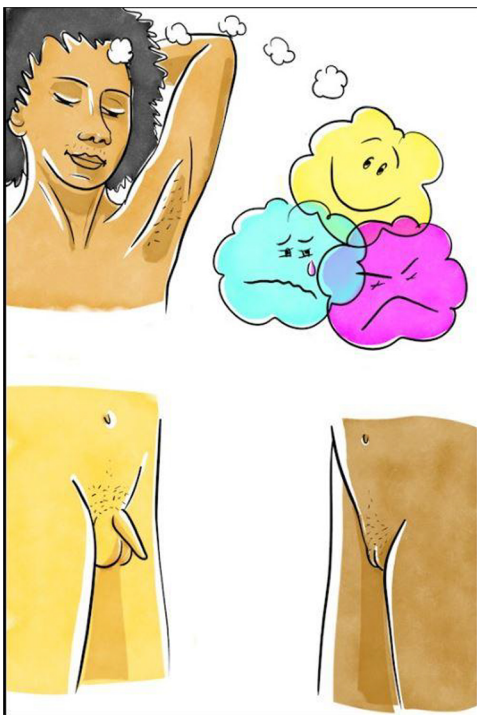




Сім'яники та внутрішні статеві органи

Сім'яники знаходяться в мошонці. Вони мають овальну форму та розміром приблизно як слива. Зазвичай один із них більший за інший. У сім'яниках виробляються сперматозоїди. Сперматозоїди потрібні для зачаття дитини. До внутрішніх чоловічих статевих органів належать сім'яники, придатки яєчка, сім'явивідні протоки, простата та сечоводи. Для виведення сечі є ще сечовий міхур і сечівник. Сечівник ще називають сім'явивідними протоками, оскільки через нього також виходить сім'яна рідина. У пенісі є три печеристих тіла: два у верхній частині пеніса й одне в нижній частині біля сечівника. Під час сексуального збудження печеристе тіло наповнюється кров'ю і пеніс стає міцним і твердим. Ця функція організму називається ерекцією. Ерекція може виникнути спонтанно чи під час сексуального збудження.

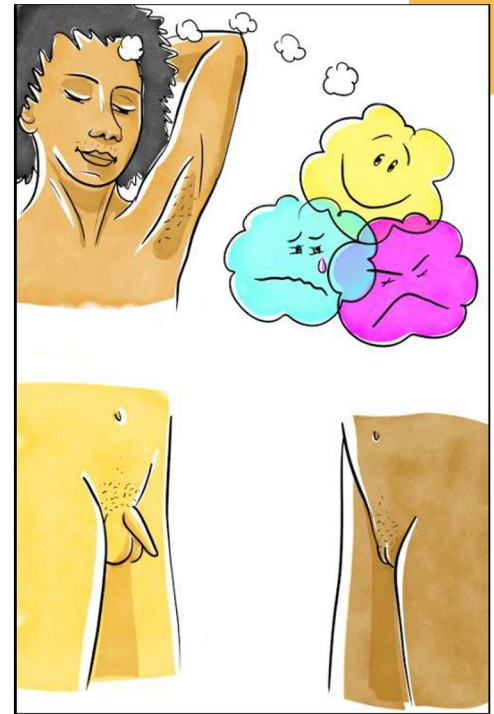


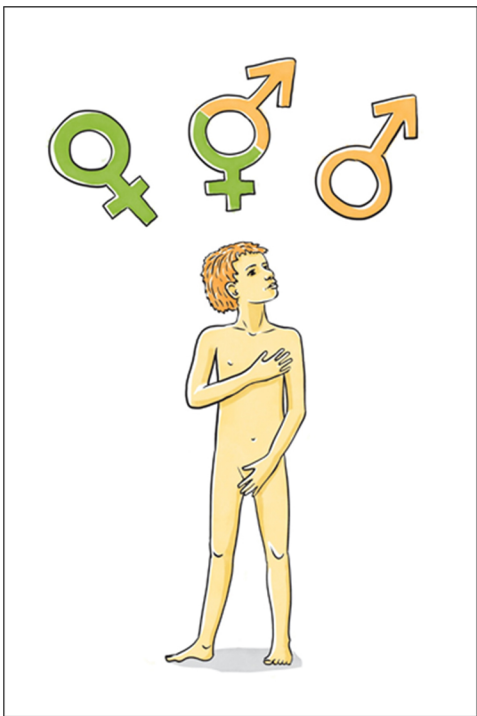


Пубертат

Пубертат — це латинське слово, яке означає статеve дозрівання. Статеve дозрівання — це важливий етап розвитку, який триває кілька років. У цей час починається дорослішання. Початок статевого дозрівання проковується статеvими гормонами.

У багатьох підлітків статеve дозрівання починається між 12 та 13 роками, у декого раніше, у декого пізніше. У період статевого дозрівання організм дорослішає і стає можливим зачинати та народжувати дітей. Проте змінюється не тільки тіло. Деякі підлітки зазнають сильних емоційних спалахів та емоційних коливань, у декого виникають конфлікти з батьками, декому здається, що його ніхто не розуміє, у декого змінюється навіть особистість.



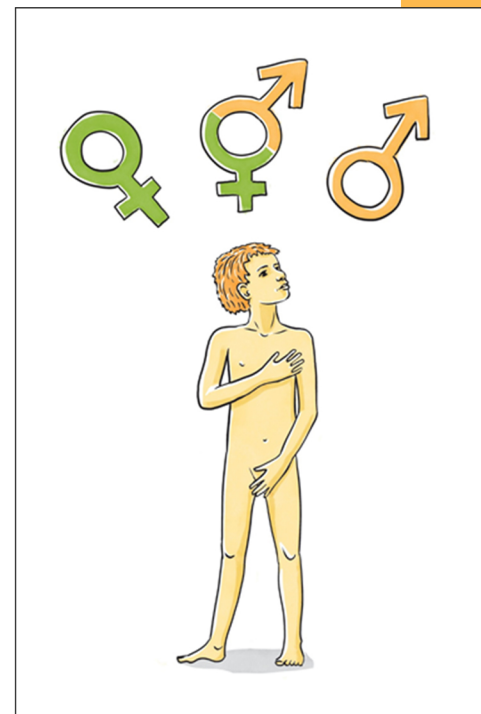


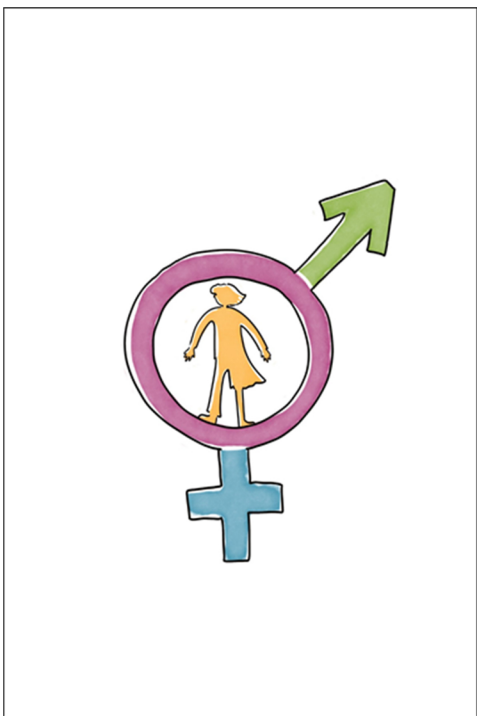
Стать

Під час запліднення чоловічі сперматозоїди зустрічаються із жіночими яйцеклітинами. Сперматозоїди містять або X-хромосому, або Y-хромосому. Яйцеклітини містять дві X-хромосоми.

Коли X-сперматозоїд зустрічається з яйцеклітиною, зазвичай розвивається жіночий організм; коли Y-сперматозоїд зустрічається з яйцеклітиною, зазвичай розвивається чоловічий організм.

Іноді буває лише одна хромосома, а іноді їх три. Гормони теж впливають на розвиток статі: організм не завжди буває однозначно жіночим або чоловічим!



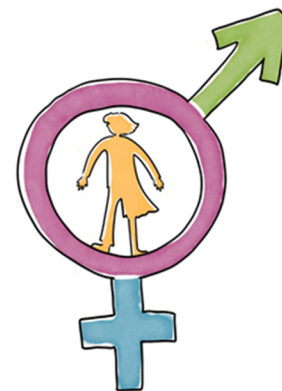


Інтерсексуальність

Слово «інтер» означає «між». Коли дитина народжується не як однозначна дівчина або однозначний хлопець, її називають інтерсексуальною.

Іноді вони мають статеві органи дівчат і хлопців, а інколи внутрішні статеві органи не відповідають зовнішнім.

Діти не часто народжуються інтерсексуальними, це дещо особливе! Ти однозначно відчуваєш себе хлопцем або дівчиною? Чи замислювалися ти колись, як це, бути людиною іншої статі? Ти знаєш когось, хто є інтерсексуальним?





Дівчата

Статеві органи дівчат — це вульва, клітор, вагіна, матка та яєчники.

Коли дівчата дорослішають, їх називають жінками.

Іноді існують дуже чіткі уявлення про те, як повинні поводитися чи виглядати типові дівчата. Наприклад, що всі дівчата люблять рожевий одяг і воліють грати з ляльками.

Ти колись чув чи бачив таке? Або ти вважаєш, що всі кольори й іграшки призначені для всіх дітей? Ти знаєш дівчат, які дуже схожі одна на одну, та дівчат, які дуже відрізняються?





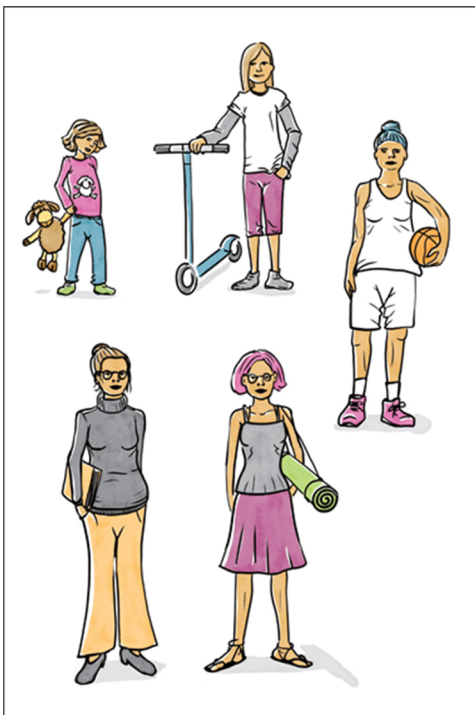
Хлопці

Статеві органи хлопців — це пеніс, сім'яники, придатки яєчка, сім'явивідні протоки та простата.

Коли хлопці дорослішають, їх називають чоловіками. Іноді існують дуже чіткі уявлення про те, як повинні поводитися чи виглядати хлопці. Наприклад, що всі хлопці люблять синій одяг і воліють грати з машинками.

Ти колись чув чи бачив таке? Або ти вважаєш, що всі кольори й іграшки призначені для всіх дітей? Ти знаєш хлопців, які дуже схожі один на одного, та хлопців, які дуже відрізняються?

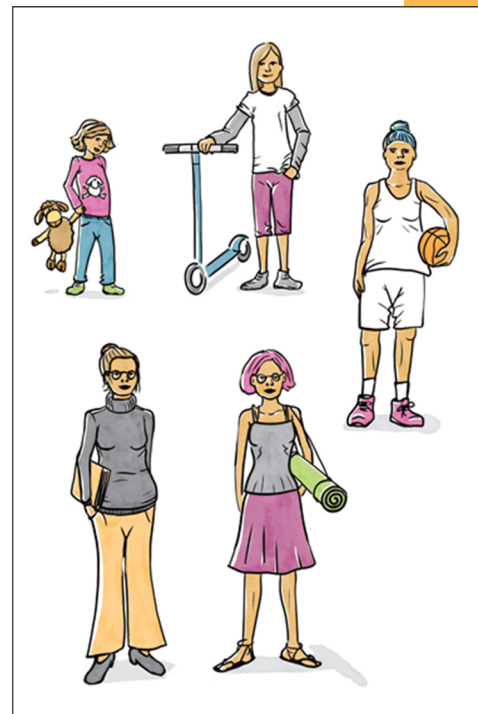


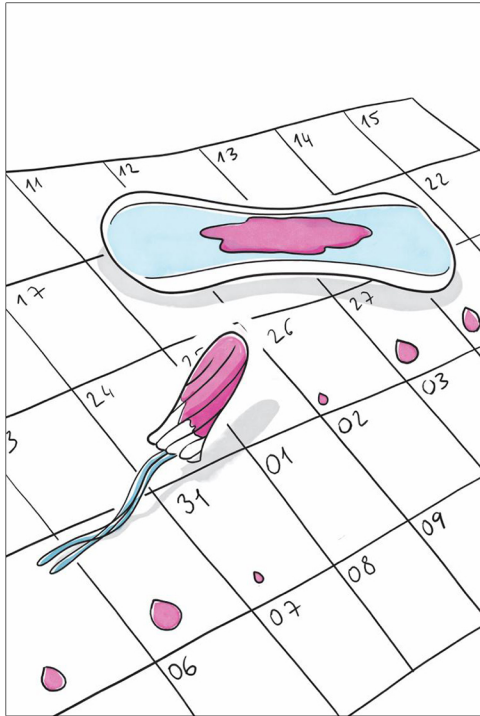


**Коли я
виросту**

Коли ти стаєш старшим і підростаєш, багато чого змінюється. З дитячого садка ти йдеш до школи. Після школи можливо ти здобудеш професію або вступиш до університету. Щороку в твоєму житті на тебе чекатимуть нові завдання. Твоє тіло також змінюватиметься — від немовляти до малюка, школяра, підлітка, молодого дорослого.

Як змінилося твоє тіло до теперішнього часу? Чи змінилися твої уподобання, улюблені страви, улюблені ігри тощо?

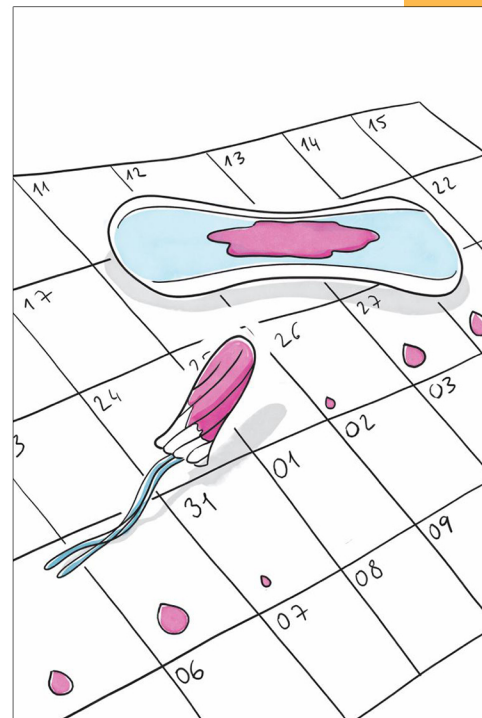


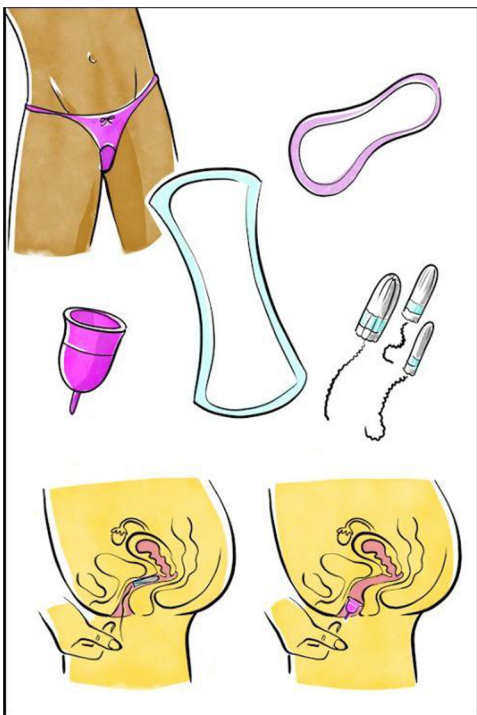


Менструація: регули

У дівчат менструація починається після статевого дозрівання. Її ще називають регулами або місячними. Приблизно раз на місяць дозріває яйцеклітина, а матка утворює товсту слизову оболонку. Якщо ця яйцеклітина запліднюється сперматозоїдом, утворюється дитина, а менструація не настає. Якщо яйцеклітину не запліднено, вона руйнується та починається менструація. Через вагіну виділяються частини слизової оболонки та трохи крові. Менструація триває близько 3–6 днів. Це не хвороба або uszkodження, це абсолютно нормально!

Ти знаєш дівчат або жінок із менструацією?





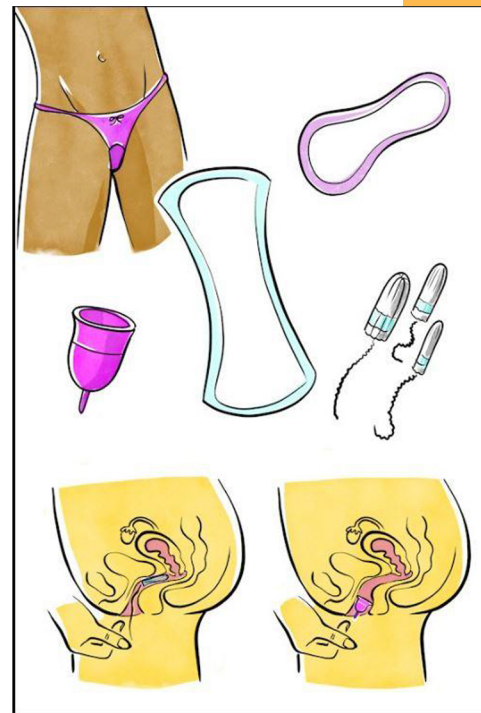
Засоби гігієни під час менструації

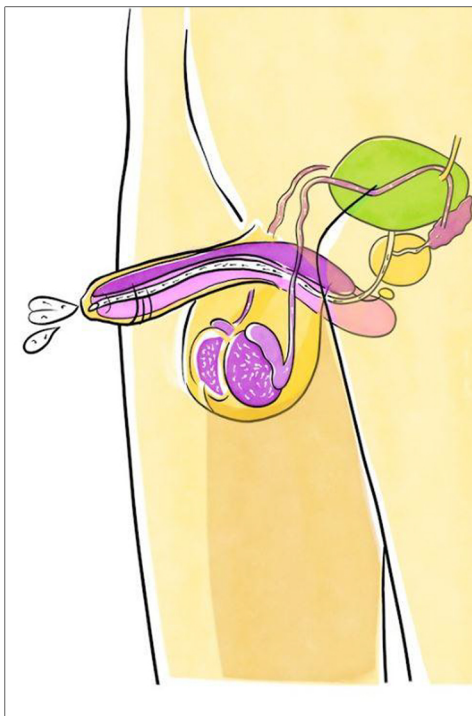
Для збирання менструальної крові можна використовувати різні засоби.

Існують засоби, які збирають кров поза організмом. Наприклад, гігієнічна прокладка чи спеціальні труси.

А ще існують засоби, які роблять це всередині організму. Наприклад, тампон чи менструальна чашечка. Вони вводяться у вагіну. Кожна жінка сама вирішує, які засоби їй подобаються більше. Кожна жінка використовує те, що їй зручніше.

Чи знаєш ці засоби? Ти вже колись бачив їх?

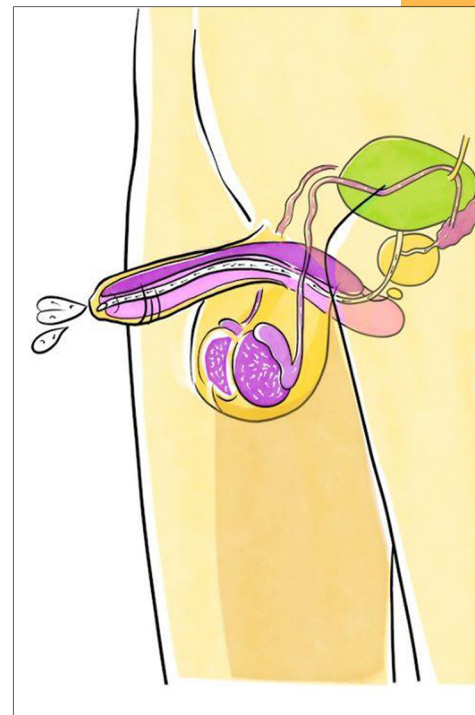




Сім'явипорскування

З настанням статевого дозрівання організм розвиває нові функції. Буває, що коли хлопчик прокидається вранці, його пеніс став твердим або на ліжку з'явилася мокра пляма. Це може бути сім'явипорскування, а не сеча. Це може статися взагалі непомітно!

Так організм перевіряє свої функції. Важливо, щоб пізніше пеніс став досить твердим для статевого акту. Саме тому він випробується в період статевого дозрівання. Це цілком природно й тут нема чого соромитися.



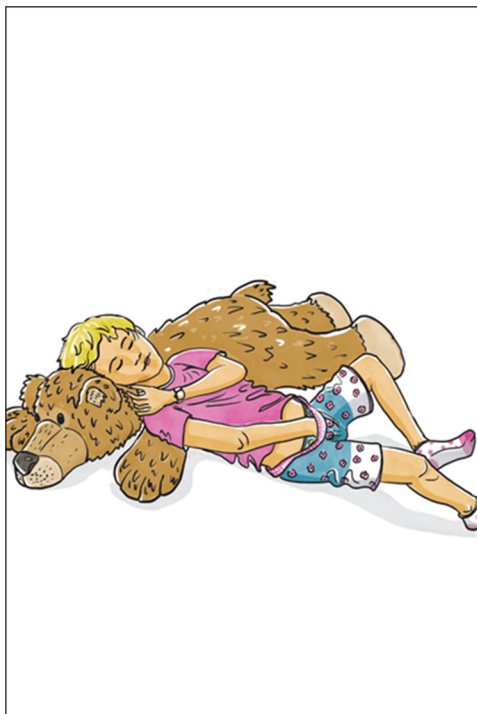


Народження дітей: як народжується дитина

Іноді утворюються діти, коли двоє підлітків або дорослих кохають одне одного й займаються сексом. Секс ще називається статевим актом. Це означає, що через пеніс сперма чоловіка потрапляє у вагіну жінки. У спермі містяться сперматозоїди. Коли сперматозоїди зустрічаються з яйцеклітиною, сперматозоїд з'єднується з яйцеклітиною і відбувається зачаття дитини. Яйцеклітини розвиваються в яєчниках матки. Потім дитина росте в матці, поки не стане достатньо великою, щоб з'явитися на світ. Це триває близько дев'яти місяців. Багато дітей народжується через піхву. Деякі народжуються через кесарів розтин. Кесарів розтин — це операція на животі.

Ти знаєш сім'ї, які мають дітей?





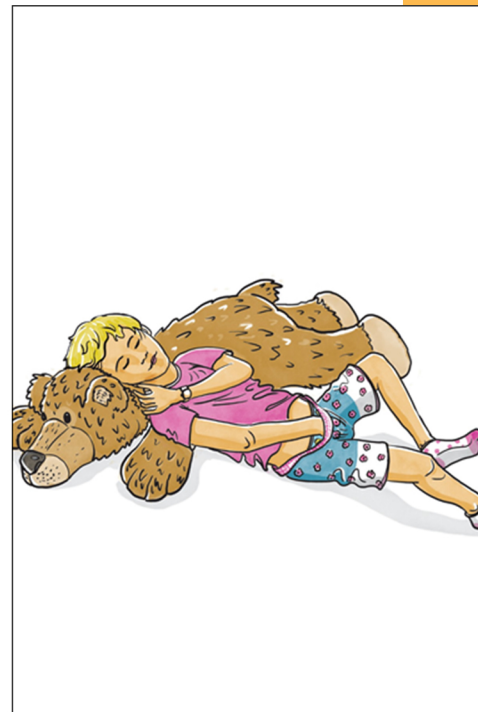
Пестити й
торкатися
себе

Коли ми пестимо й торкаємося себе, це може бути дуже приємно.

Торкатися статевих органів може бути дуже приємним. Діти часто цікавляться, як виглядають статеві частини тіла інших дітей. Статеві органи є інтимною зоною людини. Це означає, що дітям можна самим вирішувати, чи можуть інші діти дивитися на їхні статеві органи або торкатися їх.

Інтимна зона ще означає, що ми не показуємо своїх статевих органів на публіці, на вулиці або в класі.

Комусь це може здатися неприємним, тому ми проявляємо повагу та йдемо у власну кімнату або в затишний куточок.

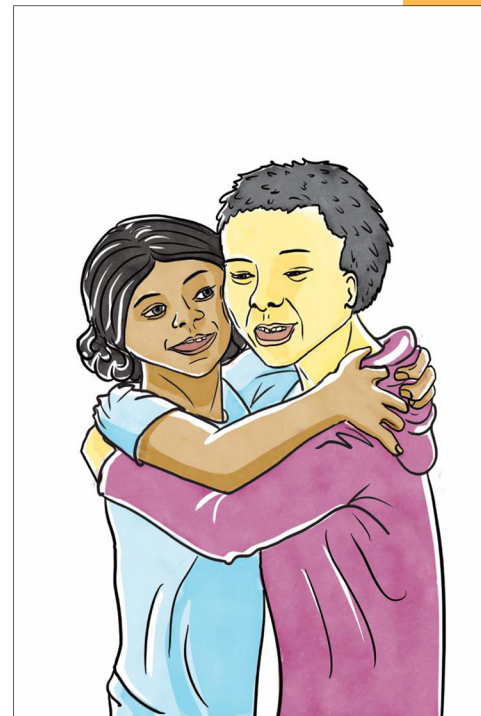




**Пестити й
торкатися
інших**

Зазвичай нам приємно, колись нас торкаються або пестять. Але якщо нам не хочеться пестоців, звісно ми можемо сказати про це!

Триматися за руки, обійматися, притискатися й цілуватися: буває приємно ділитися такими заняттями з іншими. Головне — завжди питати, чи хоче цього інша людина. Пестоці завжди мають бути добровільними! Якщо хтось не хоче, щоб ти пестила/пестив та обіймала/обіймав його або її, ти мусиш проявити повагу й зупинитися! Ти також можеш сказати «Ні!», якщо не хочеш обійматися чи пеститися!



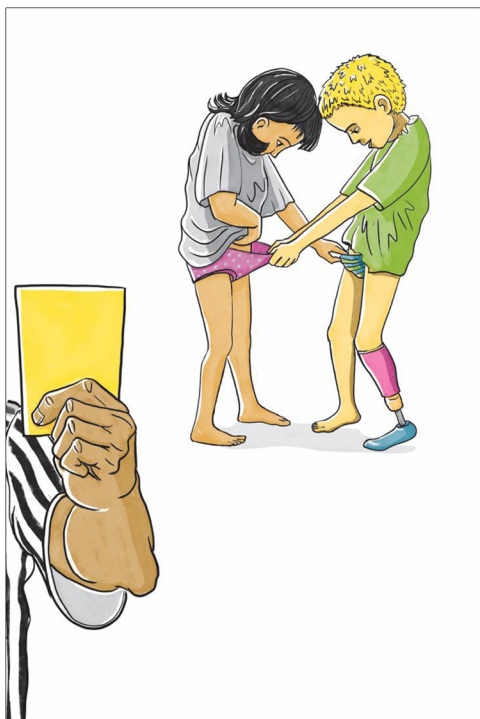


Знайомство з тілом

Знайомитися зі своїм тілом дуже цікаво. Ми хочемо знати, як усе виглядає і як воно працює. Багато дітей дуже допитливі й разом зі своїми подругами й друзями досліджують своє тіло. Це називається тілесними іграми або іграми в лікаря. Коли ти граєш у тілесні ігри з іншими дітьми, є кілька важливих правил, яких мусять усі дотримуватися:

найголовніше правило полягає в тому, що нікого не можна примушувати. Ніхто не зобов'язаний брати участь у тілесних іграх чи іграх у лікаря, якщо він чи вона цього не хоче. Кожна дитина може вирішувати сама. Поклич дорослого на допомогу, якщо хтось не дотримується правил. Хто є твоїми довіреними особами, з ким ти можеш поговорити про тілесні ігри?

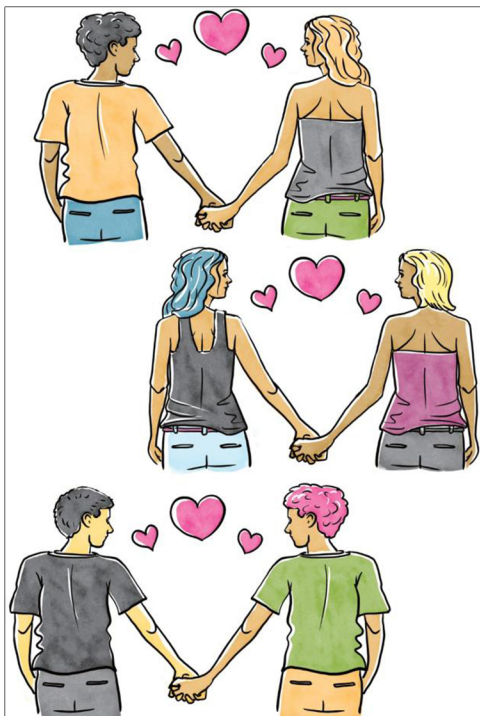




Правила тілесних ігор або ігор у лікаря

- **Граї тільки з дітьми приблизно твого віку.**
Діти дитячого садка грають у тілесні ігри з дітьми дитячого садка, школярі зі школярами, підлітки з підлітками, а дорослі з дорослими.
Усі люди мають це знати!
- **Всі діти мусять хотіти гратися. Нікого не можна примушувати.** Іноді тілесні ігри спочатку приносять задоволення, але потім перестають подобатися.
Якщо дитина хоче зупинитися, це нормально, а ти мушиш підкоритися! Якщо ти хочеш зупинитися, інші діти мусять підкоритися!
- **Не вставляй в отвори тіла предмети, наприклад олівці або будівельні кубики.** На твоєму тілі є багато отворів: ніс, рот, вуха, вагінальний отвір, анальний отвір: предмети можуть спричинити ушкодження або запалення! Дивитись і торкатися — можна (мий руки!), засовувати щось усередину — не можна!
- **Кликати по допомогу — це не ябедництво!** Якщо хтось не дотримується правил, важливо покликати на допомогу довірену особу.

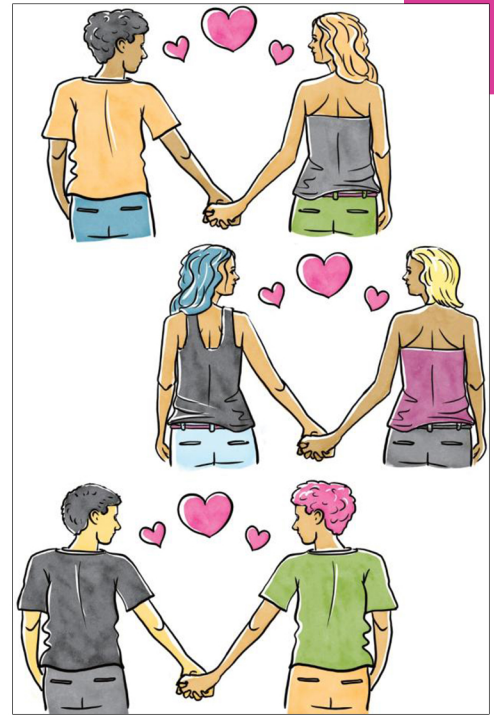




Кохання

Найчастіше жінки закохуються в чоловіків, а чоловіки — в жінок. Це називається гетеросексуальністю. Але жінки також можуть закохуватися в жінок, а чоловіки — в чоловіків. Це називається гомосексуальністю. Коли закохуються і в жінок, і в чоловіків, це називається бісексуальністю.

А ти колись уже закохувався? Як ти гадаєш, що найголовніше у коханні? Ти знаєш якусь гомосексуальну пару? Чи вважаєш ти, що любов може змінитися чи припинитися?





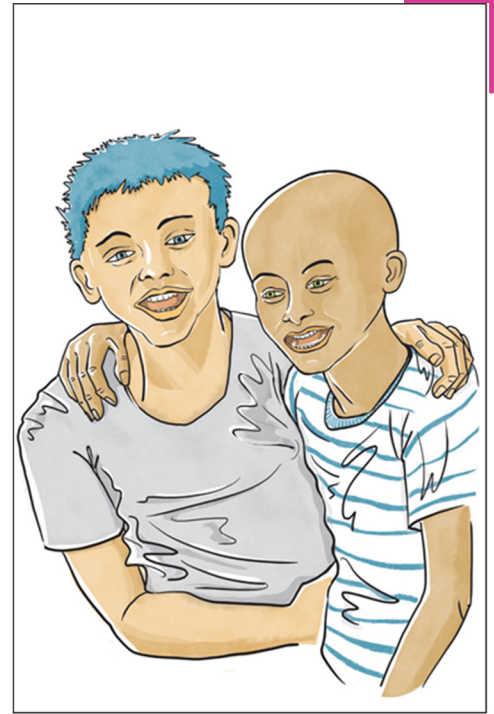
Дружба

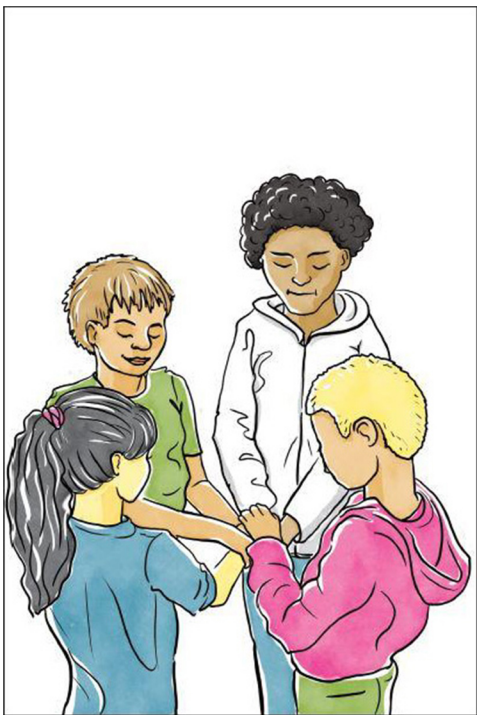
Подруги й друзі — це люди, які нам дуже подобаються. Дружба ґрунтується на почуттях. З подругами й друзями ми відчуваємося об'єднаними та не самотніми.

Чи легко тобі заводити нову дружбу?

Як ти показуєш своїм подругам і друзям, що вони тобі подобаються? Як можна підтримати людину, яка ще не має подруг і друзів?

Що робить друга хорошим, а подругу хорошою?





Коло друзів

До кола друзів належать усі діти, з якими ти залюбки проводиш свій час. Що старше стають діти, то важливіше стає коло друзів. Друзі й подруги підтримують одне одного та тримаються разом. Зустрічатися в парку або на дитячому майданчику, ходити разом на прогулянки, займатися та переживати щось разом: ти хочеш брати участь і робити це разом!

Іноді коло друзів може спокусити тебе приєднатися до не дуже хороших речей. Наприклад, недобре пожартувати над кимось. Або разом познущатися з іншої дитини. Ти колись уже стикався з таким? Як склалася ця ситуація?





Родина

Родина там, де одна дитина (або декілька) знаходиться вдома з одним дорослим (або декількома). Існує багато різних родин, у яких живуть різні люди: мами, тата, мами й тата, дядьки й тітки, бабусі й дідусі, опікунки й опікуни. Іноді всі вони мешкають в одному місці, іноді живуть окремо, а іноді навіть у різних країнах світу.

Які форми родин ти знаєш?

Що для тебе є родиною?

Що є особливого в твоїй родині?

Які люди належать до твоєї родини?

Іноді в родинях можуть виникати проблеми.

Якими можуть бути такі проблеми?

Кому б ти розповів, якби у твоїй родині виникли проблеми?





Помічники й асистенти

Нам завжди вдається робити все самотужки.

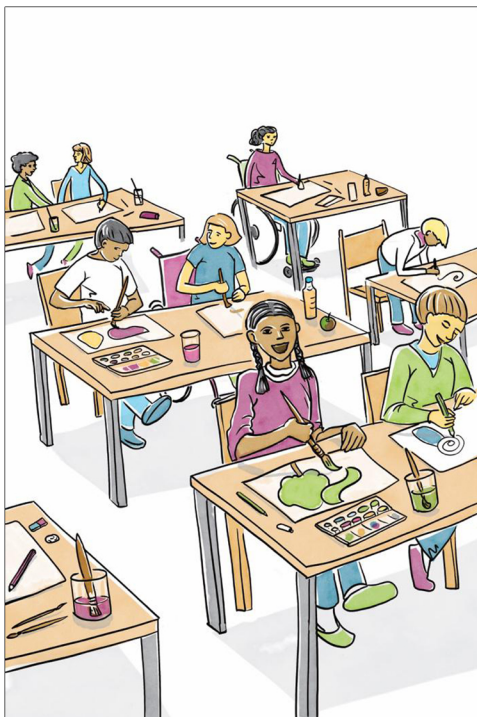
У ситуаціях, коли нам потрібна допомога, можуть допомогти помічники або асистенти. Наприклад, у школі чи в певних заняттях. Іноді дорослі також мають помічників або асистентів, які, наприклад, супроводжують їх до лікаря або допомагають їм у роботі. З помічниками можна спільно досягати цілей, які ми поставили перед собою.

Важливо, щоб помічник або асистент підтримували тебе там, де це потрібно.

Чи є у тебе помічник?

У яких ситуаціях він чи вона підтримує тебе?





Школа

Школа — це місце, де ми можемо навчитися багатьом речам. Наприклад, рахувати, читати та писати, а також знанням про мир, природу та людей. Діти та підлітки проводять багато часу в школі. Для того, щоб добре вчитися, важливо почуватися комфортно.

Що потрібно, щоб почуватися комфортно в школі?

Як діти в твоїй школі поведуться одне з одним? Чи є у вас хороша класна спільнота? Чи були колись у твоєму класі конфлікти? Як їх було вирішено?

Чи існують правила поведження одного з одним?





Хоби

Хобі — це заняття, якими людина любить займатися. Це може бути малювання, читання чи прослуховування музики. Іноді ми займаємося своїми хобі спільно з іншими дітьми, наприклад, граємо у футбол або танцюємо.

**Як можна добре грати разом як команда або група?
Що можна зробити, якщо в групі виникають проблеми?
Чи обговорюються або вирішуються проблеми у ваших командах? Чи існують правила поведження одного з одним?**





Прийняття
рішень

Приймати рішення — означає міркувати про те, чи хочемо ми чогось або не хочемо. Деякі рішення батьки приймають за нас, наприклад, щоб ми вчасно лягли спати, щоб наступного дня добре виспатися. Деякі рішення ми приймаємо разом всією родиною, наприклад, чи поїхати нам на прогулянку, або що приготувати разом. Але деякі рішення діти можуть приймати самостійно, наприклад, з ким вони хочуть грати чи обійматися.

Що старше стають діти, то більше рішень вони можуть приймати самостійно! Кожна дитина має право говорити й висловлювати свою думку!





Повага

Там, де діти живуть, граються чи навчаються разом, не може приймати рішення тільки одна дитина! Прояв поваги означає, що кожен має право висловлювати свою думку та приймати рішення. Прояв поваги може також означати очікування дітей, які не настільки швидкі, як інші. Або не перебивати когось, хто зараз говорить. Коли ми проявляємо увагу один до одного, це зміцнює спільноту. Іноді проявляти повагу зовсім нелегко, але це приємно!

**Ти вже колись проявляв повагу до когось?
Чи проявляли інші люди повагу до тебе?**





Права ДИТИНИ

Усі діти, незалежно від того, чи вони дівчата, хлопці або інтерсексуали, незалежно від того, чи мають вони обмежені можливості або ні, незалежно від того, звідки вони родом, незалежно від кольору їхньої шкіри або релігії, мають рівні права!

В Австрії права дитини прописано в законі.

Це означає, що дорослі зобов'язані дотримуватися прав дитини! Оскільки права дитини настільки важливі, існують спеціальні установи, як-от офіс омбудсмена у справах дітей і молоді, які стежать за тим, щоб права дитини дотримувалися.

Ти знаєш права дітей?

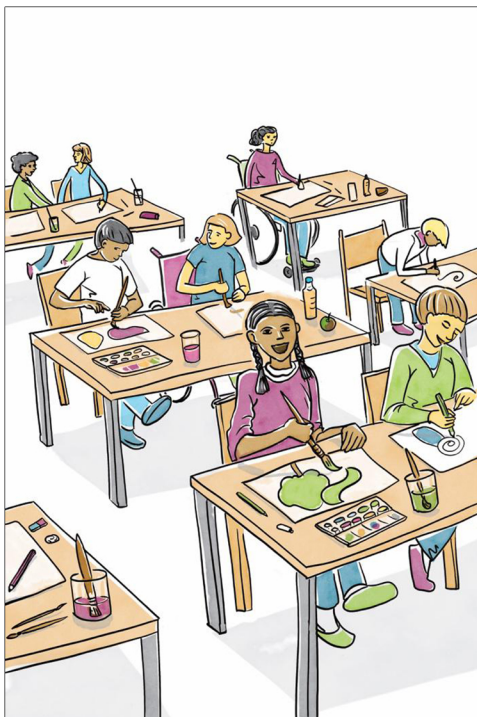




Права дитини –
добробут

Кожна дитина має право на захист і турботу.
Добробут дитини стоїть на першому місці!
Турбота означає, що хтось дбає про дитину.
Добробут дитини означає, що дітям має бути добре і вони можуть добре розвиватися.
В Австрії всім дітям має бути добре!
Іноді батькам буває важко добре дбати про дитину.
Тоді держава має допомогти, наприклад,
показуючи батькам, як вони можуть краще дбати про свою дитину.
Іноді діти не можуть рости разом зі своїми батьками. Навіть у прийомних батьків або в закладах, де згодом живуть діти, добробут дитини — найголовніше!





**Право дитини –
участь у
прийнятті рішень**

Кожна дитина має право висловлювати свою думку й брати участь у прийнятті рішень. У всіх питаннях, які стосуються дітей, дорослі мусять прислухатися до дітей і серйозно ставитися до їхньої думки. Дорослі мусять точно пояснювати, про що йдеться, щоб діти могли обміркувати та сформулювати власну думку. Діти мають право говорити, як вони почуваються, та чого хочуть. Дорослі мають це поважати. У деяких родин існує сімейна рада, на якій кожен може висловити свою думку та взяти участь у прийнятті рішення. У деяких закладах, у яких живуть діти, існує групова рада, де всі діти мають право висловлюватися й брати участь у прийнятті рішень. У деяких містах існує дитячий уряд, де діти мають право висловлюватися під час вирішення міських питань. Ти знаєш якусь сімейну раду чи якийсь дитячий уряд? Де ти можеш брати участь у прийнятті рішень і висловлювати свою думку?





**Право дитини –
захист від
насильства**

**Кожну дитину має бути захищено від насильства!
Нікому не можна бити дітей або застосовувати інші
форми насильства, наприклад, психічне насильство.
Насильство означає навмисне заподіяння комусь
болю. Коли діти зазнають насильства, дорослі
мусять захистити дитину. Якщо ти бачиш, що над
іншими дітьми чиниться насильство, поклич
дорослих по допомогу, яким ти довіряєш!
До кого ти пішов би, якби побачив насильство? Хто
може допомогти тобі, якщо ти сам зазнав би
насильства?**





Право дитини –
рівні права для
дітей з обмеженими
МОЖЛИВОСТЯМИ

Обмежені можливості означає, що, наприклад, не всі органи чуття або частини тіла працюють належним чином. Дітям з обмеженими можливостями часто доводиться важче, ніж дітям без обмежених можливостей. Саме тому діти з обмеженими можливостями потребують особливого захисту!

До всіх дітей має бути однакове ставлення, незалежно від того, є у них обмежені можливості або ні, чи мають вони хворобу або ні, чи приїхали вони з іншої країни або ні.

Як ти гадаєш, чому дітям з обмеженими можливостями іноді доводиться важче, ніж дітям без обмежених можливостей?





Фізичне НАСИЛЬСТВО

Фізичне насильство означає заподіяння шкоди чиемусь тілу. Наприклад, бити предметами, давати ляпаса, бити предметами або смикати за волосся. Нікому не можна завдавати шкоди тілу іншої людині! Кожна дитина, яка зазнає насильства, має право на захист і допомогу. Ти коли-небудь стикався з тим, що хтось чинить насильство?

Чи зазнав ти сам колись фізичного насильства?

Кого ти попросив би про допомогу?

Іноді діти чинять насильство, коли не можуть досягти свого або коли зляться.

Ти знаєш про це?

Що можна було б зробити натомість, щоб запобігти насильству?





Психічне наси́льство

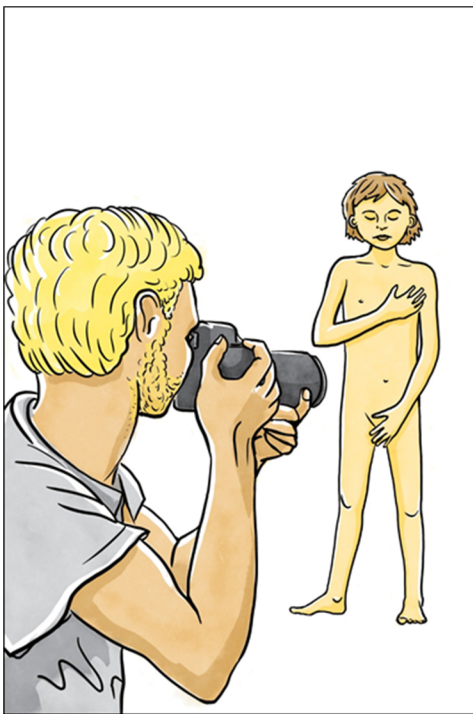
Психічне насильство означає, що страждає не тіло, а душа. Наприклад, коли когось ображають або коли хтось погано про тебе говорить.

Психічне насильство — це також, коли комусь не дають грати разом у гру або виключають із групи.

Психічне насильство не завжди вдається розпізнати так само швидко, як фізичне.

Коли людина чинить психічне насильство, вона хоче, щоб іншій людині було погано та сумно. Поклич по допомогу, якщо інші діти зазнають психічного насильства! До кого ти пішов би, якби зазнав психічного насильства?





Сексуальне насильство

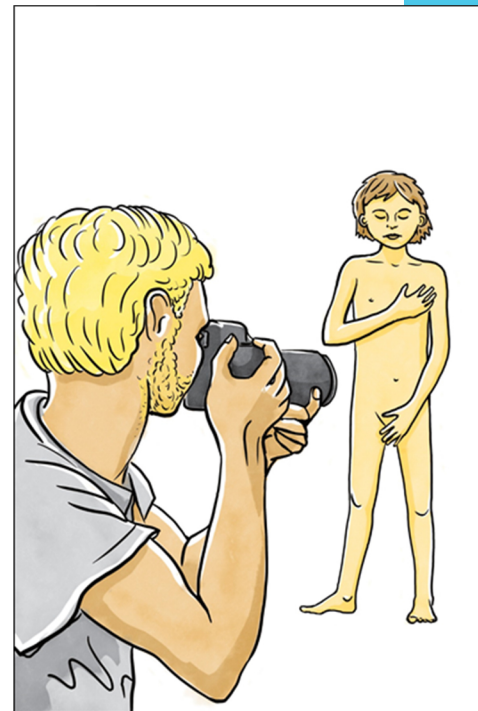
Коли діти досліджують свої тіла та статеві органи та торкаються одне одного з дітьми приблизно того самого віку, це нормально, якщо всі згодні.

Якщо хтось не хоче цього або його змушують це робити, це не нормально й називається сексуальним домаганням. Якщо старші підлітки або дорослі вмовляють або змушують дітей грати в тілесні ігри, торкатися їхніх статевих органів або фотографувати їх, або займатися з ними сексом, це заборонено й називається сексуальним насильством. Усі діти мають бути захищені від сексуального насильства!

Діти мають право на допомогу:

поговори з дорослою людиною, якій ти довіряєш!

Існують також заклади, обов'язком яких є захист дітей. Найважливіші номери телефонів цих закладів ти знайдеш на останній картці.





Цифрове НАСИЛЬСТВО

Іноді насильство відбувається навіть в інтернеті або по телефону. Наприклад, хтось отримує повідомлення, які лякають. Або хтось надсилає фотографії чи відео з зображенням статевих органів чи сексу. Або хтось поширює неприємні образи чи секрети в Instagram або TikTok.

У такому разі краще за все швидко звернутися до довіреної особи. Розкажи, що трапилось в інтернеті! Насильство й образи також заборонено в мережі Інтернеті!

Також не можна надсилати дітям фотографії оголеного тіла або просити їх роздягнутися перед веб-камерою, щоб дивитися на них або фільмувати їх.

Це суворо заборонено!





**Довірена
особа**

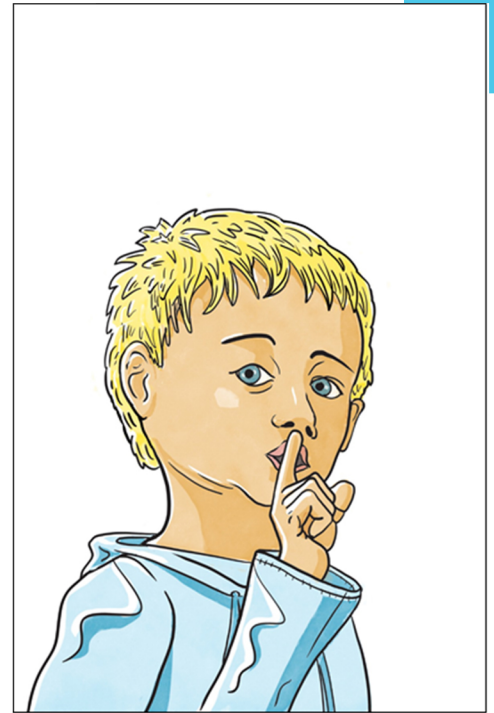
Довірена особа — це людина, якій ти довіряєш. Це можуть бути батьки, бабусі та дідусі, вчителі та вчительки, опікуни, тітки та дядьки. З довіреною особою можна поговорити, якщо в тебе є страхи, занепокоєння або проблеми. Навіть якщо ти зазнаєш насильства й потребуєш допомоги, ти можеш звернутися до довірених осіб. Іноді діти зазнають насильства в родинях або з боку людей, яких вони люблять. Це особливо важко! Ось чому важливо мати довірених осіб поза родиною, з якими можна поговорити. Хто твої довірені особи в межах родини? Чи є в тебе довірені особи, які не є членами твоєї родини?

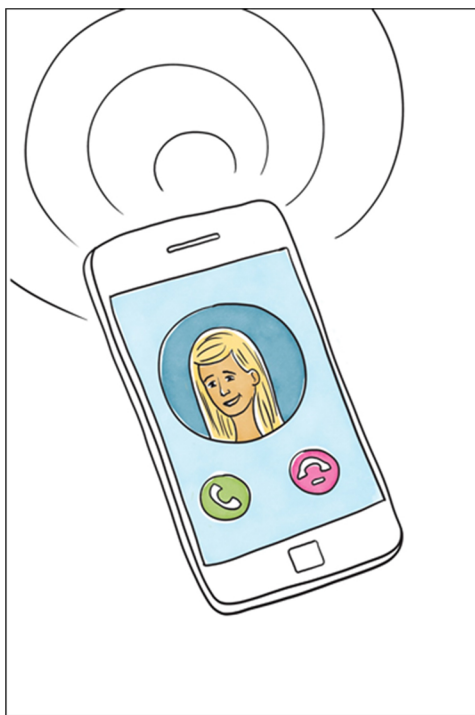




Таємниці

Таємниці можуть бути хорошими та захопливими. Це весело, ділитися таємницею з другом або подругою. Але іноді таємниці можуть бути неприємними або можуть лякати, наприклад, коли когось примушують зберігати таємницю. Тоді нам стає погано й сумно. Такі таємниці можуть викликати біль у животі та нічні кошмари! Якщо в тебе є така важка таємниця, ти можеш розкрити його! Знайди довірену особу та поговори про це! У тебе колись була хороша таємниця? На що це було схоже? Ти знаєш важкі таємниці, які лякають?





**Кликати
по
допомогу**

Коли відбувається насильство, покликати по допомогу — це найкраще, що можна зробити. Діти ніколи самі не винні, якщо зазнають насильства! Якщо ти зазнаєш насильства або потребуєш допомоги, важливо знати, куди ти можеш звернутися. Окрім твоїх довірених осіб є інші можливості. Існують заклади, де працюють люди, які захищають дітей від насильства.

Зателефонуй, якщо ти зазнаєш насильства!

Також якщо ти помітив, що твоя подруга або твій друг зазнає насильства, ти можеш зателефонувати туди й попросити про допомогу.

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

За номером **0800 133133** люди, які погано чи зовсім не чують, можуть викликати поліцію за допомогою текстового повідомлення.

