

Миссия: Я В Безопасности!

Моё тело — мои правила

Книга о личных границах,
безопасности и смелости

Щит
Границ

Сканер
Чувств

Капитан
«Нет»

Сигнал
Доверия

Детектор
Секретов

Кибер-
Страж



Личные
границы



Безопасность



Слово
«нет»



Взрослые
доверия



Интернет

Эта книга

принадлежит



Моё имя:



Моя суперсила безопасности:



Мой взрослый,
которому я доверяю:

Эта книга поможет мне
быть смелым и внимательным!



Привет, герой безопасности!



Щит Границ



Сканер
Чувств



Капитан «Нет»



Ты
важный.



Твои
границы
важны.



Ты можешь
сказать
«нет».



Ты можешь
попросить
помощь.

Эта книга научит тебя
защищать себя спокойно и смело.

Для родителей



1



Читайте книгу
вместе с ребёнком.

2



Обсуждайте
примеры спокойно.

3



Не стыдите
за вопросы.

4



Говорите: ребёнок
не виноват, если его
границы нарушили.

5



Если ситуация
опасная, обращайтесь
за помощью.



Главная цель книги —
**знание, уверенность
и безопасность ребёнка.**



Как пользоваться КНИГОЙ

1

1. Читай
правило



2

Запоминай
фразы



3

Выполняй
задания



4

Обсуждай
со взрослым



5

5. Собирай
суперсилы



Шаг за шагом ты станешь увереннее и смелее.



Карта безопасности



1

Моё тело



2

Личное пространство



3

Слово «нет»



4

Прикосновения



5

Секреты



6

Взрослые доверия



7

Хитрые просьбы



8

Если я потерялся



9

Безопасность дома



10

Интернет



11

Сигнал тревоги



12

Мой план безопасности



Впереди 12 важных тем!



Команда безопасности

Щит
Границ



защищает
границы

Капитан
«Нет»



учит говорить
«нет»

Детектор
Секретов



отличает
плохой секрет

Сканер
Чувств



замечает
тревогу

Сигнал
Доверия



помогает
просить помощь

Кибер-
Страж



защищает
в интернете

Эти помощники будут рядом всю книгу.

7/7

Мой первый ЩИТ безопасности

Заполни свой щит вместе со взрослым



Мои слова
безопасности



Кому я
доверяю



Где я чувствую
себя спокойно



Что помогает
мне быть смелым



Моё тело принадлежит мне

Я
защищаю
твои
границы!

Моё тело
принадлежит
МНЕ

Я сам решаю,
что мне приятно,
а что нет.

Я имею право:

1

Я знаю
свои границы



2

Я могу
сказать «нет»



3

Я могу
попросить
помощь



Ты важен. Твои чувства важны. Ты в безопасности.

Если мне неприятно



- ★ Я могу сказать «нет».
- ★ Я могу отказаться от объятий.
- ★ Я могу отказаться от щекотки.
- ★ Я могу отойти.

★ Можно сказать ★

Нет,
спасибо

Мне
неприятно

Пожалуйста,
остановись

Я не
хочу

Я
отойду

МОЖНО



Делаю то, что
мне приятно. ★

нельзя



Не делаю то, что
мне неприятно. ★

расскажу
взрослому



Расскажу тому, кому
доверяю. ★



Мои чувства важны. Я имею право на уважение. ★

Я хозяин своего тела

Когда нужен



Когда мне
неприятно

Что я чувствую



Мне
некомфортно

Что сказать



Стоп
Нет

Что сделать



Отойти
Позвать взрослого



3 шага

1

Стоп



2

Скажи



Стоп
Нет

3

Действуй



Я в безопасности.



Я решаю.



Я защищаю свои границы.



СЛИШКОМ МНОГО ПРИКОСНОВЕНИЙ



**Твоё тело –
ТОЛЬКО ТВОЁ.**

У тебя есть
право на защиту.

Как проходит битва за безопасность

1

Я замечаю,
что мне неприятно



2

Я слушаю себя



3

Я говорю:
«Стоп»



4

Я отхожу



Щиґ Границ
всегда рядом!



5

Я рассказываю
взрослому



Ты можешь защитить себя

СТОП, мне неприятно

1

Меня щекочут.



2

Мне больше не нравится.



3

Стоп,
мне неприятно.



4

Я ухожу.



5

Я рассказываю
взрослому.



6

Взрослый меня
слушает и помогает.



Ты важен. Твои чувства важны. Ты в безопасности. ★

Проверь себя



1

Обведи ситуации, где можно сказать «СТОП»



2

Соедини фразу с ситуацией

Мне это не нравится

Стоп!
Не хочу!

Я скажу взрослому



3

Заполни облачко:
Когда мне неприятно,
я могу сказать:

4

Нарисуй свой
защитный щит



5

Отметь: безопасно /
небезопасно / расскажу
взрослому

	безопасно	небезопасно	расскажу взрослому
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐

Ты молодец! Ты знаешь свои границы! ★

Моё личное пространство

У меня есть свой
невидимый пузырь



Я могу
попросить
отойти



Я могу
защищать
свои вещи



Я могу
сказать, что
мне некомфортно



Я в безопасности.



Я решаю.



Я защищаю свои границы.



Если мне некомфортно



Личное пространство важно.



Нельзя брать чужое без спроса.



Нельзя стоять слишком близко, если человеку неприятно.

Можно сказать

Пожалуйста,
отойди

Сначала
спроси



Это моя
вещь

Мне нужно
больше места



МОЖНО



Уважай личное пространство и вещи других.



НЕЛЬЗЯ



Не трогай и не бери чужое без разрешения.



**РАССКАЖУ
ВЗРОСЛОМУ**



Если мне некомфортно — я расскажу взрослому.



Моё тело — мои правила!



Я выбираю уважение и безопасность!



Мой пузырь границ



Когда нужен



Когда мне
некомфортно

Что я чувствую



Мне тесно
или
Мне неловко

Что сказать



Отойди
Сначала спроси

Что сделать



Сделать шаг назад
Позвать взрослого



3 шага

1 Заметь



2 Скажи



3 Отойди



Я в безопасности.



Я решаю.



Я защищаю свои границы.

