



КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ

Памятка для дошкольников

KIDS.POMOGUT.BY



Твое тело принадлежит только тебе

Никто не имеет права трогать тебя без твоего согласия.

Скажи «НЕТ» и отойди, если кто-то пытается прикоснуться к тебе, и тебе это неприятно.

Говори с родителями или воспитателями

Если кто-то делает что-то, что тебе не нравится, сразу расскажи об этом взрослым, которым ты доверяешь.

Не бойся говорить о своих чувствах и переживаниях с теми, кому доверяешь.

Применяй правило «НЕТ - УЙТИ - РАССКАЗАТЬ»

Если кто-то пытается тронуть тебя или заставить делать что-то, что тебе не нравится, применяй правило «НЕТ - УЙТИ - РАССКАЗАТЬ».

«НЕТ»: Скажи «НЕТ» громко и уверенно.

«УЙТИ»: Быстро уйди от человека, который тебя пугает или делает что-то неприятное.

«РАССКАЗАТЬ»: Немедленно расскажи об этом взрослым, которым ты доверяешь.

Хорошие и плохие секреты

Плохие секреты – это те секреты, которые заставляют тебя чувствовать себя плохо или бояться. Всегда рассказывай взрослым о плохих секретах.

Хорошие секреты – это те секреты, которые делают тебя счастливым, например, сюрприз на день рождения.

Правило «Купальника»

Части тела, которые закрыты купальником, являются личными, и никто не должен их трогать.

Дружба

Настоящие друзья никогда не заставляют делать что-то, что тебе не нравится.

Друзья должны заботиться друг о друге.

Доверяй своим чувствам

Настоящие друзья никогда не заставляют делать что-то, что тебе не нравится.



КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ

Памятка для младших школьников

KIDS.POMOGUT.BY



ПОНИМАНИЕ ЛИЧНЫХ ГРАНИЦ

Что такое границы?

Каждый человек имеет право на свое тело и личное пространство. Это значит, что никто не может прикасаться к тебе без твоего согласия.

Скажи «НЕТ»!

Если кто-то пытается тронуть тебя или заставить делать что-то, что тебе не нравится, ты имеешь полное право сказать «нет».

РАЗГОВОР О БЕЗОПАСНОСТИ

Говори с родителями!

Обсуждай с мамой и папой, кто может тебя трогать или обнимать. Это могут быть только те, кому ты доверяешь.

Опасные ситуации

Если ты чувствуешь себя некомфортно рядом с кем-то, найди возможность уйти оттуда и скажи об этом взрослым.

ЗНАЙ, КОМУ ДОВЕРЯТЬ

Доверенные взрослые

Узнай, кто из взрослых может помочь тебе в трудной ситуации. Это могут быть родители, учителя или бабушки и дедушки.

Не молчи

Если с тобой произошло что-то плохое, обязательно расскажи об этом кому-то, кому ты доверяешь.

БЕЗОПАСНЫЕ МЕСТА И ЛЮДИ

Выясни, где находятся безопасные места, куда ты можешь пойти, если чувствуешь себя в опасности.

Определи, кто из взрослых может помочь тебе в любой ситуации.

ОБУЧЕНИЕ РАСПОЗНАВАНИЮ ОПАСНОСТЕЙ

Проблемные знаки

Если кто-то говорит или делает что-то, что тебя пугает или смущает, это может быть признаком опасности. Обращай на это внимание.

Безопасные места

Узнай, где ты можешь находиться в безопасности, – дома, в школе или у друзей.

ЗДОРОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Дружба

Настоящие друзья никогда не заставляют тебя делать что-то, что тебе не нравится. Друзья должны заботиться друг о друге.

Уважение

Уважай других, и ожидай уважения в ответ. Всегда говори «нет», если кто-то пытается тебя обидеть.

ИГРАЕМ В БЕЗОПАСНЫЕ ИГРЫ

Безопасные игры

Играй только в те игры, которые приятны всем участникам. Если кто-то чувствует себя некомфортно, остановись.

Общение в игре

Если тебе не нравится, как с тобой играют, смело говори об этом.

ПОМОЩЬ И ПОДДЕРЖКА

Где искать помощь?

Если тебе нужна помощь, не стесняйся обращаться к взрослым. Они всегда готовы тебя поддержать.

ЭКСТРЕННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Горячие линии

Узнай, какие организации или телефоны доверия могут помочь, если кто-то тебя обижает.



КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ

Памятка для подростков



KIDS.POMOGUT.BY

ПОНИМАНИЕ ЛИЧНЫХ ГРАНИЦ

Что такое границы?

Каждый имеет право на личное пространство. Уважайте границы других и ожидайте уважения к своим.

Согласие

В любых отношениях важно иметь взаимное согласие. Никто не имеет права принуждать вас к действиям, которые вам не комфортны.

ОБУЧЕНИЕ РАСПОЗНАВАНИЮ ОПАСНЫХ СИТУАЦИЙ

Опасные знаки

Учитесь распознавать поведение, которое кажется вам подозрительным или угрожающим.

Проблемные отношения

Если кто-то заставляет вас чувствовать себя некомфортно, это может быть признаком того, что нужно уйти из этой ситуации.

КОММУНИКАЦИЯ И ДОВЕРИЕ

Обсуждение с близкими

Говорите с друзьями, родителями или доверенными взрослыми о своих чувствах и переживаниях.

Не молчите

Если вы столкнулись с насилием или знаете о нем, важно сообщить об этом. Вы не одни, и помощь доступна.

ПРАКТИКА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Доверяйте чувствам

Если что-то кажется неправильным, доверьтесь своим ощущениям и действуйте соответственно.

Безопасные места

Узнайте, где вы можете найти поддержку и помощь, будь то школа, дом или общественные организации.

ОБУЧЕНИЕ И ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ

Информация

Узнавайте о своих правах и ресурсах, которые могут помочь в сложных ситуациях.

Образование

Участвуйте в программах, посвященных вопросам безопасности и профилактики насилия.

ЗДОРОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Уважение и поддержка

Здоровые отношения строятся на взаимном уважении, доверии и поддержке.

Обсуждение границ

Обсуждайте с партнерами, что для вас приемлемо, а что нет.

ПОМОЩЬ И ПОДДЕРЖКА

ЭКСТРЕННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Горячие линии

Узнайте, куда можно обратиться за помощью и поддержкой. Существуют горячие линии и организации, которые могут помочь.

Профессиональная помощь

При необходимости не стесняйтесь обращаться к психологам или консультантам.

ПОМНИТЕ!

**НИКТО НЕ ИМЕЕТ ПРАВА НАРУШАТЬ ВАШИ ГРАНИЦЫ
ИЛИ ЗАСТАВЛЯТЬ ВАС ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО ВАМ НЕ НРАВИТСЯ.**

**ЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ И ЗНАЙТЕ,
ЧТО ПОДДЕРЖКА ВСЕГДА ДОСТУПНА.**