



MOJE BEZPIECZNE GRANICE

Detektyw i Strażnik

GRA KARCIANA DO DRUKU

Centrum Psychebiologiczno-Pedagogiczne
METANOIA







Moje Bezpieczne

Granice

Instrukcja dla Rodziców i Opiekunów

Detektyw i Strażnik



Celem gry jest wzmacnianie głosu dziecka, jego poczucia bezpieczeństwa i rozumienia sytuacji, które bywają nietypowe i trudne do przewidzenia. Kiedy czuje dyskomfort, może odmówić, poprosić o przerwę lub szukać pomocy. Rozmawiajcie spokojnie. Dziecko może pominąć dowolną kartę.

Przygotuj karty

Drukuj strony 2–7 jednostronnie na A4, w skali 100%. Wytnij karty po ciągłych obrysach. Dolną klapkę zagnij do przodu i dociśnij, aby napis na klapce znalazł się w środku, a pytanie zostało widoczne. Na czas losowania trzymaj karty pytaniami do góry.

Najpierw Detektyw, potem Strażnik

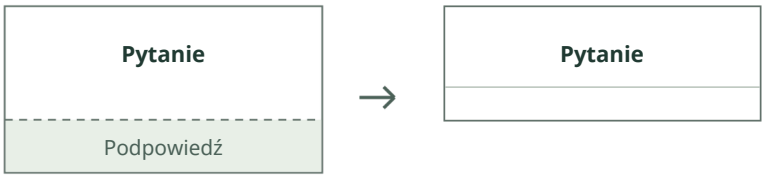
Przeczytajcie scenkę. Detektyw szuka wskazówek: „Jak czuje się bohater? Co podpowiada mu ciało?". Strażnik szuka odpowiedzi: „Co możesz powiedzieć albo zrobić? Komu o tym powiesz?". Daj dziecku czas. Klapkę otwórzcie po rozmowie.

Przy okazji porozmawiajcie o zgodzie i strefach

Zielona strefa to bliskość, której obie osoby chcą. Każda może zmienić zdanie. Czerwona strefa to m.in. dotyk wbrew woli, groźby lub żądanie, by ukryć dotyk. Intymne części ciała są szczególnie chronione. Przy potrzebnej pomocy w badaniu lub higienie dorosły wyjaśnia dziecku, co robi i dlaczego.

Co zrobić kiedy dziecko powie o krzywdzie?

Wysłuchaj spokojnie i potraktuj jego słowa poważnie. Powiedz: **„Dziękuję, że mi mówisz. To nie Twoja wina. Pomogę Ci".** Dziecko może powiedzieć o krzywdzie także wtedy, gdy nie mogło zaprotestować. Masz prawo czuć w tym momencie przytłoczenie i chaos, albo nie wiedzieć co powiedzieć, jednak nie zostawiaj dziecka z ciszą- lepiej jest powiedzieć **„Jeszcze nie wiem jak, ale obiecuję, że postaram Ci się pomóc."** Postaraj się też uniknąć wykrzyczenia w emocjach „*Ta osoba* tego pożałuje, dopadnę ją/go" - to dodatkowo może wystraszyć dziecko. Najważniejsze by w tym momencie dziecko czuło się bezpieczne i wiedziało, że dobrze zrobiło informując o swoim problemie. Przy okazji ustalcie, do kogo jeszcze może pójść po pomoc. Możesz też zapytać samo dziecko, czego by potrzebowało.



Po zagięciu klapki podpowiedź jest schowana.

24 karty w czterech kategoriach

A Dotyk i granice ciała

B Tajemnice dobre i złe

C Emocje w relacjach i asertywność

D Sytuacje codzienne i zaufanie

Materiały do dalszej rozmowy

GADKI · Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

A · Dotyk i granice ciała 01

Powitanie z wujkiem



Wujek chce Cię mocno uściskać i ucałować na powitanie. Dziś nie masz na to ochoty.

Jak możesz się z nim przywitać?

↑

Zagnij dolną klapkę w tę stronę

PODPOWIEDŹ DLA DOROSŁEGO
Możesz powiedzieć: „Dzień dobry! Dziś nie chcę się przytulać”. Jeśli masz ochotę, możesz pomachać lub przybić piątkę.

A · Dotyk i granice ciała 02

Kręci mi się w głowie



Starszy chłopiec bierze Cię na ręce bez pytania i kręci się z Tobą w kółko. Robi Ci się niedobrze.

Co możesz powiedzieć albo zrobić?

↑

Zagnij dolną klapkę w tę stronę

PODPOWIEDŹ DLA DOROSŁEGO
Powiedz głośno: „Stop! Postaw mnie!”. Jeśli chłopiec nie przestaje albo nadal źle się czujesz, zawołaj dorosłego.

A · Dotyk i granice ciała 03

Uścisk na pożegnanie



Kolega z przedszkola chce przytulić Cię na pożegnanie. Ty też masz na to ochotę i go obejmujesz.

Jaka to strefa? Po czym to poznajesz?

↑

Zagnij dolną klapkę w tę stronę

PODPOWIEDŹ DLA DOROSŁEGO
Zielona. Oboje chcecie się przytulić i czujecie się z tym dobrze. Każde z Was może w każdej chwili przerwać.

A · Dotyk i granice ciała 04

Piesek za rogiem



Dorosły prosi Cię o pomoc w szukaniu pieska. Chce, żebyście poszli za róg budynku. Czujesz niepokój.

Co zrobisz i komu o tym powiesz?

↑

Zagnij dolną klapkę w tę stronę

PODPOWIEDŹ DLA DOROSŁEGO
Zostań tam, gdzie są inni ludzie, i powiedz o tym zaufanemu dorosłemu. Jeśli ktoś nalega albo próbuje Cię zabrać, oddal się i wołaj o pomoc.

A · Dotyk i granice ciała 05

Buziak od babci



Babcia całuje Cię w policzek na pożegnanie. Chcesz tego i czujesz się swobodnie.

Po czym poznajesz, czy ten dotyk jest dla Ciebie miły?

↑

Zagnij dolną klapkę w tę stronę

PODPOWIEDŹ DLA DOROSŁEGO

To zielona strefa, jeśli tego chcesz i jest Ci z tym dobrze. Możesz też innym razem wybrać pożegnanie bez buziaka.

A · Dotyk i granice ciała 06

Badanie brzuszka



Lekarz chce zbadać Twój brzuszek. Mama jest z Tobą, a lekarz wyjaśnia, co zrobi i dlaczego.

Po czym poznasz, że badanie odbywa się bezpiecznie?

↑

Zagnij dolną klapkę w tę stronę

PODPOWIEDŹ DLA DOROSŁEGO

Lekarz wyjaśnia cel badania i uprzedza przed dotykiem. Jest przy Tobie opiekun. Możesz pytać, powiedzieć o bólu lub poprosić o przerwę.

A · Dotyk i granice ciała 07

Prośba o dotyk



Ktoś starszy mówi: „Dotknij mojego kolana, bo mnie boli". Na tę myśl czujesz się nieswojo.

Co możesz zrobić, kiedy czujesz taki niepokój?

↑

Zagnij dolną klapkę w tę stronę

PODPOWIEDŹ DLA DOROSŁEGO

Możesz powiedzieć: „Nie chcę", odsunąć się i opowiedzieć o tym zaufanemu dorosłemu. Jeśli ta osoba potrzebuje pomocy, możesz zawołać dorosłego.

A · Dotyk i granice ciała 08

Kłótnia o foremkę



Kolega zabiera Ci foremkę w piaskownicy. Gdy protestujesz, popycha Cię i upadasz na kolano.

Co możesz zrobić po upadku?

↑

Zagnij dolną klapkę w tę stronę

PODPOWIEDŹ DLA DOROSŁEGO

Możesz powiedzieć: „Stop, nie popychaj mnie!". Zawołaj dorosłego lub podejdź do niego, jeśli możesz. Powiedz, co się stało i czy coś Cię boli.

B · Tajemnice dobre i złe 09

Prezent do soboty



Starsza siostra szykuje urodzinową niespodziankę dla rodziców. Prosi, żeby im o niej nie mówić do soboty.

Co sprawia, że to dobra tajemnica?

↑

Zagnij dolną klapkę w tę stronę

PODPOWIEDŹ DLA DOROSŁEGO
Sprawi komuś radość, nikogo nie krzywdzi i ma swój koniec- określony czas, w którym rodzic się o niej na pewno dowie. Jeśli coś Cię w niej zaniepokoi, możesz o to zapytać np. nauczycielkę.

B · Tajemnice dobre i złe 10

Cukierek i sekret



Dorosły daje Ci cukierka i mówi: „Nie mów mamie ani tacie, bo się wkurzą".

Co możesz zrobić z takim sekretem?

↑

Zagnij dolną klapkę w tę stronę

PODPOWIEDŹ DLA DOROSŁEGO
Powiedz o tym zaufanemu dorosłemu, nawet jeśli cukierek został przyjęty. Masz prawo opowiedzieć o tym, że ktoś Cię nimi straszy. Nikt nie ma prawa namawiać Cię do tajemnic przed rodzicami.

B · Tajemnice dobre i złe 11

Stłuczony wazon



Brat przypadkiem tłucze wazon. Boi się kary i prosi, żeby nic nie mówić. Chce posprzątać jutro.

Kto może Wam teraz pomóc?

↑

Zagnij dolną klapkę w tę stronę

PODPOWIEDŹ DLA DOROSŁEGO
Odsuńcie się od odłamków i powiedzcie dorosłemu. Możesz pójść z bratem albo poprosić o pomoc samodzielnie. Gdyby ktoś na Was krzyczał, możesz delikatnie przypomnieć, że dorosłym też się coś zdarza zepsuć.

B · Tajemnice dobre i złe 12

Sekret o dotyku



Dorosły dotknął ciała pod Twoim strojem kąpielowym i mówi: „Ale nazbierało Ci się piasku. Pozbyliśmy się go i nikt się nie dowie jaki z Ciebie brudasek. To nasza tajemnica.".

Komu możesz o tym opowiedzieć?

↑

Zagnij dolną klapkę w tę stronę

PODPOWIEDŹ DLA DOROSŁEGO
Jeśli możesz, odejdź. Powiedz rodzicowi albo zaufanemu dorosłemu, nawet jeśli trudno było się odezwać. Jeśli nie zareaguje, powiedz kolejnej osobie. To nigdy nie jest Twoja wina.

C · Emocje w relacjach i asertywność 13

Śmiech z bluzy



Dzieci na placu zabaw śmieją się z Twojej nowej bluzy. Czujesz, że zaraz popłyną Ci łzy.

Co możesz powiedzieć lub zrobić?

↑

Zagnij dolną klapkę w tę stronę

PODPOWIEDŹ DLA DOROSŁEGO
Możesz powiedzieć: „Nie chcę, żebyście tak mówili". Możesz też odejść do kogoś życzliwego. Jeśli to się powtarza, powiedz dorosłemu. Pamiętaj, to co ktoś mówi o Tobie, świadczy o nim - a nie o Tobie.

C · Emocje w relacjach i asertywność 14

Duma z rysunku



Pani w przedszkolu chwali Twój rysunek przed grupą. Robi Ci się ciepło w klatce piersiowej.

Co możesz czuć? Gdzie to czujesz w ciele?

↑

Zagnij dolną klapkę w tę stronę

PODPOWIEDŹ DLA DOROSŁEGO
To może być duma, radość, a nawet odrobina zawstydzenia. Zapytaj dziecko, jak jego ciało daje mu znać o takich uczuciach. Na radosnych emocjach łatwiej jest wytłumaczyć, że emocje czujemy także w ciele.

C · Emocje w relacjach i asertywność 15

Pierwszy dzień



Idziesz na nowe zajęcia. Trochę się boisz, a serce bije Ci bardzo szybko.

Kto może Ci pomóc na początku?

↑

Zagnij dolną klapkę w tę stronę

PODPOWIEDŹ DLA DOROSŁEGO
Możesz poprosić bliskiego dorosłego albo osobę prowadzącą zajęcia: „Trochę się boję. Czy możesz zostać chwilę ze mną?".

C · Emocje w relacjach i asertywność 16

Zabawka za przyjaźń



Ktoś w grupie mówi: „Jeśli nie oddasz mi tej zabawki, nikt nie będzie się z Tobą bawił!".

Czy to w porządku? Do kogo możesz się zwrócić?

↑

Zagnij dolną klapkę w tę stronę

PODPOWIEDŹ DLA DOROSŁEGO
Możesz odmówić i powiedzieć wychowawcy lub innemu zaufanemu dorosłemu, co usłyszałeś lub usłyszałaś. Pamiętaj, nie musisz niczego oddawać ani ulegać dla utrzymania prawdziwej relacji.

C · Emocje w relacjach i asertywność 17

Gdzie są rodzice?



W dużym sklepie tracisz rodziców z oczu. Rozglądasz się i zaczynasz się bać.

Kogo w sklepie możesz poprosić o pomoc?

↑

Zagnij dolną klapkę w tę stronę

PODPOWIEDŹ DLA DOROSŁEGO

Zostań w widocznym miejscu. Poproś kasjera, pracownika sklepu lub ochronę: „Nie widzę rodziców. Proszę ich zawołać". Nie wychodź ze sklepu.

C · Emocje w relacjach i asertywność 18

Przyjaciel krzyczy



Twój przyjaciel ma gorszy dzień. Zaczyna na Ciebie krzyczeć, choć nic mu nie zrobiłeś ani nie zrobiłaś.

Jak możesz odpowiedzieć?

↑

Zagnij dolną klapkę w tę stronę

PODPOWIEDŹ DLA DOROSŁEGO

Możesz powiedzieć: „Widzę, że się złościsz. Nie chcę, żebyś na mnie krzyczał". Możesz się odsunąć i porozmawiać później.

D · Sytuacje codzienne i zaufanie 19

Szczeniaki w aucie



Na spacerze nieznajomy pan mówi, że w jego samochodzie jest szczeniaczek i zaprasza Cię, żeby go zobaczyć.

Co zrobisz i dokąd pójdziesz?

↑

Zagnij dolną klapkę w tę stronę

PODPOWIEDŹ DLA DOROSŁEGO

Powiedz „Nie", odejść do opiekuna albo do miejsca, gdzie są ludzie i powiedz, co się stało. Gdy ktoś nalega, wołaj o pomoc.

D · Sytuacje codzienne i zaufanie 20

Potrzebuję pomocy



Mama prosi Cię o zrobienie czegoś, co jest dla Ciebie trudne. Próbujesz i czujesz coraz większą złość.

Jak możesz powiedzieć mamie, czego potrzebujesz?

↑

Zagnij dolną klapkę w tę stronę

PODPOWIEDŹ DLA DOROSŁEGO

Możesz powiedzieć: „Mamo, to jest dla mnie trudne. Pomożesz mi?" albo poprosić o krótką przerwę.

D · Sytuacje codzienne i zaufanie 21

Ulubiona zabawka



Kolega prosi o pożyczenie Twojej ulubionej zabawki. Nie chcesz jej teraz dać, bo martwisz się, że się zepsuje.

Czy możesz odmówić? Jak to powiesz?

↑

Zagnij dolną klapkę w tę stronę

PODPOWIEDŹ DLA DOROSŁEGO
Masz prawo odmówić: „Teraz nie chcę jej pożyczać". Możesz też zaproponować wspólną zabawę, jeśli masz na to ochotę.

D · Sytuacje codzienne i zaufanie 22

Ktoś potrzebuje pomocy



Widzisz na placu zabaw, że starsze dzieci dokuczają młodszemu dziecku np. zabierają mu piłkę lub rower.

Jak możesz pomóc w bezpieczny sposób?

↑

Zagnij dolną klapkę w tę stronę

PODPOWIEDŹ DLA DOROSŁEGO
Idź po dorosłego. Powiedz, co się dzieje i gdzie. Jeśli jest bezpiecznie, możesz zostać blisko dziecka albo zaprosić je do siebie. Jeśli ktoś używa przemocy, postaraj się by sprowadzić pomoc jak najszybciej to możliwe.

D · Sytuacje codzienne i zaufanie 23

Trudno o tym powiedzieć



W domu wydarzyło się coś, co bardzo Cię martwi. Boisz się porozmawiać o tym z rodzicami, bo mogą się zdenerwować.

Komu możesz o tym powiedzieć? Od jakich słów zaczniesz?

↑

Zagnij dolną klapkę w tę stronę

PODPOWIEDŹ DLA DOROSŁEGO
Możesz zacząć: „Coś się stało i potrzebuję pomocy". Wybierz dorosłego, któremu ufasz np. wychowawczyni w szkole. Jeśli nie pomoże, spróbuj powiedzieć kolejnej osobie.

D · Sytuacje codzienne i zaufanie 24

Moje trzy osoby



Na Twojej liście są trzy dorosłe osoby, do których możesz pójść, gdy coś Cię zmartwi lub przestraszy.

Kto jest na Twojej liście?

↑

Zagnij dolną klapkę w tę stronę

PODPOWIEDŹ DLA DOROSŁEGO
Wymieńcie trzy osoby z imienia. Ustalcie, gdzie je znaleźć. Jedna z nich może być spoza domu, np. wychowawczyni, sąsiadka albo rodzic kolegi.