

BENİM BEDENİM!

BENİM ÖZELİM!

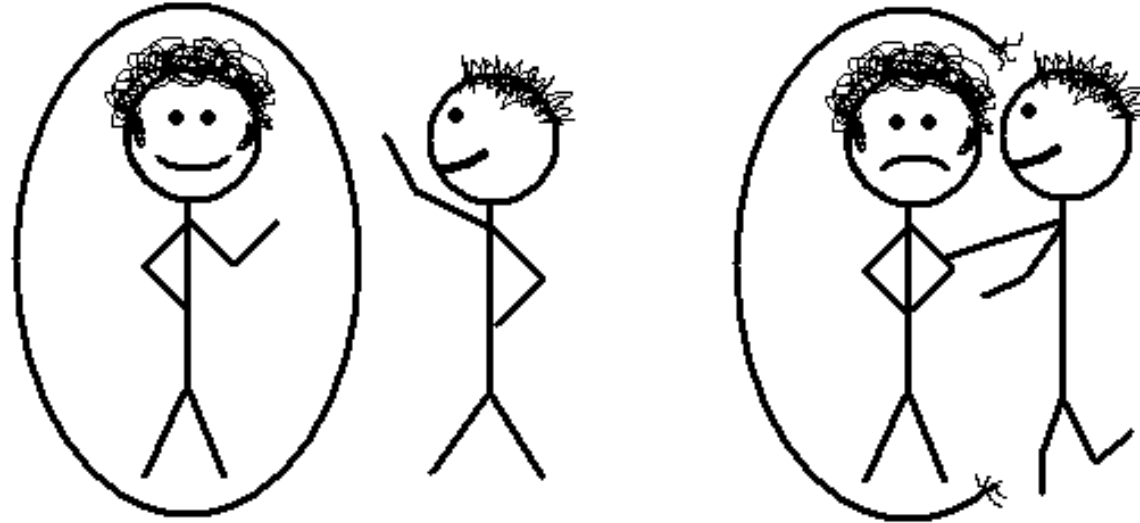
Okul Rehberlik Servisi



Sevgili öğrenciler bugün sizlerle **kişisel sınırlarımızı** ve bu sınırlarımızı **nasıl koruyacağımız** ile ilgili konularda bilgi sahibi olacağız!

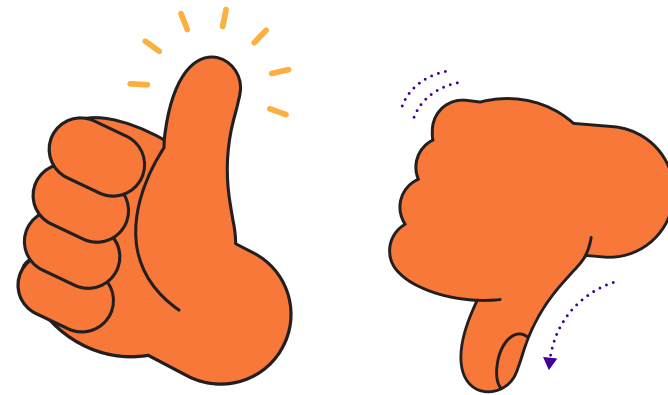
**KİŞİSEL
SINIR
NEDİR**

Başka insanlar tarafından **zarar görmemek** ve **kendimizi güvende tutmak** için oluşturduğumuz fiziksel ve duygusal sınırlarımızdır!



Fiziksel ve Duygusal Sınırların Önemi Nedir?

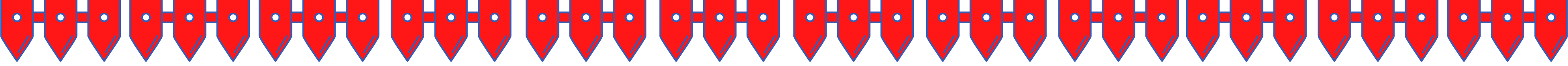
Sınırlar, sağlıklı bir kişisel alan duygusu yaratmak için vardır. İnsanların belirlediği fiziksel veya duygusal sınırlar; yapılan bir davranışın doğru veya yanlış olduğunu ayırt etmeye yardımcı olurlar.





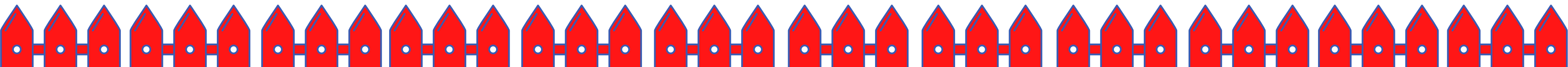
Örneğin; her insanın bedeninde dokunamayacağımız özel bölgeleri vardır. Biz bu özel bölgelerimizi belirledikten sonra (yani fiziksel sınırları) diğer insanların bu bölgelere dokunmasına izin vermeyiz!





**FİZİKSEL
SINIRLARIMI NASIL
BELİRLEYECEĞİM?**

- Burada bilmeniz gereken en önemli şey; **bedeninizdeki özel bölgelerdir!**
- Bu özel bölgelerinize en yakınınız dahil kimsenin dokunmasına **izin vermemeniz gerekmektedir!**



**Hey Çocuklar!
Biliyor musunuz?
Pepe'nin de bedeninde özel bölgeleri
var ve Pepe bu özel bölgelerine, en
yakınlarıda dahil kimsenin
dokunmasına izin vermiyor!**

Göğüs Bölgeleri

Ağız Bölgesi

Bacak arası Bölgeleri

**Pepe ile "Bedenime
Dokunma" şarkısını
söylemek için
resime TIKLA**

**BEDENİME
DOKUNMA**

**Birileri bana
izinsiz dokunursa
ne yapmalıyım?**



**ÖNCE BAĞIR!
HAYIR DE!
ÇIĞLIK AT!**



**KOŞ
ve
UZAKLAŞ!**



**GÜVENDİĞİN
KİŞİLERE
(Aile, Öğretmen)
ANLAT!**



**Sana izinsiz dokunan kişiler;
"Bu aramızda bir sır olarak kalsın?" diyebilir.
Sakın onun dediğini yapma ve hemen ailene
her şeyi anlat!**

UNUTMAYALIM ÇOCUKLAR!



- **Dokunmak**, birbirimiz ile iletişim kurmada önemli bir yoldur!
- **İyi dokunmalar**, kendimizi iyi ve güvende hissettiren ayrıca yalnızca en yakın tanıdıklarımızın bizlere dokunuşudur!
- **Kötü dokunmalar** ise bizi mutsuz ve incinmiş hissettirir!
- Bu nedenle iyi ile kötü dokunuşları mutlaka ayırt edebilmemiz lazımdır!
- Şimdi gelin, iyi ve kötü dokunuşlarla ilgili etkinliğimize geçelim!

İYİ

ve

KÖTÜ

DOKUNUŞLARI NASIL AYIRT EDECEĞİM



! Öncelikle bilmemiz gereken şey, **bedenimizdeki özel bölgelere** en yakınlarımız da dahil olmak üzere kimse dokunmamalıdır!

**ÖRNEKLERLE
ANLATIM**

Diyelim ki, bugün okuldan eve gidiyorsunuz ve sizi kapıda karşılayan anneniz "canım kızım/oğlum seni çok özledim" deyip size sarılıyor.

✓ **Bu bir iyi dokunuştur!**

Diyelim ki, babanız ile alışveriş için çok kalabalık olan bir markete gittiniz. Babanız siz kaybolmayın diye sizin elinizden/kolunuzdan sıkıca tuttu.

✓ **Bu bir iyi dokunuştur!**

Diyelim ki, bugün doğum gününüz ve ailece akşam bugünü kutluyorsunuz. Pastanızdaki mumlara üfledikten sonra annenize, babanıza ve diğer kardeşlerinize sarılıp kutluyorsunuz.

✓ **Bu bir iyi dokunuştur!**

İYİ

ve

KÖTÜ

DOKUNUŞLARI NASIL AYIRT EDECEĞİM



**ÖRNEKLERLE
ANLATIM**

Diyelim ki, bir gün parkta oynuyorsunuz ve yanınıza tanımadığınız biri gelip size dokunmak istiyor!

X Bu bir kötü dokunuştur!



- Hemen çığlık at!
- Ve koşarak oradan uzaklaş!
- Güvendiğin tanıdıklarının yanına git!

Diyelim ki, bir arkadaşın yanına gelip senden izin almadan sana dokunuyor. Bu durumda sende "Benden izin almadan bana dokunamazsın" diyorsun.

X Bu bir kötü dokunuştur!



- Arkadaşını uyararak senden izinsiz sana dokunmanın yanlış olduğunu söyle!

UNUTMAYALIM ÇOCUKLAR!

- Senin bedeninin sadece sana aittir ve senin en değerli hazinendir!
- Senden izinsiz kimse en değerli hazinene dokunamaz!

*Bedenimizle nice sağlıklı yıllar
geçirmek dileğiyle...*



KAYNAKÇA



- Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü - Çocuk İhmal ve İstismarı Eğitim İçerikleri
- Çocuk İzlem Merkezleri Tanıtım ve Bilgilendirme Dokümanları

