

Памятка для детей 5–6 классов

«Знай свои границы и защищай их»

Привет! Ты уже почти подросток — и это здорово.

В этом возрасте многое меняется: ты больше общаешься, пробуешь новое, знакомишься с разными людьми. Важно помнить: твоё тело принадлежит только тебе, и ты сам решаешь, кто может тебя трогать, а кто — нет.

Что нужно знать

- **Твои границы важны.** Если кто-то делает то, что тебе неприятно (обнимает слишком крепко, щиплет, лезет под одежду), ты имеешь право сказать «нет».
- **Не все взрослые хорошие.** Даже если человек улыбается, называет себя другом семьи или знакомым, ты не обязан делать то, что тебе не нравится.
- **Секреты бывают опасными.** Если кто-то просит сохранить секрет, который вызывает у тебя тревогу или стыд, обязательно расскажи об этом взрослому, которому доверяешь (родителям, учителю, бабушке или дедушке).

Как действовать в сложной ситуации

1. **Скажи «стоп».** Чётко и громко скажи: «Мне это не нравится, прекрати!»
2. **Уйди.** Если можешь — отойди подальше от этого человека.
3. **Расскажи.** Обязательно расскажи о случившемся взрослому, которому доверяешь

Кому можно доверять

Это могут быть:

- родители или опекуны;
- учителя и школьный психолог;
- родственники, с которыми ты часто общаешься.

Если первый взрослый не воспринял тебя всерьёз — обращайся к другому.

Ты имеешь право быть услышанным.

Важно помнить

- Ты **никогда** не виноват, если кто-то нарушил твои границы.
- Если кто-то угрожает тебе или твоим близким — сразу расскажи об этом родителям или учителю.
- А еще важно **самому** не нарушать чужие границы.