

# Мое тело: правила безопасности

## Мое тело – мое и принадлежит только мне!

Если я не хочу целоваться или обниматься с кем-то, я могу сказать «нет». А вместо обнимашек можно «дать пять», пожать руку или послать воздушный поцелуй. Я – хозяин своего тела и все будет так, как я хочу!



## Взрослые, которым можно доверять

У меня есть пятеро взрослых, которым я доверяю, вот они. Им я могу рассказать все на свете, и они мне поверят. Если меня что-то беспокоит, мне страшно или я чувствую опасность, я расскажу кому-то из них, что со мной происходит и почему.

Бабушка

Тетя  
Лена

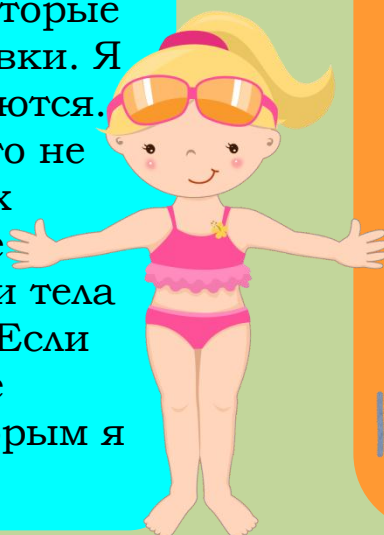
Ольга  
Ивановна

Папа

Мама

## Интимные части тела

Интимные части тела – это те, которые закрывает мой купальник или плавки. Я знаю, как они правильно называются. Никто не может их трогать. Никто не может просить меня потрогать их интимные части тела. И никто не должен показывать мне эти части тела на картинках или фотографиях. Если что-то такое случится, я сразу же расскажу об этом взрослому, которым я доверяю.



## Ранние признаки нарушения границ

Что происходит, когда мне страшно или я чувствую опасность? Я могу вспотеть, меня может подташнивать, может начаться озноб или сердцебиение. Эти знаки должны меня насторожить. Если я почувствую что-то такое, я сразу обращусь к взрослому, которому я доверяю.



## Секреты

Я никогда не буду хранить тайну, если мне от этого не по себе. Если кто-то попросит меня держать что-то в секрете, а мне это не нравится, я пойду и расскажу об этом взрослому, которому я доверяю.

