

Моє тіло — це моє тіло, і воно належить мені!

МОЄ ТІЛО

(ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ)



**Моє тіло — це моє тіло,
і воно належить мені!**

Я можу відмовитися, якщо
я не хочу обіймати або цілувати
кого-небудь.

Я можу дати «п'ять», потиснути руку
або послати повітряний поцілунок.

Я — господар свого тіла, і буде так,
як я скажу.



У мене є безпечне оточення. Я можу сказати цим людям усе

МОЄ ТІЛО

(ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ)



У мене є безпечне оточення



Є п'ятеро дорослих, яким я довіряю.

Я можу сказати цим людям усе.

Вони повірять, якщо я стурбований, наляканий або невпевнений — як я почуваюся, і чому я почуваюся так.

Ніхто не має права торкатися моїх інтимних місць

МОЄ ТІЛО (ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ)



Інтимні місця

Мої інтимні місця — це частини мого тіла під моєю білизною. Я завжди називаю мої інтимні місця правильними словами. Ніхто не має права торкатись моїх інтимних місць.

Ніхто не має права просити торкатися їхніх інтимних місць. І ніхто не має права показувати мені картинки із зображеннями інтимних місць.

Якщо що-небудь із цього відбувається, я повинен відразу розповісти про це дорослому з мого безпечного оточення.



Ранні попереджувальні сигнали

МОЄ ТІЛО

(ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ)



Ранні попереджувальні сигнали



Якщо мені страшно або я почуваюся в небезпеці, я можу сильно потіти, у мене може занедужати живіт, я можу почати тремтіти, а моє серце може почати шалено калатати.

Ці відчуття називаються ранніми попереджувальними сигналами.

Якщо я почуваюся так у будь-якій ситуації, то повинен негайно розповісти про це дорослому з мого безпечного оточення.

Таємниці, які змушують мене
почуватися погано. Що робити?

МОЄ ТІЛО

(ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ)



Таємниці

Я ніколи не повинен зберігати таємниці, що змушують мене почуватися погано або некомфортно.

Якщо хто-небудь попросить мене зберігати таємницю, що змушує мене почуватися погано або некомфортно, я повинен негайно розповісти про цей дорослому з мого безпечного оточення.

