

SIKKERHETSREGLER FOR KROPPEN MIN!

KROPPEN MIN ER MIN OG TILHØRER MEG!

Jeg har rett til å si «Nei!» Hvis jeg ikke vil gi noen en klem eller kyss på kinnet. Jeg kan håndhilse, vinke og gi «high five», men jeg er sjefen over kroppen min, og det er det jeg bestemmer som gjelder!



JEG HAR ET SIKKERHETSNETTVERK

Dette er 3–5 voksne jeg spesielt stoler på, og minst en av dem er ikke i min familie. Jeg kaller dem mitt sikkerhetsnettverk. Jeg kan fortelle disse menneskene noe, og de vil tro på meg. Hvis jeg er bekymret, redd eller usikker, kan jeg fortelle dem hvordan jeg føler meg og hvorfor jeg føler meg slik.



HEMMEIGHETER

Jeg vil aldri holde hemmeligheter som får meg til å føle meg dårlig eller lei meg. Hvis noen spør meg om å holde en hemmelighet som får meg til å føle meg uvel eller usikker, vil jeg straks fortelle det til en voksen i mitt sikkerhetsnettverk!



TIDLIGE VARSELSIGNALER

Hvis jeg føler meg skremt eller usikker, kan jeg begynne å svette, bli uvel i magen, skjelve og hjertet mitt kan slå fort. Disse følelsene blir kalt mine tidlige varselssignaler. Hvis jeg føler det på denne måten, må jeg straks fortelle det til en voksen i mitt sikkerhetsnettverk.



PRIVATE KROPPSDELER

Mine private kroppsdelar er de som dekkes av min badedrakt. Jeg snakker alltid om mine private deler med deres riktige navn. Ingen kan røre mine private kroppsdelar. Ingen kan be meg om å berøre deres private kroppsdelar heller. Og ingen skal vise meg bilder av private kroppsdelar. Hvis noen av disse tingene skjer, må jeg straks fortelle det til en voksen i mitt sikkerhetsnettverk.

