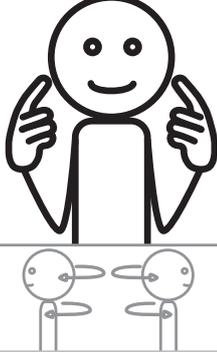
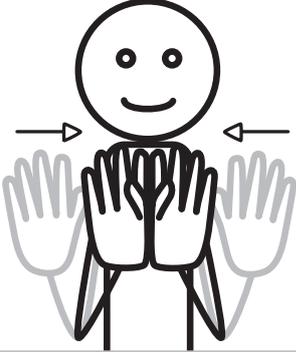
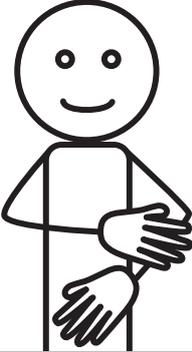
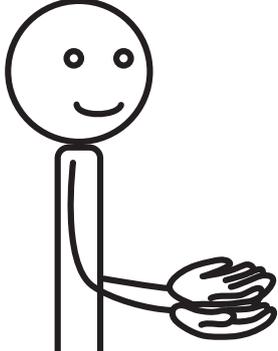


# Знаки безопасности от Kidpower созданы, чтобы помогать всем и везде предотвращать и решать проблемы

Знаки от Kidpower — это простые жесты, слова и рисунки, которые помогут запомнить важные навыки личной безопасности

			
<p><b>Знак «Подожди»</b> Сомкни ладони в рукопожатие и напости себе: иногда приходится терпеливо ждать, чтобы остаться в безопасности и проявить уважение.</p>	<p><b>Знак «Будь в курсе»</b> Укажи на глаза, поверни голову влево/вправо и осмотрись, чтобы напости себе, как важно быть внимательным и оставаться в курсе происходящего.</p>	<p><b>Знак «Держаться вместе»</b> Выставь руки перед грудью на ширине плеч ладонями от себя, а потом сведи их вместе, напоминая себе, что в общественных местах надо держаться вместе.</p>	<p><b>Знак «Сначала уточни»</b> Обхвати левое предплечье правой рукой, чтобы напости себе: прежде чем менять планы, надо сначала уточнить у взрослого, который заботится о тебе.</p>
			
<p><b>Знак «Сначала подумай»</b> Коснись головы и напости себе, что в непредвиденной ситуации или если кто-то ведет себя небезопасно, надо сначала подумать, что делать дальше.</p>	<p><b>Знак «Уходи»</b> Шаги на месте помогут напости, что от неприятностей надо уходить в безопасное место.</p>	<p><b>Знак «Уезжай от неприятностей»</b> Пробеги пальцами правой руки по предплечью левой, напоминая себе, что от неприятностей нужно уезжать в безопасное место.</p>	<p><b>Знак «Обратись за помощью»</b> Вытяни руки вперед на уровне пояса ладонями вверх как напости, что нужно обратиться за помощью или связаться с близкими.</p>

**kidpower**  
Russia

Этот бесплатный ресурс предоставлен организацией Kidpower Teenpower Fullpower International, ведущей некоммерческой организацией в области профилактики буллинга, абузза, похищений и насилия с 1989 года. Организация ориентирована на людей всех возрастов, с разными способностями и любого социального положения.

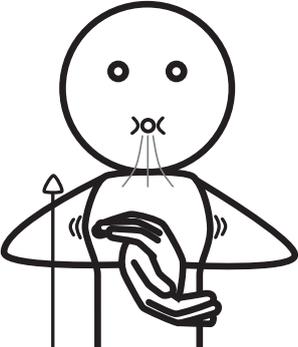
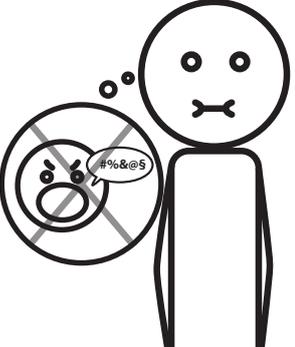
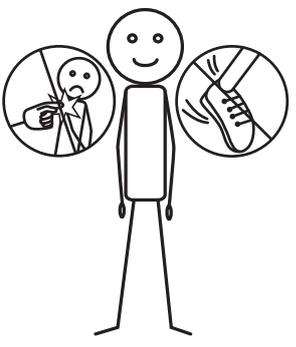
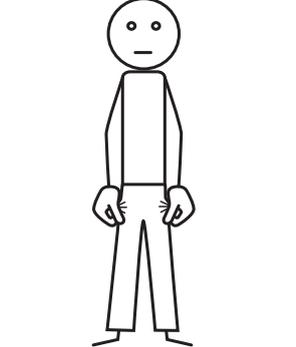
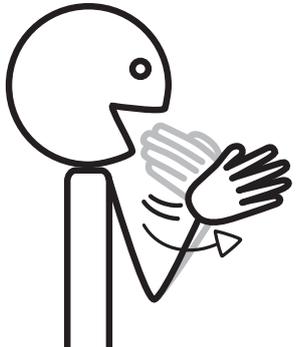
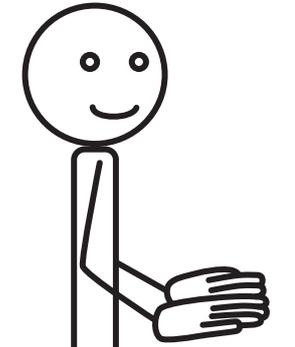
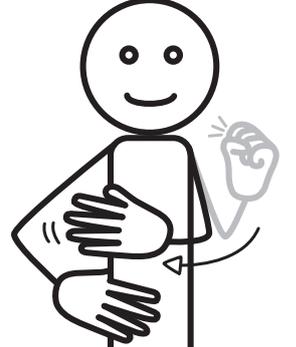
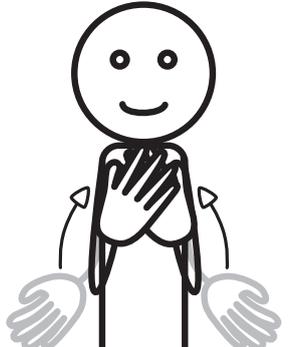


АКАДЕМИЯ БЕЗОПАСНОСТИ  
ОЛЬГИ БОЧКОВОЙ

За дополнительной информацией обращайтесь:  
В России: [www.bochkova.academy](http://www.bochkova.academy)  
e-mail: [yes@bochkova.academy](mailto:yes@bochkova.academy)  
8-903-534-69-65  
В других странах: [www.kidpower.org](http://www.kidpower.org)

## Знаки безопасности от Kidpower помогут управлять собой: своими чувствами, словами и действиями

Применять эти инструменты в жизни помогают их простота, повторяемость, непротиворечивость, забавность и практика

			
<p><b>Знак «Сохраняй спокойствие!»</b> Сложи ладони одна на другую перед собой, выпрями спину, дыши медленно и глубоко, чувствуя, как ноги прочно стоят на земле, и напоминая себе, что надо успокоиться, если ты рассержен или испуган.</p>	<p><b>Знак «Рот на замок!»</b> Плотно сомкни губы и напомним себе: надо уметь сдерживаться, чтобы своими словами или действиями (например, плевком, обидной гримасой) не навлечь неприятности.</p>	<p><b>Знак «Стой смирно!»</b> Руки опущены вдоль тела, ноги прочно упираются в землю как напоминание, что нужно остановиться: ни рукой, ни ногой нельзя тревожить другого или делать ему больно.</p>	<p><b>Знак «Руки по швам!»</b> Вытяни руки по швам или спрячь их в карманы, чтобы вовремя остановить себя и не трогать, не бить другого руками.</p>
			
<p><b>Знак «Говори!»</b> Поднеси ладонь ко рту, а затем выдвини вперед от себя как напоминание: если хочешь чего-то (или, наоборот, НЕ хочешь), надо сказать об этом.</p>	<p><b>Знак «Граница»</b> Руки перед собой на уровне пояса ладонями вниз напомнят, что важно установить и обозначить границы с тем, кто тебя беспокоит.</p>	<p><b>Знак «Мусорная корзина»</b> Поставь руку на пояс, представляя, что под мышкой зажата корзина для мусора. Другой рукой лови и «выбрасывай» в корзину адресованные тебе обидные слова, чтобы защитить себя от них.</p>	<p><b>Знак «Храни в сердце»</b> Вытяни руки перед собой, а потом прижми их к груди, чтобы напомнить себе сохранять лишь добрые слова, беречь свое сердце, оставаться сердечным по отношению к другим.</p>

**kidpower**  
Russia

Этот бесплатный ресурс предоставлен организацией Kidpower Teenpower Fullpower International, ведущей некоммерческой организацией в области профилактики буллинга, абьюза, похищений и насилия с 1989 года. Организация ориентирована на людей всех возрастов, с разными способностями и любого социального положения.

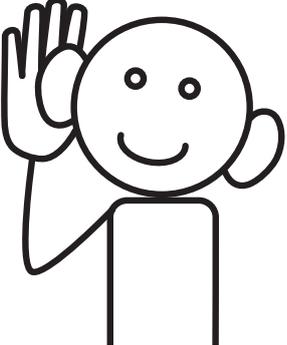
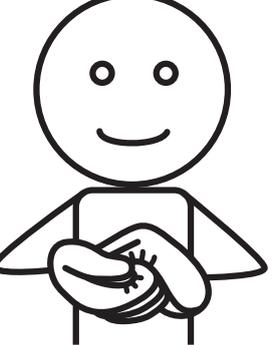
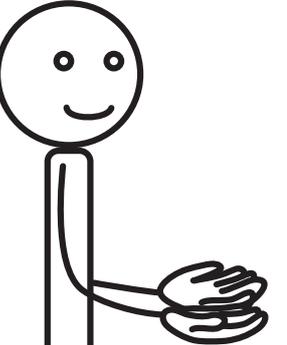
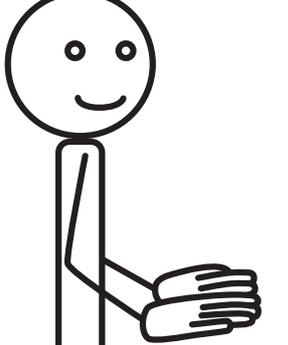
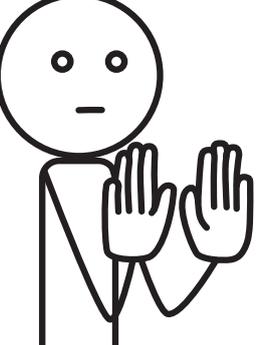


АКАДЕМИЯ БЕЗОПАСНОСТИ  
ОЛЬГИ БОЧКОВОЙ

За дополнительной информацией обращайтесь:  
В России: [www.bochkova.academy](http://www.bochkova.academy)  
e-mail: [yes@bochkova.academy](mailto:yes@bochkova.academy)  
8-903-534-69-65  
В других странах: [www.kidpower.org](http://www.kidpower.org)

## Знаки безопасности от Kidpower для улучшения взаимоотношений

Если использовать эти инструменты, можно сделать  
общение проще, а жизнь — веселее

			
<p><b>Знак «Слушай другого»</b> Приложи ладонь за ухо, чтобы напомнить себе: чтобы понять и узнать человека, необходимо его выслушать.</p>	<p><b>Знак «Говори!»</b> Поднеси ладонь ко рту, а затем выдвини вперед от себя как напоминание, что, если хочешь чего-то (или, наоборот, НЕ хочешь), надо сказать об этом.</p>	<p><b>Знак «Нет, спасибо»</b> Выставь руку вперед ладонью от себя и отрицательно покачай головой, чтобы напомнить себе: даже если тебе нравится собеседник, надо отказаться от его предложения, когда оно небезопасно для тебя или других.</p>	<p><b>Знак «Вместе мы сила»</b> Руки перед грудью, ладони сомкнуты в замок как напоминание, что всем лучше, когда мы действуем сообща.</p>
			
<p><b>Знак «Браво»</b> Потряси кистями поднятых рук или радостно похлопай в ладоши, чтобы напомнить себе: подбадривая людей, мы показываем, что ценим их.</p>	<p><b>Знак «Мост между нами»</b> Вытяни руки вперед на уровне пояса ладонями вверх, чтобы напомнить себе обратиться к тому, кто может помочь, присоединиться или просто пообщаться с тобой.</p>	<p><b>Знак «Граница между нами»</b> Вытяни руки перед собой на уровне пояса ладонями вниз, чтобы не забыть установить границы и обозначить человеку просьбу прекратить делать то, что тебе не нравится.</p>	<p><b>Знак «Я за стеной!»</b> Выставь руки перед грудью ладонями от себя как напоминание, что надо защититься от того, кто ведет себя небезопасно, и обозначить четкую границу между вами.</p>

**kidpower**<sup>®</sup>  
Russia

Этот бесплатный ресурс предоставлен организацией Kidpower Teenpower Fullpower International, ведущей некоммерческой организацией в области профилактики буллинга, абьюза, похищений и насилия с 1989 года. Организация ориентирована на людей всех возрастов, с разными способностями и любого социального положения.

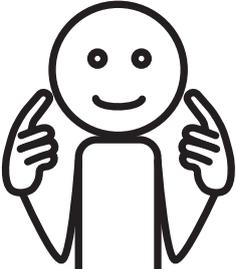
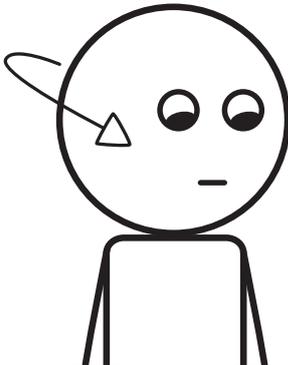
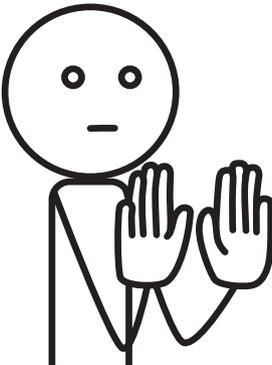
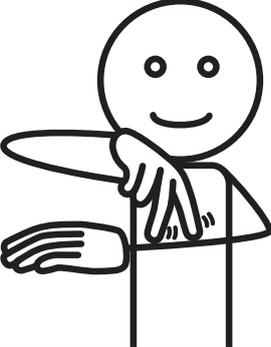
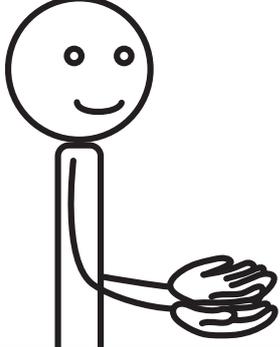
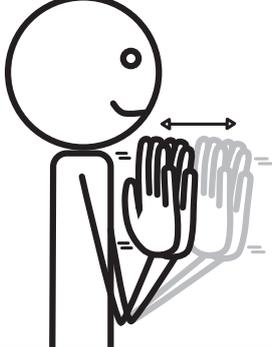


АКАДЕМИЯ БЕЗОПАСНОСТИ  
ОЛЬГИ БОЧКОВОЙ

За дополнительной информацией обращайтесь:  
В России: [www.bochkova.academy](http://www.bochkova.academy)  
e-mail: [yes@bochkova.academy](mailto:yes@bochkova.academy)  
8-903-534-69-65  
В других странах: [www.kidpower.org](http://www.kidpower.org)

## Знаки Kidpower, помогающие взять ответственность за свою безопасность

Если чье-то поведение беспокоит тебя, сделать выбор в пользу безопасности помогут следующие инструменты

			
<p><b>Знак «Будь в курсе»</b> Укажи на глаза, поверни голову влево/вправо и осмотри, чтобы напомнить себе, как важно быть внимательным и оставаться в курсе происходящего.</p>	<p><b>Знак «Сила голоса»</b> Используй громкий голос, чтобы привлечь внимание окружающих или остановить того, кто пытается напугать или причинить тебе вред.</p>	<p><b>Знак «Отвернись»</b> Опусти голову и, не теряя контроля над ситуацией, отведи взгляд, если кому-то неприятно или тревожно от того, что ты смотришь.</p>	<p><b>Знак «Стоп!»</b> Выставь руки перед грудью ладонями от себя и скажи «СТОП!», напоминая себе, что нужно сделать в случае, когда тебя беспокоят.</p>
			
<p><b>Знак «Уходи» (2-й вариант)</b> Пройдись пальцами одной руки по предплечью другой, чтобы напомнить себе: от неприятностей надо уходить в безопасное место.</p>	<p><b>Знак «Уезжай» (при наличии колёсного транспорта: коляска, велосипед и т.д.)</b> Проведи пальцами одной руки по предплечью другой, чтобы напомнить себе: от неприятностей надо уезжать в безопасное место.</p>	<p><b>Знак «Обратись за помощью»</b> Вытяни руки вперед на уровне пояса ладонями вверх, напоминая себе пойти в безопасное место и обратиться за помощью.</p>	<p><b>Знак «Не сдавайся»</b> Руки перед собой на уровне плеч ладонями друг к другу, между ладонями — несколько сантиметров. Передвигай руки от себя и снова к себе, чтобы вспомнить о настойчивости! Не сдавайся, продолжай защищать свои границы и просить помощи, пока не получишь!</p>

**kidpower**  
Russia

Этот бесплатный ресурс предоставлен организацией Kidpower Teenpower Fullpower International, ведущей некоммерческой организацией в области профилактики буллинга, абьюза, похищений и насилия с 1989 года. Организация ориентирована на людей всех возрастов, с разными способностями и любого социального положения.



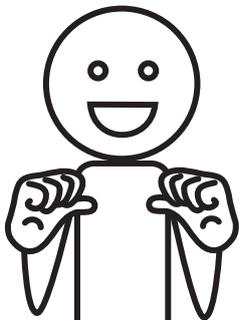
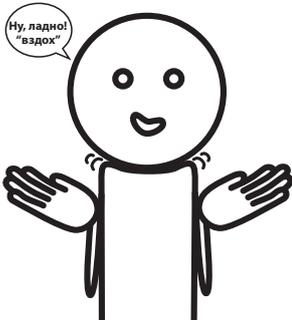
АКАДЕМИЯ БЕЗОПАСНОСТИ  
ОЛЬГИ БОЧКОВОЙ

За дополнительной информацией обращайтесь:  
В России: [www.bochkova.academy](http://www.bochkova.academy)  
e-mail: [yes@bochkova.academy](mailto:yes@bochkova.academy)  
8-903-534-69-65  
В других странах: [www.kidpower.org](http://www.kidpower.org)

# Знаки безопасности Kidpower для формирования здоровых границ со знакомыми

Эти знаки безопасности помогут всем и везде помнить о личных границах в общении со знакомыми

## Знаки безопасности для 4 правил личных границ от Kidpower

			
<p><b>Каждый из нас принадлежит себе</b> Сядь прямо, обеими руками укажи на себя и улыбнись, чтобы напомнить себе: для каждого важны его тело, время, мысли и чувства.</p>	<p><b>Есть вещи, которые мы не выбираем</b> Пожми плечами и улыбнись, напоминая себе, что есть вещи, обязательные для всех, и о границах часто приходится договариваться, даже взрослым.</p>	<p><b>Нельзя скрывать проблемы</b> Прижми палец ко рту, а потом убери, чтобы напомнить себе: всегда безопаснее говорить о своих проблемах.</p>	<p><b>Проси помощи, пока не получишь</b> Пусть одна рука скажет: «Мне нужна помощь!», а вторая ответит: «Я помогу тебе!», напоминая, что помощи надо просить до тех пор, пока не получишь ее.</p>

Чек-лист знаков безопасности Kidpower: прикосновения, проявление внимания, игры, привязанность, развлечения должны быть безопасными, с согласия каждого участника, с разрешения взрослых и не должны быть секретом, то есть скрывать от других.

			
<p><b>Безопасность</b> Обними себя, чтобы напомнить, что мы все заслуживаем быть и чувствовать себя в безопасности.</p>	<p><b>С согласия каждого</b> Подними вверх оба больших пальца, напоминая себе, что прикосновения, проявление внимания, симпатии, игры и развлечения должны быть только с согласия каждого участника.</p>	<p><b>С разрешения ответственного взрослого</b> Согни руку и покачай ею, словно это голова одобрительно кивающего взрослого, чтобы напомнить себе: нужно разрешение того, кто за тебя отвечает.</p>	<p><b>Не секрет и можно рассказать</b> Подними руки вверх ладонями от себя как напоминание, что прикосновения, игры, проявления симпатии не должны быть секретом.</p>

**kidpower**  
Russia

Этот бесплатный ресурс предоставлен организацией Kidpower Teenpower Fullpower International, ведущей некоммерческой организацией в области профилактики буллинга, абьюза, похищений и насилия с 1989 года. Организация ориентирована на людей всех возрастов, с разными способностями и любого социального положения.



АКАДЕМИЯ БЕЗОПАСНОСТИ  
ОЛЬГИ БОЧКОВОЙ

За дополнительной информацией обращайтесь:  
В России: [www.bochkova.academy](http://www.bochkova.academy)  
e-mail: [yes@bochkova.academy](mailto:yes@bochkova.academy)  
8-903-534-69-65  
В других странах: [www.kidpower.org](http://www.kidpower.org)