

3) ТЫ НЕ ОДИН!

Что делать, если какой-то человек, знакомый или не знакомый тебе, настойчиво пристает к тебе, или все же случилось что-то плохое с тобой или с твоим другом?

Расскажи о случившемся взрослому, которому ты доверяешь, и попроси помочь тебе.

Не смущайся, когда просишь помощи. Если человек, к которому ты обратился, ничего не предпринял, то продолжай искать помощь, пока не найдется тот, кто тебе поможет.

Ты можешь обратиться за помощью на «Телефон доверия»: 68 15 14. Тебя выслушают, ответят на все волнующие вопросы и помогут тебе и твоим друзьям!

**Что бы тебе не говорил твой насильник,
ТВОЕЙ ВИНЫ В СЛУЧИВШЕМСЯ НЕТ.
Ты этого не просил и не заслужил.
ТЫ МОЖЕШЬ ЭТО ОСТАНОВИТЬ!**



3) ТЫ НЕ ОДИН!

Что делать, если какой-то человек, знакомый или не знакомый тебе, настойчиво пристает к тебе, или все же случилось что-то плохое с тобой или с твоим другом?

Расскажи о случившемся взрослому, которому ты доверяешь, и попроси помочь тебе.

Не смущайся, когда просишь помощи. Если человек, к которому ты обратился, ничего не предпринял, то продолжай искать помощь, пока не найдется тот, кто тебе поможет.

Ты можешь обратиться за помощью на «Телефон доверия»: 68 15 14. Тебя выслушают, ответят на все волнующие вопросы и помогут тебе и твоим друзьям!

**Что бы тебе не говорил твой насильник,
ТВОЕЙ ВИНЫ В СЛУЧИВШЕМСЯ НЕТ.
Ты этого не просил и не заслужил.
ТЫ МОЖЕШЬ ЭТО ОСТАНОВИТЬ!**



1) Твое тело-это ценность,

которая принадлежит только тебе!

Никто не имеет права трогать тебя, если:

- тебе это не нравится
- ты этого не просил(-а)
- тебе больно или неприятно
- ты не можешь это остановить

**Если кто-то трогает тебя без злого умысла,
это нормально.**

Например, помогает тебе умыться в душе, если ты не можешь сам(а), или обнимает тебя, потому что любит. Тебя так же может трогать доктор во время осмотра - это его работа, а значит это нормально.

2) Говори «НЕТ»!

Всегда, когда кто-то предлагает тебе сделать что-то такое, что тебе неприятно или кажется опасным

- Твердо и уверенно!
- Громко и четко!
- Сразу же как только услышал(а) неприятное предложение!
- И не извиняйся за свой отказ!

Не принимай во внимание насмешки и всякие обидные высказывания, которые этот человек может сказать тебе в ответ. Их говорят, чтобы заставить тебя сделать что-то, о чем ты потом будешь жалеть.

1) Твое тело-это ценность,

которая принадлежит только тебе!

Никто не имеет права трогать тебя, если:

- тебе это не нравится
- ты этого не просил(-а)
- тебе больно или неприятно
- ты не можешь это остановить

**Если кто-то трогает тебя без злого умысла,
это нормально.**

Например, помогает тебе умыться в душе, если ты не можешь сам(а), или обнимает тебя, потому что любит. Тебя так же может трогать доктор во время осмотра - это его работа, а значит это нормально.

2) Говори «НЕТ»!

Всегда, когда кто-то предлагает тебе сделать что-то такое, что тебе неприятно или кажется опасным

- Твердо и уверенно!
- Громко и четко!
- Сразу же как только услышал(а) неприятное предложение!
- И не извиняйся за свой отказ!

Не принимай во внимание насмешки и всякие обидные высказывания, которые этот человек может сказать тебе в ответ. Их говорят, чтобы заставить тебя сделать что-то, о чем ты потом будешь жалеть.