

**Довіряй
своїм почуттям!**



Твої почуття кажуть тобі, чи щось є добрим, чи ні. Усі твої почуття є правильними і важливими.

Розповідай про свої почуття, навіть про безглузді!



**Чи відомі тобі
добрі та погані
таємниці?**



Добрі таємниці захоплюють та тішать. Погані таємниці дають відчуття важкості та іноді є болісними. Цими дурними таємницями потрібно завжди ділитися з іншими людьми! Навіть якщо ти обіцяв(обіцяла) цього не робити або щось за це отримав(отримала).

**Якщо з тобою відбувається щось
неприємне, розкажи про це
іншим людям!**

**Допомогу можна отримати у
наступних місцях:**

Телефон для дітей та молоді

116 111

Поруч з тобою:

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

**Розповідати означає
звертатися по
допомогу!**

Petze

PETZE-Institut für
Gewaltprävention

**Ти
просто клас!**



Ти можеш казати Ні!

Ти можеш казати ні, якщо тобі щось не подобається. Навіть дорослим та особам, які тобі подобаються.

Кажі ні і показуй, що ти чогось не бажаєш!



Ти можеш звертатися по допомогу!

Боронитися від дорослих або сильніших за тебе важко. Інколи не вдається сказати ні. Тому звертайся по допомогу! Навіть якщо ти обіцяв(обіцяла) нікому не розповідати або тобі не вдалося себе захистити. Твоєї провини у цьому немає!

Якщо тобі одразу не повірили, не здавайся! Звернись до іншої особи, адже ти маєш право на допомогу!



Стосовно свого тіла рішення приймати можеш тільки ти!

Ти важливий та цінний (важлива та цінна), і твоє тіло є унікальним. Жодна людина не має права тебе торкатися, якщо ти цього не хочеш. Ніхто не може вимагати від тебе доторкання, якщо це тобі не подобається або тобі лячно від цього.

Ти маєш право захищатися від неприємних доторкань та від насильства



Чи відомі тобі добрі, погані або смішні доторкання?

Є доторкання, від яких відчуваєшся добре та радісно. Проте не всі доторкання є добрими. Деякі є неприємними або смішними, від деяких стає навіть лячно або болісно.

Лише тобі дозволено вирішувати, чи може тебе торкатися інша людина та у який спосіб!

