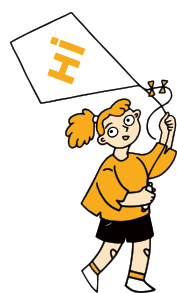


УВАГА!

Якщо ти це читаєш, то знай. ТУТ мають нульову толерантність до насильства.

Гідність кожного є для нас найвищою та безумовною цінністю. ТУТ сповідують принципи взаємоповаги та рівності. До нашого середовища пасує кожен і кожен тут у безпеці. Перевір, чи ти добре знаєш усі правила нижче.

➔ Для того щоб почуватись безпечно:



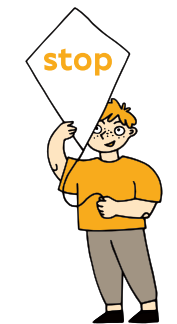
1 Я маю право сказати «ні» дорослим і мене почують

Ти можеш казати «Ні» дорослим, якщо тобі не подобаються їхні дії чи поведінка. Ти не мусиш ні з ким обійматись, товаришувати чи взаємодіяти, якщо тобі це не приємно. Ти можеш відмовитись у ввічливий спосіб, наприклад фразою «Я зараз не хочу цього робити» і дорослі мають тебе почути та поважати твій вибір. Якщо тебе не чують, звернись за допомогою до інших дорослих.



2 Я знаю правила, які ніколи і нізащо не можна порушувати — вони про безпеку

Межі твого особистого простору та твого тіла є дуже важливими, адже вони впливають на твою безпеку. Ти сам можеш встановлювати свої межі своїми власними правилами. Подумай, які твої «червоні лінії», які ти ніколи та нізащо не порушиш та прийми це за правила. Якщо хтось порушує твої «червоні лінії» — звернись по допомогу.



3 Я вмю зупинити ситуацію, якщо вона мені неприємна

«СТОП. Мені це не подобається» — кажи це впевненим голосом та з повагою. Якщо ситуація чи поведінка для тебе є неприйнятною — зупини її. Якщо на твій запит не зупиняються — звернись по допомогу.



4 Я завжди розкажю дорослим про те, що мене хвилює

Дорослі існують для того, щоб захищати тебе. Якщо ти не можеш самостійно впоратись з труднощами, або не можеш знайти відповіді на питання, яким цікавишся — звернись по допомогу до дорослих. Якщо дорослий не відповідає взаємністю, звернись до іншого дорослого і так доти, доки тебе не почують.



5 Я знаю п'ять дорослих, яким довіряю

Подумай, хто з дорослих є людьми, яким ти можеш розповісти про все на світі та запитати поради? Назви цих людей. Запиши їх імена на папері. Скажи їм про те, що ти їм довіряєш.



6 Моє тіло — це моя приватна територія

Твоє тіло належить тільки тобі. Ніхто не має права його торкатись, обіймати, цілувати. На це обов'язково мають запитувати дозволу. Ти також не можеш обіймати, торкатись чи цілувати когось на силу. Якщо хтось порушує твою приватну територію — розкажи про це дорослим.



7 Правило купальника

Ті частини тіла, які знаходяться під купальником, є приватними. Пам'ятай, що свої приватні частини тіла ти нікому не показуєш, а також не дивишся на чужі приватні частини тіла. Ти маєш самостійно доглядати за приватними частинами тіла, а в разі хвороби чи іншої необхідності повідом батькам / опікунам або лікарю.



8 Спершу я завжди запитую старших

Якщо тобі щось незрозуміло — запитай старших. Усі незрозумілі чи захоплюючі ситуації, дивні речі чи запитання, на які неможливо знайти відповідь самостійно, ми адресуємо дорослим. Бо дорослі повинні захищати дітей. І дорослі, на відміну від Google, дадуть чесну відповідь з думкою про тебе.



9 Я не маю таємниць від дорослих

Пам'ятай, що саме бажання мати таємниці від дорослих часто стає причиною мовчання дітей після сексуального насильства. Злочинець зазвичай може маніпулювати та схилити тебе мати з ним секрет. У дорослих та дітей не може бути жодних таємниць. Це неприродно та безвідповідально. Можуть бути короткострокові домовленості, скажімо, про підготовку свята-сюрпризу, але жодних таємниць.



10 Я не мовчу, коли ображають моїх друзів

Ти знаєш правила безпеки та вмєш відстояти свої межі асертивним способом «СТОП. Мені це не подобається». Ніколи не проходи повз кривдника, який буде принижувати жертву. Зупини цю поведінку, адже це поза системою правил та гідності особистості. Якщо тобі це не вдається, звернись за допомогою.



11 Я називаю приватні частини тіла правильними назвами

Твоє тіло створене таким, яким воно має бути. Воно красиве і розумно влаштоване, з усіма його зовнішніми та внутрішніми органами. Не треба боятись називати приватні частини тіла правильними назвами і не варто кепкувати з них, а тим більше соромитися чи присоромлювати інших. Це все частина загальної безпеки щодо тіла.



12 Дорослі існують для того, щоб ти почувався в безпеці

Пам'ятай, що обов'язок дорослих — захищати дітей. Захист — це не про комфортні умови та штучно створену «золоту клітку». Це про культуру спілкування, безпекові навички, довірливі стосунки та вміння чути і слухати. Це завжди говорити правду, разом радіти та сумувати. Відповідальні дорослі — це захист для дітей.



13 Я важливий

Ти важливий. Інші люди добрі. Світ безпечний. Мої стосунки з іншими формують мої переконання про себе, про інших людей та про світ.

Якщо тобі потрібна допомога, або у тебе є запитання чи хвилювання щодо питань вище, звернись до відповідального за безпеку. Відповідальний за безпеку завжди знає як допомогти тобі.

Ним є:

ПІБ _____
 емейл _____
 тел _____

У критичних випадках
попроси допомогу тут:

102
поліція

116 111
гаряча лінія для
дітей - Ла Страда



Центр
Гідності
Дитини

