

Opt reguli a siguranței mele

1. Înainte de a pleca undeva, eu numaidecît voi anunța părinții mei. Eu le voi spune, unde merg, cum voi ajunge acolo, cine va merge cu mine și peste cît timp mă voi întoarce înapoi.
2. Eu neapărat îmi voi cere permisiunea de la părinți, înainte de a urca într-o mașină străină sau să părăsesc locuința ori ograda cu cineva, chiar dacă cunosc bine această persoană. Înainte de a-mi schimba planurile sau a primi bani de la cineva, cadouri, medicamente (pastile, narcotice ș.a.), eu voi anunța despre aceasta prietenii sau persoanele cunoscute, dacă nu voi putea preîntîmpina părinții.
3. Pentru mine e mai sigur să fiu cu cineva, cînd eu plec undeva sau pur și simplu mă aflu în stradă. Eu mă folosesc de regula ”Fii totdeauna cu prietini”.
4. Eu spun „nu” aceluia care se adresează la mine, dacă această persoană îmi pare suspectă, provacă neîncredere sau prin ceva mă sfiște. În acest caz eu merg imediat la maturi, în care eu am încredere, și le povestesc despre întîmplare.
5. Eu știu, că nu este vina mea, dacă cineva străin m-a reținut pe mine și ma agresat. Eu nu trebuie să țin în taină aceste întîmplări.
6. Eu am încredere în propriile impresii, simțuri și vorbesc maturilor despre problemele, care le socot importante pentru mine și ce stăpînesc toată ființa mea. Doar multe persoane au grijă de mine, sunt gata să mă asculte și să mă creadă. Eu nu sunt singur.
7. Niciodată nu-i tîrziu să cer ajutor. Eu pot să cer atît timp, pînă cînd nu îl voi primi.
8. Eu sînt o persoană deosebită, și eu merit ca să mă simt în siguranță.

Iată regulile mele:

- 1) În primul rînd să anunț;
- 2) Folosește principiul ”Întotdeauna fii cu prietenul”;
- 3) Spune „Nu”, apoi mergi și povestește;
- 4) Asculta-ți impresiile și sentimentele și vorbind cu maturii, împartete cu ei cu problemele tale și interesele.