

5 ПРИНЦИПІВ САМОЗАХИСТУ

ГАЛАСУЙ

Користуйся голосом для спілкування
із собою та іншими.
Будь тихим або галасуй.
Позначай свої особисті кордони
чітко та зрозуміло.

ТІКАЙ

Ти маєш право у будь який
момент залишити ситуацію.
Ти можеш закінчити розмову
або вийти з кімнати якщо
почуваєшся некомфортно
чи у небезпеці.

БОРОНИСЬ

Використовуй найсильніші
частини свого тіла проти слабких
частин тіла нападника
Під час нападу ти маєш повне
право захищатися.

МІРКУЙ

Запитай себе: "Що відбувається?"
Прислухайся до інтуїції
та відчуттів.
Поміркуй що ти хочеш
зробити зараз.



РОЗПОВІДАЙ

Знайди безпечне місце та того,
хто буде слухати тебе, вірити тобі
і підтримувати без засудження
чи звинувачення.