

„MANO KŪNAS
PRIKLAUSO
MAN“



ISBN 978-609-8122-95-4

Leidinio bibliografinė informacija
pateikiama Lietuvos nacionalinės
Martyno Mažvydo bibliotekos
Nacionalinės bibliografijos duomenų
banke (NBDB)

Parengė globos namų „Užuovėja“
Vaikų, nukentėjusių nuo seksualinės prievartos,
pagalbos centro psichologai

Maketavo Tatjana Kovalevskaja

Išleido UAB „Ciklonas“
Žirmūnų g. 64, 09124 Vilnius
www.ciklonas.lt, info@ciklonas.lt

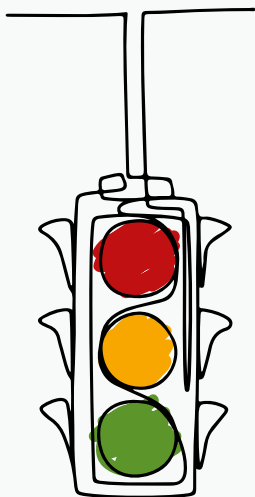
„MANO KŪNAS PRIKLAUSO MAN“

SAUGUS ELGESYS IR KŪNO SAUGUMO
TAISYKLĖS

Užduočių knyga

Labas! Esu katinas ABO –
saugumo taisyklių žinovas.
Lydėsiu tave visos kelionės
per šią užduočių knygelę metu
ir kartu tyrinėsime, kaip būti
saugiems ir saugoti kitus!





Degant skirtingoms šviesoforo spalvoms, turime elgtis skirtingai. Aptarkite su mokytoja(-u), ką reiškia

RAUDONA,

GELTONA bei

ŽALIA šviesa.

1 UŽDUOTIS



Savo ar kitų elgesiui su mumis taip pat galime įjungti šviesoforo šviesą! Suvedžiok tinkamą elgesį degant skirtingoms šviesoforo šviesoms.



AŠ LEIDŽIU!



STOP, MAN NEPATINKA!



TURIU BŪTI BUDRUS(-I)!



Puiku! Kitame puslapyje tavęs laukia daugiau užduočių!

2 UŽDUOTIS



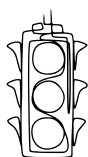
Kartu su mokytoja(-u) aptarkite pateiktas situacijas ir prie kiekvienos iš jų „uždekite“ tinkamą šviesoforo šviesą.



Susirašinėti su nepažįstamais



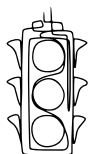
Kelti nuotraukas į internetą



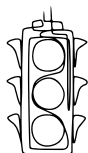
Eiti į draugo gimtadienį



Padėti apsirengti broliui ar sesei



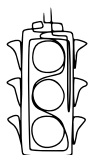
Eiti dviese su nepažįstamuoju į jo namus ar kitą vietą



Žiūrėti penktadienio filmą su šeima



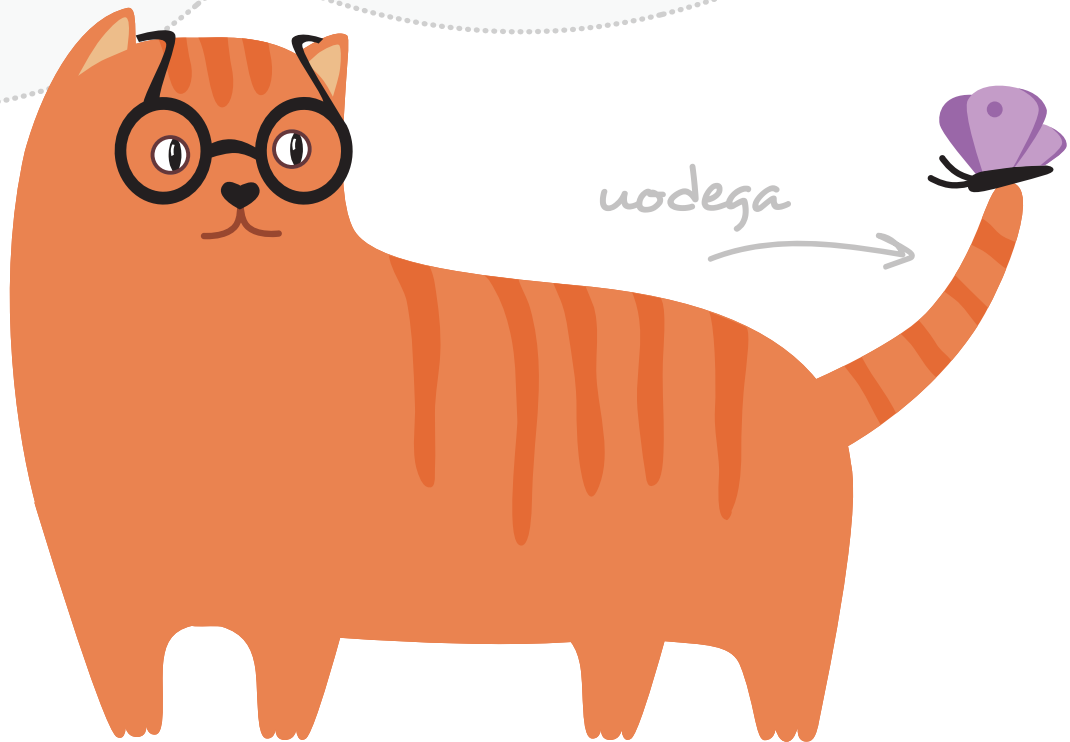
Supykus trenkti klasės draugui



Leisti kitam mane stebėti persirengiant ar maudantis

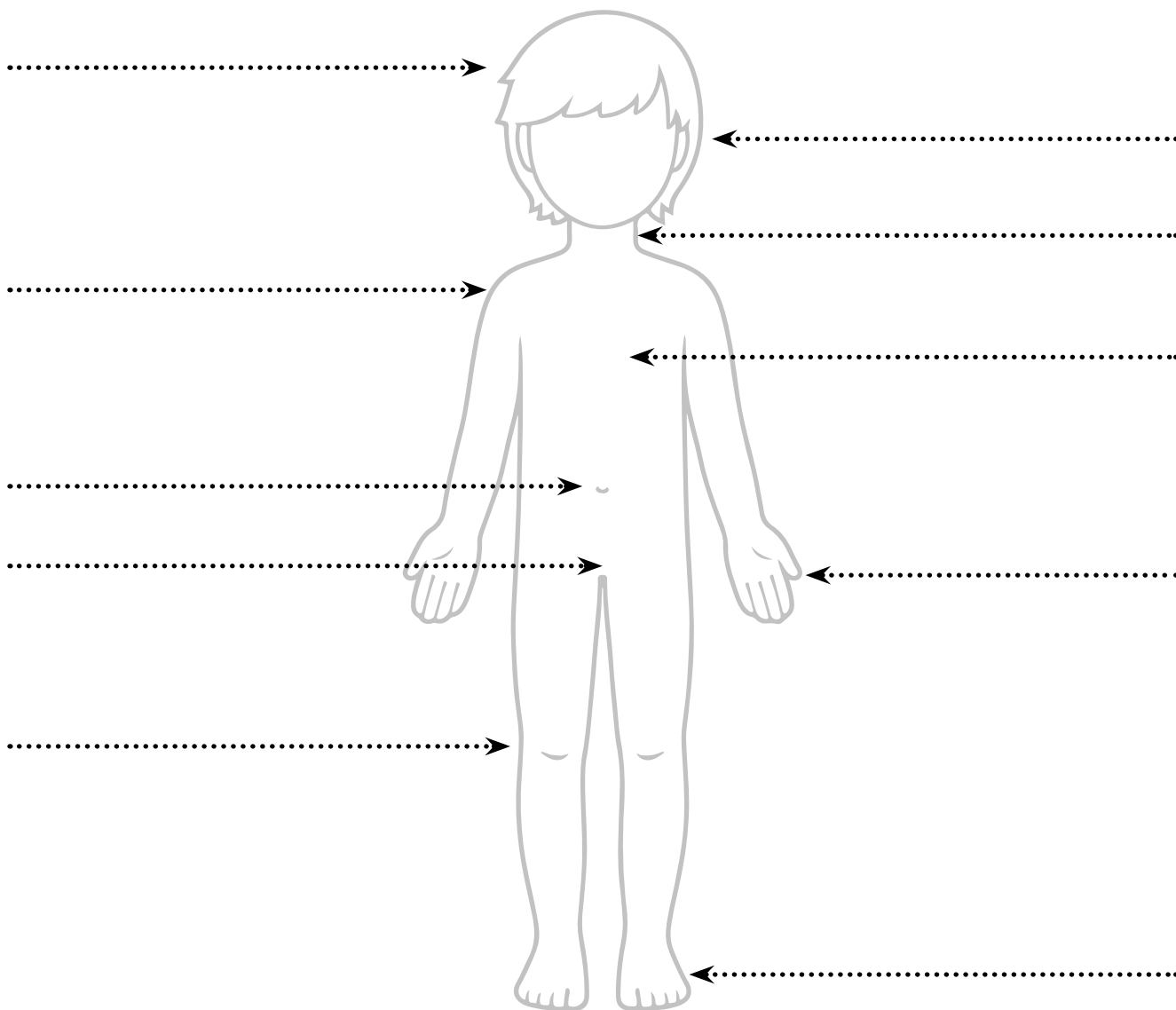
O dabar pasikalbėsime apie kūną ir su kūnu susijusias saugumo taisykles.

Nors kiekvienas esame individualus ir ypatingas, mąstome ir jaučiamės skirtingai, tačiau mūsų kūnai yra panašūs. Visos kūno dalys turi savo pavadinimus. Jie nėra nei juokingi, nei kvaili ar nesuprantami – šias kūno dalis turime visi.



3 UŽDUOTIS

Ant pažymėtų linijų surašyk visų Tau žinomų kūno dalių pavadinimus.



Šaunu! Keliaukime toliau!

Mūsų kūnas turi viešas ir privačias vietas.

Viešos kūno vietos yra tos, kurias aš rodu kitam, leidžiu jas paliesti.

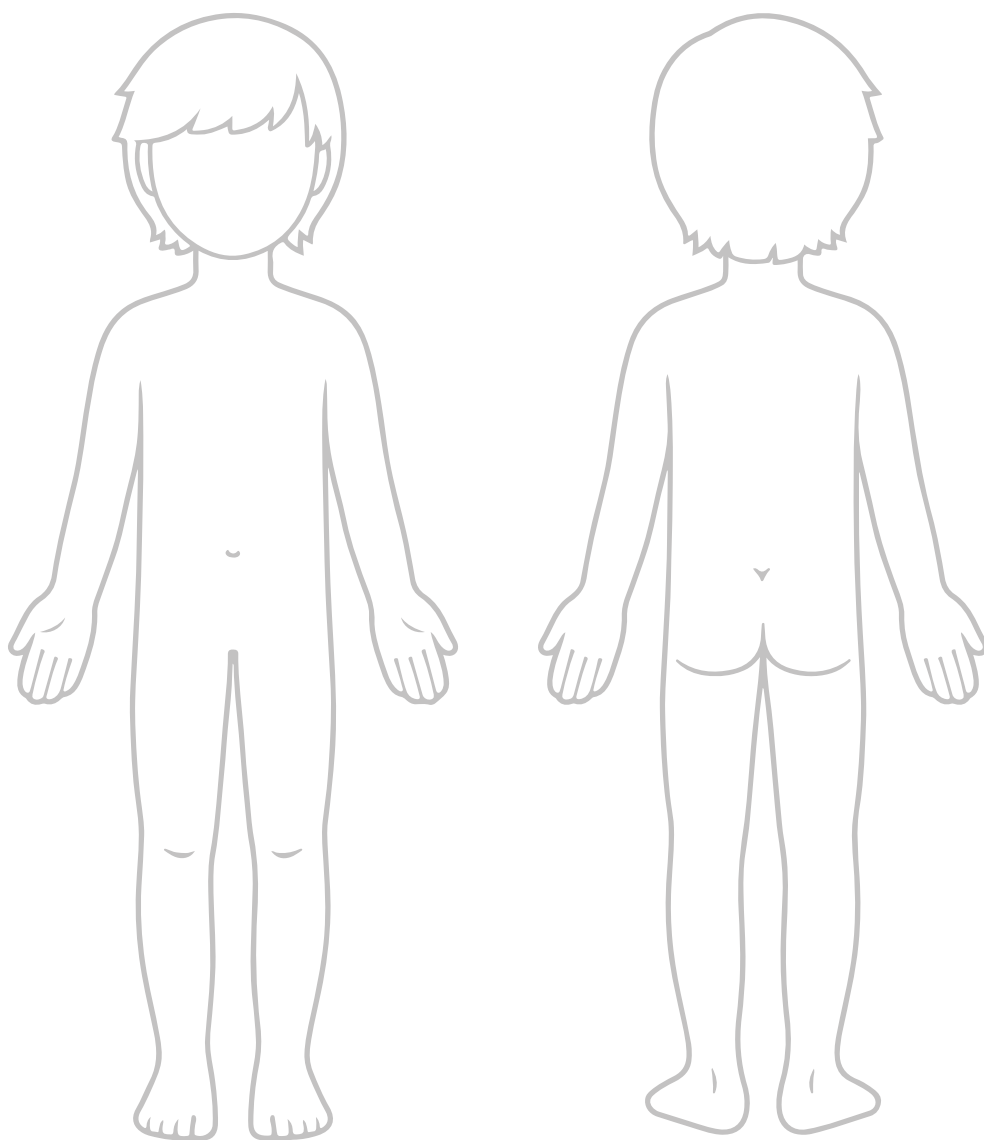
Privačios kūno vietos – tos, kurias uždengia apatiniai ir kurių aš viešai nerodau.



4 UŽDUOTIS

ŽALIU flomasteriu ar pieštuku pažymėk žmogeliuko **viešas kūno vietas**,

RAUDONU – **privačias kūno vietas**.



Mes jaučiamės skirtingai, kai mūsų kūną liečia
kiti, priklausomai nuo to, **kas, kaip ir kokiose**
vietose mus liečia.



5 UŽDUOTIS

Kartu su mokytoja(-u) ir klasės draugais aptarkite, kokie prisilietimai yra **tinkami**, o kokie yra **netinkami**.



ŽALIA spalva nuspalvink burbuliuką prie tų prisilietimų, kurie tau atrodo tinkami,



RAUDONA – prie tų, kurie atrodo netinkami.



Mama paglosto tau galvą.



Klasės draugas(-ė) kumščiu trenkia tau į nugarą.



Važiuojant autobusu nepažįstamas vyras įžnybia tau į krūtinę.



Draugas(-ė) tave apkabina guosdamas.



Senelis sodinasi tave ant kelių ir pradeda tave bučiuoti, glostyti privačias vietas.



Tėtis pabučiuoja tau į skruostą išleisdamas į mokyklą.



Teta siūlosi tave nurengti ir nufotografuoti.

Prisimink!

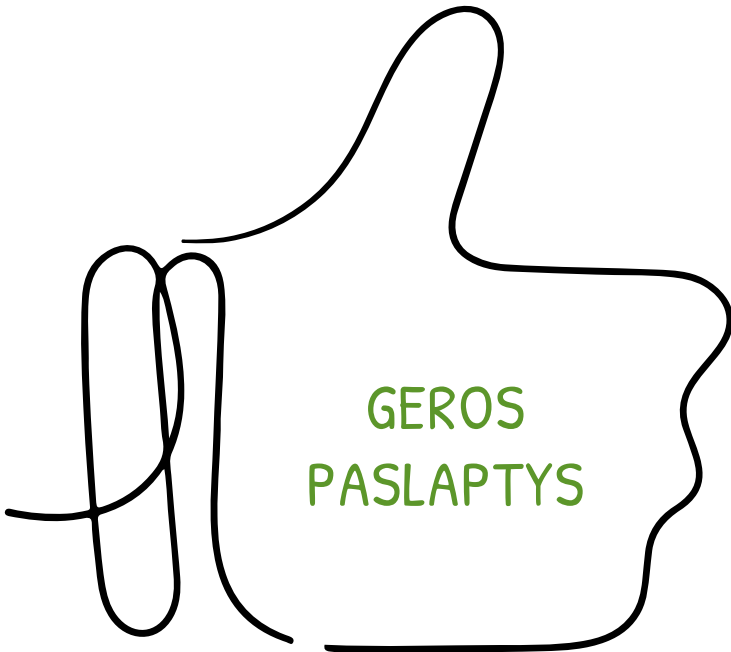
Tavo kūnas – tik tavo. Tik tu esi savo kūno šeimininkas. Niekas neturi teisės tavęs liesti, bučiuoti, apkabinti, jeigu tu to nenori! Ši taisyklė galioja visiems, tad ir tu negali liesti ar prašyti kito rodyti savo privačias kūno vietas.



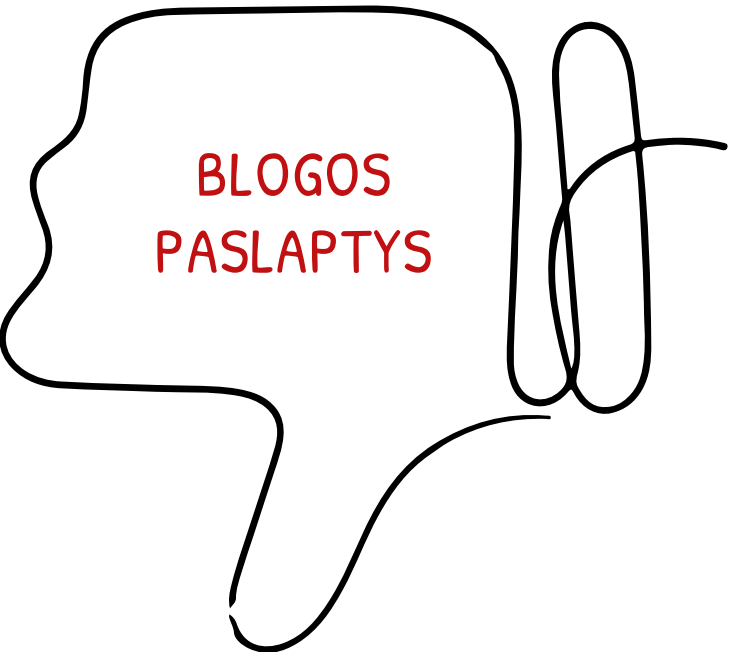
O dabar tšššš.....! Kalbėsime apie paslaptis!
Paslaptis – tai kažkas slapta ir žinoma tik
man vienam ar keliems žmonėms. Paslapčių
būna įvairių – yra lengvos paslaptėlės ir
sunkios paslaptys, linksmos ir skaudžios.
Pažiūrėkime, kaip jas atskirti
ir ką su jomis daryti?



Saugodamas(-a)
šias paslaptis
jaučiuosi gerai. Jomis
noriu nustebinti ir
pradžiuginti, todėl jos
visada būna atskleistos.



**GEROS
PASLAPTYS**



**BLOGOS
PASLAPTYS**

Jas saugodamas(-a)
jaučiuosi blogai,
išsigandęs(-usi).
Kartais jų atskleisti
man neleidžia kiti.

6 UŽDUOTIS

Atidžiai perskaityk visas paslaptis ir
 **ŽALIA** spalva nuspalvink burbuliuką prie tų paslapčių, kurios tau atrodo geros,
 **RAUDONA** – prie tų, kurios atrodo blogos.



Nesakyti mamai, kad jos gimtadieniui nupirkote tortą su daug žvakučių.



Nesakyti tėčiui, kad klasės draugas(-ė) tavęs prašė rūbinėje nusimauti kelnes.



Nesakyti draugui(-ei), kad ant jo stalo palikai jam/jai saldainį.



Nesakyti klasės draugui (-ei), kad Šv. Valentino dienos proga jam/jai parašei laišką.



Nepasakoti mamai, kad suaugęs žmogus prie mokyklos tau siūlė saldainių ir kvietėsi į savo namus.



Nesakyti mokytojai (-ui), kad tavo klasės draugą (-ę) mokykloje primušė kitas vaikas.



Prisimink! Paslaptis, kuri verčia nerimauti, jaustis nejaukiai, baimintis ar liūdėti, nėra gera ir turi būti atskleista!

● PAGALBA

Jei kažkas elgiasi su tavimi netinkamai,
nemaloniai, sukelia tau skausmą, prisimink
3 žingsnių taisyklę:



SAKAU „STOP“



PASITRAUKIU ARBA
ŠAUKIUOSI PAGALBOS



PAPASAKOJU SUAUGUSIAJAM

7 UŽDUOTIS

Pieštuku ar flomasteriu apvedžiot savo ranką.
Ant rankos pirštų surašyk visus žmones, kuriais
pasitiki ir kurie galėtų padėti.



Puikiai padirbėjai! Šauniai atlikai visas užduotis!
Dabar metas pailsėti ir pažaisti!



Globos namai „UŽUOVĖJA“