

ДА СМЕ СИГУРНИ

НИЕ сме група деца и младежи от 8 различни държави. Срещнахме се няколко пъти и

страшно много се забавлявахме заедно – разгледайте снимките ни, за да видите какво направихме и колко страхотно си изкарахме!

Надежда и домове за децата – клон България (НДД) ни попитаха какво означава „да се чувстваш сигурен“ за нас и с какво те биха могли да помогнат, така че ние да се чувстваме сигурни. Въпреки че идваме от различни места, осъзнахме, че споделяме много общи неща помежду си. Всички харесваме когато ни чуват и взимат на сериозно, всички се чувстваме най-сигурни у дома и сред наши близки хора и всички вярваме, че родителите и възрастните трябва да ни уважават.



СЕГА ще ви дадем няколко идеи какво да правите за да се чувствате сигурни, както и какво Надежда и домове за децата обещава да направи и как ще може да ви помогне.

Надежда и домове за децата помага на децата да се чувстват сигурни, да растат щастливи и да имат възможност за добър живот, когато пораснат. За да постигнем това, ние работим с хора в правителствата, училищата, семействата, общностите, болниците и медиите. Но, за нас най-важни сте ВНЕ, децата. Ето защо, **Надежда и домове за децата** обещава да прави всичко възможно, за да ви пази и закриля от нараняване или малтретиране на вашето тяло или вашия ум. Това означава, че никой от Надежда и домове за децата няма правото да направи нещо, с което да ви нарани. Ако някой друг ви нарани по какъвто и да било начин или не се чувствате сигурни, винаги можете да кажете на НДД и те веднага ще ви помогнат.

Надежда и домове за децата обещава да полага специални грижи, така че всеки техен служител да е сигурен човек. Но, в случай, че някой от НДД ви нарани или ви накара да се чувствате несигурни, споделете с доверен възрастен. Ако не познавате такъв, можете да помолите някого да се обади от ваше име на Калина Аспарухова – човекът отговорен за политиката по закрила на детето в Надежда и домове за децата – България.

Без значение как Надежда и домове за децата са ви помогнали, за нас е много важно



какво мислите и какво бихте направили с цел да се чувствате сигурни. Нашите бъдещи планове се основават на вашите мнения.

Надежда и домове за децата обещава никога да не ви прави снимки, освен ако не искате. Ако това е случаят, те ще ви обяснят подробно защо искат да ви снимат и как ще използват вашите снимки. Може би искат да качат ваша снимка и история на тяхната Фейсбук страница или на техния сайт, за да могат другите хора да разберат как Надежда и домове за децата помагат на децата. Това е страшно, ако ви харесва. В случай , че това не ви харесва, просто кажете „НЕ“. Дори да сте се съгласили в началото, но сега вече да не изпитвате желание и да не ви е приятно, винаги можете да откажете. Коя е най-хубавата част от това? Надежда и домове за децата ще продължи да ви помага по същия начин, дори никога да не им позволите да ви снимат!



Същото се отнася и за техни посещения във вашия дом. Понякога хора от Надежда и домове за децата или хора, които работят с тях, могат да пожелаят да ви дойдат на гости, за да видят как се справяте. Ако това ви харесва - прекрасно! Ако това не ви харесва или сте уморени от посетители, просто кажете „НЕ“ и те няма да идват.

Ето и няколко идеи и хитрини, които можете да използвате, за да се чувствате сигурни¹

¹ Вие и вашите възрастни можете да намерите повече информация на <https://www.kidpower.org>

♥ Когато не ви харесва това, което някой ви прави, можете да ги спрете като говорите със силен, ясен глас и направите преграда с ръцете си (по същия начин както когато избутвате някого от себе си), докато казвате думата „СТРИ!“



♥ Когато някой се държи заплашително, можете да извикате „НЕ!“. Вашият глас може да те опази сигурен/на. Когато някой ви изплаши, можете да извикате „НЕ!“ и същевременно да избягате, за да повикате помощ.

♥ Ако някое дете се държи лошо с вас, трябва да поемете дълбоко въздух и да издишате, слагайки ръцете си близо до своето тяло. Дори да имате желание да ударите някого е по-добре да не го правите.

♥ Ако някой ви каже нещо, което ви наранява, сложете едната си ръка на кръста. Представете си, че дупката, която се получава, е кошче за боклук. Уловете лошите думи, избутайте ги през кошчето за боклук и си кажете нещо хубаво за себе си.

♥ Използвайте комплименти. Комплиментите са хубави думи. Те не трябва да отиват в кошчето за боклук. Можем да приемаме комплименти в нашите сърца и да кажем „БЛАГОДАРИЯ!“

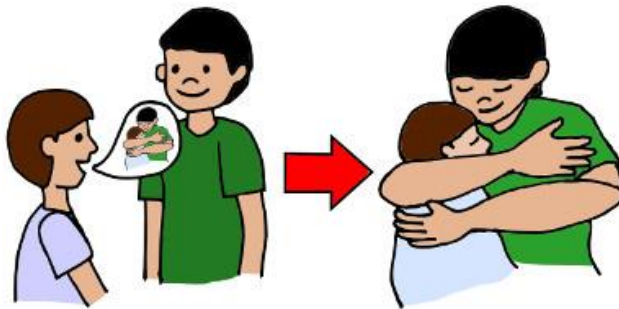
♥ Питайте Първо, за да сте сигурни: представете си, че си играете в двора и вашата съседка иска да ви покаже малките си котенца...отдръпнете се и Първо Попитайте възрастен човек, на който имате доверие. Вашата задача е да Проверите и Попитате Първо преди да промените плановете си. Вашите възрастни могат да ви кажат дали е безопасно за вас да отидете в къщата на съседите.



♥ Хората ще ви слушат повече и ще ви закачат по-малко ако сте спокойни, осъзнавате какво се случва около вас и сте уверени. **Опитайте сега** - точно където се намирате, в този момент, изправете главата си, отпуснете раменете назад и си изправете гърба. Сега се огледайте наоколо.

♥ Докосването, игрите, шегите, закачките или близостта трябва да бъдат въпрос на избор. Избор от страна на двама души. Ако не желаете някой да ви докосва, кажете им това с ясен и силен глас.

- ♥ Някои неща, които правите, не са въпрос на избор. Лягането в леглото вечер не е избор. Докосването, с цел проява на близост, е въпрос на избор. Даването или приемането на прегръдки е също въпрос на избор.



- ♥ Има правила за безопасност по отношение на докосването на интимни части. Интимните части са тези части от тялото ви, които се покриват от бански костюм. НИКОЙ не бива да докосва вашите интимни части с цел игра или закачка. НИКОЙ не бива да ви моли да докосвате техните интимни части също.
- ♥ Ако става въпрос за вашето здраве, докосване с цел медицински преглед вече не е въпрос на избор. Понякога възрастните трябва да докоснат интимните части на детето, за да му помогнат, макар и това да не е приятно усещане.
- ♥ Докосването, под каквато и да било форма, никога, НИКОГА не бива да бъде тайна. Докосването от какъвто и да било вид НИКОГА не бива да бъде пазено в тайна. ВИНАГИ трябва да можете да говорите за нещата, които не са ви приятни.
- ♥ В случай, че НЯКОЙ ви направи нещо, което ви кара да се чувствате зле, не спирайте да говорите за това, за да получите помощ. Ако имате проблем, не спирайте да говорите за него с възрастните, на които имате доверие, дори и да трябва да кажете на хиляда души, докато получите необходимата помощ.
- ♥ Къде е сигурността? Сигурността е там, където има възрастен, който може да ви помогне и на когото имате доверие. Направете си План за Сигурност, който да ви помага, ако се загубите в супермаркета, например. В случай, че се отделите от вашия възрастен, изправете се добре и го извикайте по име и с ясен и висок глас. Ако все още не можете да го намерите, отидете до касите и прекъснете касиерите. Кажете им, че сте се загубили и имате нужда от тяхната помощ.

