

10 PRAVIL ZA ZAŠČITO MOJEGA TELESA

Deli telesa imajo razumljiva imena

Jaz sem šef svojega telesa

Vedno lahko rečem NE

Pravila spodnjega perila

Spoštujem meje drugih

Svoje telo spoštujem

Skrivnosti niso dovoljene

Vedno poiščem pomoč

Zaupam svojim občutkom

Nikoli ni prepozno za pomoč

10 PRAVIL ZA ZAŠČITO MOJEGA TELESA

Deli telesa imajo razumljiva imena

Nikoli jih ne poimenujemo z ljubkovalnimi izrazi, živalicami ali nerazumljivimi besedami – poznati morajo imena, ki so splošno prepoznana.

Jaz sem šef svojega telesa

Nihče nima pravice odločati o mojem telesu razen mene.
Kadar nekdo zaradi varnosti ali higiene posega v moje telo lahko vedno zahtevam odmor in pojasnilo.

Vedno lahko rečem NE

Poljubom, objemom ali katerikoli dotikom, ki jih nočem ali mi niso prijetni, lahko vedno odločno rečem NE.

Pravila spodnjega perila

Nihče ne sme gledati, se igrati, božati, žgečkati ali se dotikati delov telesa, ki so pod mojim spodnjim perilom.

Spoštujem meje drugih

Tudi jaz ne smem gledati, se igrati, božati, žgečkati ali se dotikati delov telesa pod spodnjim perilom drugih, ne glede na to, ali gre za družinske člane, prijatelje ali kogarkoli drugega.

Svoje telo spoštujem

Zato ga ne razkazujem ali kažem drugim brez potrebe.

Skrivnosti niso dovoljene

Posebej ne skrivnosti, ki se tičejo delov telesa pod spodnjim perilom –
takih stvari nikoli ne skrivam pred odraslimi, ki jim zaupam.

Vedno poiščem pomoč

Če kdo prekrši ta pravila, poiščem odraslega, ki mu zaupam, in mu to povem.
Če prvi odrasli ne posluša ali ne pomaga, poiščem drugega in vztrajam, dokler mi
nekdo ne pomaga.

Zaupam svojim občutkom

Če se nekje ne počutim dobro, tudi če ne vem zakaj, se čim prej
odmaknem ali poiščem pomoč pri odraslem, ki mu zaupam.

Nikoli ni prepozno za pomoč

Če imam težavo, če me kaj skrbi ali če ne razumem, kaj se je zgodilo z
mojim telesom, vedno lahko poiščem odraslega, ki mi bo pomagal.