

Hei lapsi! Lue nämä 5 asiaa turvallisuudesta ja hyvinvoinnista

On joitakin tärkeitä asioita, jotka sinun tulisi tietää, jotta **voisit hyvin ja pysyisit turvassa!**

Kaikilla ihmisillä on oikeuksia. Sinulla on esimerkiksi oikeus oppia **omasta kehostasi ja turvallisuudesta.**



Seksuaalioikeutesi

Seksuaalioikeudet kuuluvat kaikille, myös sinulle! Seksuaalioikeuksiin kuuluvat esimerkiksi:

- Oikeus saada **tukea** ja **turvaa**
- Oikeus oppia **omasta kehostasi**
- Oikeus **olla juuri sellainen kuin olet**
- Oikeus **turvallisiin ihmisiin ympärilläsi**



Kehosi

- **Kehosi on ihana ja tärkeä juuri sellaisena kuin se on.**
- **Kehosi muuttuu** kasvaessasi lapsesta nuoreksi.
- On tärkeää **oppia nimeämään** kaikki kehosi osat.
- Kun tunnet oman kehosi, osaat pitää siitä paremmin huolta. Osaa myös kertoa mikä sinusta tuntuu hyvältä ja mikä ei.



On ok sanoa **EI!**

- On tärkeää oppia sanomaan **"ei"** asioille, jotka eivät tunnu hyvältä.
- Aseta selkeät rajat. Voit sanoa esimerkiksi **"tämä on ok"** ja **"tämä ei ole ok"**.
- **Pyydä aina toiselta lupa**, ennen kuin teet hänelle jotain. Esimerkiksi pyydä lupaa, ennen kuin kosket toista.
- **Kunnioita muiden rajoja.** Esimerkiksi jos haluat halata kaveriasi ja hän kieltäytyy, älä halaa.

Muista:

Et ole yksin. Kerro sinua huolestuttavista asioista turvalliselle aikuiselle saadaksesi apua.



Tunnista tunteesi

- On tärkeää oppia **tunnistamaan omia tunteita**.
- Tunteista **puhuminen aikuisen kanssa** voi helpottaa oloasi. Aikuisen tehtävä on tukea sinua tunteidesi kokemisessa.
- **Omien tunteiden tunnistaminen** auttaa sinua ymmärtämään myös muiden tunteita ja käyttäytymistä paremmin.

Näistä paikoista voit saada apua ja keskustelutukea:

Nettivihje.fi
Netari.fi
Nuortennetti.fi
loistosetlementti.fi/sua-varten-somessa/
vaestoliitto.fi/poikien-puhelin/

Pidä itsesi turvassa

- **Turvataitojen oppiminen on tärkeää.** Niiden avulla **pysyt turvassa netissä ja netin ulkopuolella.**
- Jos jokin asia **huolestuttaa** sinua, **puhu siitä turvalliselle aikuiselle.**
- Turvallinen aikuinen voi olla esimerkiksi oma vanhempi, opettaja tai kouluterveydenhoitaja.