

# РУКИ ГЕТЬ ВІД МЕНЕ!



## Поради для дітей



Der Kinderschutzbund  
Kreisverband Nürnberg

wildwassernürnberg  
Fachberatungsstelle für Mädchen\*  
und Frauen\* gegen sexuellen  
Missbrauch und sexualisierte Gewalt

Nürnberg  
REFERAT FÜR JUGEND, FAMILIE UND SOZIALES

# Привіт!

Можливо, тобі доводилося чути про сексуальне насильство останнім часом, ти бачив/бачила про це по телебаченню або в інтернеті чи читав/читала про це в газеті. Можливо, твій друг чи подруга розповідали тобі про це.

Ми говоримо про сексуальне насильство, коли на дівчаток чи хлопчиків проти їхньої волі наприклад дивляться, торкаються або наближаються до них чи неприємно їх цілують. Іноді ці люди намагаються залякати дітей, шантажують їх або погрожують їм. Часто це люди, яких ти знаєш і любиш.

Ми зібрали для тебе ці ПОРАДИ, щоб ти більше знав/знала про сексуальне насильство, і де можна отримати допомогу, якщо з тобою таке трапиться.

Багато дівчат і хлопців приходять до наших консультаційних центрів і розповідають, що дорослі або підлітки поводитися дуже погано. Наприклад, вони розповідали, що ...

- їм показували оголені фотографії або порнографію
- їм треба було до когось доторкнутися
- з ними були зроблені сексуальні фотографії
- вони повинні були описати їхнє волосся під пахвами або інші частини тіла в чаті або показати їх перед веб-камерою
- їм доводилося читати коментарі про секс у чаті
- їх цілували або змушували когось цілувати
- їх торкалися (сідниць, грудей, пеніса або піхви, під футболкою)

Дорослі або старші діти, які це роблять, можуть бути незнайомими тобі людьми. Але це також можуть бути люди, яких ти дуже добре знаєш, наприклад хтось із твоєї родини, вчителі або друзі твоїх батьків. На жаль, те, про що ми щойно розповіли, трапляється з багатьма дітьми.



Ніхто не має права тебе лякати!

Ти не винен/винна!

Довіряй своїм інстинктам!

Ти можеш захистити себе!

## ТИ МАЄШ ЦЕ ЗНАТИ:

- **Твоє тіло належить тобі.** Ти сам/сама вирішуєш, кому дозволено торкатися тебе, а кому ні. Ніхто не має права торкатися тебе проти твоєї волі – навіть твоя сім'я, родичі, вчителі чи друзі. **Ти маєш право захищати себе!**
- Почуття бувають хороші і погані. Якщо тебе щось лякає, відчуваєш себе дуже дивно або у тебе погане відчуття у животі, **на це є причина.**
- Існують хороші та погані секрети. Наприклад, хороший секрет це те, що твоя мама отримає на день народження. Однак, якщо таємниця тебе турбує, засмучує або навіть дуже лякає, **тобі необхідно розповісти цю таємницю дорослому.** Ти не стукач! Також, якщо хтось тобі погрожує! Наприклад хтось говорить: „Якщо ти розкажеш комусь іншому, то...“ **Ніхто не має права лякати тебе** словами, ударами або вульгарностями. Дорослі або навіть старші діти, які лякають дівчаток і хлопчиків, вони погані!
- Якщо тобі щось дарують, **ти не повинен/повинна нічого за це робити**, бо за подарунки не треба платити. Якщо дорослі просять тебе щось зробити за подарунок, наприклад поцілувати їх, ти не зобов'язаний/зобов'язанна цього робити. Якщо ти не хочеш подарунок, ти можеш відмовитися від нього.
- Якщо хтось дивно до тебе торкається, говорить тобі неприємні речі, хоче тебе сфотографувати або показує неприємні картинки, **ти можеш сказати „НІ“.**
- **Ти можеш захистити себе від дивних телефонних дзвінків.** Якщо хтось говорить тобі огидні речі по телефону або лякає тебе: поклади слухавку!
- Якщо хтось у чаті хоче дізнатися щось про твоє тіло, просить тебе зробити неприємні речі, **покажи це батькам** або іншим дорослим.

# ТИ МАЄШ ЦЕ ЗНАТИ:

- Навіть якщо тобі кажуть, що тобі ж це теж подобається, що це абсолютно нормально або що ти це просто уявляєш: **Довіряй собі і своїм почуттям!** Тому що такі люди намагаються заплутати твої почуття.
- Є багато способів захистити себе. Наприклад, ти можеш кричати, бити, штовхати, кусати, ідти геть, тікати, кликати на допомогу, використовувати відмовки, брехати і багато іншого. **Все**, що ти можеш придумати, **дозволено**, якщо ти відчуваєш себе в небезпеці. **Ти маєш право захищатися** – словами, предметами чи своїм тілом – і кликати на допомогу.
- Можливо, ти говориш „Ні” або захищаєш себе в інший спосіб, але та людина не реагує. Можливо, ти настільки наляканий/налякана, що не наважуєшся нічого робити. У таких випадках **важливо кликати на допомогу**.
- Іноді дорослі намагаються встановити контакт з дітьми через Інтернет, щоб потім зустрітися з ними і сексуально зловживати ними або позувати перед веб-камерою. **Тому не давай нікому свою адресу, номер телефону, фотографію або**

## записи з веб-камери в Інтернеті.

Не залишайтеся в чатах, якщо вони обговорюють теми, які викликають у тебе неприємного почуття дискомфорту, збентеження або страху. Скажи комусь, якщо у тебе виникло дивне відчуття під час серфінгу в інтернеті.

- **Ти не винен/винна**, якщо хтось зробив щось подібне з тобою. Навіть якщо ти прийняв/прийняла гроші чи подарунки або порушив/порушила правила. Це не твоя провина, навіть якщо ти відчував/відчувала страх, а також приємні почуття. Відповідальність завжди лежить на дорослому. Дорослі знають, що не мають права сексуально ображати дітей. Розкажи про це дорослому, якому ти довіряєш. Це може бути хтось із твоєї сім'ї, вчитель, знайомий сім'ї або працівник консультативного центру.

- Збери всю свою мужність і **попроси допомоги**. Дорослі можуть не відповісти або не повірити тобі. Не падай духом і розкажи про це іншій людині. Пам'ятай: якщо хтось піддав тебе сексуальному насильству, продовжує це робити або намагався це зробити, ти не винен/винна!



**Der Kinderschutzbund**  
Kreisverband Nürnberg

Вулиця Ротенбургерштрассе 11  
місто 90443 Нюрнберг

**Телефон: 0911-929190 00**

електронна пошта:

kontakt@kinderschutzbund-nuernberg.de

**wildwasser nürnberg**

Fachberatungsstelle für Mädchen\*  
und Frauen\* gegen sexuellen  
Missbrauch und sexualisierte Gewalt



Вулиця Рюккертштрассе 1 · місто 90419 Нюрнберг

**Телефон: 0911-331330**

електронна пошта: info@wildwasser-nuernberg.de