

Ai încredere în sentimentele tale!

Sentimentele tale îți spun dacă ceva este bun pentru tine sau nu. Toate sentimentele tale sunt corecte și importante.

**Vorbește despre sentimentele tale,
chiar și despre cele nasoale!**



Cunoști Secrete bune și rele?

Secretele bune sunt captivante și îți aduc bucurie. Secretele rele se simt greoaie și uneori sunt jenante. Aceste secrete nasoale trebuie povestite întotdeauna! Chiar dacă ai promis să nu spui, sau dacă ai primit ceva pentru a păstra tăcerea.

**Dacă ți s-a întâmplat ceva neplăcut,
povestește mai departe!**



Poți primi ajutor de aici:

**Telefonul pentru copii și
adolescenți:**

116 111

În apropierea ta:

.....
.....
.....

**Petzen înseamnă să
primești ajutor!**

Petze
PETZE-Institut für
Gewaltprävention

Ești grozav!



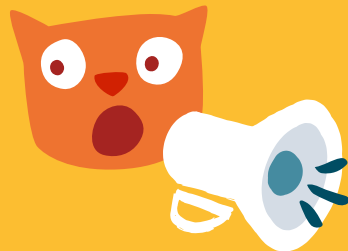
Ai voie să spui **Nu!**

Dacă ceva nu îți place, ai voie să spui Nu. Chiar și adulților sau persoanelor la care ții.

Spune Nu și arată acest lucru, dacă nu vrei ceva!



Ai voie să ceri **Ajutor!**



Este greu să te aperi de adulți sau de cei mai puternici ca tine. Uneori nu apuci să spui Nu. De aceea, cere ajutor! Chiar dacă ai promis să nu povestești nimănui sau dacă nu te-ai apărat. Nu e vina ta!

Dacă nu ești crezut din prima, nu renunța! Vorbește cu altcineva, fiindcă ai dreptul să fii ajutat!

Doar tu ești stăpân pe **Corpul tău!**

Tu ești important și valoros și corpul tău este unic. Nimeni nu te poate atinge, dacă nu vrei asta. Nimeni nu-ți poate cere să faci gesturi care ție nu îți fac bine sau care te înspăimântă.

Ai dreptul să te protejezi împotriva atingerilor neplăcute și a violenței.



Cunoști **Atingeri** bune, rele sau ciudate?



Există atingeri pe care le simți plăcut și care te fac fericit. Dar nu toate atingerile sunt frumoase. Unele sunt neplăcute sau ciudate, unele pot să fie înspăimântătoare sau dureroase.

Doar tu decizi dacă și cum te poate atinge o persoană!