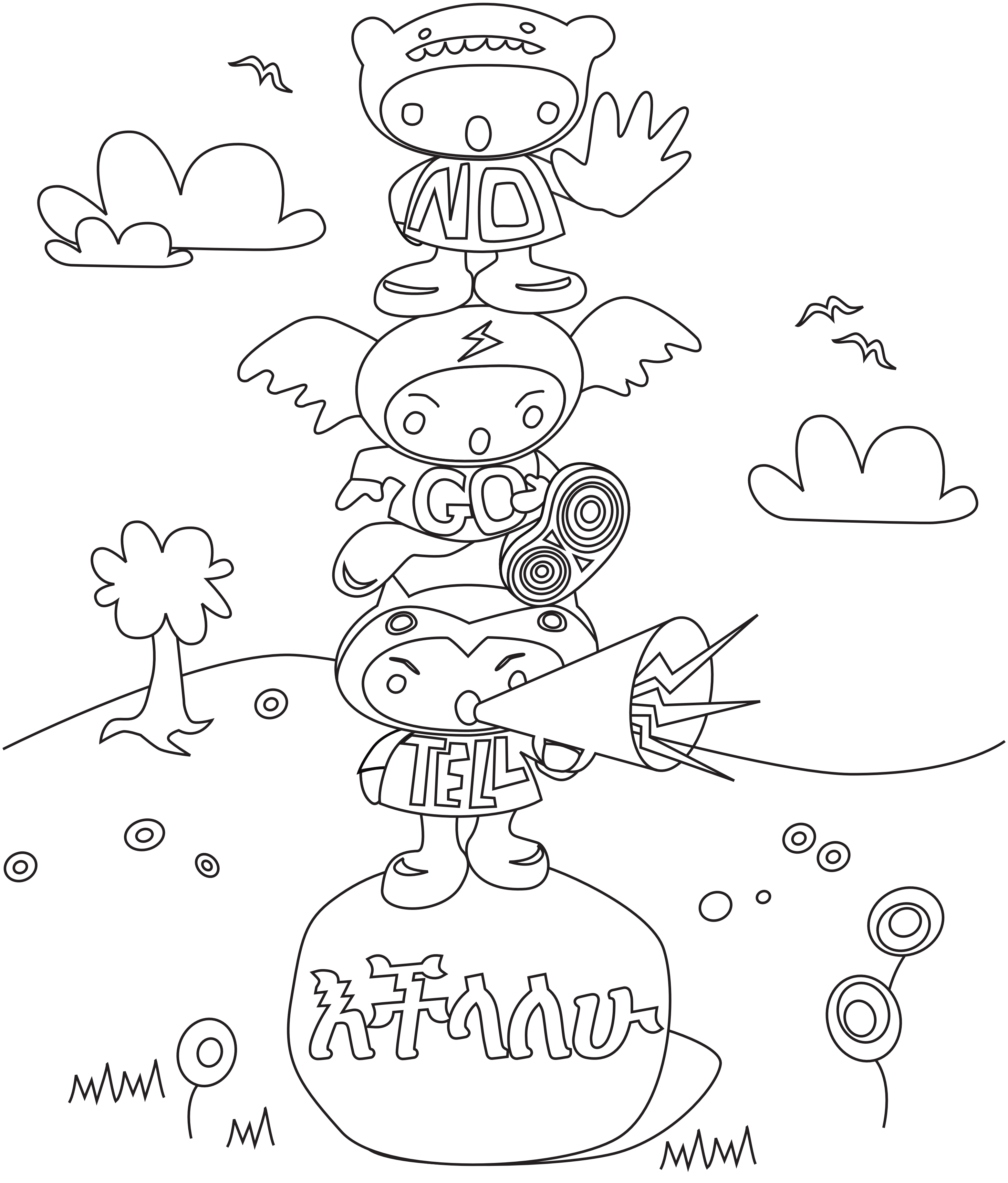

NO
GO
TELL
እችላለሁ

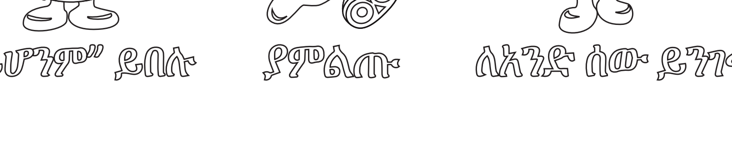
ማንም ሰው እርስዎን በማይመች መልኩ ሊነካዎት ከፈለገ
“አይሆንም” ይበሉና ለሚያምኑት ለሚችሉት ሰው ይህን ይንገሩ፡፡

“አይሆንም” ይበሉ

“አይሆንም” ይበሉ   ያምልጡ   ለአንድ ሰው ይንገሩ

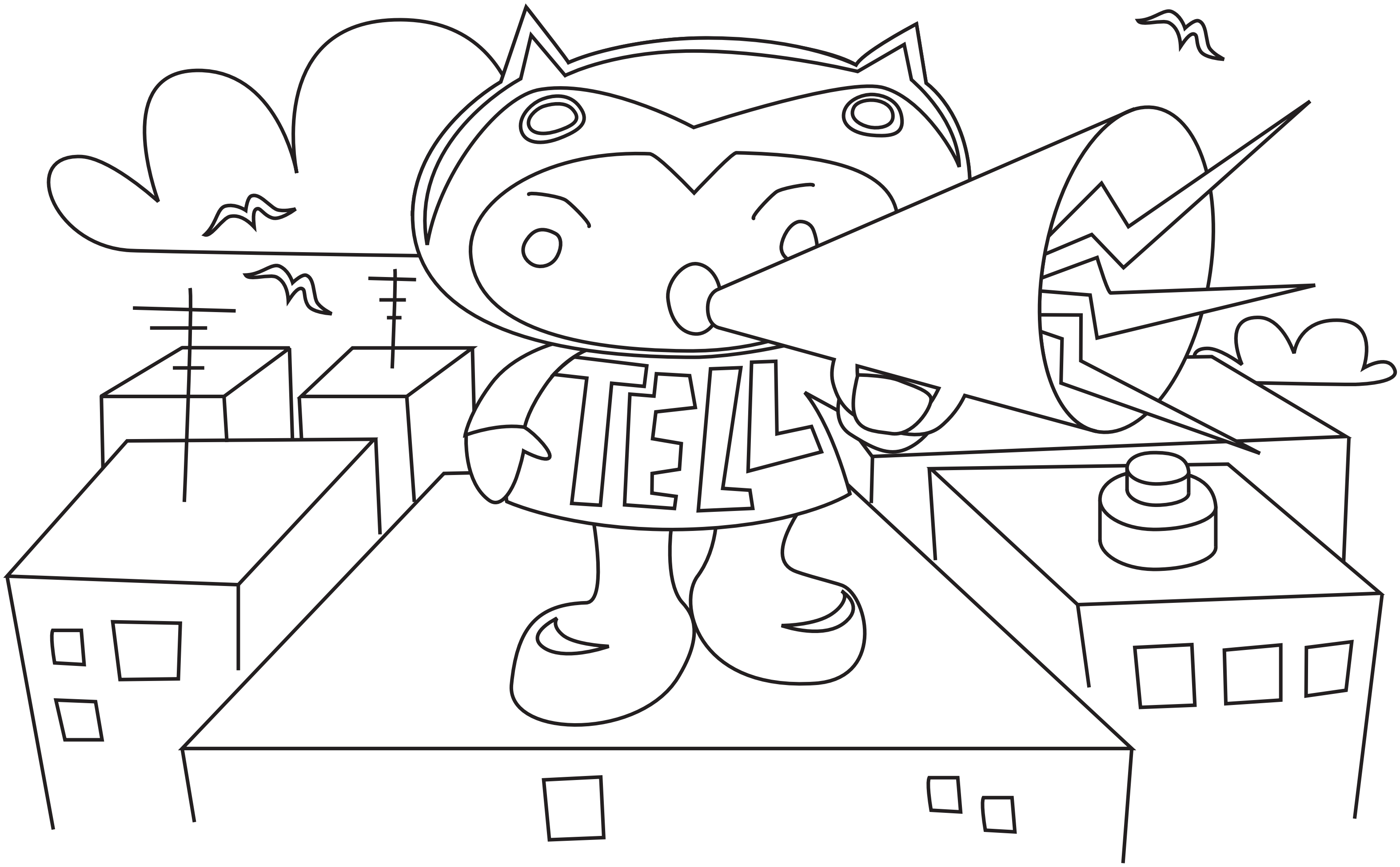
የሆነ ሰው እንግዳ ወይም ምቾት የማይሰጥዎ ስሜት እንዲያደርብዎ ካደረገ በቻሉት ፍጥነት አምልጠው ይሂዱ።

ያምልጡ



“አይሆንም” ይበሉ ያምልጡ ለአንድ ሰው ይንገሩ

ለወላጆችዎ ወይም ሌላ ሊያምኑት የሚችሉትን አዋቂ ሰው ይንገሩ፡፡ ማድረግ ካለብዎትም፣ ሊረዳዎ የሚችል አንድ ሰው እስኪያግዝዎ ድረስ ለሰዎች መንገርዎን ይቀጥሉ፡፡

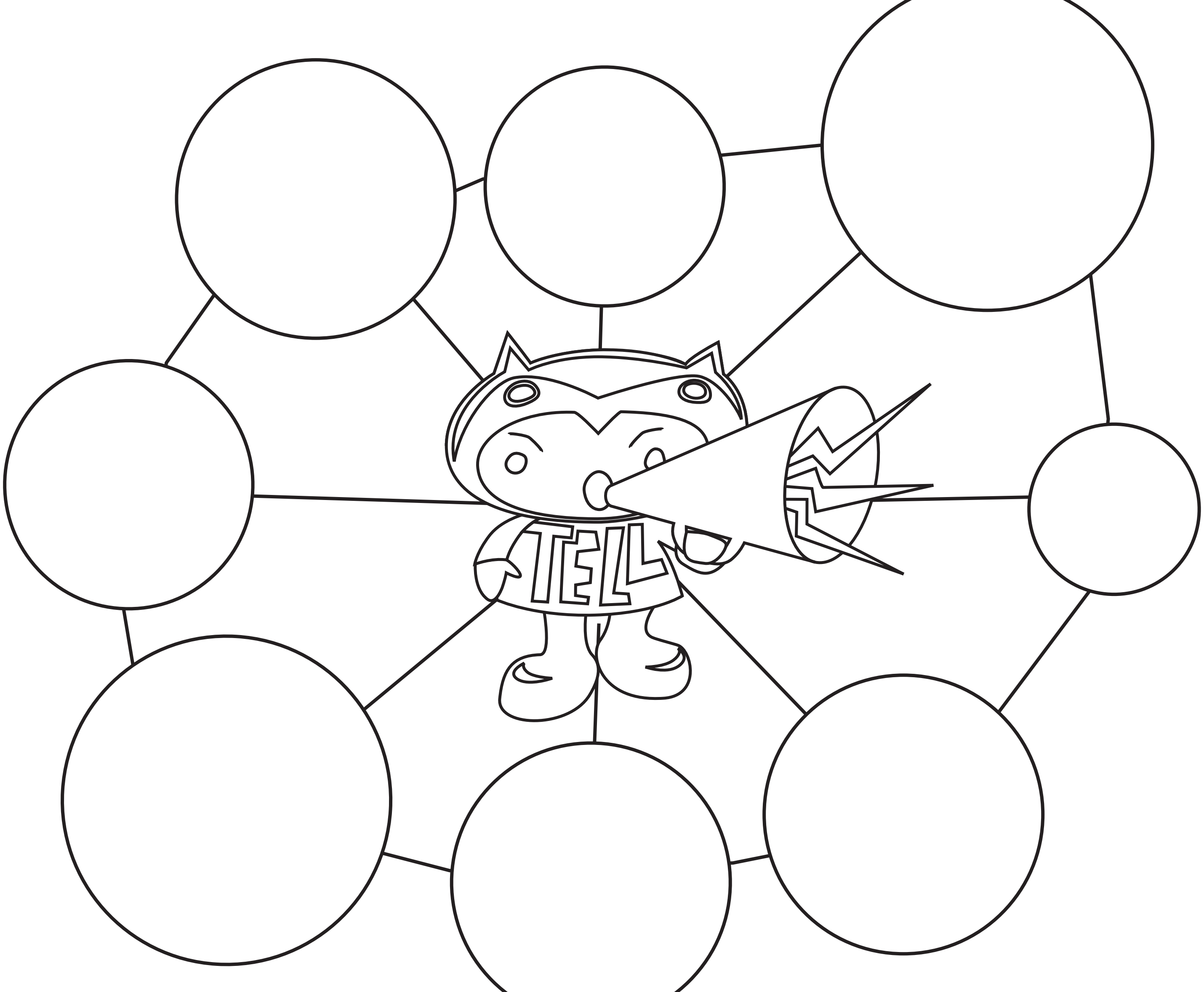


ለአንድ ሰው ይንገሩ

"አይሆንም" ይበሉ   ያምልጡ   ለአንድ ሰው ይንገሩ

NO
"አይሆንም" ይበሉ
GO
ያምልጡ
TELL
ለአንድ ሰው ይንገሩ

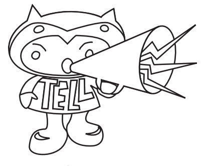
የእኔ የድጋፍ ኔትዎርክ



ሊያምኑት ከሚችሉት እንደ ፖሊስ፣ መምህር፣ የእሳት አደጋ ሰራተኛ፣ ዶክተር፣ አክስት፣ አጎት ወይም ወላጅ ያለ አዋቂ ካለ እያንዳንዱን በማክበብ ይሙሉ፡፡ ወደ ኔትዎርክዎ ሊያስገቧቸው ስለሚችሉ ሌሎች ሰዎች ማሰብ ይችላሉ?

“አይሆንም” ይበሉ

ያምልጡ



ለአንድ ሰው ይንገሩ

የደህንነት ቃላት

የሰውነት ወሰኖች

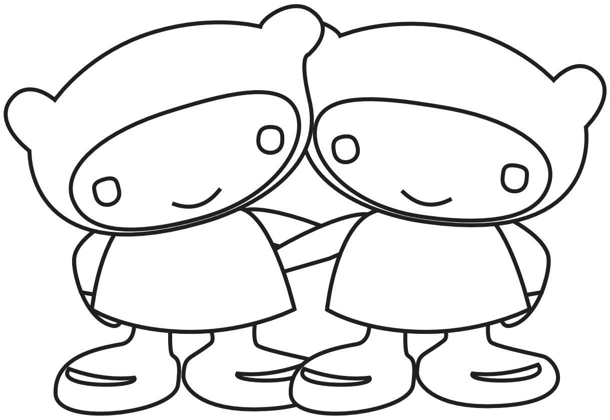
የሰውነት ወሰን በሚስጥር መያዝ ያለበት 'ልዩ' የሰውነትዎ ክፍሎች (በዋና ልብስዎ የተሸፈኑ ክፍሎች) ሆነው ዙሪያውን ሊታይ የማይችል ቦታ ነው፡፡

ኔትዎርክ

የእርስዎ ኔትዎርክ ለእርስዎ ሊያስቡ የሚችሉ የታመኑ ሰዎች ስብስብ ነው፡፡
እንደ ወላጆችዎ፣ መምህራኖችዎ፣ ፖሊስ መኮንን፣ የእሳት አደጋ ሰራተኛ፣ አክስትህ ወይም አጎት ያሉ አዋቂዎች ናቸው፡፡ የቅርብ ጓደኛዎ በኔትዎርክዎ ውስጥም ሊሆን ይችላል፡፡

ደህንነቱ የተጠበቀ ንክኪ

ደህንነቱ የተጠበቀ ንክኪ ማቀፍ፣ ጀርባን ቸብ ቸብ ማድረግና በትከሻ ላይ ክንድን ማሳረፍን ሊያካትት ይችላል፡፡
ደህንነቱ የተጠበቀ ንክኪ ሊጎዱ የሚችሉ ንክኪዎችን ለምሳሌ በሰውነት ላይ የተሰካ ስንጥርን መንቀልን ሊያካትት ይችላል፡፡ ይህ ሊጎዳ ይችላል ነገር ግን ሰውነትዎን ጤናማ ለማድረግ የሚረዳ ነው፡፡



ደህንነቱ ያልተጠበቀ ንክኪ

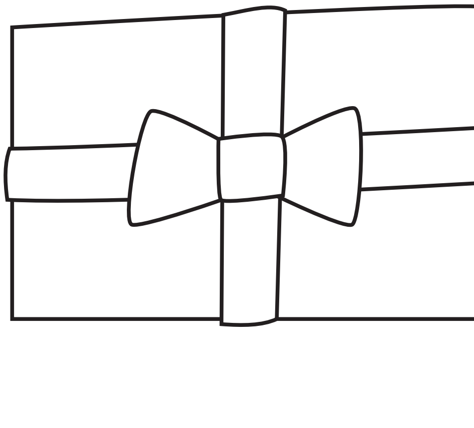
እነዚህ ሰውነትን ወይም ስሜቶችን የሚጎዱ ንክኪዎች ሲሆኑ ለምሳሌም መምታት፣ መግፋት፣ መቆንጠጥና መራገጥ ያሉ ናቸው፡፡

የማይፈለጉ ንክኪዎች

እነዚህ አስተማማኝ ሊሆኑ የሚችሉ ንክኪዎች ሲሆኑ ነገር ግን ከዚያ ሰው ጋር ወይም በዚያ ቅጽበት የማይፈለጉ ናቸው፡፡
ላልተፈለገ ንክኪ ከሚታወቅ ሰው ጋር ቢሆንም እንኳ እምቢ ማለት ምንም ማለት አይደለም፡፡ ቆፍጠን ባለ ድምጽ "አይ አመሰግናለሁ" ወይም "አይሆንም" ማለትን ይለማመዱ፡፡

አስተማማኝ ሚስጥሮች

አስተማማኝ የሆነ ሚስጥር ማለት በቅርቡ ሁሉም ሰው በሚያውቀው ጊዜ እንደ አስገራሚ ነገር የሚቆጠር የሚስጥር አይነት ነው፡፡ ለምሳሌ የልደት ስጦታ ወይም ድንገታዊ (ያልተጠበቀ) ፓርቲ፡፡
አስተማማኝ ምስጢር በጭራሽ መንካትን የሚመለከት ነገር አይደለም፡፡



አስተማማኝ ያልሆኑ ምስጢሮች

አስተማማኝ ያልሆነ ሚስጥር የደህንነት ደንቦችን ይጥሳል፡፡
መንካት በተመለከተ ምስጢር ላለማውጣት የገቡትን ቃል ማጠፉ ምንም ማለት አይደለም፡፡