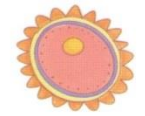


Наталья Ходаковская  
Маргарита Трифонова



.туалет



.физиология

.пубертат



.безопасность



# БЕЗОПАСНОСТЬ

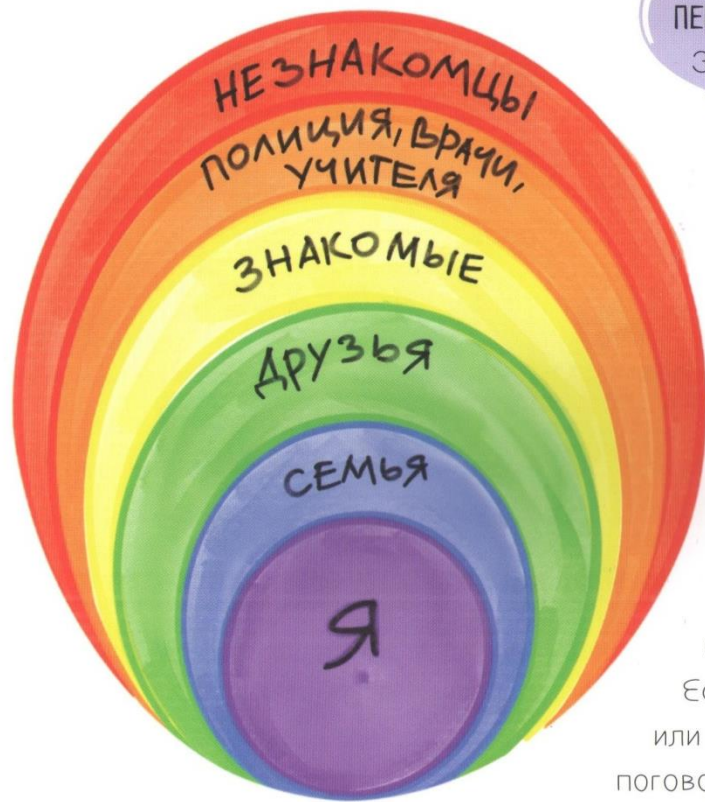
## КРУГИ ДОВЕРИЯ

У каждого человека есть личное пространство — это как невидимый пузырь, в который можно пускать лишь тех, кому ты доверяешь. **НАШИ ЧУВСТВА И ТЕЛО ПРИНАДЛЕЖАТ НАМ, И НИКТО НЕ ИМЕЕТ ПРАВА ИХ НАРУШАТЬ.**

Люди в твоей жизни находятся на различной дистанции от тебя — рядом или дальше. Это удобно представить в виде **КРУГОВ ДОВЕРИЯ**. Чем человек ближе, тем больше мы ему открываемся.

Давай разберёмся,  
какие бывают  
круги.





### ПЕРВЫЙ КРУГ — ТЫ

Это самый важный круг.

Ты лучше всех знаешь, что тебе приятно, а что — нет.

### СЕМЕЙНЫЙ КРУГ

Это мама, папа, бабушка, дедушка, братья, сёстры и другие родные.

Обычно им можно доверять больше

всего: они заботятся о тебе, любят и помогают.

Если что-то тревожит или появляются вопросы, поговори с тем, кому доверяешь.

ПОМНИ: У КАЖДОГО ЧЛЕНА СЕМЬИ ЕСТЬ СВОИ ГРАНИЦЫ И ЧУВСТВА. НАМ НУЖНО УВАЖАТЬ ЖЕЛАНИЯ, ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО ДРУГ ДРУГА — И ТЕБЕ, И ВЗРОСЛЫМ.

## КРУГ ДРУЗЕЙ

Это ребята, с которыми тебе весело и спокойно. Вы дружите, делитесь и уважаете границы друг друга. Даже с близкими друзьями важно быть внимательным: обниматься — когда оба не против, делиться — только если хочется.



## КРУГ ЗНАКОМЫХ

Это люди, с которыми ты взаимодействуешь, но не имеешь тесных отношений: соседи, друзья семьи, дети из других групп. С ними можно вежливо общаться и играть, но не стоит делиться секретами или подпускать слишком близко. При необходимости используй правило «нет — уйди — расскажи».

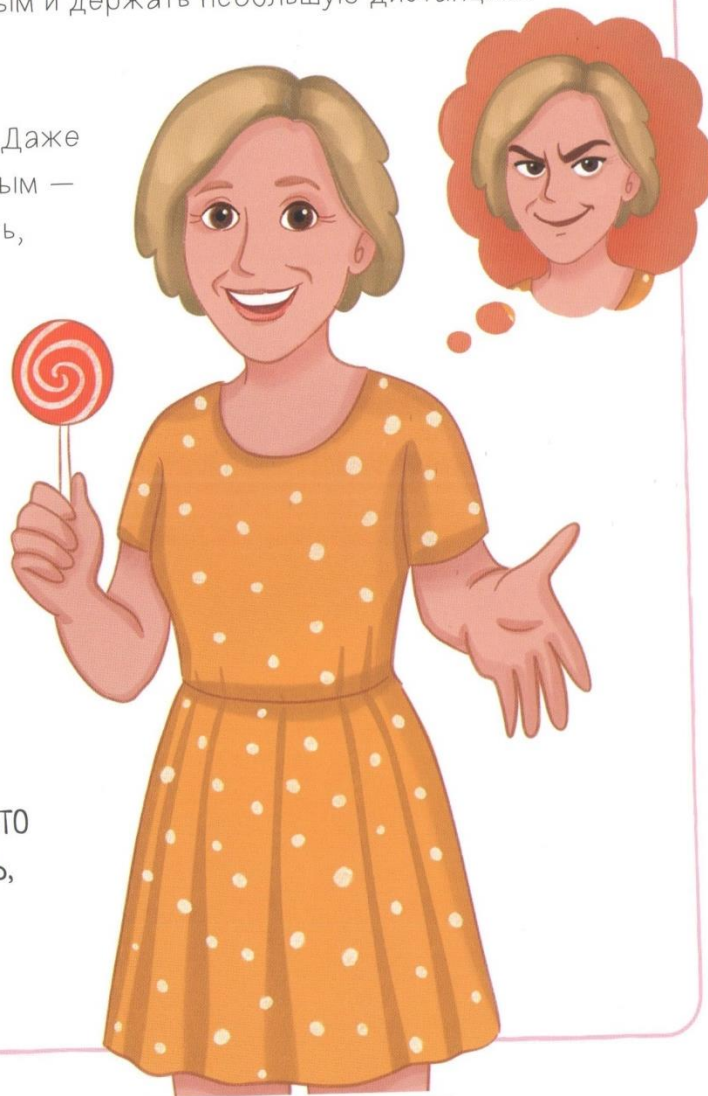
## КРУГ ПОМОЩНИКОВ

Это взрослые, которые по работе заботятся о других: врачи, учителя, воспитатели. На них можно положиться в рамках их обязанностей, особенно если рядом есть взрослый, которому ты доверяешь. С такими людьми важно быть вежливым и держать небольшую дистанцию.

## КРУГ ЧУЖИХ

Это все, кого ты не знаешь. Даже если человек кажется добрым — не стоит с ним разговаривать, идти куда-то или делиться личной информацией. Если что-то вызывает у тебя тревогу — обязательно расскажи надёжному взрослому.

КОГДА ПОНИМАЕШЬ,  
В КАКОМ КРУГЕ НАХОДИТСЯ  
ЧЕЛОВЕК, ТЕБЕ ПРОЩЕ  
СОХРАНИТЬ СВОИ ГРАНИЦЫ  
И ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ В  
БЕЗОПАСНОСТИ. ДОВЕРИЕ — ЭТО  
КАК ДВЕРЬ: ТЫ САМ РЕШАЕШЬ,  
КОГО ВПУСКАТЬ ВНУТРЬ.



## ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ГРАНИЦАХ ТЕЛА. «ПРАВИЛО НЕТ — УЙДИ — РАССКАЖИ»

МЫ УЖЕ ГОВОРИЛИ О ТОМ, ЧТО НИКОМУ НЕ НУЖНО ПОКАЗЫВАТЬ ИЛИ ДАВАТЬ ТРОГАТЬ СВОИ ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ. ЭТО ИНТИМНАЯ ЗОНА.

Если человеку сказали «НЕТ!», а он всё равно упорно пытается нарушить твои границы тела —

Это очень плохо.



НЕ ПОЗВОЛЯЙ НИКОМУ ТАК ПОСТУПАТЬ С ТОБОЙ, В ТО ЖЕ ВРЕМЯ УВАЖАЙ ЧУЖОЕ ПРОСТРАНСТВО. ЕСЛИ ТЕБЯ ПРОСЯТ НЕ ОБНИМАТЬ ИЛИ НЕ ЦЕЛОВАТЬ, СЛЕДУЕТ ИСПОЛНИТЬ ПРОСЬБУ.



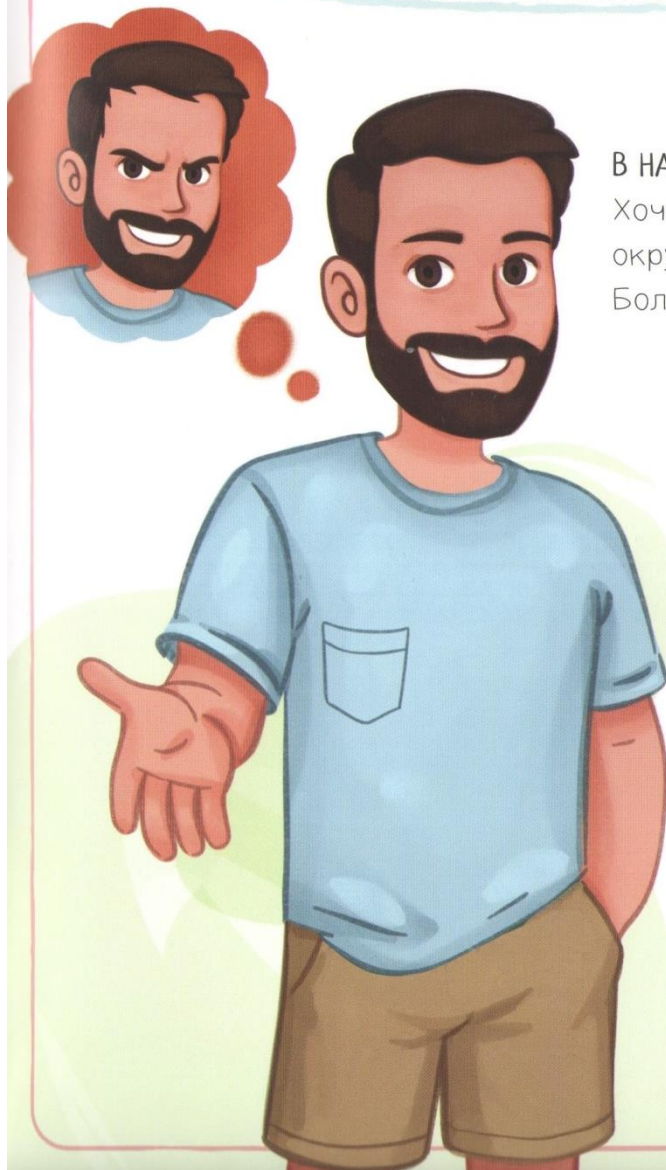
**ЕСЛИ КТО-ТО НАРУШАЕТ ТВОИ ГРАНИЦЫ ТЕЛА,  
СЛЕДУЙ ТРЁМ ПРОСТЫМ ШАГАМ:**

1. Сначала чётко, ясно скажи человеку, что тебе это неприятно, и попроси его прекратить.
  2. Как можно скорее и без всяких объяснений уходи от него подальше. Желательно туда, где есть взрослые люди.
- Обязательно поделись произошедшим с родителями или теми, кому доверяешь.

ДАЖЕ ЕСЛИ НАРУШИТЬ ТВОИ ГРАНИЦЫ ТЕЛА  
ПЫТАЛСЯ КТО-ТО ИЗ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ И ЭТОТ  
ЧЕЛОВЕК ЖИВЁТ С ТОБОЙ В ОДНОМ ДОМЕ,  
НУЖНО НАЙТИ НАДЁЖНОГО ВЗРОСЛОГО  
И РАССКАЗАТЬ ЕМУ ОБО ВСЁМ, ЧТО ПРОИСХОДИТ.



## ЧТО ЗНАЧИТ ОПАСНЫЙ ВЗРОСЛЫЙ И КАК ЕГО РАСПОЗНАТЬ



В НАШЕМ МИРЕ ЖИВУТ РАЗНЫЕ ЛЮДИ.  
Хочется верить, что нас с вами  
окружают только доброжелательные.  
Большинство именно такие.

ОДНАКО, К СОЖАЛЕНИЮ,  
ВСТРЕЧАЮТСЯ И ТЕ, КТО  
СПОСОБЕН ПРИЧИНИТЬ БОЛЬ  
ИЗ-ЗА СВОИХ ПЛОХИХ  
НАМЕРЕНИЙ. ОНИ БЫВАЮТ  
НЕЗДОРОВЫ И КРАЙНЕ ОПАСНЫ.  
ЭТО МОГУТ БЫТЬ ДАЖЕ ЛЮДИ,  
КОТОРЫХ ТЫ ЗНАЕШЬ,  
НЕ ЧУЖИЕ.



Такой человек может попросить тебя показать ему твои интимные места, посмотреть на его половые органы и потрогать их. Он будет убеждать тебя, что это просто такая игра и ваш с ним маленький секрет.



**ЗАПОМНИ! ПОДОБНЫЕ «ИГРЫ» И «СЕКРЕТЫ» НЕДОПУСТИМЫ. НУЖНО КАК МОЖНО СКОРЕЕ УЙТИ ОТ ЭТОГО ЧЕЛОВЕКА И РАССКАЗАТЬ О ТОМ, ЧТО СЛУЧИЛОСЬ, РОДИТЕЛЯМ ИЛИ ДРУГИМ БЛИЗКИМ ВЗРОСЛЫМ, КОТОРЫМ ДОВЕРЯЕШЬ.**

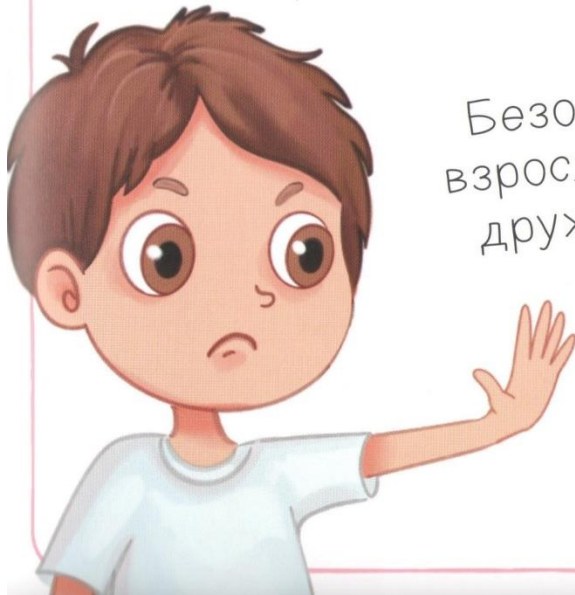
НЕКОТОРЫЕ ОПАСНЫЕ ЛЮДИ ДЕЙСТВУЮТ ТАК: ОНИ  
СНАЧАЛА ЗАМАНИВАЮТ РЕБЁНКА ТУДА, ОТКУДА ОН УЖЕ  
НЕ СМОЖЕТ СБЕЖАТЬ.

ПОЭТОМУ СОБЛЮДАЙ НЕСКОЛЬКО ВАЖНЫХ ПРАВИЛ:

1. Если к тебе подходит незнакомый человек и начинает с тобой разговаривать, что-то спрашивать про тебя, семью, друзей, школу, не отвечай и уходи подальше. Никогда и никому не рассказывай, как часто и в какое время ты остаёшься дома один. Если кто-то пристаёт с расспросами, не бойся показаться невежливым и твёрдо скажи

«НЕТ!».

Безопасный  
взрослый не ищет  
дружбы с детьми.





2. Если человек утверждает, что попал в беду и просит тебя помочь ему в чём-то, откажись и уйди как можно дальше. Даже если речь идёт о другом ребёнке или животном. Безопасный взрослый не будет просить детей о помощи.

Он найдёт  
другого  
взрослого.



3. Если он приглашает тебя пойти с ним в подъезд, квартиру или сесть в его машину, чётко скажи

«НЕТ!»



и уходи в ту сторону, где много людей. Даже если предлагают что-то вкусное, интересное, очень желанное. Не нужно отвечать на его вопросы вроде «что тебе нравится?» или «что ты хочешь?».

4. Если в интернете тебе кто-то пишет с незнакомого аккаунта, предлагает отправить фото или видео интимного характера, угрожает — сразу блокируй этого человека и расскажи об этом близкому взрослому. Иногда за детскими фотографиями в интернете могут скрываться плохие люди.

**КТО-ТО МОЖЕТ ОБИДЕТЬСЯ НА ГРУБОСТЬ. НО БЕЗОПАСНЫЙ ВЗРОСЛЫЙ НИКОГДА НЕ СТАНЕТ НАВЯЗЫВАТЬСЯ К РЕБЁНКУ В ДРУЗЬЯ, УГОВАРИВАТЬ КУДА-ТО ПОЙТИ С НИМ ИЛИ ПРОСИТЬ О ПОМОЩИ!**



## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ СЛУЧИЛОСЬ ЧТО-ТО НЕПРИЯТНОЕ

ЕСЛИ ВСЁ-ТАКИ ТЕБЕ НЕ УДАЛОСЬ ВОВРЕМЯ УБЕЖАТЬ И ВОЗНИКЛА СИТУАЦИЯ, ТО ЗАПОМНИ: ОТВЕТСТВЕННОСТИ НА ТЕБЕ НЕТ. ВИНОВАТ ТОТ, КТО НАСТАИВАЛ НА ДЕЙСТВИЯХ, КОТОРЫЕ ТЕБЕ НЕ ПРАВИЛИСЬ.

Важно как можно скорее рассказать о случившемся родителям или другому надёжному человеку, даже если обидчик угрожает, говорит, что причинит вред. Родные, близкие обязательно найдут способ о тебе позаботиться.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ТЫ РАСТЁШЬ! ПОМНИШЬ СЕБЯ СОВСЕМ МАЛЫШОМ? ТЕПЕРЬ ТЫ СТАНОВИШЬСЯ СТАРШЕ. ВСКОРЕ НАСТУПИТ ЮНОСТЬ, А ЗАТЕМ И ВЗРОСЛАЯ ЖИЗНЬ.

Это так  
увлекательно!

