

# ПРЕВЕНЦІЯ НАСИЛЛЯ

## школярі / підлітки



Ось кілька простих правил,  
які допоможуть тобі захистити себе:

### ПАМ'ЯТАЙ ПРО СВОЇ МЕЖІ.

- Ти маєш право встановлювати межі для себе: коли тобі подобається, як з тобою поведуться, говорять, граються, торкаються, а коли не подобається.
- Якщо тобі щось не подобається, скажи 'Стоп!' та відійди від небезпеки.

### ТИ МАЄШ ПРАВО СКАЗАТИ “НІ”, КОЛИ:

- Тобі завдають шкоди — хтось робить тобі боляче словами або діями: б'є, кусає, щипає, кричить, штовхає, робить неприємні дотики до тіла, обзиває, використовує образливі прізвиська, дражнить, влаштовує тобі бойкот.
- Порушують твої межі та кордони — не рахуються з твоєю думкою і проханнями, не зупиняються, коли ти кажеш стоп чи ні.
- Псують або ламають твої речі.
- Торкаються твоїх інтимних частин тіла.
- Хтось змушує тебе торкатися інтимних частин тіла інших людей або показує їх.
- Обіймають та цілують тебе без згоди.

### ПАМ'ЯТАЙ!

Не можна, щоб будь-хто торкався тебе будь-яким способом, який викликає у тебе дискомфорт — ні мама, тато, інші родичі, вчителі чи навіть твої друзі. Твоє тіло належить тільки тобі, і ти завжди маєш право сказати «ні».