

Не бойся сказать! Ты не один!

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.

2. Говори «Нет!»

Всегда кто-то предлагает тебе сделать что-то такое, что тебе неприятно или кажется опасным. Говори «Нет!»:

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

Если тебе грозит серьезная опасность, ты можешь нарушать любые правила: можешь кричать, обманывать, кусаться, можешь даже разбить окно, чтобы привлечь внимание.

3. Ты не один!

Что делать, если какой-то человек, знакомый или незнакомый 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.

Или позвони в любое время (днем и ночью) на бесплатную телефонную линию помощи по номеру 8-801-100-1611.

Ты можешь позвонить с домашнего телефона или с мобильного МТС. Тебя выслушают, ответят на все волнующие вопросы и помогут тебе и твоим друзьям!

Что бы тебе ни говорил насильник, твоей вины в случившемся нет. Ты этого не просил(а) и не заслужил(а). Расскажи о случившемся тому, кому ты доверяешь, и попроси помочь тебе. Ты можешь это остановить.

