



# ЦЕ Я!

**Моє тіло, мої емоції**





# ЦЕ Я!

## Моє тіло, мої емоції

Статеве виховання легко та просто завдяки матеріалам,  
що відповідають віку та ґрунтуються на фактах!

Ілюстрації: Natascha Schwarz



# Вступ

Власне тіло є джерелом захоплення для дітей та молоді з раннього віку. Як це працює? І чи так само в інших? Як діти потрапляють в утробу матері? І як вони з'являються знову? Діти ставлять подібні запитання щодня, і іноді важко придумати відповідну відповідь. Супроводжувати дітей на їхньому шляху до дорослого життя, в тому числі у сфері сексуальної освіти, у безпеці - завдання не з легких. Дуже мало дорослих навчилися говорити на такі теми, як тіло, любов, сексуальність та ідентичність.

У цій книжці розглядаються кілька напрямків і подано їх у дружній до дитини формі. Існують питання на кшталт „Чи існують кольори для дівчаток і хлопчиків?” або „Як з'являються на світ діти?”, які потрібно відкрити для себе. Веселі ілюстрації збагачують книгу і роблять її особливо цікавою для дітей - незалежно від того, чи відкривають вони питання самостійно, чи разом з вихователем.





**Чи є кольори для  
дівчаток і хлопчиків?**

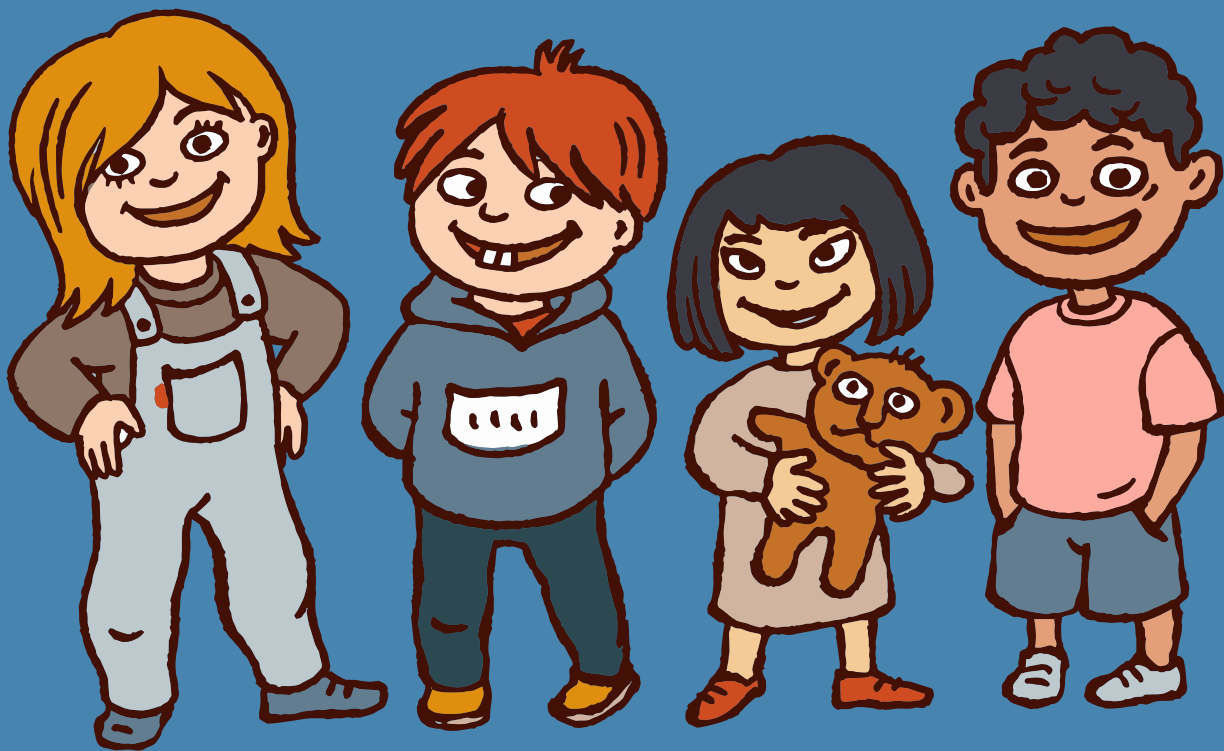
Ян хоче одягнути рожеву футболку. Йому дуже подобається футболка.



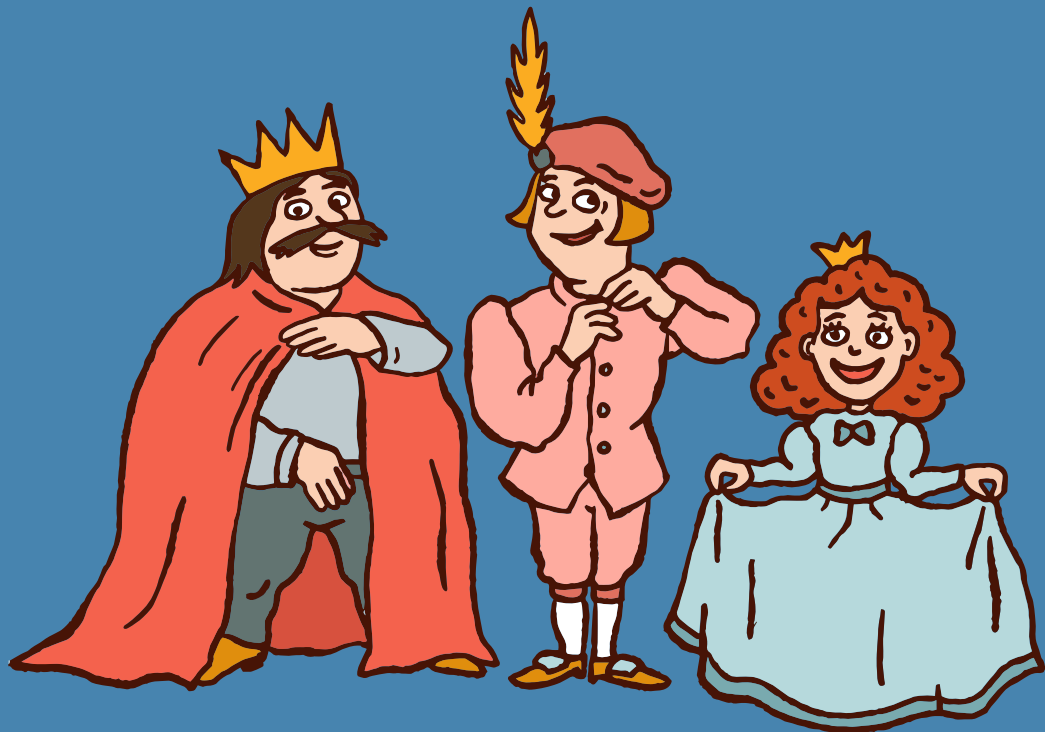
Але деякі діти кажуть, що рожевий колір  
тільки для дівчаток. Чи справді це так?







Ні. Всі кольори існують для всіх дітей!



Раніше червоний був кольором короля,  
рожевий - принца, а синій - принцеси.

Сьогодні це вже не так.  
Всі кольори доступні для  
всіх людей, і це робить  
наш світ надзвичайно  
барвистим.





**Хто скаже,  
як мені грати?**



Лейла дивиться, як хлопці грають у футбол. Вона теж хоче грати.



Діар скоріше спече  
великий пиріг із грязюки.  
Чи дозволено хлопчикам  
і дівчаткам гратися з тим,  
з чим вони хочуть?



Звісно! Ви самі вирішуєте,  
що вам подобається.  
Не кожна дівчинка  
любить ляльок і не кожен  
хлопчик любить футбол.



Всі люди мають різні сильні сторони, і кожен з них гарний у чомусь іншому. Це чудово, коли кожен може робити те, що йому подобається.



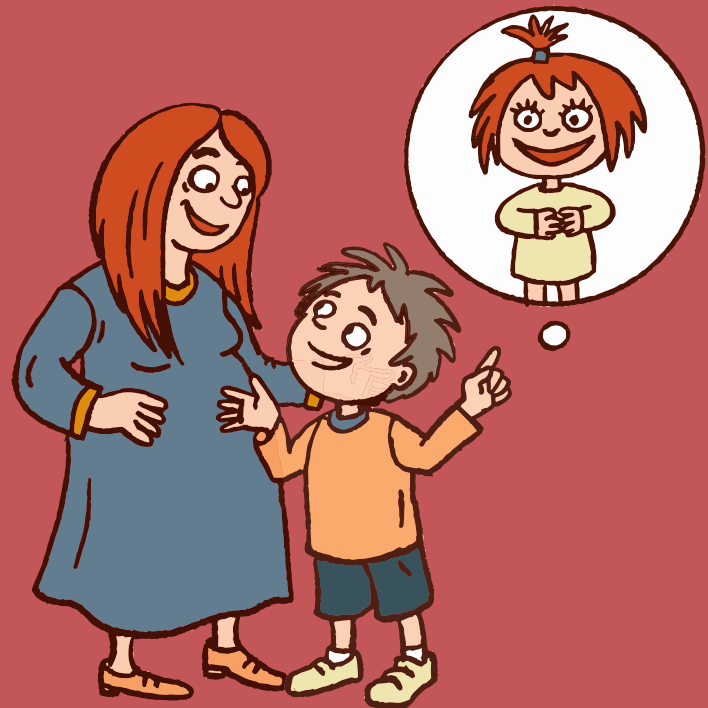
Коли ви виростаєте, ви також вирішуєте, ким ви хочете бути. Лейла вже знає, що хоче бути футболісткою, а Діар, звісно, буде кухарем.



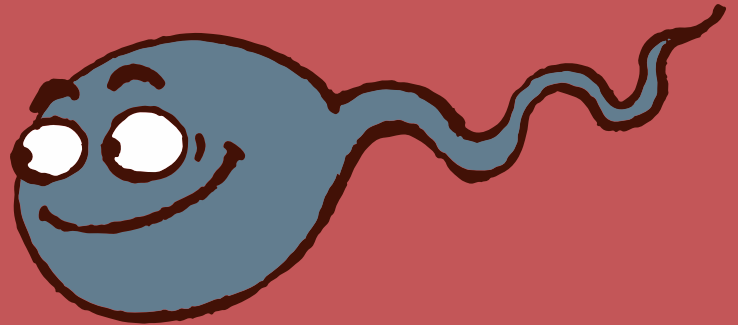
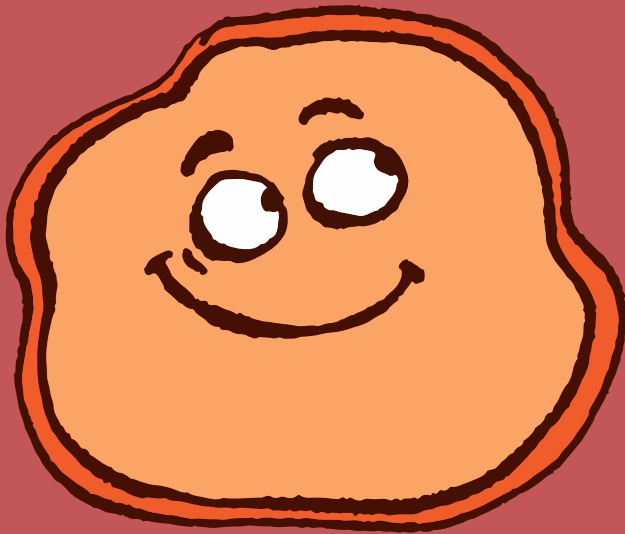


**Хто обирає  
стать дитини?**

Мама Діара вагітна.  
Діар має допомогти  
мамі й татові обрати  
ім'я для дитини. Він  
хотів би мати сестру.  
Але мама каже, що не  
можна обирати стать  
дитини самостійно.  
Це правда?



Саме так. Стать дитини визначається на самому початку вагітності, коли яйцеклітина і сперматозоїд зустрічаються.





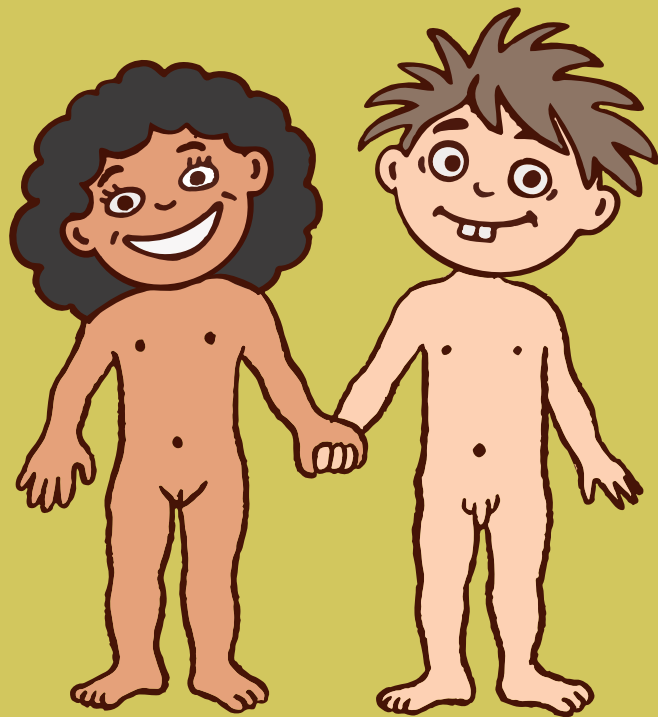


Іноді під час вагітності можна дізнатися, хто росте в животі - дівчинка чи хлопчик. Лікар може зазирнути в живіт за допомогою ультразвукового апарату і навіть зробити фото.

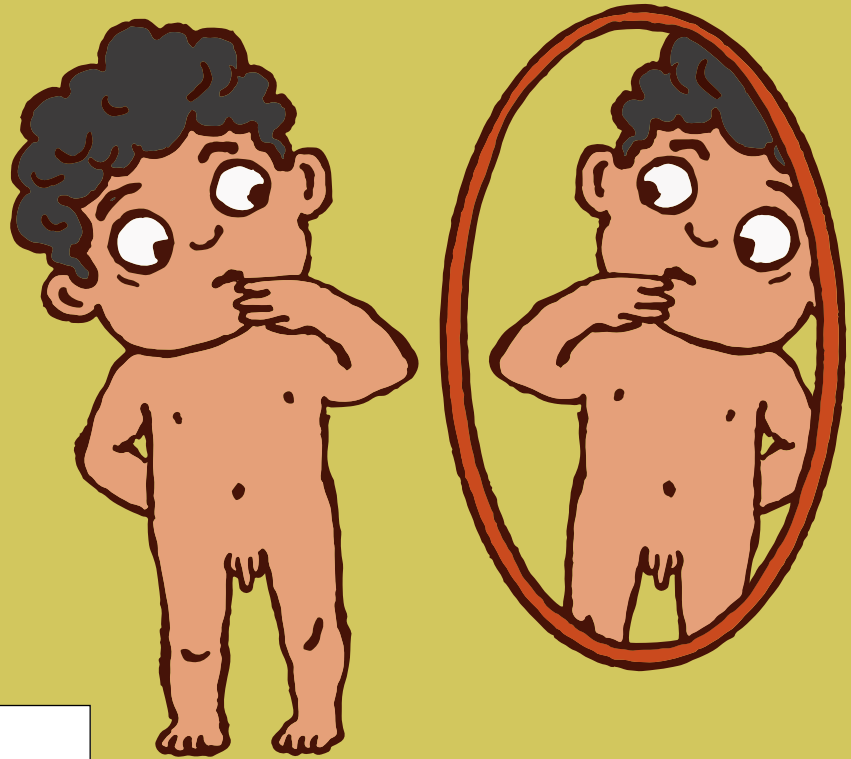


Онак, іноді, неможливо сказати точно. Тоді батькам доводиться чекати, поки дитина народиться. Тільки тоді вони зможуть побачити, яке ім'я вони йому дадуть.

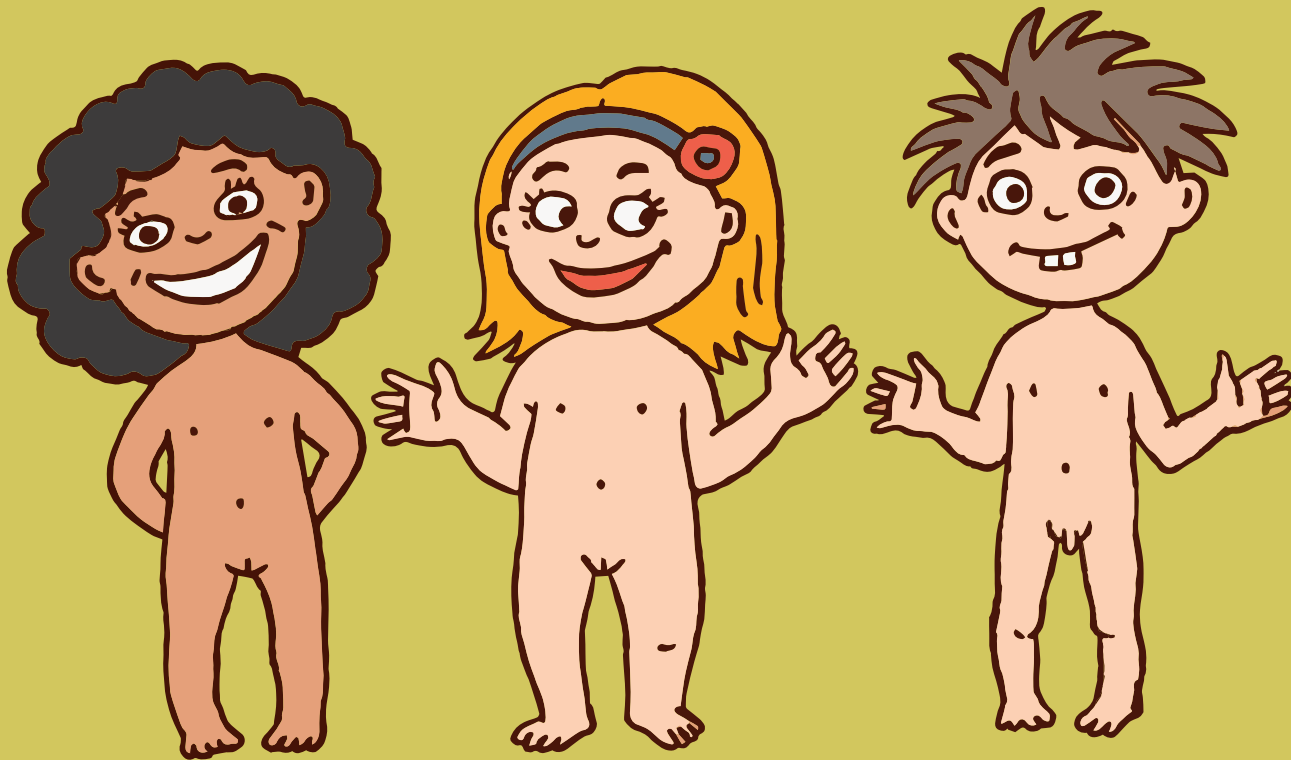




**У чому різниця між  
хлопчиками та дівчатками?**



Ян дивиться у дзеркало:  
у нього дві ноги і дві  
руки, ніс, рот і пупок.

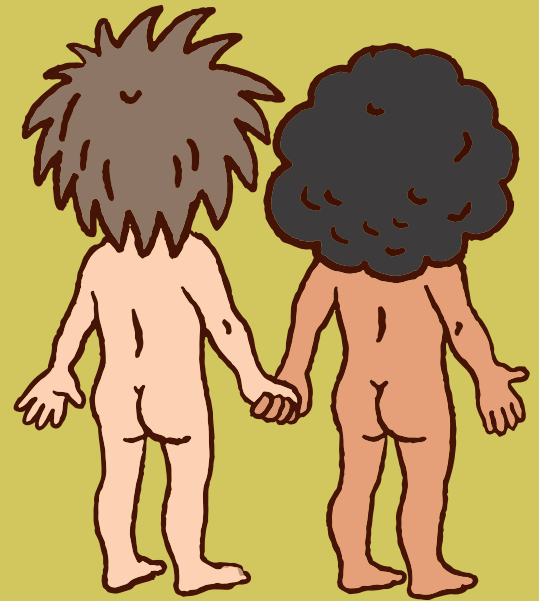
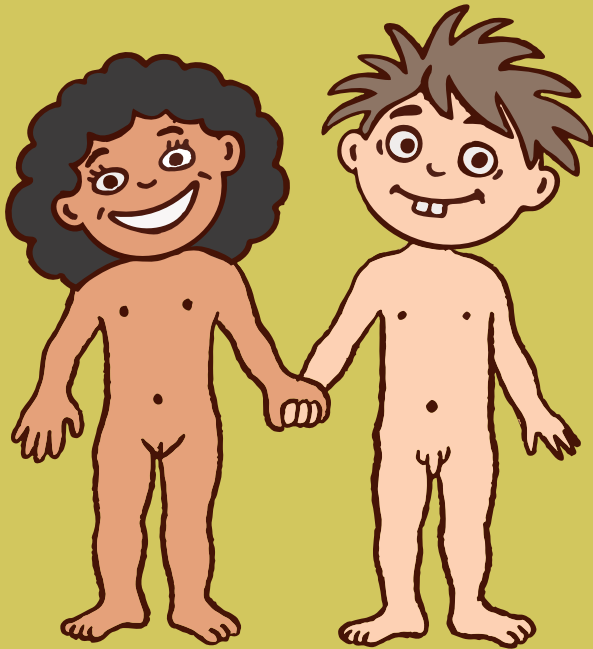


Так саме й у Діара. І з Лейлою та Анею теж.



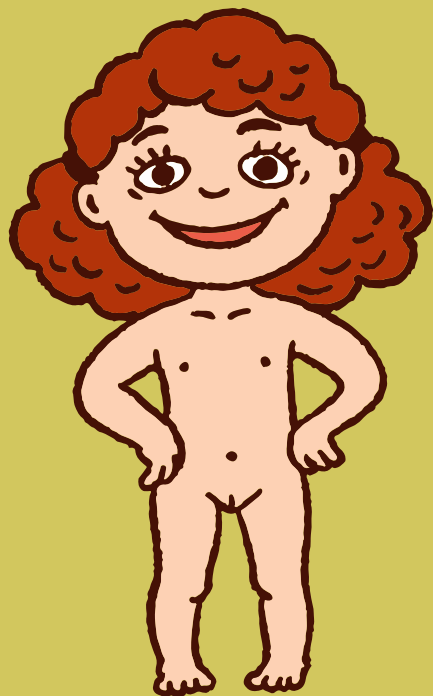
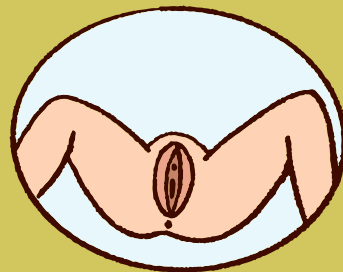
Ян замислюється. На ногах і руках, на носі, роті і пупку немає ніякої різниці між хлопчиками і дівчатками. Тоді у чому різниця?

Різницю між дівчатами та хлопцями можна побачити лише тоді, коли вони оголені.

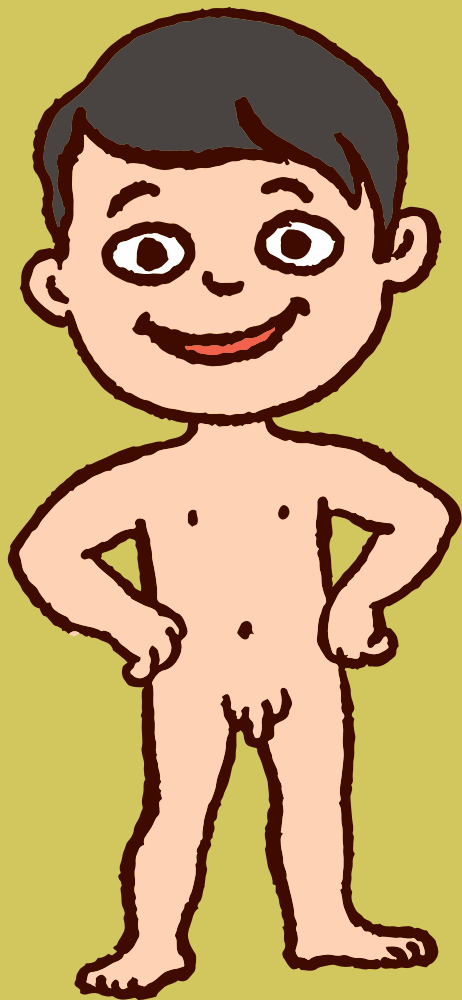


Тому що, хоча ззаду всі вони виглядають однаково, спереду хлопчики і дівчатка відрізняються.

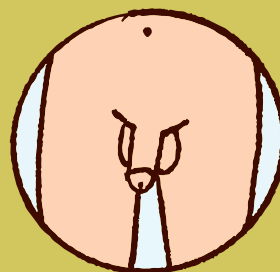


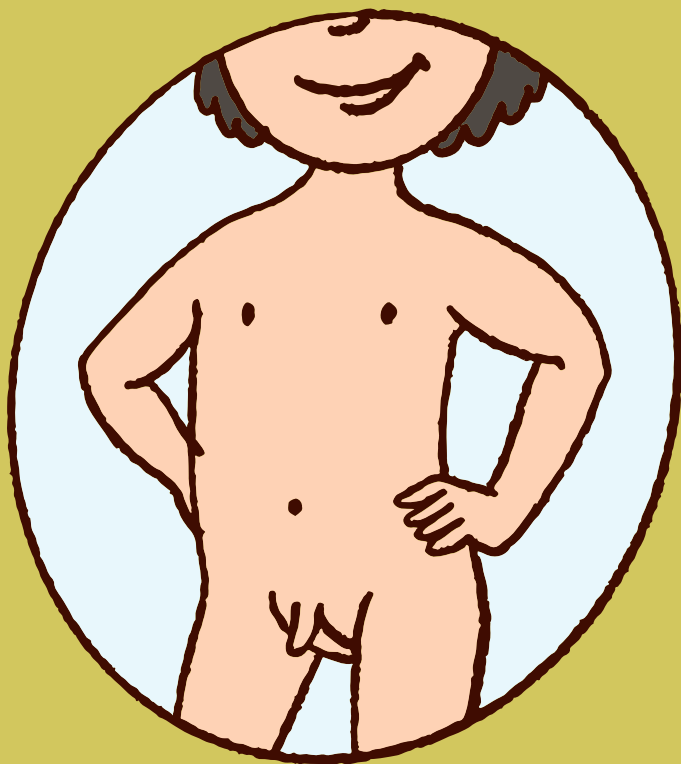


У дівчаток між ногами є горбок зі складками шкіри і двома маленькими отворами. Це називається вульва. У ньому є невеликий отвір, через який дівчатка пісяють. Трохи нижче є ще один отвір. Цей отвір називається піхвою. Якщо дівчина захоче мати дитину пізніше, з неї може вийти дитина.



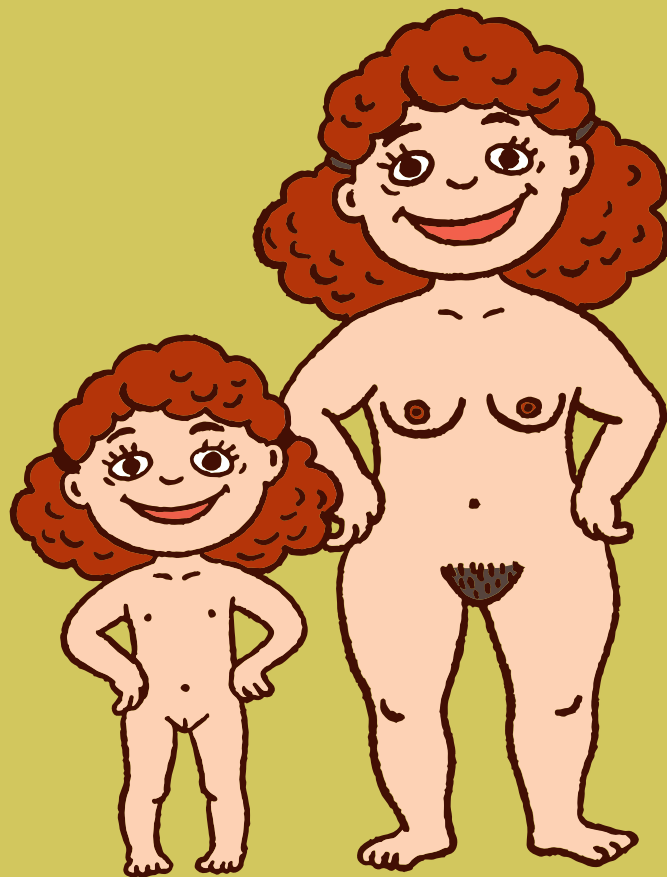
З хлопчиками інакше. У хлопчиків пеніс між ногами. На пенісі є невеликий отвір, через який вони мочаться. Під пенісом висить маленький мішечок. Це мошонка.





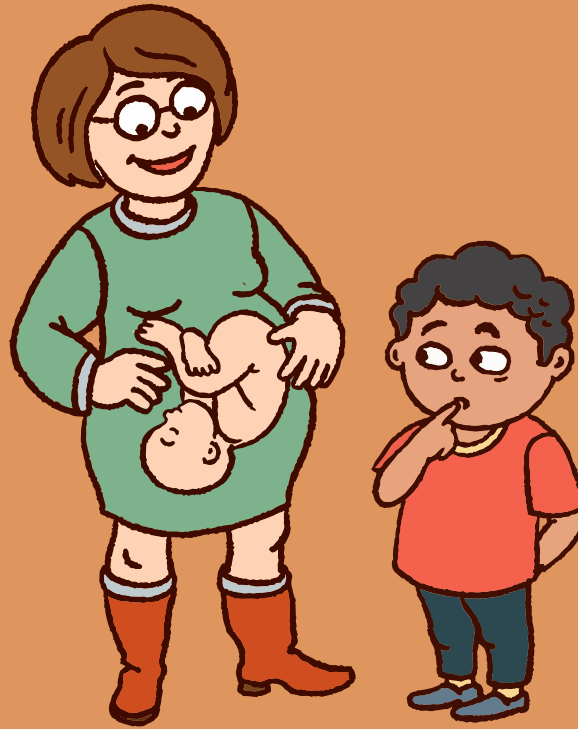
Є також діти,  
які знаходяться  
десь посередині  
між дівчатками  
та хлопчиками.  
Це називається  
інтерсексність.

Коли дівчата стають жінками, вони продовжують змінюватися, і ви зазвичай можете відрізнити жінок від чоловіків, коли вони одягнені. У більшості жінок відростають груди, і форма їхнього тіла змінюється. У них росте волосся навколо вульви, під пахвами і на ногах.





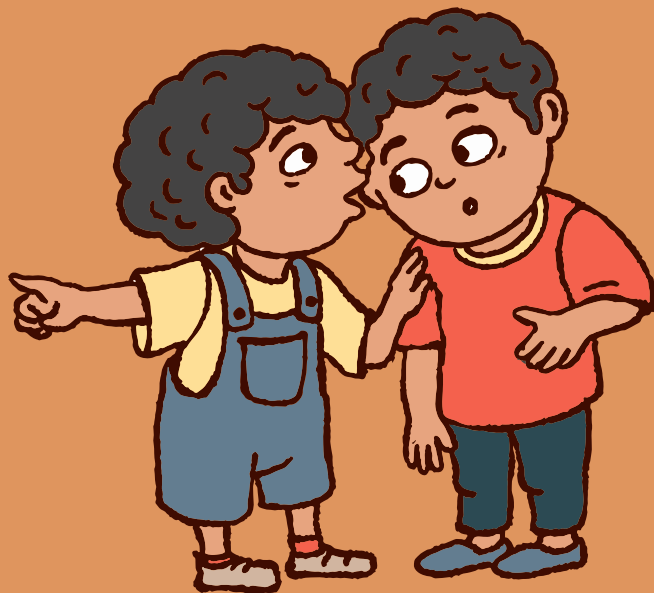
Коли хлопчики стають чоловіками, вони також змінюються. У більшості з них відростає багато волосся. У них з'являється волосся навколо пеніса, на ногах і руках, під пахвами, а також на обличчі. Деякі потім носять бороду.



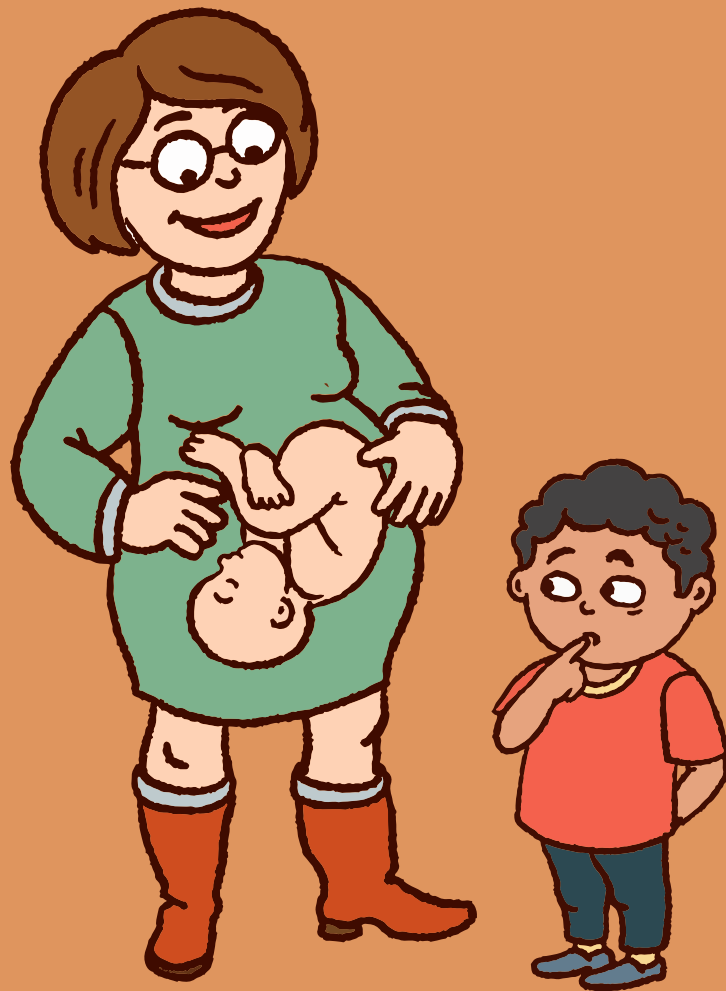
**Як діти потрапляють  
до утроби матері?**



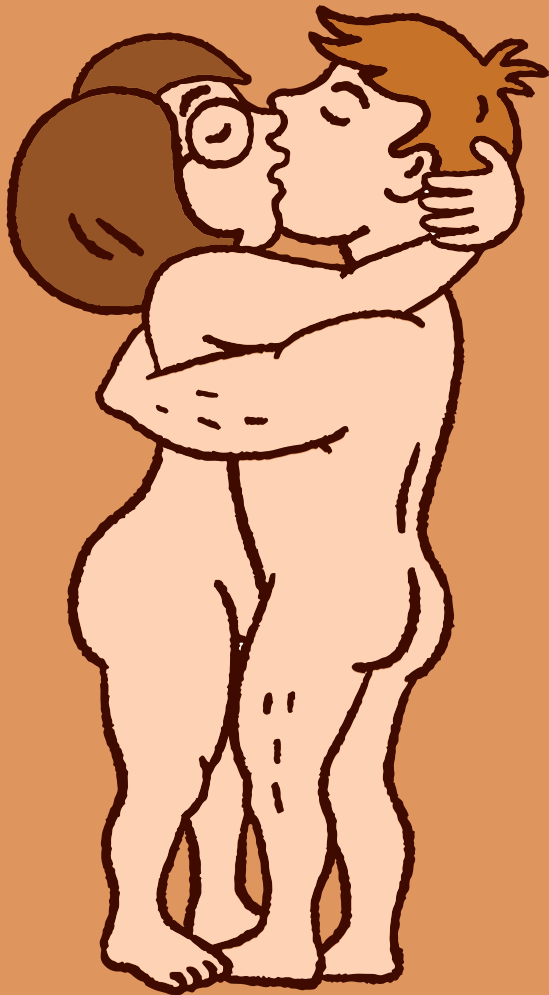
Живіт сусідки Яна круглий, як куля. Брат Яна розповів йому, що в її животі росте дитина.



Янові цікаво. Якщо  
дитина росте в  
животі, як вона туди  
потрапила?







Більшість дітей  
народжуються так: коли  
чоловік і жінка дуже сильно  
кохають одне одного, вони  
цілуються, притискаються  
одне до одного, іноді голі.

Найтісніше обійми можуть бути тоді, коли піхва  
приймає пеніс. Тоді може з'явитися дитина. Вона росте  
і росте в утробі жінки і приблизно через дев'ять місяців  
з'являється на світ.



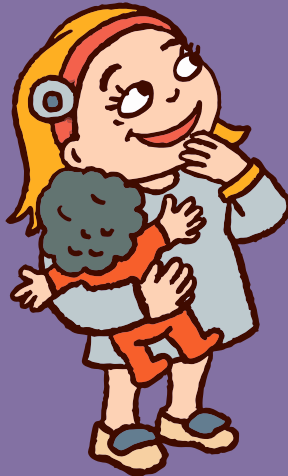


Яну важко повірити, що колись він теж був таким маленьким. Але він вважає, що це добре, що в ньому є трохи від тата і трохи від мами.



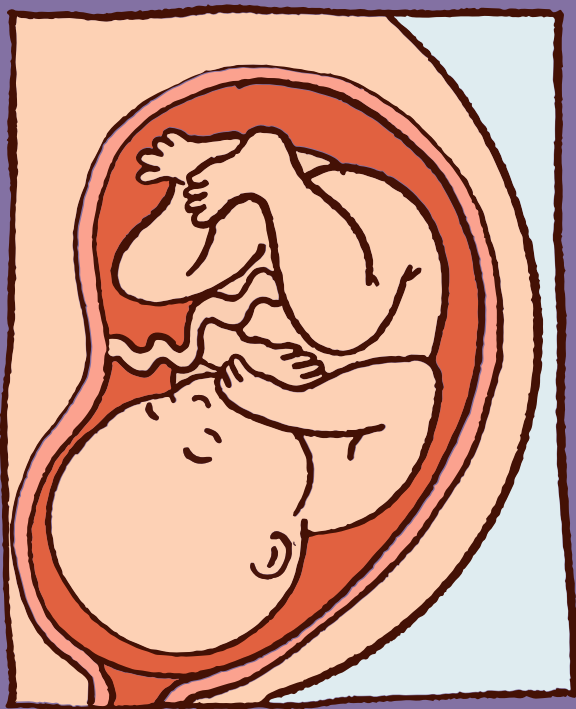
**Як діти виходять  
з утроби матері?**

Мама Ані вагітна. Це видно  
по тому, що її живіт стає  
все більшим і більшим.  
Мама Ані каже, що дитина  
скоро з'явиться на світ.



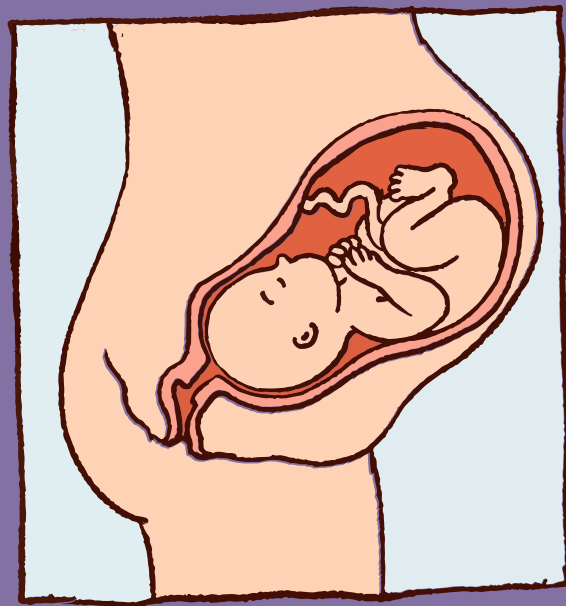
Аня уважно подивилася  
на живіт. Там точно немає  
дверей! Тож як дитині  
вибратися назовні?





Дитина росте в утробі матері  
у животі. Там комфортно  
і безпечно. Вона отримує  
живлення через шнур,  
пуповину.

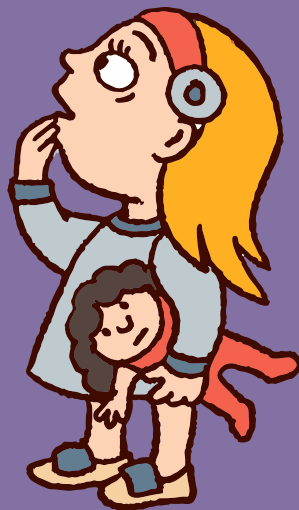
Матка з'єднана з каналом,  
який закінчується отвором  
між ногами матері. Цей  
отвір називається піхвою.







Приблизно через 9 місяців дитина стає достатньо великою, щоб з'явитися на світ. Мати знає, що настав час, тому що в неї починаються перейми.

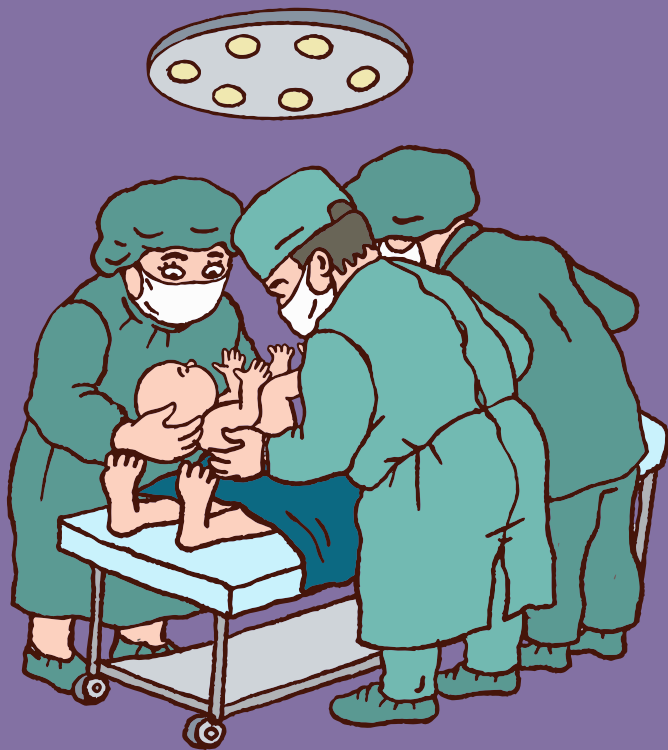


Потім дитина  
проходить через канал  
голівкою вперед і  
народжується через  
піхву.



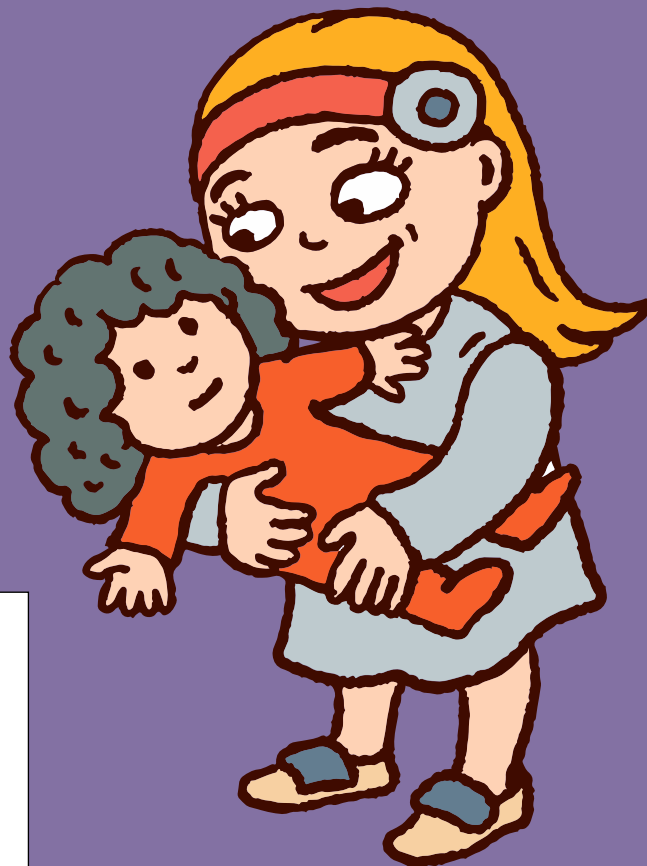
Іноді це не спрацьовує.  
Іноді, наприклад,  
дитина не повертається  
головою долу. Тоді  
мамі допомагають  
лікарі.

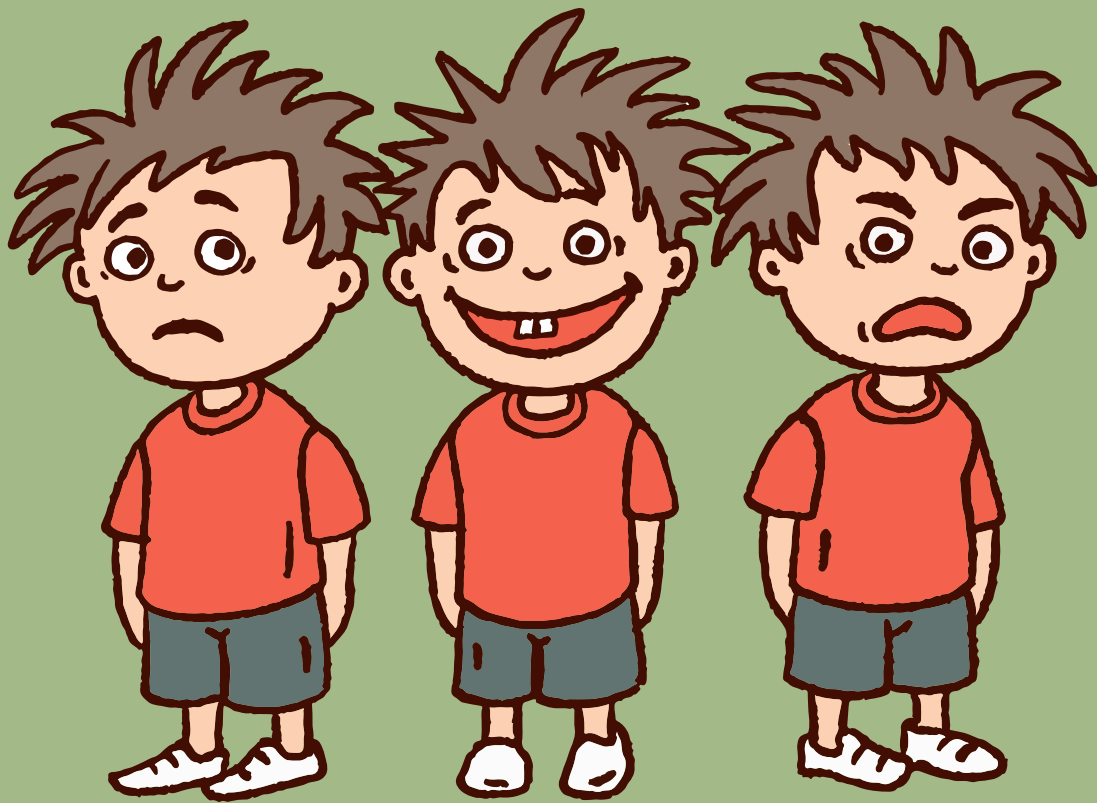




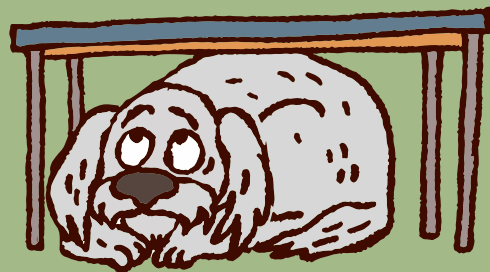
Вони роблять невеликий розріз на животі, через який дитина з'являється на світ. Мамі дають знеболювальне, щоб вона не відчувала розрізу. Після цього вони знову зшивають. Це називається кесарів розтин.

Аня все ще має набратися терпіння, поки не настане час. Але вона, безумовно, може попрактикуватися у тому, як це - бути старшою сестрою.



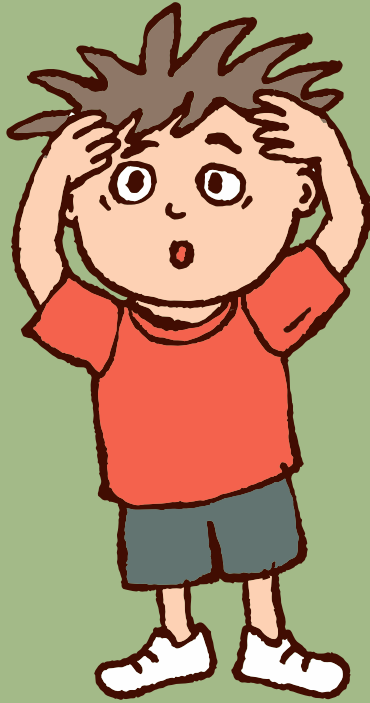


**Карусель почуттів**



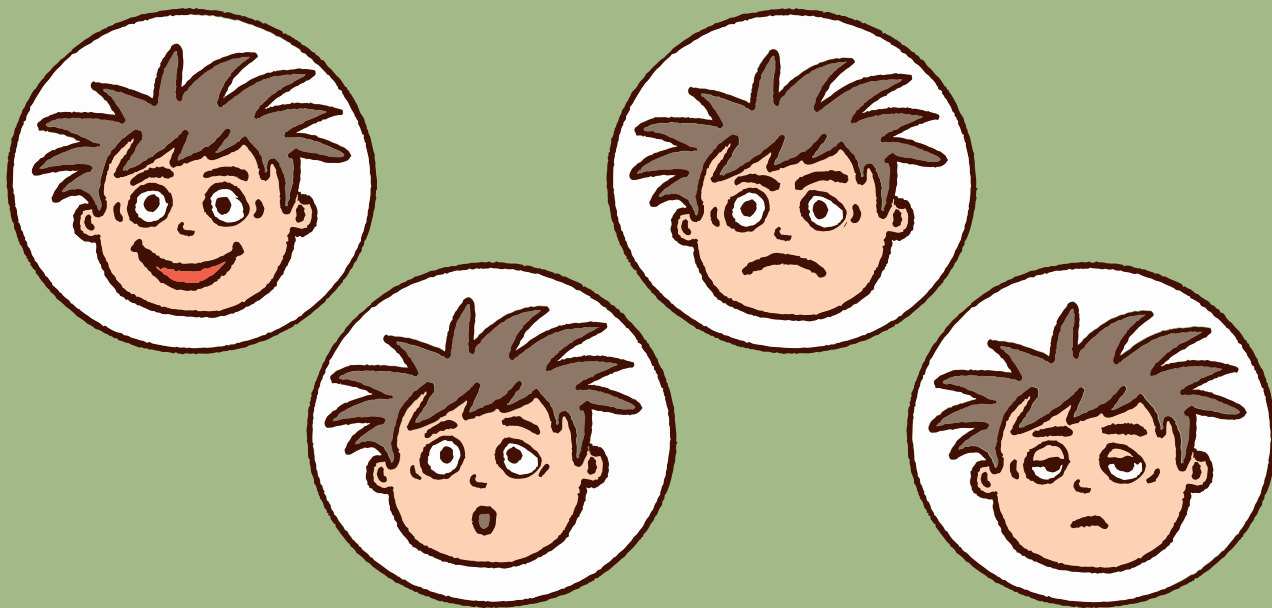
Діар сидить на дитячому майданчику і спостерігає за тим, що відбувається. Він чує, як плаче Ян. Він бачить собаку, що ховається під лавкою. Великі діти голосно сміються.





Стільки різних відчуттів в одному місці! Як їх можна класифікувати?





Почуття - це мова нашого тіла.  
Більшість людей вже можуть сказати,  
що ми відчуваємо по нашому обличчю.

Коли ми щасливі, ми багато сміємося або посміхаємося. Є багато речей, які роблять нас щасливими. Діти на дитячому майданчику сміються, бо радіють, що можуть гратися разом.

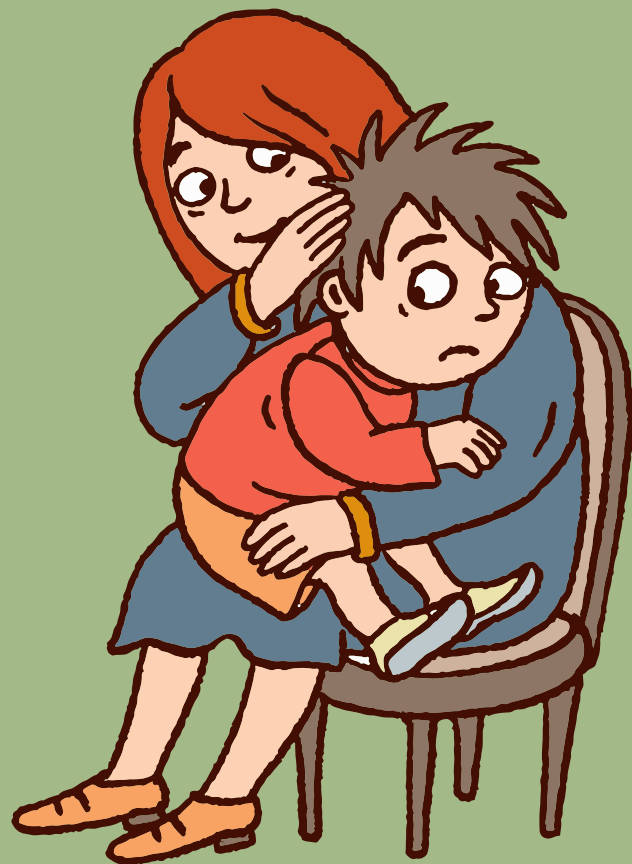


Коли нам сумно, наше  
обличчя серйозне. Коли нам  
дуже сумно, ми можемо  
плакати. Ян сумує, бо його  
улюблений плюшевий  
ведмедик впав у калюжу.



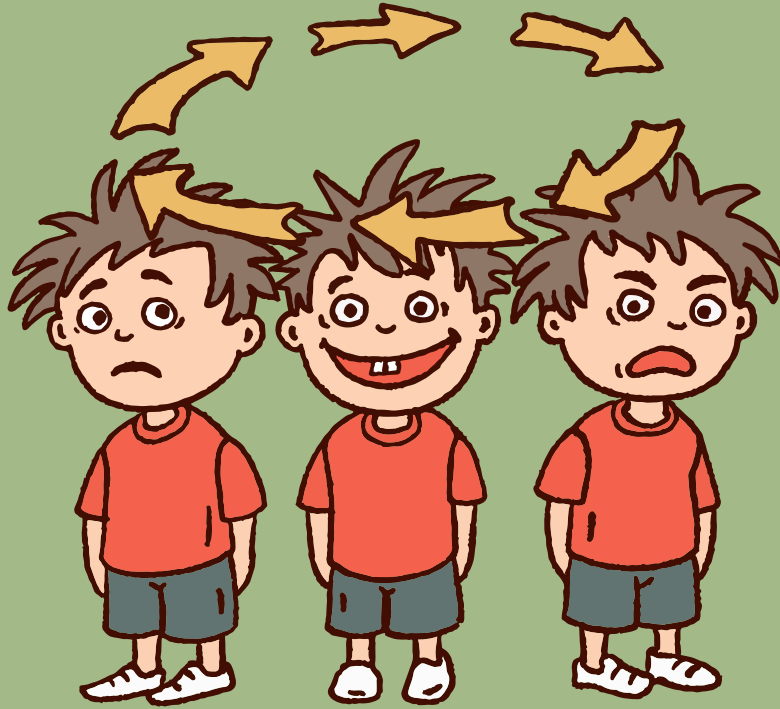


Іноді ми боїмося. Дехто  
хоче сховатися, як собака  
під лавкою. А може, ви  
притискаєтесь до когось,  
хто вам подобається, і  
страх миттєво зникає.



Коли ми гніваємося,  
наше обличчя виглядає  
напруженим, і іноді нам  
доводиться кричати.  
Собака злиться, коли у  
нього забирають кістку.  
Лейла сердиться, коли її  
смикають за волосся. Що  
вас злить?





Іноді відчуваєш одразу кілька емоцій!  
Тоді це схоже на карусель.

Деякі відчуття приємні, а деякі - ні. Іноді ти не хочеш відчувати те, що відчуваєш. Але кожен з нас несе в собі всі ці почуття. І це добре.





**Це нормально, якщо іноді я не  
хочу, щоб мене цілували?**





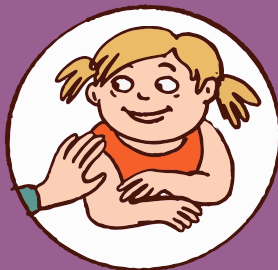
Лейла обіймається зі своїм котом Астеріксом. Він їй дуже подобається. Його хутро м'яке і приємне на дотик. Їй приємно, коли вона торкається його, і вона любить, коли він муркоче.

Але Астерікс може бути й іншим. Іноді він просто не хоче, щоб до нього торкалися, і коли Лейла бере його на коліна, він дряпає її. Лейлі це зовсім не подобається. Іноді їй навіть боляче.

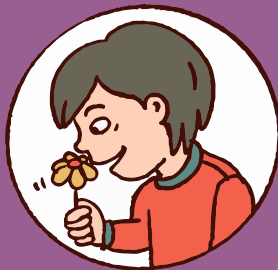




Лейла дивується, як її кіт може бути іноді таким лагідним, а іноді таким грубим. Вона думає, що іноді їй теж не хочеться, щоб до неї торкалися. Ти не проти?

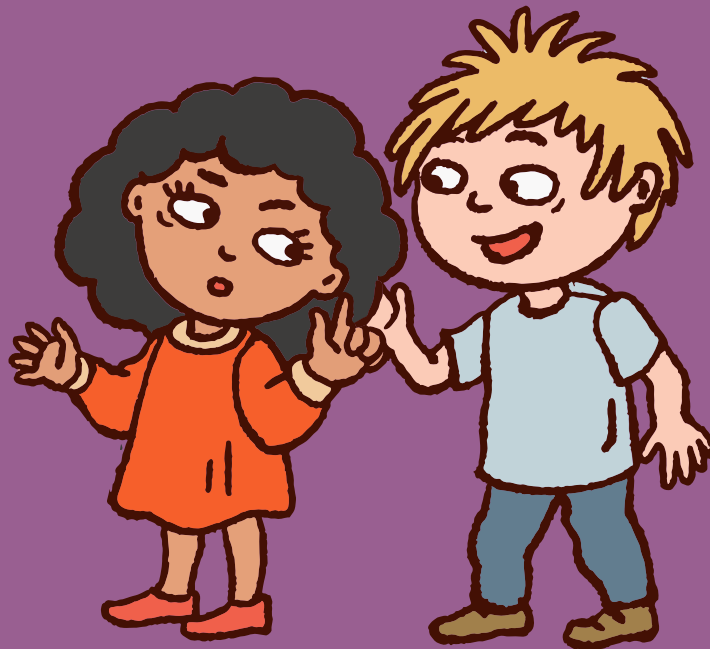


Звісно. У нас різні органи чуття. Ми бачимо очима, чуємо вухами, смакуємо язиком, нюхаємо носом і відчуваємо шкірою. Так само, як Астерікс.



Деякі речі дуже приємні.  
Наприклад, м'яке хутро  
кота. Або мамині поцілунки.  
Свіжий вітерець влітку, коли  
спекотно. Або обійми когось,  
хто вам подобається.





Але те, що ми відчуваємо, також залежить від наших почуттів. Іноді ми не хочемо, щоб нас хтось торкався.

Коли нам хтось не  
подобається, ми часто не  
хочемо, щоб ця людина нас  
цілувала чи обіймала. І це  
цілком нормально.





Найкраще - чітко сказати  
іншій людині, коли ви чогось  
не хочете.



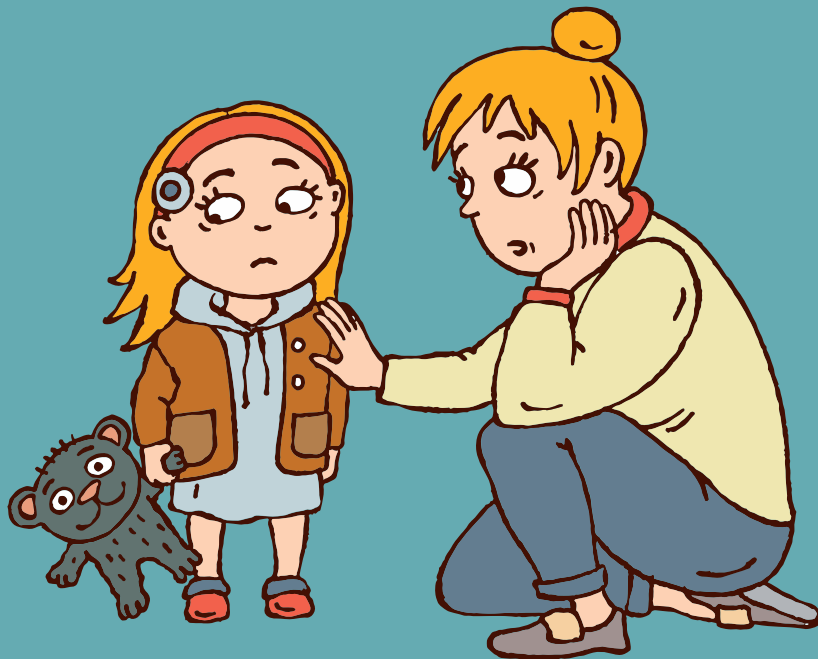


Кіт Астерікс робить це,  
смикаючи хвостом. Це  
означає, що він більше  
не хоче, щоб до нього  
торкалися. Тепер  
Лейла знає про це і  
залишає його в спокої.





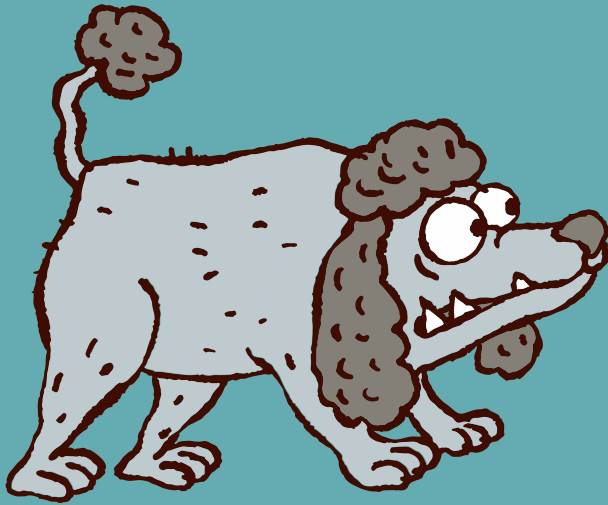
**Ні означає ні!**



Аня любить ходити до дитячого садка.  
Але в останні кілька днів їй зовсім не  
хочеться. Її мати здивована.



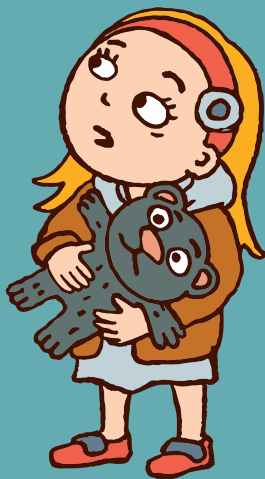
Аня розповідає, що дівчинка у дитячому садку грубо штовхає її. Аня хотіла б мати надздібності, щоб зупинити її.



Як і її пес Балу. Коли вона виводить його на прогулянку, вони іноді зустрічають собак, які йому зовсім не подобаються. Тоді він голосно гарчить, і інші собаки залишають його в спокої. Аня хотіла б теж гарчати.

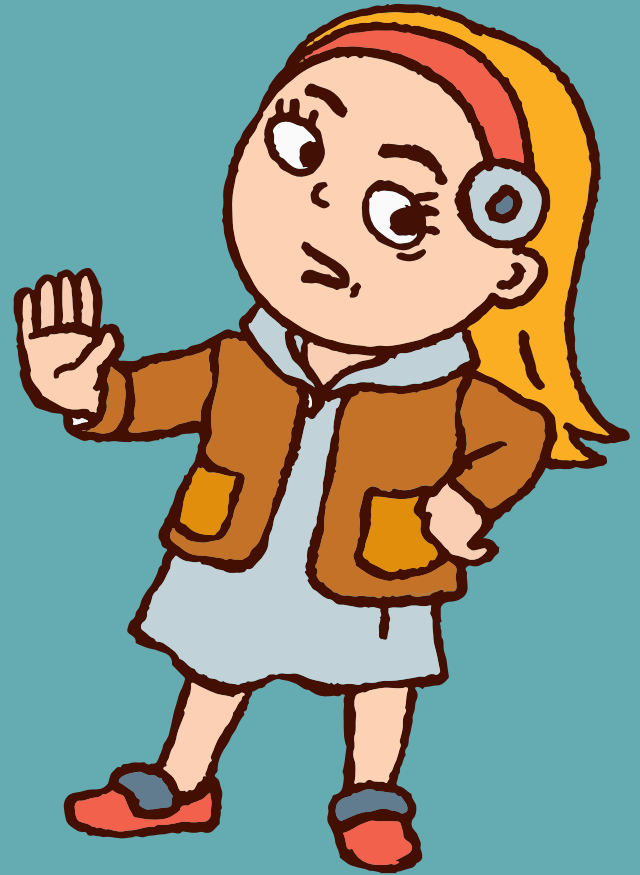
Або як сусідський кіт. Вона дико пирхає, коли бачить Балу, і він не звертає на неї уваги. Якби ж то Аня могла так само пирхати!





Але її мама вважає,  
що вона також має  
надздібності. Аня  
дивується. Що це  
може бути?

Її суперсила - це слово НІ.  
Не маленьке, тихе НІ, а  
гучне, чітке НІ, яке чують усі  
навколо.





Аня теж пишається тим, що має суперсилу. Вона вже з нетерпінням чекає на дитячий садок. Вона сподівається, що їй не доведеться використовувати свої здібності. Але якщо дівчинка знову захоче її штовхнути, вона точно знає, що робити.







### Додаток для дітей

З нашим додатком діти відкривають для себе важливі теми про тіло, емоції та повагу у веселій, ігровій та відповідній до віку формі.



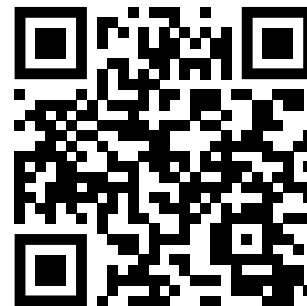
### Посібник для батьків

У нашому посібнику Ви знайдете достовірну інформацію про емоційний та сексуальний розвиток Вашої дитини. Підходи до обговорення та поради допоможуть Вам більш спокійно відповідати на запитання Вашої дитини та інтегрувати ці теми у Ваше повсякденне життя.

**[sexedu.eduskills.plus](https://sexedu.eduskills.plus)**

# ЦЕ Я!

## Моє тіло, мої емоції



[sexedu.eduskills.plus](http://sexedu.eduskills.plus)

### Партнери



Co-funded by  
the European Union



Даний проєкт реалізовано за фінансової підтримки Європейського Союзу. Погляди та думки, висловлені в публікації, належать виключно автору(ам) і не обов'язково відображають позицію Європейського Союзу або Європейського агентства з питань освіти і культури (EACEA). Ані Європейський Союз, ані EACEA не несуть за них відповідальності.

Всі матеріали, зокрема тексти та зображення, захищені авторськими правами. Якщо не зазначено іншого, то авторські права належать до [sexedu.eduskills.plus](http://sexedu.eduskills.plus) і розповсюджуються на правах ліцензії згідно з Creative Commons Attribution - Non-commercial - Distribution на тих самих засадах 4.0 міжнародної ліцензії. Можуть бути використані на умовах даної ліцензії.



