

# Kişisel Sınırlarımı Öğreniyorum

Mahremiyet Eğitimi Kitapçığı



 PDR HİZMETİ



# VÜCUDUMUZU KORUMA YOLLARINI RESİMLERLE EŞLEŞTİR



**Sağlıklı beslenmek**



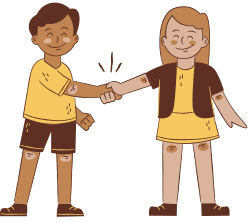
**Günde 2 kez dişleri fırçalamak**



**Egzersiz yapmak**



**Banyo yapmak**



**Ellerimizi sık sık yıkamak**



**Mevsime uygun giyinmek**

**Yeteri kadar uyumak**



**Arkadaşlarımıza iyi davranmak**



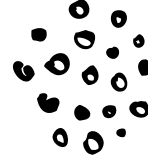


## Kişisel sınırlarımızı öğrenmek de vücudumuzu korumanın bir başka yoludur.

Hepimizin bir evi var değil mi? Evimiz ailemize ve bize ait olan alandır. Duvarlar evimizin sınırlarıdır ve bizler evimizdeyken kendimizi güvende hissederiz.



Tıpkı evimizdeki sınırlar gibi, çevremizdeki insanlarla olan ilişkimizde de kişisel sınırlarımızın olması gerekir. Böylece kendimizi daha güvende ve rahat hissederiz.



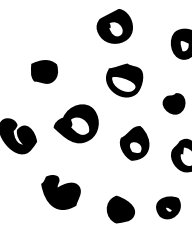
Hepimizin kişisel sınırları var. Kişisel sınırlarımızı etrafımızda görünmez bir balon varmış gibi düşünebilirsin. Ya da bir hulahopun içinde olduğunu hayal edebilirsin.



Sınırlar diğer insanlarla aramıza mesafe koymamıza yardımcı olur. Böylece kendimizi rahatsız hissetmeyiz.



**Bizim yapmamız gereken birbirimizin sınırlarına saygı göstermek 😊**





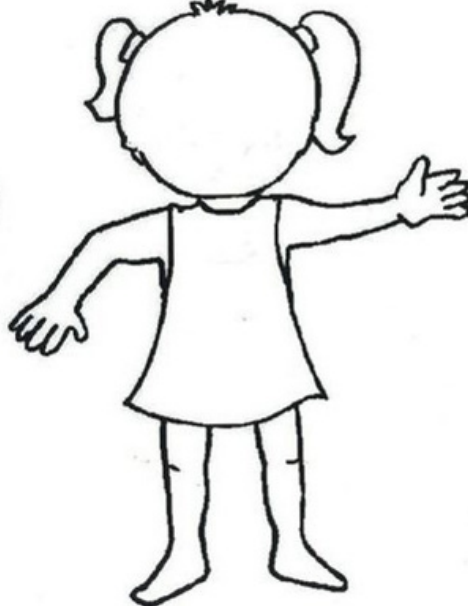
Haydi, sen de bu sayfaya kendi kişisel sınırını çiz.





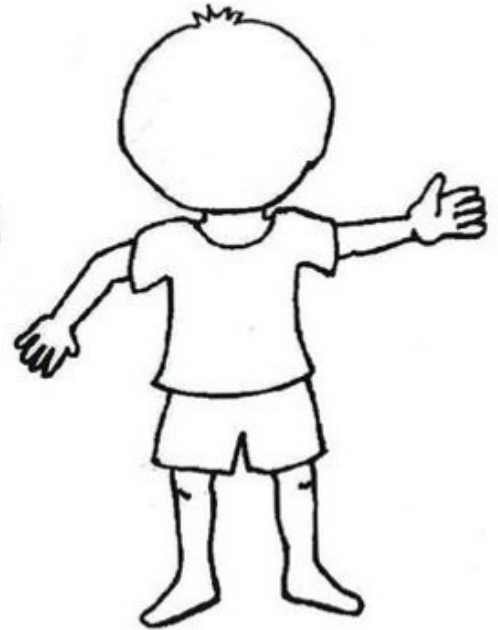
# VÜCUDUMUZDA BAZI ÖZEL BÖLGELERİMİZ VARDIR

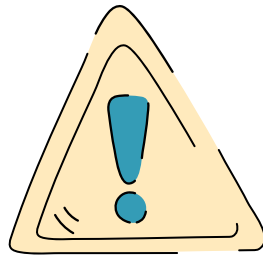
Özel bölgeler biz izin vermeden hiç kimsenin dokunmaması gereken bölgelerimizdir. Haydi sen de özel bölgelerini aşağıdaki resimde işaretle.



- Dudağımız
- Boynumuz
- Göğsümüz
- İç çamaşırımızın kapattığı yerlerimiz (ön ve arka)

- Dudağımız
- Boynumuz
- Göğsümüz
- İç çamaşırımızın kapattığı yerlerimiz (ön ve arka)





**Banyo yaparken, tuvaletteyken ve giyinirken yalnız olmalıyız.  
Küçük yaşlarda aile büyüklerimiz bize yardımcı olabilir.**



**AMA SEN İSTEMEDEĞİN SÜRECE,**

**Hiç kimse senin  
özel bölgelerine  
bakamaz ve  
dokunamaz!**

**Hiç kimse senden  
özel bölgelerine  
bakmanı veya  
dokunmanı  
isteyemez!**

**BEDENİN SANA AİT,  
SEN NE DERSEN O OLUR!**



# İYİ DOKUNUŞLAR

Senin yapılmasından rahatsız olmadığın ve istediğin dokunuşlardır. İyi dokunuşlar kendimizi güvende, mutlu ve sevgi dolu hissetmemizi sağlar.



Annemizin saçımızı okşamaması, sevdiğimiz bir arkadaşımızla sarılmamız, babamızın bizi gıdıklaması iyi dokunuşlara örnektir.





# KÖTÜ DOKUNUŞLAR

Seni rahatsız eden, canını acıtan ve yapılmasını istemediğin dokunuşlardır. Kötü dokunuşlar kendimizi rahatsız hissetmemize sebep olur.



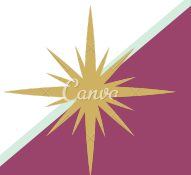
Kötü dokunuşların bize hissettireceği duyguları aşağıdaki görsellerle eşleştirelim.

Korkmuş

Kafası karışmış

Üzgün

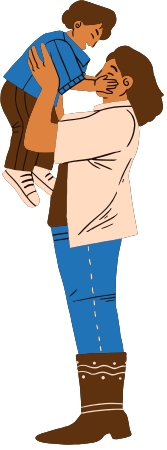
Kızgın







Aşağıdaki resimlerden iyi dokunuşları bul ve yuvarlak içine al.





# KÖTÜ DOKUNUŞLARDAN KENDİMİZİ KORUMAK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?



"Hayır, dur, yapma" diyebilirsiniz.



Çığlık atıp, bağırarak yardım isteyebilirsiniz.



Karşı koyup, ortamdan hızla uzaklaşabilirsiniz.

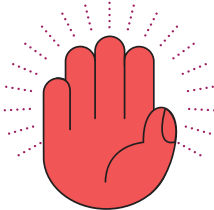


Güvendiğin bir yetişkine anlatabilirsin.

**Oyun oynarken insanların kalabalık olduğu yerlerde oynamalısın.**



**TEHLİKELİ YERLERDE BULUNMA.**



Issız sokaklar, akşam karanlık olduktan sonra sokaklar, parklar, inşaat alanları, insanların kullanmadıkları evler, bahçeler gibi...



# Güvenlik Çemberi

Yabancılar

Akrabalarım

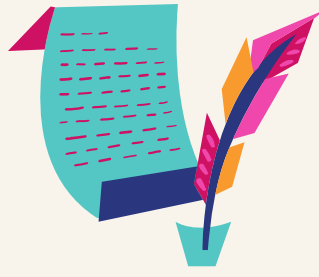
Arkadaşlarım

Ailem

Ben

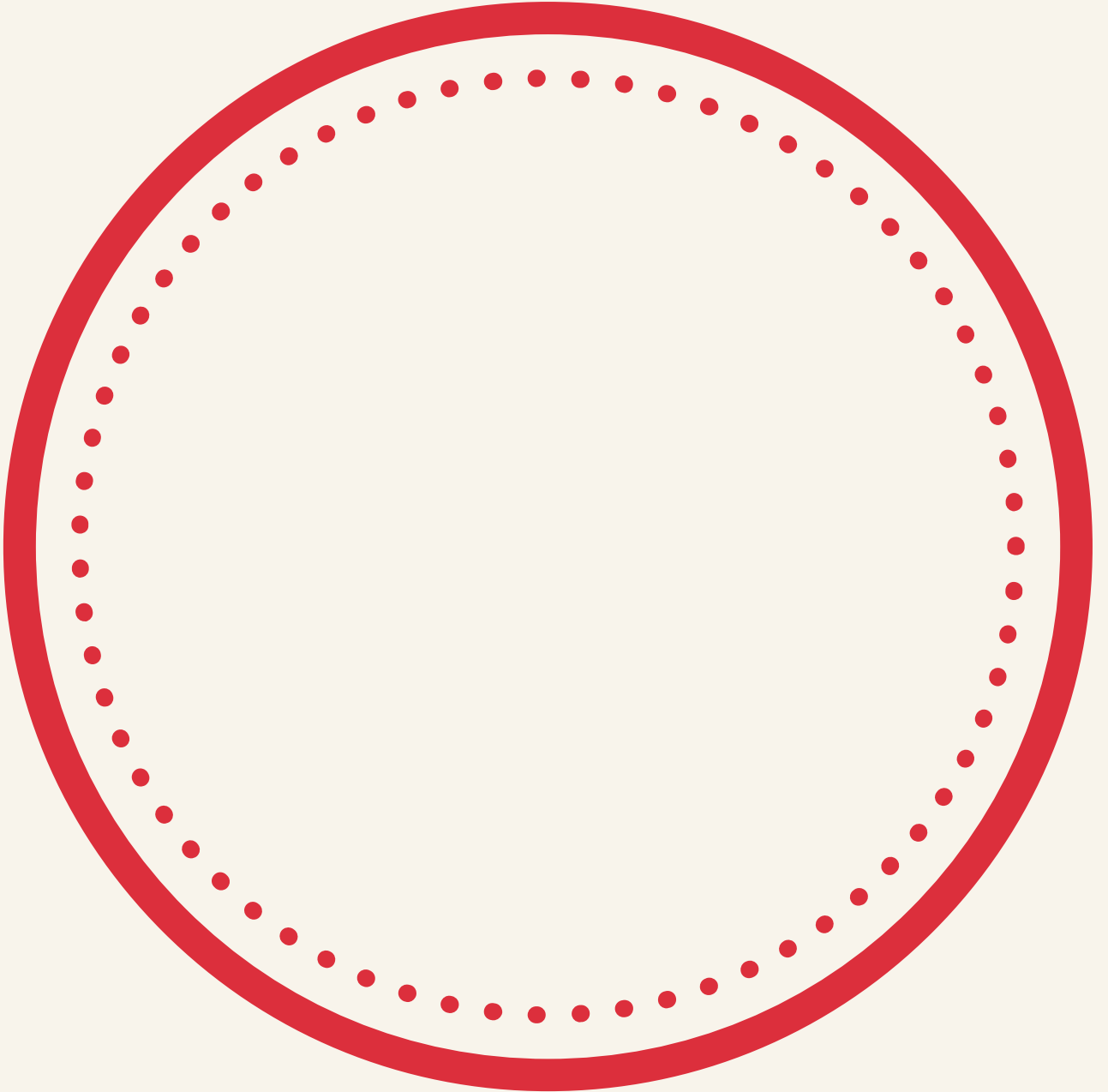
Doktor  
Polis  
Diş Hekimi  
Öğretmen

**Siz hasta olduğunuzda doktorların sizi muayene etmek ve iyileştirmek için vücudunuza bakmaları ve dokunmaları gerekebilir. Doktorlar bile sadece ailenizin yanında ve onlar izin verdiği zaman size dokunabilirler.**



Özel bölgelerine dokunmak isteyen insanlar olduğunda  
güvendiğin kişilerden yardım isteyebilirsin.  
Sen de kendi çemberine en güvendiğin kişileri yaz.

..... **Güvenlik Çemberi**





Eğer birisi sana olması gerekenden fazla yaklaşıyor ve kendini rahatsız hissettiriyorsa hangilerini yaparsın? Sarı yuvarlağı işaretle.



**Kişisel alanıma saygı göstermesini isteyebilirim.**

**O ortamdan uzaklaşabilirim.**

**Benden uzaklaşmasını isteyebilirim.**

**Çığlık atarak yardım isterim.**

**Kendimden emin bir şekilde "Hayır" diyebilirim.**

**Güvendiğim bir yakınımaya anlatabilirim.**





Doğru



Yanlış



- Sevdığım insanların benden izin alarak beni öpmesi, bana sarılması gerekir.
- Parkta tanıştığım bir çocuğun aniden koluma vurması kişisel sınırlarıma zarar vermez.
- Bahçede sıra olurken önümdeki arkadaşımın aramda kol mesafesi bırakmam gerekir.
- Hiç kimse benim özel bölgelerime dokunamaz ve bakamaz.
- Eğer biri bana kötü dokunuşta bulunursa bunu sır olarak saklamam gerekir.
- Komşumuzun istemediğim halde beni öpmesinde sakınca yoktur.
- Banyo yaparken, tuvalatte ve giyinirken yalnız olmalıyız.
- Tanımadığım insanlarla kesinlikle konuşmamam gerekir.
- Bir arkadaşım ben istemediğim halde sürekli kişisel sınırlarıma girip dursa da arkadaşlığımız bozulmasın diye bir şey söylememeliyim.
- Birisi ben istemediğim halde bana dokunursa hemen aileme ya da öğretmenime anlatırım.

