

# Omat rajat ja turvaohjeet

Jokaisella ihmisellä on oikeus omaan kehoonsa. Se tarkoittaa, että myös sinä päätät itse, kuka saa koskettaa sinua.

Sinä saat myös päättää, mihin paikkoihin toinen ihminen saa koskettaa sinua. Päätät myös, millä tavalla hän voi koskettaa sinua.

Jos et halua, että toinen halua sinua, voit sanoa hänelle, että et halua halata.

Jos et pidä siitä, että toinen taputtaa sinua olkapäähän, saat kieltää sen.

Jos joku kampa hiuksiasi liian kovaa, voit pyytää häntä olemaan hellempi.



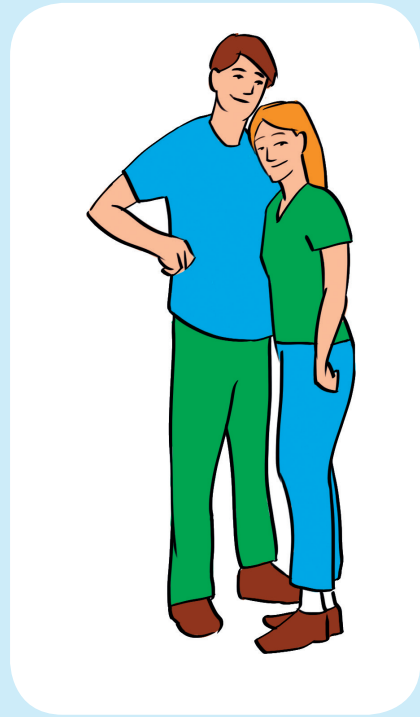
Sinä saat itse päättää,  
kuka saa tulla lähellesi.  
Saat myös päättää,  
milloin lähellesi saa tulla.

Sama kosketus voi  
tuntua erilaiselta eri aikoina.  
Se, miltä kosketus tuntuu,  
voi riippua siitä,  
millainen olo sinulla on  
tai millainen tunne sinulla on.

Et ehkä halua istua  
aina käsi kädessä  
ja lähekkäin rakkaasi kanssa,  
vaan välillä haluat istua  
itseksesi ja ilman häntä.

Aina ei tunnu kivalta,  
että äiti tai mummo  
silittelee päätäsi.  
Joskus se taas tuntuu  
hyvältä ja mieluisalta.

On ihan oikein,  
että tarvitset omaa tilaa.  
Yhtä oikein on,  
että tarvitset toisen  
ihmisen kosketusta.



Jokaisella ihmisellä on oikeus omiin rajoihinsa. Siksi myös sinun pitää kunnioittaa muiden rajoja sekä päätöksiä ja haluja. Muilla ihmisillä on oikeus päättää, kuinka lähelle heitä saat mennä tai millä tavalla saat koskettaa heitä.



Jos haluat koskettaa toista ihmistä, sinun pitää pyytää häneltä siihen lupa.

Jos hän antaa luvan, voit koskettaa häntä.

Jos hän kieltäytyy, et voi koskettaa häntä.



## Hyvä ja paha kosketus

On olemassa  
erilaisia kosketuksia.  
Oletko huomannut,  
että osa kosketuksista  
tuntuu hyvälle  
ja jotkut kosketukset  
tuntuvat pahalle?

On hyvä tunnistaa,  
mikä on hyvä kosketus  
ja mikä on paha kosketus.

Kun joku koskettaa sinua,  
tunnet itse, minkälainen olo  
kosketuksesta tulee.

Onko se hyvä olo  
vai onko se paha olo?  
Luota omaan tunteeseen.



## Hyvä kosketus

Hyvä kosketus on  
hellä ja tuntuu hyvälle.  
Hyvä kosketus antaa  
turvallisen olon  
ja sitä haluaa usein lisää.

Toinen kunnioittaa rajojasi,  
jos hän on pyytänyt sinulta  
luvan koskettamiseen  
ja hänellä on hyvä kosketus.  
Hyvä kosketus antaa  
hyvää oloa ja pidät siitä.

Hyvästä kosketuksesta on  
kiva kertoa muille,  
eikä sitä tarvitse salailla.  
– Millaisesta kosketuksesta  
sinä tykkäät?  
– Kenen kosketus on  
sinusta hyvää kosketusta?



## Paha kosketus

Paha kosketus tuntuu pahalle ja siitä tulee usein hämmentynyt olo. Paha kosketus on sellainen kosketus, jota et halua lisää, vaan tahdot pois koko tilanteesta.

Pahasta kosketuksesta tulee turvaton ja epämiellyttävä olo. Paha kosketus ei kunnioita rajojasi.

Paha kosketus on sellainen kosketus, johon et ole antanut lupaa. Se voi olla myös kosketus, jota et halua saada ja josta et tykkää.

Pahasta kosketuksesta on vaikea puhua.

Koskettaja voi sanoa, että et saa puhua siitä, että hän koskettaa sinua.

Hän voi myös pyytää, että kosketus on yhteinen salaisuus.

– Millaisesta kosketuksesta sinä et tykkää?

– Kenen kosketus on sinusta paha kosketus?



# Turvaohjeet

Jos joku koskettaa sinua  
sellaisella tavalla,  
josta et tykkää,  
toimi näin:

## 1. Sano EI!

Sano Ei! kuuluvasti,  
selkeästi ja varmasti.



## 2. Poistu paikalta

Lähde tilanteesta pois.



## 3. Kerro jollekin

Kerro tapahtuneesta aina  
jollekin sellaiselle ihmiselle,  
johon luotat.

