

VIENKĀRŠAS
SARUNAS, KAS VAR
PALĪDZĒT PASARGĀT
JŪSU BĒRNU NO
SEKSUĀLĀS
VARDARBĪBAS

LEMĀCIETIES
APAKŠVELAS LIKUMU



APRUNĀJIETIES, VADOTIES PĒC PANTS
(APAKŠBIKSĪŠŪ) PRINCIPA, UN JŪN
IEMĀCĪETIES APAKŠVELAS LIKUMU
(UNDERWEAR RULE)!

PALĪDZOT JUMS ATRASTS PAREIZOS VĀRDUS



APAKŠVEĻAS LIKUMS (UNDERWEAR RULE)





“ JŪS VARAT PALĪDZĒT NOVĒRST SEKSUĀLO VARDARBĪBU. VIENKĀRŠĀS SARUNAS TIEŠĀM VAR PASARGĀT BĒRNUS NO VARDARBĪBAS. ”

P RIVĀTPERSONAS IR PRIVĀTAS

A TCERĪTIES VIENMĒR – TAVS ĶERMENIS PIEDER TIKAI TEV

N Ē NOZĪMĒ NĒ

T ENKĀ PAR SAVIEM NOSLĒPUMIEM, KURI TEVI SATRAUC UN SARŪGTINA

S ĀC IZRUNĀTIES – KĀDS VARĒS TEV PALĪDZĒT



SARUNAS VADOTIES PĒC PANTS (APAKŠBIKSĪŠU) PRINCIPA

PRIVĀTPERSONAS IR PRIVĀTAS

ATĒRIETIES VIENMĒR – TAVS
ĶERMENIS PIEDER TIKAI TEV

NĒ NOZĪMĒ NĒ

“ JŪSU BĒRNAM JĀZINA, KA VIŅA
ĶERMENIS PIEDER TĪKAI VIŅAM UN
NEVIENAM CITAM. ”

TENKĀ PAR SAVIEM
NOSLĒPUMIEM, KURI TEVI
SATRAUC UN SARŪGTINA

SĀC IZRUNĀTIES – KĀDS
VARĒS TEV PALĪDZĒT



LEMĀCIETIES APAKŠVEĻAS LIKUMU (UNDERWEAR RULE)

APRUNĀJIETIES



UN JŪS TO
IEMĀCĪSIET!



P RIVĀTPERSONAS
IR PRIVĀTAS

A TĀCĒRIETIES VIENMĒR - TAVS
ĶERMENIS PIEDER TIKAI TEV

N Ē NOZĪMĒ NĒ

T ENKĀ PAR SAVIEM NOSLĒPUMIEM,
KURI TEVI SATRAUC UN SARŪGTINA

S ĀC IZRUNĀTIETIES - KĀDS
VARĒS TEV PALĪDZĒT



NSPCC

EVERY CHILDHOOD IS WORTH FIGHTING FOR

LEMĀCIETIES APAKŠVEĻAS LIKUMU (UNDERWEAR RULE)

APRUNĀJIETIES PAR APAKŠBIKSĪŠU
LIKUMU UN JŪS TO IEMĀCĪSIET

P RIVĀTPERSONAS IR PRIVĀTAS

Tās Jūsu ķermeņa daļas, kuras nosedz apakšveļa, ir privātas. Nevieni nevar palūgt apskatīties vai pieskarties tām ķermeņa daļām, kuras nosedz apakšveļa. Dažreiz ārsti, medmāsas vai ģimenes locekļi var palūgt apskatīties privātās ķermeņa daļas. Taču šīm personām vienmēr ir jāizskaidro, kāpēc viņi to dara, kā arī vispirms ir jājautā bērnam, vai drīkst to darīt. Nevienam nedrīkst lūgt pieskarties tām bērna ķermeņa daļām vai skatīties uz tām bērna ķermeņa daļām, kuras nosedz apakšveļa.



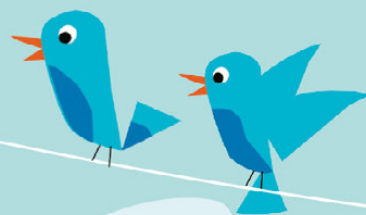
A TČERĪETIES VIENMĒR – TAVS ĶERMENIS PIEDER TIKAI TEV

Tas ir Jūsu ķermenis un tikai Jūsu. Nevienam citam nevar piespiest Jūs darīt tās lietas, kuras liek Jums justies samulsušam vai justies neērti. Ja kāds mēģina to izdarīt, pastāstiet par to kādam pieaugušajam cilvēkam, kuram Jūs uzticaties.



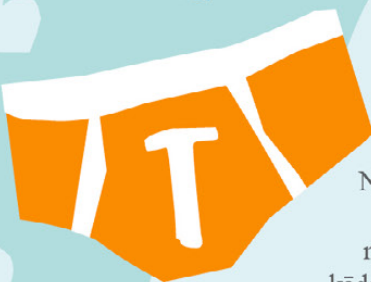
N Ē NOZĪMĒ NĒ

Jums ir tiesības teikt „nē” – pat savas ģimenes locekļiem vai kādam citam cilvēkam, kuru Jūs mīlat. Aterieties, ka Jūs kontrolējat savu ķermeni, un Jūsu sajūtas ir svarīgas.



T ENKĀ PAR SAVIEM NOSLĒPUMIEM, KURI TEVI SATRAUC UN SARŪGTINA

Noslēpumi Jūs nevar sarūgtināt, kā arī tie nevar likt Jums justies uztrauktam par kaut ko. Ja noslēpumi liek Jums tā justies, pastāstiet par to kādam pieaugušajam cilvēkam, kuram Jūs uzticaties. Jums nekad neradīsies nekādas nepatīkšanas, ja Jūs atklāsi noslēpumu, kas liek Jums justies noskumušam.



S ĀC IZRUNĀTIETIES – KĀDS VARĒS TEV PALĪDZĒT

Apspridiet tās lietas, kuras liek Jums uztraukties vai liek Jums justies noskumušam. Kāds no pieaugušajiem cilvēkiem, kuram Jūs uzticaties, Jūs uzklūsīs, un varēs Jums palīdzēt. Šim cilvēkam nav obligāti jābūt Jūsu ģimenes loceklim. Tas var būt skolotājs, viens no Jūsu drauga vecākiem – vai pat Bērniem sniedzamā atbalsta līnija (Childline).

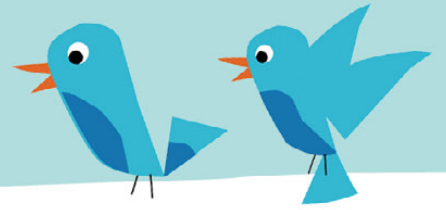


NSPCC

EVERY CHILDHOOD IS WORTH FIGHTING FOR



ATBILDES VZ JŪSU JAUTĀJUMIEM



“ JŪSU BĒRNS JUTĪSIES PĀRLIECINĀTĀKS,
JA VINŠ JEBKURĀ BRĪDĪ, KAD IR UZTRAUCIES VAI
NORAIZĒJIES, VARĒS PIE JUMS VĒRSTIES. ”





