



SOS
KINDERDÖRFER
WELTWEIT



INTRODUCERE ÎN SIGURANȚA TA PERSONALĂ

Emoții, limite și consimțământ

Ghid practic pentru copiii de 7-12 ani



INTRODUCERE ÎN SIGURANȚA TA PERSONALĂ

Emoții, limite și consimțământ

Ghid practic pentru copiii de 7-12 ani

Această carte este destinată să fie un instrument practic și interactiv pentru copii, ajutându-i să înțeleagă și să gestioneze situațiile de risc, să-și dezvolte abilitățile de comunicare și să se simtă împuterniciți și protejați.

Centrul Național de Prevenire a Abuzului față de Copii

este o organizație neguvernamentală din Republica Moldova care din anul 1997 promovează dreptul copiilor la protecție împotriva oricăror forme de abuz, îndreptându-și acțiunile spre informare, sensibilizare și motivare a societății în vederea stopării abuzului față de copii.

Misiunea CNPAC

protecția copiilor în situații de risc și a copiilor victime ale tuturor formelor de abuz prin activități de prevenire și servicii specializate adresate copiilor și familiilor acestora.

Viziunea CNPAC

o societate fără abuz, în care toți copiii au șanse egale pentru a-și realiza întregul potențial.



Centrul Național de Prevenire a Abuzului față de Copii,
Chișinău, MD-2012, str. Tricolorului 37/B
office@cnpac.md
www.cnpac.md



SOS-Kinderdörfer weltweit
Ridlerstraße 55, Munich, Germany
e-mail: info@sos-kinderdoerfer.de
www.sos-kinderdoerfer.de

Sîmboteanu, Daniela.
Introducere în siguranța ta personală : Emoții, limite și consimțământ : Ghid practic pentru copiii de 7-12 ani / Daniela Sîmboteanu, Tatiana Morari ; Centrul Național de Prevenire a Abuzului față de Copii (CNPAC). – Chișinău : [S. n.], 2025 (Bons Offices). – 58 p. : des. color.
Aut. indicați pe verso p. de tit. – Cu suportul financiar al SOS-Kinderdörfer weltweit. – [1000] ex.
ISBN 978-5-36241-426-9.
37.018.1/.2
S 56

Copyright © 2025 Centrul Național de Prevenire a Abuzului față de Copii Chișinău 2025

AUTORI: Daniela SÎMBOTEANU Tatiana MORARI	DESIGN: INBOX Advertising TIPAR: Bons Offices	Reproducerea integrală sau parțială a textului din această publicație este permisă doar cu acordul Centrului Național de Prevenire a Abuzului față de Copii (CNPAC)
--	--	---

Acest material a fost produs în cadrul proiectului „Creșterea educației comunitare și a conștientizării cu privire la abuzul sexual asupra copiilor și prevenirea acestuia”, implementat de Centrul Național de Prevenire a Abuzului față de Copii (CNPAC) cu suportul financiar al SOS-Kinderdörfer weltweit.

Cuprins

PARTEA 1: ÎNȚELEGEREA EMOȚIILOR ȘI A ROLULUI LOR PROTECTOR: „ASCULTĂ-ȚI SENTIMENTELE”6

1. Recunoașterea emoțiilor - „Sentimentele contează” 8

 Tipuri de emoții8

 Cum reacționează corpul la diferite emoții11

 Înțelegerea semnalelor emoționale și a semnificației lor.....13

2. Emoțiile ca instrument de siguranță - „Sentimentele tale te ghidează” 15

 Încrederea în propriile instincte.....15

 Disconfortul sau frica sunt semnale de alarmă17

 Răspunsul potrivit la indicii emoționale20

PARTEA 2: STABILIREA ȘI RESPECTAREA LIMITELOR - „LIMITELE NE MENȚIN ÎN SIGURANȚĂ”22

3. Diferența dintre nevoi și dorințe 24

4. Înțelegerea limitelor 26

 Atingerile și zonele intime și private.....27

5. Comunicarea sănătoasă a limitelor 29

 A cere - Cere frumos și respectă răspunsul.....29

 A da - Dăruiește cu Bucurie și Fără Așteptări31

 A primi – Primește și mulțumește.....31

 A refuza - Spune NU cu respect32

 Ce trebuie să faci dacă ți se încalcă limitele33

6. Ce este consimțământul? „Alegerea ta, dreptul tău” 34

PARTEA 3: PUNÂND TOTUL CAP LA CAP36

7. Utilizarea emoțiilor, consimțământului și limitelor pentru siguranță 38

PARTEA 4: ÎNȚELEGEREA SIGURANȚEI PERSONALE - SIGURANȚA TA, DREPTUL TĂU.....40

8. Introducere în siguranța personală - „Fii atent/ă, rămâi în siguranță ” 42

PARTEA 5: RECUNOAȘTEREA ȘI GESTIONAREA HĂRȚUIRII ȘI ABUZULUI SEXUAL - „CUNOAȘTEREA ESTE PUTERE” .46

9. Înțelegerea hărțuirii și intimidării..... 48

10. Ce este abuzul sexual? 49

11. Strategii de prevenire - „Rămâi inteligent/ă, rămâi în siguranță” 53

12. Împuternicire și încredere - „Fii îndrăzneț/ață, fii curajos/oasă” 54

13. Resurse..... 55



PARTEA 1:

ÎNȚELEGEREA EMOȚIILOR ȘI A ROLULUI LOR PROTECTOR

„Ascultă-ți
sentimentele”

Recunoașterea emoțiilor

„Sentimentele contează”

Tipuri de emoții

Emoțiile sunt semnale din mintea și corpul tău care te ajută să reacționezi la ceea ce se întâmplă în jurul tău. Ele pot fi de fericire, tristețe, frică, furie și multe altele.



Bucurie
Ura!

Se simte ca o îmbrățișare caldă și pufoasă, inima îți dansează, îți vine să sari în sus și în jos de emoție!



Furie
Aaaa!

Se simte ca o scânteie fierbinte în piept, fața ți se înfierbântă și poate vrei să bați din picioare sau să spui cuiva că ești furios/oasă.



Frică
Vai!

Se simte ca niște fluturi în burtă, inima îți bate mai repede și vrei să găsești un loc sigur sau să ceri o îmbrățișare.



Tristețe
Ooo!

Se simte ca un nor greu de ploaie în inima ta, umerii îți cad și vrei să-ți îmbrățișezi jucăria preferată sau să vorbești cu un părinte sau cu un prieten.



Mirare
Oau!

Se simte ca o scânteie magică în inima ta, ochii tăi devin mai mari și mai strălucitori și te simți visător/oare, ca într-un basm.



Dezgust
Fuu!

Se simte ca și cum ai gusta ceva foarte acru, ca o senzație de rău în stomac, iar fața ți se încrețește.



Regret
Of!

Se simte ca un suspin în inimă, dorindu-ți să fi făcut ceva diferit.



Relaxare
Eee!

Se simte ca o briză ușoară prin tot corpul, mușchii tăi se simt relaxați și calmi, iar tu respiri profund și lent.



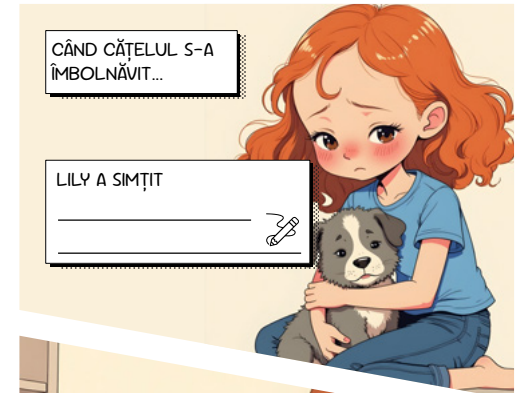
Rușine
Ăăăă!

Se simte ca o piatră grea în burtă, umerii ți se prăbușesc, vrei să te ascunzi și privești în jos.



Confuzia
Ups!

Se simte ca un puzzle sau un nor în capul tău, fruntea ți se încrețește, iar mintea ta încearcă să deslușească ceva.



DUPĂ CE A CERUT AJUTORUL UNUI DOCTOR VETERINAR, IAR CĂȚELUȘUL S-A ÎNSĂNĂTOȘIT...

ACTIVITĂȚI

1

În grupul tău de prieteni, mimați pe rând diferite emoții (fără să vorbiți). Folosiți lista de pe pagina anterioară pentru a începe. Vezi dacă prietenii tăi pot ghici ce emoție arăți. Discutați ce situații v-ar putea face să simțiți fiecare emoție.

2

Folosește o oglindă pentru a exersa să faci fețe care arată diferite emoții. Observă cum îți se schimbă fața cu fiecare sentiment și înțelege cum arată fiecare emoție.

3

Poți încerca să desenezi fețe care exprimă diferite emoții, apoi compară-le cu imagini pe care le găsești pe internet.

4

Citește încă o dată povestea cu Lily și câțelul ei. Completează spațiile libere cu emoțiile pe care crezi că le-a simțit fetița din istorioară.

5

Spune și tu propriile povești despre momentele în care te-ai simțit la fel ca Lily.

Recomandări pentru părinți:



✓ Creați o **diagramă a emoțiilor** împreună cu copilul, enumerând diferite emoții cu expresiile faciale corespunzătoare. Utilizați acest grafic pentru a discuta despre modul în care diferite situații îi fac să se simtă.



✓ Încurajați-vă copilul să țină un **Jurnal al emoțiilor** în care să noteze cum s-a simțit în diferite momente ale zilei. Revedeți-l împreună pentru a-l ajuta să își înțeleagă tiparele emoționale.

Cum reacționează corpul la diferite emoții?



Bucurie Ura!

Când îți se întâmplă ceva bun, cum ar fi să mergi la o petrecere aniversară sau să-ți revezi prietenii.



Furie Aaaa!

Când ești foarte supărat/ă și este greu să te calmezi, de exemplu când cineva îți ia un lucru fără să te întrebe.



Frică Vai!

Când te simți speriat/ă, ca atunci când un balon explodează zgomotos sau pe neașteptate scârțâie o ușă.



Tristețe Ooo!

Când se întâmplă ceva nu prea plăcut, cum ar fi să lași un joc, să trebuiască să pleci de la întâlnirea cu prietenii.



Mirare Oau!

Când vezi ceva surprinzător, cum ar fi când mama ta își schimbă culoarea părului sau când, după ploaie, apare un curcubeu pe cer.



Dezgust Fuu!

Când vezi sau miroși ceva scârbos, ceva care arată sau miroase urât.



Regret Of!

Când îți pare rău pentru că ai făcut ceva greșit, cum ar fi să rupi din greșeală o pagină dintr-o carte sau să spargi un pahar.



Relaxare Eee!

Când ai terminat o sarcină și vrei să iei o pauză sau atunci când ai ajuns în sfârșit acasă după o zi lungă.



Rușine Țăăă!

Când te simți prea timid/ă să spui sau să faci ceva, cum ar fi să saluți.



Confuzia Ups!

Când lucrurile par încurcate sau nu ești sigur/ă ce să faci.

ACTIVITĂȚI

1

Cartografierea corpului: De exemplu, ai putea să desenezi fluturi în stomac atunci când ești speriat/ă sau un zâmbet pe față atunci când ești fericit/ă.

2

Dansul emoțiilor: Pune niște muzică și mișcă-ți corpul pentru a arăta cum te simți atunci când experimentezi diferite emoții. Încearcă să dansezi pentru fiecare dintre următoarele:



Bucurie:
sari și
învârte-te.



Tristețe:
mergi încet cu
umerii căzuți.



Frică:
scutură-te
și ascunde-ți
fața.



Furie:
bate din
picioare și
strânge pumnii.

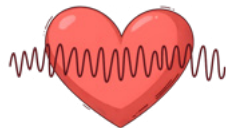


Folosește conturul corpului de mai jos și desenează sau colorează locurile în care simți diferite emoții.

Exprimă-ți emoțiile prin mișcare și înțelege cum fiecare sentiment îți face corpul să se miște diferit.

3

Experiment: Pune-ți mâna pe inimă și observă cum bate. Mai întâi, stai liniștit/ă timp de un minut și simte bătăile inimii. Apoi, sari timp de un minut și simte din nou cum îți bate inima.



Bătăile inimii în liniște: _____
Bătăile inimii după sărituri: _____

Recomandări pentru părinți:



✓ Desenați conturul unui om și rugați-vă copilul să coloreze diferite părți ale corpului în care simte anumite emoții (de exemplu, fluturi în stomac pentru nervozitate). Discutați despre aceste senzații și semnificațiile lor.



✓ Practicați exerciții simple precum respirația profundă sau relaxarea musculară pentru a-i ajuta să înțeleagă și să gestioneze reacțiile fizice la emoții.

Înțelegerea semnalelor emoționale și a semnificației lor

Emoțiile sunt semnale de la corpul tău care îți spun cum te simți în legătură cu diferite situații.

Sentimentul de bucurie înseamnă, de obicei, că se întâmplă ceva bun, în timp ce sentimentul de tristețe sau de confuzie poate însemna că ai nevoie de confort sau de ajutor. Sentimentul de frică poate fi un semn de pericol, iar sentimentul de furie poate însemna că ceva este nedrept sau greșit.

ACTIVITĂȚI

1

Situații și emoții: Desenează linii între emoție și situația care îi corespunde.



Găsirea unei cărți
pierdute



Prietenul tău se
mută



Auzi un zgomot
ciudat noaptea



Cineva îți ia
telefonul

2

Scenarii: Discută următoarele scenarii cu un prieten sau cu un membru al familiei. Scribe cum te-ai simți și cum ar reacționa corpul tău.

SCENARIUL 1

Un străin îți oferă bomboane.

Emoție: _____

Reacția corpului: _____

SCENARIUL 2

Îți pierzi lucrul preferat.

Emoție: _____

Reacția corpului: _____

ZIUA 1

Emoție: _____
 Ce a cauzat-o: _____
 Reacția corpului: _____

ZIUA 2

Emoție: _____
 Ce a cauzat-o: _____
 Reacția corpului: _____

ZIUA 3

Emoție: _____
 Ce a cauzat-o: _____
 Reacția corpului: _____

ZIUA 4

Emoție: _____
 Ce a cauzat-o: _____
 Reacția corpului: _____

ZIUA 5

Emoție: _____
 Ce a cauzat-o: _____
 Reacția corpului: _____

ZIUA 6

Emoție: _____
 Ce a cauzat-o: _____
 Reacția corpului: _____

ZIUA 7

Emoție: _____
 Ce a cauzat-o: _____
 Reacția corpului: _____

Scopul acestui exercițiu este să te ajute să îți înțelegi emoțiile și sentimentele, dar și să recunoști cum emoțiile te ajută să înțelegi și să reacționezi la diferite situații.

Recomandări pentru părinți:

✓ Jucați diferite jocuri de rol în care sunt exprimate diverse emoții și discutați ce înseamnă aceste emoții. De exemplu, sentimentul de frică înseamnă că ceva pare periculos.



✓ Creați cartonașe cu diferite emoții și scenarii. Cereți-i copilului să asocieze scenariul cu emoția corespunzătoare și discutați de ce a ales acea asociere.

Emoțiile ca instrument de siguranță: „Sentimentele tale te ghidează”

Încrederea în proprile instincte

Instinctele tale sunt ca un sistem special de alarmă care te ajută să rămâi în siguranță. Ascultându-ți sentimentele, poți adesea să îți dai seama când ceva nu este în regulă.

**Ce sunt instinctele?**

Instinctele sunt sentimente sau reacții naturale pe care le ai și care te ajută să rămâi în siguranță. Ele vin din adâncul sufletului tău și îți pot ghida acțiunile.

Exemple de instincte:



Senzația de disconfort atunci când un străin se apropie prea mult de tine.



Sentimentul de nervozitate atunci când mergi singur/ă printr-o zonă întunecată.



Sentimentul de fericire și relaxare atunci când ești înconjurat/ă de prieteni.

ACTIVITĂȚI

1

Scenarii privind instinctele: Citește scenariile de mai jos. Ce crezi că ți-ar spune instinctele tale? Scrie sau desenează răspunsurile tale.

SCENARIUL 1

Vezi un străin care încearcă să vorbească cu tine și îți oferă bomboane.

Instinctele tale: _____

SCENARIUL 2

Ești în parc și o persoană pe care nu o cunoști te roagă să vii cu ea.

Instinctele tale: _____

Înțelege cum să îți asculți și să ai încredere în instinctele tale în diferite situații.

2

Cercul instinctelor: Stai în cerc cu prietenii sau familia și împărtășește momente în care instinctele tale te-au ajutat.



Discutați despre ce ați simțit și cum ați reacționat. Înțelege că este important să ai încredere în instinctele tale și că și alții se bazează pe instinctele lor pentru a rămâne în siguranță.

Recomandări pentru părinți:



✓ Jucați un joc în care prezentați diferite scenarii și întrebați copilul ce îi spune „instinctul” să facă. Discutați de ce este important să aveți încredere în aceste sentimente.



✓ Împărtășiți povești (reale sau fictive) în care încrederea în propriile instincte a condus la siguranță sau la un rezultat pozitiv. Încurajați-vă copilul să își împărtășească propriile experiențe.

Disconfortul sau frica sunt semnale de alarmă

Senzația de disconfort sau de frică este modul în care corpul tău vrea să îți spună că ceva ar putea fi în neregulă. Este important să acorzi atenție acestor sentimente. Ele sunt ca niște stegulețe roșii care îți spun să fii precaut/ă. Ele te ajută să eviți pericolul și să faci alegeri mai sigure.

SEMNE PE CARE ȚI LE ARATĂ CORPUL TĂU CÂND SIMȚI DISCONFORT ȘI FRICĂ:



Palmele transpirate



Bătăi mai rapide ale inimii



Dorința de a pleca din acel loc



Senzația că ceva este „în neregulă”



Piele palidă sau dacă te înroșești



Încrămenire (neputința de a te mișca)



Încordarea maxilarelor sau a dinților



Gura uscată



Evitarea contactului vizual



Nu vrei să vorbești



Râs nervos



Acoperirea sau protejarea părților corpului



Înghițire frecventă,
în sec



Te scuzi prea mult



Parcă ești speriat/ă



Plâns sau lacrimi



Vrei să te faci
mic/ă și invizibil/ă



Vrei să
dispari



Ai înghețat pe loc



ACTIVITĂȚI

1

Graficul semnalelor corpului: Desenează sau colorează zonele de pe corp în care simți disconfort sau teamă. Folosește culori diferite pentru a arăta sentimente diferite (de exemplu, roșu pentru frică, galben pentru disconfort).

2

Joc de rol privind frica și disconfortul: Împreună cu prietenii sau cu familia joacă diferite situații în care ai putea simți disconfort sau frică. Discută ce simți și cum ai reacționa.

SITUAȚIA 1

Cineva îți cere să păstrezi un secret care te face să te simți inconfortabil/ă.

SITUAȚIA 2

Auzi un zgomot ciudat în timp ce mergi singur/ă.



Atacuri de panică



Emoții care te copleșesc



Nu poți să te concentrezi



Iritabilitate



Ai un titirez în burtă



Îți scoți țepii ca un arici

Sau poate te simți ca și cum:



Te înconjoară cu un gard de
sârmă ghimpată



Vrei să ataci precum un
rechin furios



Vrei să te retragi ca o
broască țestoasă



Vrei să îți pui
vesta antiglonț

Recomandări pentru părinți:



✓ Creați împreună cu copilul un „clopoțel de alarmă” (de exemplu, un clopot de hârtie). Folosiți acest obiect ca o metaforă pentru a discuta când și de ce ar putea simți disconfort sau teamă.



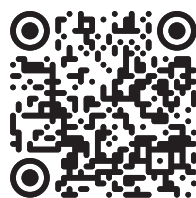
✓ Ajutați-vă copilul să creeze o listă de persoane de siguranță cu care poate vorbi atunci când se simte inconfortabil sau speriat. Jucați scenarii în care ar putea avea nevoie să apeleze la aceste persoane.

Răspunsul potrivit la indicii emoționale

Odată ce îți recunoști sentimentele, este important să știi cum să răspunzi la ele. Acest lucru te ajută să iei decizii corecte și să te protejezi. Acestea sunt semnale din partea corpului și a minții care îți spun cum te simți. Ele te ajută să decizi ce să faci în continuare.

Răspunsuri potrivite:

- ✓ să te îndepărtezi de pericol
- ✓ găsește un loc sigur
- ✓ recunoaște emoțiile de frică, confuzie, furie sau rușine ca răspunsuri normale la un eveniment periculos
- ✓ spune unui adult de încredere și cere ajutor
- ✓ cere ajutor medical, dacă este nevoie



Scanează codul QR și privește acest filmuleț educativ

ACTIVITĂȚI

1

Exercitarea răspunsului: Citește indicul emoțional și alege cel mai bun răspuns din opțiunile oferite. Scrie sau discută răspunsurile tale.



Indiciu emoțional:

Te simți speriat/ă când un străin te urmărește.

Opțiuni de răspuns:

- ✓ Fugi către un loc sigur și spui unui adult de încredere.
- ✓ Ignori străinul și mergi în continuare.
- ✓ Te confrunți cu străinul.
- ✓ Cel mai potrivit răspuns: _____

2

Scenarii de răspuns sigur: Desenează sau scrie ce ai face în următoarele scenarii. Împărtășește-ți ideile cu un prieten sau cu un membru al familiei.

SCENARIUL 1

Te simți incomod când cineva pe care nu îl cunoști bine te roagă să te îmbrățișeze.

Răspunsul tău: _____

SCENARIUL 2

Te simți speriat/ă când te rătăcești într-un loc aglomerat.

Răspunsul tău: _____

Recomandări pentru părinți:



- ✓ Discutați pe marginea unor scenarii de tip „Ce faci dacă....?”. Elaborați un plan de acțiuni simplu pentru diferite indicii emoționale. De exemplu, ce să facă dacă se simte speriat/ă sau incomfortabil/ă.



- Sau ce să facă când are o veste bună. Inițiați asemenea discuții în mod regulat. Utilizați carduri cu emoții pentru a exersa răspunsurile adecvate. De exemplu, dacă pe cartonaș scrie „furios/furioasă”, discutați modalități sănatoase de exprimare și gestionare a furiei.



PARTEA 2:

STABILIREA ȘI RESPECTAREA LIMITELOR

„Limitele
ne mențin
în siguranță”

Diferența dintre nevoi și dorințe

PRIORITIZEAZĂ:

Concentrează-te mai întâi pe satisfacerea nevoilor tale pentru a fi în siguranță, sănătos/oasă și fericit/ă.

După ce nevoile tale sunt îndeplinite, vezi care dorințe sunt cele mai importante și dacă te poți bucura de ele fără să-ți sacrifici nevoile.

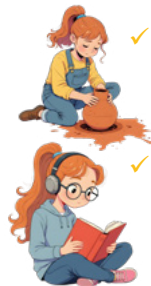
ACTIVITATE PRACTICĂ: CUTIA DORINTELOR

De fiecare dată când îți dorești ceva, scrie pe o bucată de hârtie și pune-o în „Cutia dorințelor”.

O dată pe săptămână, treci prin foile din cutia ta pentru a vedea ce ai scris. Ți mai dorești acele lucruri? Acest lucru te va ajuta să îți dai seama dacă acel lucru a fost doar o dorință trecătoare sau ceva ce îți dorești cu adevărat sau de care ai nevoie.

Acest exercițiu te ajută să gestionezi sentimentul „trebuie să am asta acum”, care poate dăuna modului în care gestionezi activitățile și relațiile. Uneori, faptul că nu obținem imediat ceea ce ne dorim ne poate învăța răbdarea și cum să ne comportăm mai bine cu ceilalți.

Recomandări pentru părinți:



- ✓ Creați o activitate de sortare cu imagini sau obiecte în care copilul trebuie să le clasifice în „nevoi” și „dorințe”. Discutați de ce unele lucruri sunt esențiale și altele nu.
- ✓ Citiți povești care evidențiază diferența dintre nevoi și dorințe. Discutați despre alegerile personajelor și despre modul în care acestea se raportează la situații din viața reală.

- +** **Nevoile** sunt lucrurile pe care trebuie neapărat să le avem pentru a trăi bine și a fi sănătoși. Gândește-te la ele ca la elementele de bază care te ajută să crești puternic/ă, să te simți în siguranță și să înveți.
- ✓** **Siguranță:** Trebuie să te simți în siguranță acasă, la școală și în comunitățile noastre.
- 🍏** **Hrana:** Mâncarea sănătoasă și echilibrată îți dă energie și îți menține corpul sănătos și puternic.
- 🎒** **Educație:** Mergând la școală înveți lucruri noi, înveți să rezolvi probleme și te pregătești pentru viitor.
- 👨👩👧** **Familia și prietenii:** Petrecerea timpului cu familia și prietenii te face să te simți iubit/ă și sprijinit/ă.
- 🏠** **Casă:** A avea o casă te protejează de vremea urâtă și îți oferă un loc unde să te odihnești.
- ★** **Dorințele** sunt acele lucruri în plus care îți fac viața mai plăcută, dar care nu sunt necesare pentru a supraviețui. Deși este în regulă să avem dorințe, este important să le gestionăm cu înțelepciune și să nu le lăsăm să ne controleze.

NEVOI

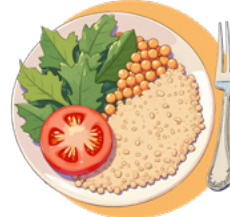
VS

DORINȚE

Nevoile sunt ca fundația unei case, dorințele sunt ca decorațiunile - fac casa să arate frumos, dar nu sunt esențiale pentru ca aceasta să fie rezistentă.



Haine călduroase și rezistente pentru iarnă.



Mâncare sănătoasă



În parc sau acasă și, din când în când, la un restaurant.



Un rucsac funcțional.



Un dispozitiv de bază pentru teme.



Pantofi confortabili pentru alergat.



Haine de iarnă de o anumită marcă.



Mâncare de tip fast-food sau dulciuri.



La un anumit restaurant sau într-un local elegant.



Un rucsac cu un personaj sau de o marcă populară.



Cel mai nou smartphone.



Pantofi de o marcă specifică, scumpă.

Înțelegerea limitelor

Există mai multe tipuri de limite:

- **Limitele fizice** se referă la spațiul personal și la confortul fizic. Poate preferi să păstrezi o anumită distanță față de ceilalți, poate nu vrei să fii îmbrățișat/ă fără permisiune, poate nu vrei ca ceilalți să-ți atingă obiectele personale fără să te întrebe. Și este în regulă!

Limitele personale sunt reguli pe care le stabilești pentru a-ți proteja starea de bine fizică, emoțională și mentală. Ele definesc ceea ce este acceptabil și confortabil pentru tine și te ajută să comunici aceste nevoi și așteptări celorlalți.

- **Limitele emoționale** se referă la modul în care vrei să fii tratat/ă emoțional și psihologic. Să spui NU atunci când nu te simți confortabil/ă cu o activitate, să eviți discuțiile care te fac să te simți prost, să exprimi cum te simți atunci când cineva te rănește. Și asta este în regulă!

- **Limitele digitale** sau online se referă la modul în care vrei să fii tratat/ă online și cum îți protejezi informațiile personale. Să nu împărtășești parolele pentru conturile personale, să nu accepți cereri de prietenie de la necunoscuți, să limitezi timpul petrecut online pentru a te proteja de expunerea excesivă. Este foarte important!

LIMITE SĂNĂTOASE

PREFER SĂ NU FIU ÎMBRĂȚIȘAT/Ă FĂRĂ SĂ FIU ÎNTREBAT/Ă ÎNAINTE

NU MĂ SIMT CONFORTABIL/Ă DISCUTÂND ACEST SUBIECT, PUTEM VORBI DESPRE ALTCEVA?

NU-MI ÎMPĂRȚĂȘESC PAROLELE CU NIMENI, NICI MĂCAR CU PRIETENII APROPIAȚI.

LIMITE NESĂNĂTOASE

LAS PE ORICINE SĂ MĂ ÎMBRĂȚIȘEZE ȘI RABD, CHIAR DACĂ MĂ FACE SĂ MĂ SIMT INCONFORTABIL/Ă.

SPUN ÎNTOTDEAUNA DA ORICUI, CHIAR DACĂ MĂ SIMT STRESAT/Ă SAU NEMULȚUMIT/Ă DE ASTA.

POSTEZ MULTE POZE PERSONALE, PRIETENII MEI ÎMI ȘTIU PAROLELE PENTRU CĂ NU MĂ DERANJEAZĂ. (Nu îți protejezi informațiile personale și intimitatea)

Atingerile bune sunt atingeri care te fac să te simți în siguranță, fericit/ă și iubit/ă. Ele îți respectă limitele și sunt adecvate.

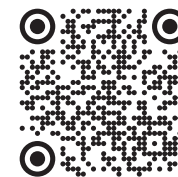
- Îmbrățișări din partea membrilor familiei sau a prietenilor atunci când te simți fericit/ă sau ai nevoie de alinare.
- Bați palma cu prietenii după un joc distractiv sau pentru a sărbători.
- O bătaie scurtă pe spate de la un profesor pentru că ai făcut o treabă bună.

Atingerile rele sunt atingeri care te fac să te simți speriat/ă sau confuz/ă. Aceste atingeri nu îți respectă limitele și sunt nepotrivite.

- Cineva îți atinge părțile intime sau te impune să le atingi pe ale lui.
- Cineva care te atinge când tu i-ai cerut să nu o facă.
- Cineva care îți spune să păstrezi un secret despre o atingere.

Creează un desen cu o atingere bună pe care ai experimentat-o și explică de ce te-a făcut să te simți bine.

Desenează un loc sigur în care poți merge dacă te confrunți vreodată cu o atingere neplăcută.



Scanează codul QR și privește acest filmuleț educativ

ATINGERILE ȘI ZONELE INTIME

Zonele intime sunt părți ale corpului tău care sunt personale și nu trebuie atinse de alte persoane fără permisiunea ta clară. Aceste zone sunt de obicei acoperite de un costum de baie și includ pieptul, fundul și zona dintre picioare și pot fi atinse numai de către un medic în timpul unei examinări medicale, cu acordul tău și în prezența unui părinte sau a altui adult de încredere.

Exemple de limite sănătoase legate de atingeri:



A spune „NU” atingerii nedorite:
„Nu, nu-mi place să fiu gădilat/ă”.



Să stabilești limite cu prietenii:
„Nu vreau să fiu îmbrățișat/ă acum”.



Solicitarea spațiului personal:
„Te rog să nu stai atât de aproape de mine”.

Exemple de limite nesănătoase legate de atingeri:



Permiterea atingerilor neplăcute: Să lași pe cineva să te gădile, chiar dacă asta te face să te simți nu bine.



Să nu spui nimic atunci când cineva stă prea aproape de tine.



Să te simți obligat/ă să permiți atingerea: Sentimentul că trebuie să lași pe cineva să te îmbrățișeze pentru că îți este prieten/ă.

ACTIVITĂȚI PRACTICE:

1

Identificarea limitelor: Desenează un contur al corpului tău pe o bucată de hârtie. Pe acest contur, marchează zonele în care simți că ai nevoie de limite fizice (de exemplu, un cerc în jurul corpului tău pentru spațiul personal). Scrie despre cum te simți în diferite situații și ce limite ar trebui să stabilești.

Întinde câteva zone ale corpului pe care să le evidențiezi și să le protejezi și să nu permiți să fii atins/ă fără permisiune:

Capul, fața, urechile și părul: „Mă simt inconfortabil/ă când cineva îmi atinge fața fără să mă întrebe. Te rog, nu o face”.

Pieptul, spatele și burta: S-ar putea să nu vrei ca oamenii să te îmbrățișeze sau să te atingă fără acordul tău. „Prefer să nu fiu îmbrățișat/ă fără permisiune”.

Brațe și mâini: S-ar putea să nu te deranjeze să bați palma, dar să nu-ți placă să fii apucat/ă de brațe sau de mâini. „Îmi place să bat din palme, dar nu-mi place când cineva mă apucă de braț”.

Picioare și tălpi: „Nu vreau ca cineva să-mi atingă picioarele fără să mă întrebe”.

2

Testarea spațiului personal: Împreună cu prietenii și familia, află care este spațiul tău personal. Roagă un prieten sau un membru al familiei să stea la diferite distanțe de tine și vezi până unde te simți confortabil/ă. „Am nevoie de un spațiu personal de aproximativ o lungime de braț (sau de un metru) în jurul meu pentru a mă simți confortabil/ă”.

Joc de rol: Exersează scenarii în care trebuie să îți exprimi limitele.

De exemplu, un prieten joacă rolul cuiva care vrea să împrumute ceva fără să întrebe, iar tu exersezi cum să spui politicos, dar ferm, că preferi să întrebe mai întâi.

Jurnal al limitelor: Ține un jurnal zilnic în care să notezi momentele în care ți-ai stabilit sau ți s-au depășit limitele. Gândește-te la cum te-ai simțit și cum ai gestionat situația. Acest lucru te va ajuta să înțelegi importanța limitelor și cum să le menții.

Recomandări pentru părinți:



✓ **Utilizați un limbaj** adecvat vârstei pentru a discuta despre autonomia corporală și importanța zonelor intime. Folosiți cărți sau videoclipuri concepute pentru copii pentru a ajuta conversația.



✓ **Jucați un joc** în care copilul identifică atingerile sigure (cum ar fi o îmbrățișare din partea unui membru al familiei) versus atingerile nesigure. Discutați despre ce trebuie să facă dacă se confruntă vreodată cu o atingere nesigură.

Comunicarea sănătoasă a limitelor

A cere: Cere frumos și respectă răspunsul

Să ceri înseamnă să ceri ceva fără a impune. „Pot, te rog, să folosesc creionul tău?”

Când ceri ceva, există o șansă egală ca răspunsul să fie DA sau NU.

Cererea te ajută să le spui celorlalți de ce ai nevoie sau ce vrei, dar nu uita că ei nu sunt obligați să spună DA. „Am nevoie de ajutor cu temele. Poți să mă ajuti?”
Persoana ar putea fi ocupată și nu te poate ajuta chiar în acel moment.

După ce întrebi, fii pregătit/ă să accepți răspunsul, indiferent dacă este DA sau NU. Dacă întrebi: „Pot să iau o prăjitură?” și răspunsul este nu, ai putea spune: „Bine, poate data viitoare.”

Cunoaște-ți nevoile vs. dorințele: Înainte de a cere ceva, gândește-te dacă este ceva de care chiar ai nevoie sau este vorba despre ceva ce vrei, ce ți-ai dori. Astfel, dacă ai nevoie de ajutor, ai putea spune: „**Am nevoie de ajutor cu un proiect școlar**”. Dacă este vorba despre o dorință, ai putea spune: „**Îmi doresc un telefon nou**”.



Recomandări pentru părinți:



✓ **Jucați scenarii de rol** în care copilul exersează să ceară lucruri politicos și să respecte răspunsurile pe care le primește, indiferent dacă este un „DA” sau un „NU”.

✓ **Încurajați-vă copilul** să practice ascultarea activă atunci când alții vorbesc, subliniind importanța respectării limitelor și răspunsurilor celorlalți.





A da: Dăruiește cu bucurie și fără așteptări

A acțiunea de „a dăru” ar trebui să te facă fericit/ă atât pe tine, cât și pe cealaltă persoană. Este vorba despre a fi bun/ă și generos/oasă fără a aștepta ceva înapoi. **Echilibrul este cheia: dăruiește-ți ție și celorlalți.**

- **Nu aștepta nimic în schimb:** Să dai pentru că vrei, nu pentru a primi ceva înapoi.
„Poftim, ia din prăjiturile mele! Am destule.”
- **Dăruiește cu bucurie:** Fii fericit/ă când dăruiești. Dacă te întristează, așteaptă până când te simți pregătit/ă.
„Sunt bucuros/oasă să te ajut cu proiectul tău.”
- **Echilibrul dăruirii:** Ai grijă de propriile nevoi, astfel încât să poți dăru cu bucurie celorlalți.
„Te voi ajuta după ce îmi termin temele.”

Recomandări pentru părinți:



- ✓ **Implicați-vă** în activități care presupun dăruirea fără a aștepta ceva în schimb, cum ar fi realizarea de felicitări pentru vecini sau donarea de jucării. Discutați despre bucuria de a dăru.
- ✓ **Creați** un „copac al darurilor” unde copilul poate agăța note sau desene cu lucrurile pe care le-a dăruit altora, consolidând conceptul de a dăru cu bucurie.

A primi: Primește și mulțumește

A primi înseamnă a accepta darurile și bunătatea cu bucurie și recunoștință, fără a simți că trebuie să dai ceva înapoi.

- Când cineva îți dă ceva, se bucură să vadă că te bucuri de acel lucru.
- Acceptă și bucură-te de cadou fără să te simți obligat/ă. „Mulțumesc pentru compliment! Îl apreciez.”
- Atunci când primești:
 - ✓ spune mulțumesc!
 - ✓ observă și apreciază: „Acest fursec arată delicios. Îmi plac biscuiții cu ciocolată!”
 - ✓ dacă simți, exprimă-ți sentimentele: „Sunt atât de bucuros/oasă că mi-ai dat acest cadou. Mă face să mă simt special/ă și o să mă bucur mult de el.”

ACTIVITĂȚI:

- **Amintește-ți cel puțin 3 lucruri pe care le-ai dăruit** și te-ai bucurat când celălalt a primit cu bucurie. De exemplu: când prietenul tău îți dă o felicitare făcută de el, iar tu zâmbești și îi mulțumești, asta îl face fericit și pe prietenul tău.
- **Cum îți dai seama că celălalt se bucură** să primească un cadou din partea ta?
- **Cum îți dai seama dacă cuiva nu-i place** cadoul tău?

Recomandări pentru părinți:



- ✓ **Încurajați-vă copilul** să scrie note de mulțumire pentru cadourile pe care le primește. Discutați despre importanța recunoștinței.
- ✓ **Jucați un joc de rol** în care primiți complimente sau cadouri și răspundeți cu recunoștință. Învățați-i să accepte cu amabilitate și să mulțumească celui care dăruiește.

A refuza: Spune NU cu respect

REFUZUL ÎNSEAMNĂ SĂ AI GRIJĂ DE TINE ȘI SĂ FACI ALEGERILE CARE SUNT POTRIVITE PENTRU TINE. ESTE IMPORTANT SĂ SPUI NU CU AMABILITATE ȘI CLARITATE.

- Când spun NU altuia/alteia, îmi spun DA mie însumi/însămi. Oferă întâietate nevoilor tale. „Nu, mai întâi trebuie să-mi fac temele.”
- A spune NU arată respect de sine. Când spui nu, nu înseamnă că ești rău. Faci doar o alegere care este potrivită pentru tine. Dacă cineva îți cere să joci un joc care nu îți place, poți spune: „Nu, aș prefera să joc altceva”. Acest lucru arată că alegi ceea ce îți place.
- Nu refuza persoana, ci invitațiile, propunerile, ofertele sale. Dacă un prieten îți cere să împarți gustarea și tu spui nu, nu îl respingi pe prieten, ci doar îi spui că nu ești dispus/ă să împarți gustarea în acel moment.
- Un NU este un NU acum, nu unul pentru totdeauna! „Nu, nu pot să vin astăzi, dar poate în altă zi”.

ACTIVITATE:

Aplică aceste tehnici a refuzului:

APRECIEZ ȘI MULȚUMESC: „Mulțumesc că m-ai invitat să particip la joc. Apreciez asta, dar mă simt obosit/ă acum.”

EXPRIMĂ REFUZUL ÎN MOD CLAR: „Nu te pot ajuta cu tema acum, dar sunt sigur/ă că o poți face.”

EXPLICĂ DE CE ALEGI SĂ REFUZI: „Trebuie să-mi termin mai întâi temele.”

OFERĂ O ALTERNATIVĂ SAU NEGOCIAZĂ: „Poate putem lucra împreună la teme după ce o termin pe a mea.”

EXPRIMĂ-ȚI EMOȚIILE: „Mă simt prost să spun nu, dar chiar trebuie să-mi termin treaba mai întâi.”

Înțelegând și exersând acești pași, poți învăța să spui NU într-un mod respectuos și clar, ajutându-te să menții relații bune și, în același timp, să ai grijă de propriile tale nevoi.

Scrie cum ai putea să răspunzi în următoarele situații:

- Prietenul tău te invită la joacă, dar tu trebuie să-ți termini temele. („Nu, trebuie să-mi fac temele mai întâi.”)
- Cineva îți oferă o gustare, dar nu ți-e foame. („Nu, mulțumesc. Nu mi-e foame acum.”)

Gândește-te la:

Cum te-ai simțit să spui NU într-un mod amabil?

De ce este important să spui NU uneori?

Recomandări pentru părinți:



✓ **Jucați jocuri** de rol în care copilul ar putea fi nevoit să spună „NU”. Exersați diferite moduri de a-l spune cu respect și calm.



✓ **Discutați** despre importanța respectării „NU”-ului și a limitelor celorlalți prin povestiri sau exemple.

Ce trebuie să faci dacă ți se încalcă limitele?

1

Identifică încălcarea:

Dacă ai spus NU și nu dorești să împarți jucăria ta și cineva o ia oricum, aceasta este o încălcare a limitelor.

2

Rămâi calm și ferm:

Vorbește ferm, dar amabil. Respiră adânc și spune: „Am spus că nu vreau să-mi împart jucăria chiar acum.”

3

Repetă-ți limitele: „Vreau să mi-o dai înapoi pentru că nu simt că vreau să mă împart chiar acum.”

4

Exprimă-ți sentimentele:

Spune cum te simți atunci când nu îți respectă limita. „Când îmi iei jucăria după ce am spus nu, mă faci să mă simt supărat/ă.”

5

Identifică încălcarea:

Dacă ai spus NU și nu dorești să împarți jucăria ta și cineva o ia oricum, aceasta este o încălcare a limitelor.

6

Rămâi calm și ferm:

Vorbește ferm, dar amabil. Respiră adânc și spune: „Am spus că nu vreau să-mi împart jucăria chiar acum.”

7

Repetă-ți limitele: „Vreau să mi-o dai înapoi pentru că nu simt că vreau să mă împart chiar acum.”

ACTIVITĂȚI:

Gândește-te la un moment în care ai spus NU cuiva și nu te-a ascultat.

Cum te-ai simțit?

Care sunt adulții la care poți apela după ajutor?

Recomandări pentru părinți:



✓ **Creați** un spațiu sigur în care copilul să vorbească despre momentele în care limitele sale au fost încălcate. Discutați cum s-a simțit și ce măsuri pot fi luate.



✓ **Elaborați** împreună cu copilul un plan cu privire la ce trebuie să facă dacă cineva îi încalcă limitele, inclusiv cu cine să vorbească și cum să se afirme.

Ce este consimțământul?

„Alegerea ta, dreptul tău”

Situații în care consimțământul este necesar:



Atingeri fizice

Orice formă de contact fizic, de la o îmbrățișare, pupic pe obraz până la interacțiuni mai intime, necesită consimțământ reciproc.



Împrumutarea lucrurilor personale

Orice obiect personal, de la telefon, carte sau alte bunuri, trebuie folosit sau împrumutat doar cu acordul explicit al proprietarului.



Limitele personale

Respectarea spațiului personal și a limitelor emoționale ale cuiva este foarte importantă în toate relațiile.

Acordul sau consimțământul este important și te ajută să te înțelegi cu ceilalți. Înseamnă să te asiguri că toată lumea se simte bine și este de acord cu ceea ce se întâmplă.

Diferența dintre consimțământul liber exprimat și constrângere:

Consimțământul liber exprimat este acordat în mod liber, fără presiune, forță sau manipulare. Este un „DA” ferm.

Constrângerea implică presiuni, amenințări sau intimidare pentru a obține acordul. Consimțământul obținut prin constrângere nu este un consimțământ adevărat.

ACTIVITĂȚI:

Aplicarea modelelor de consimțământ

Învăță să aplici diferite tipuri de consimțământ în diverse situații. Citește cu atenție următoarele exemple de consimțământ în diferite contexte:

+ Atingeri fizice

EXEMPLU: „Pot să te îmbrățișez?”
RĂSPUNS: „Da, mi-ar plăcea” sau „Nu, nu mă simt bine cu asta”.

+ Împrumutarea obiectelor personale

EXEMPLU: „Pot să împrumut creionul tău?”
RĂSPUNS: „Sigur, poftim” sau „Îmi pare rău, am nevoie de el chiar acum”.

+ Spațiu personal

EXEMPLU: „Este în regulă dacă stau lângă tine?”
RĂSPUNS: „Da, este în regulă” sau „Nu, aș prefera mai mult spațiu”.

Acum, gândește-te la o situație diferită pentru fiecare tip de consimțământ. Folosește textul oferit ca model pentru a formula propriul tău exemplu și răspuns.

+ Atingeri fizice

EXEMPLUL TĂU: _____
RĂSPUNS: _____

+ Împrumutarea obiectelor personale

EXEMPLUL TĂU: _____
RĂSPUNS: _____

+ Spațiu personal

EXEMPLUL TĂU: _____
RĂSPUNS: _____

REFLECȚIE | După ce ai scris exemplele tale, răspunde la următoarele întrebări:

- Crezi că ți-ai exprimat suficient de clar, în exemplele tale, atât refuzul, cât și acordul?
- De ce este important să respecți decizia cuiva atunci când spune NU?
- Cum poți să spui cuiva despre limitele tale în mod respectuos?

Scrie un scurt rezumat a ceea ce ai învățat despre consimțământ din această activitate și cum poți aplica acest lucru în interacțiunile tale zilnice.

Recomandări pentru părinți:



✓ Utilizați jocul de rol pentru a exersa solicitarea și acordarea consimțământului în diferite scenarii, cum ar fi împărțirea jucăriilor sau a spațiului personal.



✓ Utilizați cărți sau videoclipuri pentru a explica conceptul de consimțământ într-un mod adecvat vârstei, subliniind că este în regulă să spui „NU” și că este important să respecți alegerile celorlalți.

A cartoon illustration of a young girl with long, wavy brown hair sitting up in bed. She is wearing blue pajamas with white star patterns. She has a surprised or excited expression on her face, with wide eyes and a small open mouth. The room is dark, suggesting nighttime, with a window in the background showing a lit lamp on the sill. Several stylized white starburst shapes are floating in the air around the girl. The bed has a blue blanket and a white pillow. The overall style is soft and illustrative.

PARTEA 3

PUNÂND TOTUL CAP LA CAP

„Împuternicit
și protejat“

Utilizarea emoțiilor, consimțământului și limitelor pentru siguranță

Emoțiile te ajută să știi când ceva ți se pare corect sau greșit. Ai încredere în emoțiile tale pentru a te ghida în diferite situații.

Consimțământul tău trebuie să fie clar și oricând te poți răzgândi.
Asigură-te întotdeauna că toate persoanele implicate sunt de acord cu ceea ce se întâmplă.



Cunoaște-ți limitele personale și respectă limitele celorlalți.
Limitele te mențin în siguranță și te ajută să ai relații sănătoase.

ÎN PRIETENIE:

Folosește-ți înțelegerea emoțiilor, consimțământul și limitelor pentru a construi prietenii puternice și respectuoase. Cere întotdeauna permisiunea înainte de a împrumuta lucruri și respectă spațiul personal al prietenilor tăi.

LA ȘCOALĂ:

Atunci când te simți incomod, folosește-ți cuvintele pentru a stabili limite. Dacă cineva te face să te simți stânjenit/ă, spune-i unui profesor sau unui alt adult de încredere.

ONLINE:

Protejează-ți parolele și fii atent/ă la ceea ce vorbești, trimiți, postezi online. Cere întotdeauna acordul înainte de a trimite mai departe fotografia sau informațiile altcuiva.

ACTIVITĂȚI:

De exemplu, un prieten vrea să împrumute rucsacul tău fără ca să te întrebe.

De exemplu, cineva îți cere să participi la un joc care te face să te simți ciudat.

De exemplu, un coleg vrea să scrie despre tine o postare online.

Scie în jurnal despre un moment în care a trebuit să stabilești o limită. Cum te-a făcut să te simți? Ce ai învățat din acea experiență?

Desenează sau scrie despre diferitele emoții pe care le-ai simțit pe parcursul zilei. Cum te-au ajutat aceste emoții să faci alegeri bune pentru tine?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.[illegible]

Recomandări pentru părinți:



✓ Creați scenarii în care copilul trebuie să își folosească înțelegerea emoțiilor, consimțământul și limitele pentru a acționa în siguranță. Discutați rezultatul fiecărui scenariu.



Elaborați un plan de siguranță cuprinzător care să includă emoțiile, consimțământul și limitele. Revedeți și exersați acest plan în mod regulat.

PARTEA 4



ÎNȚELEGEREA SIGURANȚEI PERSONALE

„Siguranța ta,
dreptul tău”

Introducere în siguranța personală

„Fii atent/ă, rămâi în siguranță“

Siguranța personală înseamnă să te protejezi de pericole. Este vorba despre a ști cum să ai grijă de tine în diferite situații. Este foarte important să fii conștient/ă de ceea ce te înconjoară și să ai încredere în sentimentele tale atunci când ceva nu pare în regulă.

Locurile de siguranță sunt locuri în care te simți în siguranță și protejat/ă:

- ☐ casa ta
- ☐ școala
- ☐ casa unui prieten
- ☐ vecin de încredere.



Scanează codul QR și privește acest filmuleț educativ

Adulți de siguranță sunt persoanele în care poți avea încredere pentru a te ajuta atunci când ai o problemă:

părinții, profesorii, bunicii sau ofițerii de poliție.

Fă o listă cu locurile sigure în care poți merge dacă ai nevoie de ajutor.

Desenează un adult sigur din viața ta și scrie de ce ai încredere în el.

Acasă:

Fă un cartonaș cu contacte de urgență, unde poți scrie numerele de telefon importante.



Reguli de siguranță

- ☐ Învață numerele de telefon ale părinților, cel al Poliției – 112 și Telefonul Copilului – 116 111, dar și cum să ceri ajutor.
- ☐ Încuie ușile și ferestrele întotdeauna atunci când ești singur/ă acasă.
- ☐ Nu deschide niciodată ușa cuiva pe care nu îl cunoști.

📍 La școală:



Ascultă-i pe profesorii tăi în timpul exercițiilor și cunoaște ieșirile de urgență.



Stai întotdeauna cu prietenii sau cu un adult de încredere atunci când te duci spre sau te întorci de la școală.



Dacă cineva te intimidează (îți spune cuvinte urâte sau râde de tine) sau pe altcineva, **spune-i unui profesor** sau unui alt adult de încredere.

! Desenează o hartă a școlii tale și marchează locurile sigure și ieșirile de urgență.

👤 În public:

- Când ieși cu familia sau prietenii, rămâi aproape de adulții în care ai încredere.
- Nu te îndepărta niciodată de grupul tău și nu merge cu cineva pe care nu îl cunoști.
- Identifică, împreună cu familia sau cu prietenii, locurile unde poți merge dacă ai nevoie de ajutor sau dacă te pierzi.

! Spune „NU” ferm și cu voce tare în diferite scenarii, cum ar fi dacă cineva încearcă să te ducă undeva fără voia ta.

ACTIVITĂȚI:

Ce faci dacă un străin îți cere să îl ajuți să își găsească animalul de companie pierdut?

Spune: „Nu, trebuie să-mi întreb mai întâi părintele” și pleacă rapid de acolo.

Ce faci dacă ești singur/ă acasă și cineva bate la ușă? Verifică vizorul, nu deschide ușa și sună un adult de încredere dacă te simți speriat/ă.

Recomandări pentru părinți:



✓ Creați împreună cu copilul o listă a regulilor de siguranță personală, care să includă reguli privind siguranța acasă, la școală și în locurile publice.



✓ Jucați diverse scenarii de siguranță, cum ar fi ce să facă copilul dacă este abordat de un străin sau cum să rămână în siguranță în diferite medii (acasă, la școală, la magazin).

An illustration of a young girl with long dark hair, wearing a white t-shirt and blue shorts, standing in a living room. She is holding two books high in the air, one brown and one yellow, with a joyful expression. The room features a light blue sofa with patterned cushions, a bookshelf with various books and a potted plant, and several large stacks of books on the floor. A window with a view of greenery is visible in the background.

PARTEA 5

RECUNOAȘTEREA ȘI GESTIONAREA HĂRȚUIRII ȘI ABUZULUI SEXUAL

„Cunoașterea
este putere”

Înțelegerea hărțuirii și intimidării

BULLYINGUL cineva în mod repetat și intenționat rănește, sperie, face pe altcineva să se simtă prost.

BULLYINGUL NU ESTE NICIODATĂ ÎN REGULĂ ȘI NU ARE NICIO JUSTIFICARE.

BULLYING FIZIC lovire, împingere, lovire cu piciorul sau furtul de bunuri.

HĂRȚUIREA VERBALĂ porecle, înjurături, tachinări sau răspândirea de zvonuri.

HĂRȚUIREA CIBERNETICĂ SAU DIGITALĂ postarea de mesaje jignitoare, fotografii jenante sau răspândirea de minciuni.



Scanează codul QR și privește acest filmuleț educativ

CE POȚI FACE ÎN CAZ DE BULLYING?



Păstrează-ți calmul ca Batman:
Rămâi calm/ă și pregătit/ă să faci față oricărei provocări.

Respiră adânc și amintește-ți că te poți descurca!



Folosește-ți cuvintele ca scutul lui Captain America: Fii puternic/ă, hotărât/ă și ferm/ă!

Poți să spui ceva de genul: „Hei, oprește-te! Asta nu e bine!”



Cere ajutorul unor adulți de încredere, precum alți prieteni, părinții și profesorii.

Nu-ți fie teamă să ceri ajutorul!



Exersează abilitățile de a spune „NU”, „nu sunt de acord!” prin jocuri de rol. Imaginează-ți că te afli într-o situație în care cineva este hărțuit/ă. Ce ai spune sau ce ai face pentru a ajuta?
Folosește-ți imaginația și lasă-ți eroul interior să strălucească!

Recomandări pentru părinți:



✓ Discutați diferite tipuri de intimidare și hărțuire folosind exemple. Încurajați-vă copilul să vorbească despre experiențele și sentimentele sale.



✓ Implicați-vă în activități care dezvoltă empatia, cum ar fi citirea unor povești despre hărțuire și discutarea modului în care s-ar putea simți personajele.



Raportează incidentele de hărțuire: Anunță-i pe ceilalți atunci când cineva are nevoie de ajutor și raportează situațiile în care ești sau altcineva este hărțuit/ă.

Ce este abuzul sexual?

ABUZUL SEXUAL este atunci când cineva te atinge, te face să îl atingi într-un mod care te face să te simți incomod/ă sau speriat/ă sau când cineva face cu corpul tău ceva ce simți că nu ar trebui.

CORPUL TĂU îți aparține și nimeni nu are dreptul să te atingă în moduri care te fac să te simți rău sau confuz/ă.

ESTE GREȘIT dacă cineva îți cere să îți vadă sau să îți atingă părțile intime sau dacă îți arată poze cu părți intime.

COPIII NU POT DA CONSIMȚĂMÂNTUL adulților pentru niciun fel de atingeri care implică părțile intime. Adulții nu ar trebui să ceară niciodată acest tip de acord de la copii.



Este important să știi că poți spune întotdeauna **NU** la orice lucru care te face să te simți incomfortabil/ă, chiar dacă este din partea cuiva pe care îl cunoști și în care ai încredere.

Ce faci dacă cineva îți cere să păstrezi un secret despre o atingere?



Spune:

NU! NU PĂSTREZ SECRETE DESPRE ATINGERI

și spui imediat unui adult de încredere.

Ce faci dacă o persoană te face să te simți incomod vorbind despre părțile intime?



Spune:

ÎNCETEAZĂ! NU-MI PLACE ASTA

și pleci imediat să cauți ajutor.

Comportamente nepotrivite:



✓ Dacă cineva te **atinge într-un mod în care simți că e greșit**, cum ar fi pe părțile tale intime, este nepotrivit.



✓ Dacă cineva îți cere să păstrezi **secrete** cu privire la atingeri sau la părțile intime, este greșit.



✓ Dacă cineva **vorbește despre părțile intime** sau despre activități care nu sunt potrivite vârstei tale și într-un mod care te face să te simți incomfortabil, este greșit!

Povestea „Sara și secretul”

PRIETENUL EI MARIAN A VENIT LA EA ȘI A ÎNTREBAT-O DACĂ VREA SĂ JOACE UN JOC NOU PE CARE ÎL ÎNVĂTASE.



A ATINS-O ÎNTR-UN MOD CARE NU I-A PLĂCUT ȘI I-A SPUS SĂ NU SPUNĂ NIMĂNUI.



AMINTINDU-ȘI CE O ÎNVĂTASE ÎNVĂȚĂTOAREA EI DESPRE ATINGERILE BUNE ȘI RELE, SARA A DECIS SĂ VORBEASCĂ.



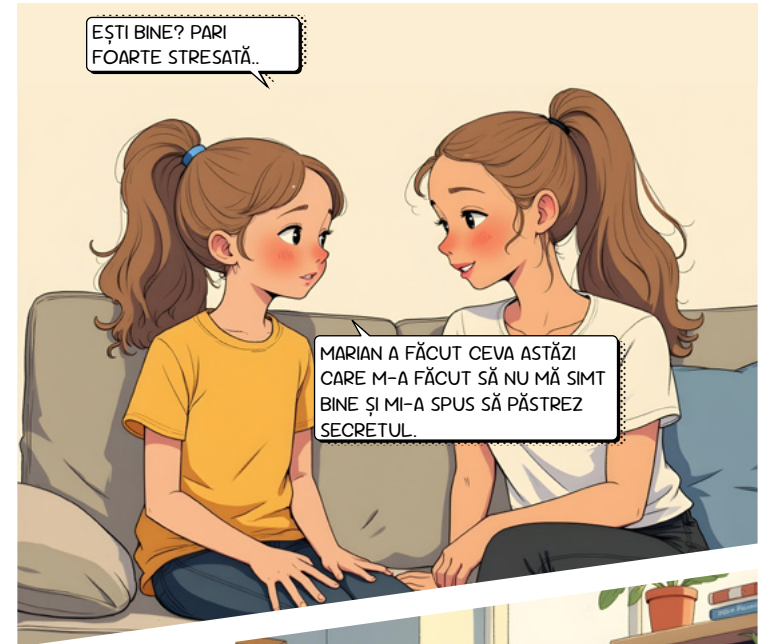
S-A ÎNDEPĂRTAT DE EL ȘI A FUGIT ÎNAPOI ÎN ZONA PRINCIPALĂ A PARCULUI, UNDE SE JUCAU ALȚI COPIL.

CÂND A AJUNS ACASĂ, SARA S-A SIMȚIT EMOTIONATĂ, DAR ȘTIA CĂ TREBUIE SĂ SPUNĂ CUIVA.



EȘTI BINE? PARI FOARTE STRESATĂ..

MARIAN A FĂCUT CEVA ASTĂZI CARE M-A FĂCUT SĂ NU MĂ SIMT BINE ȘI MI-A SPUS SĂ PĂSTREZ SECRETUL.



AU DECIS SĂ VORBEASCĂ CU CONSILIERUL ȘCOLAR PENTRU A SE ASIGURA CĂ MARIAN A ÎNȚELES CĂ CEEA CE A FĂCUT A FOST GREȘIT...



MAMA SAREI A ÎMBRĂȚIȘAT-O ȘI I-A MULȚUMIT CĂ A FOST CURAJOASĂ ȘI I-A SPUS. ÎMPREUNĂ, AU VORBIT DESPRE CEEA CE SE ÎNTÂMPLASE. MAMA SAREI A ASIGURAT-O CĂ A FĂCUT BINE CĂ A REFUZAT ȘI CĂ I-A PVESTIT.

...ȘI PENTRU A PREVENI CA ASTFEL DE SITUAȚII SĂ SE MAI ÎNTÂMPLA.

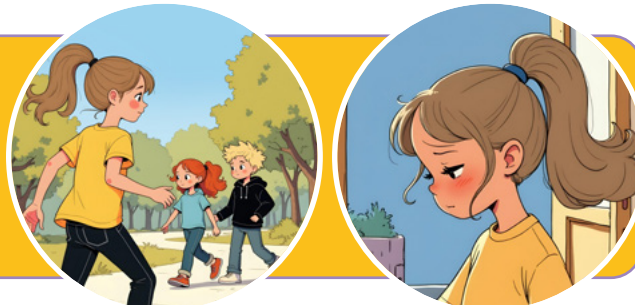
CE A FĂCUT BINE SARA?

- Sara a spus „NU” atunci când s-a simțit inconfortabil.
- A spus unui adult de încredere ce s-a întâmplat.



CE POȚI ÎNVĂȚA DE LA SARA?

- Este important să spui „NU” și să vorbești atunci când cineva te face să te simți inconfortabil.
- Nu este bine să păstrezi secrete despre atingerile care te fac să te simți incomod. Spune întotdeauna unui adult de încredere.



CE AR FI PUTUT FACE MARIAN DIFERIT?

- Marian ar fi trebuit să știe că a atinge pe cineva fără acordul său este greșit.
- El ar fi trebuit să respecte limitele Sarei și să nu-i ceară niciodată să păstreze un astfel de secret.



Recomandări pentru părinți:



- ✓ Purtați discuții adecvate vârstei despre abuzul sexual, folosind cărți sau alte manuale create special pentru copii. Subliniați că nu este niciodată vina lor.



- ✓ Ajutați-vă copilul să identifice o rețea de adulți de încredere la care poate apela dacă nu se simte în siguranță.

Strategii de prevenire: „Rămâi în siguranță”

Ca să eviți situațiile riscante:

- Stai în grup, în special în locuri necunoscute.
- Evită să fii singur/ă cu cineva pe nu îl/o cunoști sau care te face să te simți inconfortabil.
- Ai încredere în instinctele tale: dacă ceva ți se pare greșit, pleacă de acolo și caută ajutor.

Stai drept, privește persoana în ochi și folosește o voce puternică:

- „Nu, nu-mi place asta.”
- „Te rog să încetezi, asta mă face să nu mă simt bine.”
- „Vreau să-mi respectați spațiul personal.”

Cum să ceri ajutor?

- Sună sau mergi la un adult de siguranță și spune: „Trebuie să vorbesc cu tine despre ceva important” sau „Mă simt speriat/ă și am nevoie de ajutorul tău”.
- Fii clar/ă și sincer/ă cu privire la ceea ce te face să te simți inconfortabil/ă sau speriat/ă.
- Urmează-i sfatul și lasă-l să te ajute.

Exemplu

„Mamă, astăzi s-a întâmplat ceva la școală care m-a făcut să mă simt inconfortabil. Putem vorbi despre asta?”

Ce faci dacă cineva pe care nu îl cunoști bine îți cere să vii într-o zonă retrasă? Spune: „Nu, trebuie să rămân unde îmi pot vedea prietenii”.

Ce faci dacă o persoană pe care o cunoști te face să te simți inconfortabil prin felul în care te atinge? Spune: „Te rog, încetează. Nu-mi place asta”.

ACTIVITĂȚI:

Plan de siguranță: Împreună cu un părinte sau un profesor fă-ți un plan de siguranță. Include o listă a adulților de încredere, a locurilor sigure și a pașilor de urmat dacă te simți vreodată în pericol.

EXEMPLU DE PLAN DE SIGURANȚĂ:

- **Adulți de încredere:**
scrie numele și datele de contact ale acestora
- **Locuri sigure:**
casă, școală, casa unui prieten
- **Ce să fac dacă nu mă simt în siguranță:**
Plec din acel loc, găsesc un adult de încredere, cer ajutor

Recomandări pentru părinți:



- ✓ Practicați exerciții de siguranță pentru diverse situații, cum ar fi ce să faci dacă se simt amenințați sau inconfortabil. Întăriți importanța solicitării de ajutor.



- ✓ Implicați-vă în activități care sporesc gradul de conștientizare, cum ar fi învățarea despre situațiile sigure și nesigure prin jocuri și discuții.

Împuternicire și încredere:

Fii curajos/curajoasă!

Începe fiecare zi cu afirmații pozitive despre tine.

Uite-te în oglindă și spune lucruri precum:

„Sunt puternic/ă”
„Eu pot”
„Sunt important/ă”.

Ține un jurnal în care să notezi trei lucruri pe care le-ai realizat în fiecare zi, indiferent cât de mici.

Acest lucru te ajută să îți recunoști și să îți sărbătorești realizările.

Încearcă un hobby sau o activitate nouă. Ar putea fi un sport, un proiect artistic sau un joc nou.

Făcând lucruri noi, îți dezvoltă încrederea în tine și în puterile tale.

Exersează felul în care îți exprimi sentimentele.

De exemplu:

„Mă simt supărat/ă când îmi iei lucrurile fără să mă întreb.”

Creează un „Perete al mândriei”

acasă, unde îți poți afișa realizările și feedbackul pozitiv primit de la ceilalți.

Fă o listă de activități care te fac să te simți fericit/ă și relaxat/ă. Ar putea fi cititul unei cărți, joaca afară sau desenul.

Fă-ți timp pentru aceste activități în fiecare zi.

Stai într-un cerc cu prietenii sau familia și faceți-vă complimente unii altora.

Acest lucru ajută la construirea unui mediu de susținere.

Recomandări pentru părinți:



Participați la activități care construiesc încrederea copilului, cum ar fi sportul, artele sau vorbitul în public. Lăudați eforturile și realizările copilului.



Încurajați-vă copilul să folosească afirmații pozitive pentru a construi stima de sine. Creați împreună o listă de afirmații și exersați rostirea lor zilnic.

Resurse

Ministerul Muncii și Protecției Sociale

- Adresă: str. Vasile Alecsandri, 1, mun. Chișinău
- Telefon: (+373) 22 804 403
- E-mail: secretariat@social.gov.md
- Website: social.gov.md

Consiliul Național pentru Protecția Drepturilor Copilului

- Adresă: Piața Marii Adunări Naționale, 1, mun. Chișinău
- Telefon: (+373) 22 250 364
- E-mail: secretariat.cnpdc@gov.md
- Website: cnpdc.gov.md

Avocatul Poporului pentru Drepturile Copilului

- Telefon: (+373) 22 232 284
- E-mail: ombudsman@ombudsman.md
- Website: ombudsman.md

Consiliul Național pentru Asistență Juridică Garantată de Stat

- Adresă: str. Alecu Russo nr. 1 bl. „1A”, bir. 94, mun. Chișinău
- Telefon: (+373) 22 31 02 74
- E-mail: aparat@cnaigs.md
- Website: cnaigs.md

Consiliul de Egalitate

- Adresă: bd. Ștefan cel Mare și Sfânt nr. 180, of. 405, mun. Chișinău
- Telefon: (+373) 22 212 817
- E-mail: info@egalitate.md
- Website: egalitate.md

Centrul Național de Prevenire a Abuzului față de Copii (CNPAC)

- Adresă: str. Tricolorului 37B, mun. Chișinău
- Telefon: (+373) 22 758 806
- E-mail: office@cnpac.md
- Website: cnpac.md

Serviciul de asistență a copiilor victime/martori ai infracțiunilor - de tip Barnahus Nord

- Telefon: (+373) 780 00 710
- E-mail: centrulbarnahus@cnpac.md
- Website: barnahus.md

Centrul de Asistență și Protecție a Victimelor din mun. Chișinău

- Telefon: (+373) 22 23 29 40; (+373) 22 23 29 41
- E-mail: shelter_team@cap.md

Centrul de Reabilitare Socială a copiilor „Casa Gavroche”

- Adresă: mun. Chișinău, str. N. Dîmo, 11/5
- Telefon: (+373) 22 43 83 50

Centrul de Plasament pe lângă Fundația „Regina Pacis”

- Adresă: str. Avram Iancu, 17, mun. Chișinău
- Telefon: (+373) 22 23 55 11

SERVICIUL DE URGENȚĂ 112



Asociația Împotriva Violenței în Familie „Casa Mărioarei”

- Telefon: (+373) 22 72 58 6; (+373) 69 333 260; (+373) 69 333 261
- E-mail: cmarioarei@gmail.com
- Website: antiviolenta.md

Chat anonim și gratuit cu psihologul



WWW.12PLUS.MD

COLOREAZĂ ACESTE DESENE

