

## 5. Важно запомнить

Ты не обязан/а быть «удобным/ой» для других.

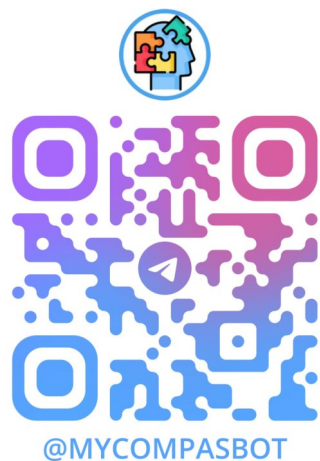
Если тебе страшно или стыдно — это не твоя вина.

Никто не имеет права шантажировать, угрожать или трогать тебя без согласия.

Если есть сомнения — **спроси у взрослого**, которому доверяешь. Лучше перестраховаться, чем молчать.

## 6. Оценка своего психического состояния

ТГ-бот @mycompasbot разработан для подростков и взрослых, столкнувшихся с психотравмирующим опытом.

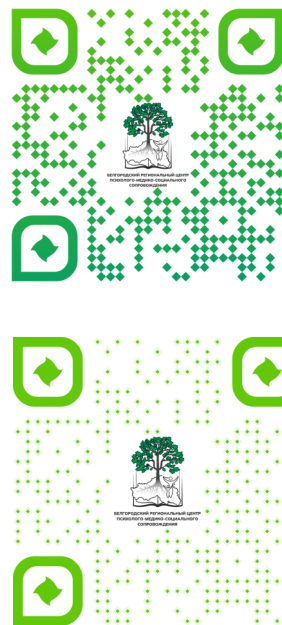


Твоя безопасность важнее вежливости или страха «испортить отношения»!



Официальный сайт: <http://psy-centre-31.ru/>

Сообщество в ВК: <https://vk.com/>



ОГБУ «Белгородский региональный центр психолого-медико-социального сопровождения»



Памятка для подростка  
«Правила личных границ»

Белгород, 2025

## 1. Твоё тело — только твоё

### Согласие — это важно

- Любые прикосновения (объятия, поцелуи, сексуальные действия) допустимы **только с твоего разрешения**.

- Даже если ты сначала согласился(ась), но передумал(а) — ты имеешь полное право остановить ситуацию.

### Нарушение границ — это:

- Прикосновения против твоей воли (даже «невинные» поглаживания, щекотка).
- Неуместные вопросы о твоей личной жизни, сексуальности.
- Демонстрация тебе порнографии или предложения снять обнажённые фото.

## 2. Личные границы в разных ситуациях

### Среди сверстников:

- Если тебе говорят: «Ты что, маленький(ая)?», «Все так делают» — это манипуляция. Ты не обязан(а) ничего доказывать.
- Шутки на сексуальные темы не должны быть унижительными.



## Среди взрослых:

Учитель, тренер, родственник **не имеют права:**

- Трогать тебя без необходимости (например, «поправлять одежду» без причины).
- Говорить о твоей внешности в сексуальном контексте («Какая ты уже взрослая»).
- Оставаться с тобой наедине, если тебе это неприятно.

## 3. Безопасность в интернете

### Опасные признаки:

- Кто-то просит прислать фото в нижнем белье/обнажённым/ой («Это будет наш секрет»).
- Незнакомец предлагает встретиться или просит твой адрес.
- Ты чувствуешь давление: «Если не сделаешь, я расскажу всем...».



### Как защититься:

- Не открывай личные переписки посторонним.
- В соцсетях настрой **приватность**: только друзья видят твои фото и информацию.
- Если тебе угрожают — **сделай скриншот** и расскажи взрослым.

## 4. Что делать в опасной ситуации?

Если кто-то пытается прикоснуться к тебе против твоей воли:

- Громко скажи: «**Отстань!**», «**Не трогай меня!**» (это привлечёт внимание).
- Убегай в людное место (магазин, школа, остановка).
- Позвони родителям или **112** (даже если угрожают «не рассказывать»).



Если **столкнулся(ась)** с домогательствами:

- Не стирай переписку — это доказательство.
- Расскажи взрослому, которому доверяешь (родитель, школьный психолог).
- Обратись в полицию (**102**) или на телефон доверия (телефоны на обороте).