

# МОЯ ОСОБИСТА БЕЗПЕКА

## Моє тіло — це моє тіло, воно належить тільки мені!

Якщо я не хочу з кимось цілуватися чи обійматися, я можу сказати «НІ!» Я можу дати п'ять, потиснути руку чи послати повітряний поцілунок. Я господар свого тіла і моє слово закон!



## У мене є група підтримки

У мене є п'ять дорослих, яким я можу довіряти. Їм я можу все розказати і вони мені повірять. Якщо мені страшно, незатишно чи незрозуміло, я можу розповісти комусь зі своєї мережі підтримки про свої відчуття і їх причини.



## Тривожні ознаки

Якщо мені страшно чи погано, я можу сильно пітніти, у мене може заболіти живіт, мене може трясти, а серце може битися дуже швидко. Це називається тривожними ознаками. Якщо щось викликає у мене такі відчуття, потрібно одразу розказати про це комусь з мережі підтримки.



## Таємниці

Я ніколи не буду зберігати таємниці, від яких мені погано чи неприємно. Якщо хтось попросить мене зберегти в таємниці щось неприємне чи страшне, я відразу ж розкажу комусь зі своєї мережі підтримки!



Тутка

## Інтимні місця

Інтимні місця — це та частина тіла, яка знаходиться під купальником. Я завжди їх називаю правильно. Нікому не можна торкатись моїх інтимних місць. Нікому не можна просити мене торкнутись його інтимних місць. І нікому не можна показувати мені фото інтимних місць. Якщо щось з цього відбудеться, я одразу ж повідомлю комусь з своєї групи підтримки.



Ось 5 речей, яким треба навчити свою дитину, щоб уберегти її від насильства

**Обов'язково для прочитання!**

Щоб захистити дитину від сексуального насильства, навчіть її наступним правилам особистої безпеки.

**1. З раннього віку навчіть дитину, що її тіло — це її тіло, і воно належить тільки їй.**

Поясніть, що вона має право відмовитися, якщо їй не хочеться з кимось цілуватися або обійматися. Навчіть дитину при зустрічі «давати п'ять» або тиснути руку (добре знайомим людям можна посилати повітряний поцілунок). Можливо, інших дорослих зачепить такий підхід, але краще всього пояснити їм свої причини. Пам'ятайте: ваше завдання як батьків - убезпечити дитину, а не заспокоїти незадоволених знайомих або родичів.

**2. Допоможіть дитині сформувати коло підтримки.** Коло підтримки складається з 3-5 дорослих, яким дитина може беззастережно довіряти. Це дорослі, яким вона може розповісти про що завгодно і не боятися, що вони не повірять. Люди, які мають честь входити у коло підтримки вашої дитини, повинні вміти вислухати дитину, завжди вірити їй і бути доступними. Пам'ятайте: дитина сама вирішує, кому довіритися.

**3. Поговоріть з дитиною про тривожні ознаки.** Поясніть, що якщо дитина налякана або заплутана, організм на це відреагує. Тривожні ознаки можуть проявлятися головними болями, розладом шлунку, пропасницею, прискореним серцебиттям, тощо. Навчіть дитину, що як тільки вона відчуває якісь тривожні ознаки, вона повинна негайно повідомити про це когось із свого кола підтримки.

**4. Завжди називайте інтимні місця дитини правильними назвами.**

Поясніть, що ніхто з інших дітей, підлітків і дорослих немає права торкатися інтимних місць дитини, що вона ні в якому разі не повинна торкатися до чийось інтимних місць, навіть якщо її попросять, і що вона не повинна дивитися на фото інтимних місць. Поясніть, якщо щось таке відбувається, дитина має право сказати «ні» або «досить» і повинна негайно повідомити про це когось з близьких. Наголосіть, що вона повинна говорити про це, поки їй не повірять.

**5. Не заохочуйте таємність.**

Навчіть, що у вас в родині замість таємниць - «приємні сюрпризи», тому що приємні сюрпризи завжди стають явними. Поясніть дитині, що якщо хтось попросить її зберегти таємницю, вона повинна відповісти, що в неї немає таємниць. Закцентуйте, якщо хтось просить дитину зберегти в таємниці щось, що викликає у неї страх або збентеження, вона повинна негайно розповісти про це когось із свого кола підтримки.