

CE POȚI SĂ FACI ATUNCI CÂND CINEVA TE ATINGE ÎNTR-UN MOD NEPOTRIVIT?

- **Spune NU!** Spune-i persoanei că nu-ți place și că nu vrei să fii atins(ă).
- **Îndepărtează-te repede!** Pleacă de lângă persoana care te-a atins într-un mod care nu ți-a plăcut. Evită să mai rămâi singur(ă) cu acea persoană în viitor.
- **Cere ajutor.** Poți chiar țipa.
- **Ai încredere în tine.** Tu nu ai făcut nimic în neregulă.
- Discută cu un adult din **REȚEAUA TA DE SIGURANȚĂ** (un părinte, o rudă, un profesor, medicul tău, asistentul social, psihologul, un polițist etc.), dacă cineva te atinge într-un mod nepotrivit. **Nu ceda la amenințări și nu păstra secrete care te fac să te simți incomod.**

CORPUL TĂU ÎȚI APARTINE!

Este important să-ți cunoști corpul și să știi cum se numesc toate părțile lui.

Zonele intime ale corpului sunt părțile acoperite de costumul de baie.

TU alegi cine poate să te atingă și unde!

Știi să spui ”**NU**” pe un ton politicos, dar ferm.

Respectă dacă altcineva spune ”**NU**” atunci când vrei să-l atingi, indiferent în ce formă.

Dacă nu înțelegi ceva, întotdeauna întrebi!

NU păstrezi secrete cu care nu ești de acord sau în legătură cu care ești amenințat!

Știi cu cine să vorbești atunci când ai nevoie de sprijin!

INFORMAȚII SUPLIMENTARE

Autoritatea Națională pentru Protecția Drepturilor Copilului și Adopție:

<http://www.copii.ro>

Federația Organizațiilor Neguvernamentale pentru Copil:

<https://fonpc.ro>

SOS Satele Copiilor România:

<https://www.sos-satelecopiilor.ro>

Materialul a avut ca sursă de inspirație programul ”Comportamentele de protecție” (Protective Behaviours), prezentat în România de doamna Hilda O’Callaghan – formator principal, în cadrul unui proiect al SOS Satele Copiilor România, finanțat de compania Johnson&Johnson.

Conținutul acestui material nu reprezintă în mod necesar poziția oficială a companiei Johnson&Johnson.

Johnson & Johnson



SOS SATELE
COPILOR
ROMÂNIA

Oricine are dreptul să se simtă permanent în siguranță!

Corpul tău îți aparține!

***TU** alegi cine poate să te atingă și unde!*



EXISTĂ TREI TIPURI DE ATINGERI:

• **SIGURE** – atingeri care te mențin în siguranță și te fac să te simți îngrijit și important. Atingerile sigure pot include îmbrățișările, bătaile pe spate, o mână pe după umăr. Atingerile sigure pot, de asemenea, include atingeri dureroase, cum ar fi îndepărtarea unei așchii. Cu toate acestea ele sunt sigure pentru că te ajută să te menții sănătos.

• **NEPOTRIVITE/PERICULOASE** – atingeri care te rănesc fizic sau emoțional (lovire, împingere, ciupire etc.). Trebuie să știi că aceste atingeri nu sunt în regulă.

• **NEDORITE** - atingeri care pot fi sigure, dar pe care nu ți le dorești de la o anumită persoană sau într-un anumit moment. Este în regulă să spui „**NU**” chiar dacă atingerea ar veni din partea unei persoane cunoscute. Este important să spui „**NU**” pe un ton politic, dar ferm. Așa, stabilești care sunt limitele tale.



ATINGERI SIGURE

Cu siguranță te simți bine și îți place când ești îmbrățișat și mângâiat de persoanele pe care le iubești – când ești îmbrățișat când te trezești, când ești îmbrățișat la culcare, când prietenii și rudele te vizitează și te îmbrățișează la plecare, când ai nevoie de o încurajare etc.

ATINGERI NEPOTRIVITE / PERICULOASE

Este o atingere nepotrivită/periculoasă dacă:

- Te rănește.
- Te face să te simți inconfortabil.
- Îți spune să ții acest lucru secret și te amenință/santajază dacă îl spui cuiva.
- Îți declanșează anumite reacții fizice în corp: inima bate mai tare, o senzație de rău la stomac, transpirație abundentă, dureri abdominale/musculare, tremur, piele de găină, nevoia de a merge la toaletă, dureri de cap etc.



REGULI DE SIGURANȚĂ:

- Tu decizi cine poate să te atingă, cine poate să te pupe/sărute sau cine să te îmbrățișeze. Ai dreptul să spui „**NU**”.
- Nu ai voie să atingi altcuiva părțile intime ale corpului - *Părțile intime ale corpului sunt acoperite de îmbrăcăminte. Și gura este o parte intimă a corpului unei persoane.*
- Nimeni nu are voie să-și atingă părțile intime ale corpului în fața ta.
- Nimeni nu are voie să-ți ceară să-i atingi părțile intime ale corpului.
- Nimeni nu are voie să îți vadă sau atingă părțile intime ale corpului fără acordul tău și/sau un motiv întemeiat (vizită la medic).
- Nimeni nu are voie să facă fotografii ale părților intime ale corpului tău.
- Nimeni nu are voie să-ți arate poze sau filme cu persoane dezbrăcate.

POȚI VORBI CU **CINEVA**, DESPRE **ORICE**, INDIFERENT DE **SUBIECT**.

AM O **REȚEA DE SIGURANȚĂ**. AM ADULȚI CĂRORA POT SĂ LE SPUN ORICE, IAR EI LA RÂNDUL LOR MĂ CRED.

