

Verndaðu sjálfan þig

Þið ættuð að koma fram við öll börn himnesks föður af góðvild og virðingu. Þið ættuð einnig að ætla öðrum að koma fram við ykkur á saman hátt. Ef einhver reynir að skaða ykkur með orðum eða gjörðum, er það EKKI í lagi!

1

Ef ykkur finnst þið óörugg . . .

Segið nei. Þið þurfið ekki að gera neitt sem ykkur líður illa með eða ykkur finnst óþægilegt. Það er í lagi að segja nei.

2

Hlustið á tilfinningar ykkar.

Heilagur andi veitir okkur hljóða viðvörðun til að hjálpa okkur að vera örugg. Ef ykkur finnst eitthvað ekki í lagi, ekki taka þátt og reynið að komast í burtu, ef þið getið.

3

Ekki halda skaðleg leyndarmál.

Það er munur á ánægjulegum óvæntum upprákomum eða skaðlegu leyndarmáli. Þið ættuð ekki að halda skaðlegt leyndarmál, jafnvel þó þið hafið lofað því.

4

Segið fullorðnum einstaklingi sem þið treystið frá.

Ef eitthvað slæmt gerist eða þið eruð hrædd, látið strax einhvern vita sem þið getið treyst, eins og foreldri, kennara eða kirkjuleiðtoga.

Hvern getið þið talað við ef þið eigið við vandamál að stríða?
Skrifið hér niður nöfn þeirra sem þið treystið:

HAFIÐ Í HUGA . . .

- ◆ Þið eruð elskuð og eruð mikilvæg!
- ◆ Það er ekki ykkur að kenna ef einhver tekur ákvarðanir sem særa ykkur.
- ◆ Þið eruð ekki einsömul. Það er fólk sem getur aðstoðað ykkur.
- ◆ Himneskur faðir og Jesús Kristur vita hvernig ykkur líður. Þeir geta hjálpað ykkur.