

Nëse je një **fëmijë**,
atëherë ka 5 gjëra
që duhet të dish për të
qenë mirë dhe i sigurt!

Janë disa gjëra të rëndësishme që duhet të
dish për **tu ndjerë mirë dhe i sigurt!**

Ne të gjithë kemi të drejta, si e drejta për tu
informuar, e drejta për arsim etj. Por edhe të
drejtat që lidhen me **mirëqenien** dhe
shëndetin seksual janë shumë të **rëndë-
sishme** gjithashtu.



Të drejtat e tua seksuale!

Të njohësh të drejtat e tua seksuale është e rëndësishme për të qenë i mbrojtur. Ato mund të të ndihmojnë:

- **Të thuash "JO"** nëse dikush do të të detyrojë të bësh dicka që të shkakton ndjesi jo të rehatshme
- **Të kuptosh veten**, duke njohur trupin tënd dhe ndjenjat e tua, do të ndihesh mirë në lidhje me to
- **Të kesh privatësinë tënde**
- **Të kesh marrdhënie të shëndetshme**



Trupi yt!

- Trupi yt është i vecantë dhe i **rëndësishëm ashtu sic është**
- Është e rëndësishme të mësosh emrat e të gjitha pjesëve të trupit
- Me rritjen, trupi yt **do të ndryshojë**
- Duke mësuar për trupin tënd, ti do të mësosh të kujdesesh për të



Është ok të thuash **JO!**

- Të thuash **"jo"** për gjërat që nuk i do është një aftësi e rëndësishme që duhet mësuar.
- Kërko **gjithmonë lejen** e të tjerëve para se të bësh dicka me ta.
- Vendosu kufinj të qartë të tjerëve dhe vetes si p.sh. **"Kjo është ok"** **"Kjo nuk është ok"**.
- **Respekto gjithmonë** kufinj të tjerëve.

Mbaj mend:

Ti nuk je kurrë vetëm, kërko gjithmonë ndihmën e një të rrituri.



Të kuptosh emocionet.

- Të mësosh për ndjenjat e tua është e rëndësishme.
- Të flasësh me të rriturit mbi emocionet të ndihmon të jesh i sigurt, të ndihesh mirë dhe nëse do ish e nevojshme të shprehësh shqetësimet dhe të kërkojsh ndihmë
- Ti mund të shprehësh seksualitetin tënd në mënyrë të shëndetshme dhe të kesh miqësi të mira që të bëjnë të ndihesh më i/e lumtur.

Ti mund të kërkojsh ndihmë në këto vende:

Telefono Linjën e këshillimit për fëmijë ALO: **116111**

Telefono Policinë e Shtetit: **112**

Kontakto Agjensinë Shtetërore për Mbrojtjen dhe të drejtat e Fëmijëve: info.ashmdf@femijet.gov.al

Ta mbash veten të sigurt.

- Të mësosh rregullat e sigurisë **online dhe offline** është e rëndësishme për ta mbajtur veten të sigurt.
- Fol gjithmonë me një të rritur të besuar nëse të shqetëson dicka apo të duket e gabuar.
- Një i rritur i besuar mund të jetë p.sh. **prindi, një mësues, punonjësja sociale e shkollës** apo ndonjë i rritur tjetër me të cilin ti ndihesh i sigurt.