



SINIR KOYMA



Sizce evin etrafı neden çitlerle çevrilmiş olabilir?

Kişisel Sınırım



Bizim de tıpkı bir evin çitleri gibi etrafımızda kişisel sınırimız vardır.

Bu sınırı gözle göremeyiz.

Bunu hayali bir çember olarak düşünebilirsiniz.





Mahrem Alan: Kendimize ait olan alan.

Kişisel Alan : Anne-baba, kardeş ve yakın akrabalarımızın bulunabilecekleri alan.

Sosyal Alan : Arkadaşlarımız ve uzak akrabalarımızın bulunabilecekleri alan.

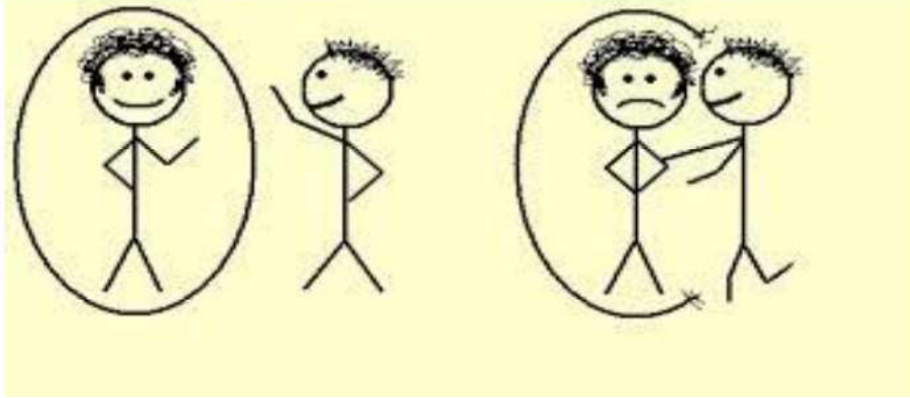


Kişisel alan, iki kolunu yana açarak, kendi etrafında döndüğünde çizdiği dairenin içindeki alandır. Bu alana izni ve isteği dışında diğer insanların yaklaşması ve girmesi rahatsızlık vericidir ve güvenli değildir.



Kişisel sınırlarımız neden önemli?

Kişisel sınırlar bizim güvenliğimiz için gerekli olan sınırlardır. Biz bu sınırların içinde olduğumuz sürece ve istemediğimiz kişiler de bu sınırların dışında kaldığı sürece güvendedeyiz demektir.



SINIRLARIM-KURALLARIM!



- ✓ Beni öpmek istersen benden izin almalısın.
- ✓ Benimle bir yere gitmek için bana bunu isteyip istemediğimi sormalısın.
- ✓ Bana sarılmak istersen benden izin almalısın.
- ✓ Eşyalarımı kullanmak için benden izin almalısın.
- ✓ Odama girmek için benden izin almalısın.
- ✓ Benimle bir etkinlik yapmak istersen ona katılmak isteyip istemediğimi sormalısın.



GÜNEŞLERİ, ÜZERLERİNDEKİ DUYGU İFADELERİNE UYGUN ÇOCUKLARLA EŞLEŞTİREBİLİR MİSİN?



İYİ DOKUNUŞ

İyi dokunuşlar
mutlu ve güvende
hissetmemizi
sağlar.



KÖTÜ DOKUNUŞLAR NELER

- VURMAK
- İTMEK
- İZİNSİZ BAŞKALARINA DOKUNMAK
- ÖZEL BÖLGELERE DOKUNMAK



KÖTÜ DOKUNUŞ

Hoőlanmadığımız, kendimizi kızgın, üzgün, kafası karışmış, korkmuş hissetmemize neden olan her dokunuş; kötü dokunuőtur.





İç çamaşırlarımızla
kapattığımız
bedenimize ait
yerler
özel bölgelerimizdir.

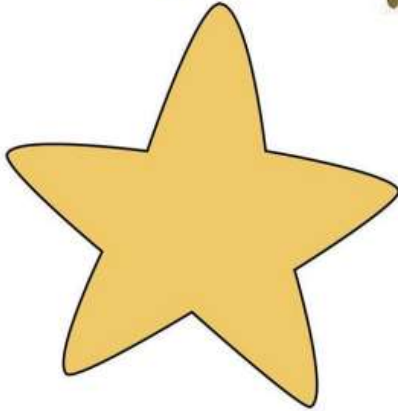


EĞER KÖTÜ BİR DOKUNUŞLA KARŞILAŞIRSAM

- Ellerimi kaldırırım, '**HAYIR**, DUR, YAPMA!' diye bağırırım,
- Oradan hemen uzaklaşıyorum,
- Güvendiğim bir büyüğüme, yaşadıklarımı anlatır ve yardım isterim.



GÜVENDİĞİM BÜYÜKLERİM





1.Odanıza İzin Alarak Girilmesi Gerekir.

Odalarımız özel alandır, özel alanlara girişte izin alınır. “Odamızda giyiniyor olabiliriz, bu yüzden kapı kapalı ise tıkladıp izin alarak içeri girmeliyiz. “





ÖZEL YERLERİMİZ



2.Özel Bölge Tanımlama

Vücutun kişiye özel olan bölgeleri vardır, bu bölgelerin başkalarından gizlenmesi gerekir.

Anne-baba ve doktorlar dışında (izin almak şartıyla) bu bölgeye kimsenin dokunmaması gerekmektedir.

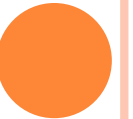




3.Tuvaletin Kapısının Kapalı Tutulması Gerekir.

Tuvalette yalnız olunması, başkalarının göreceği şekilde tuvaletin yapılmaması gerekmektedir.







**BEDENİM BANA AİT!
GÜVENDE OLMAK BENİM HAKKIM!
BENİ KORUYACAK BÜYÜKLERİM VAR!**



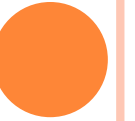
○ video1



23 NİSAN İLKOKULU REHBERLİK SERVİSİ



- Mino şarkı



- Etkinlik -boyama



