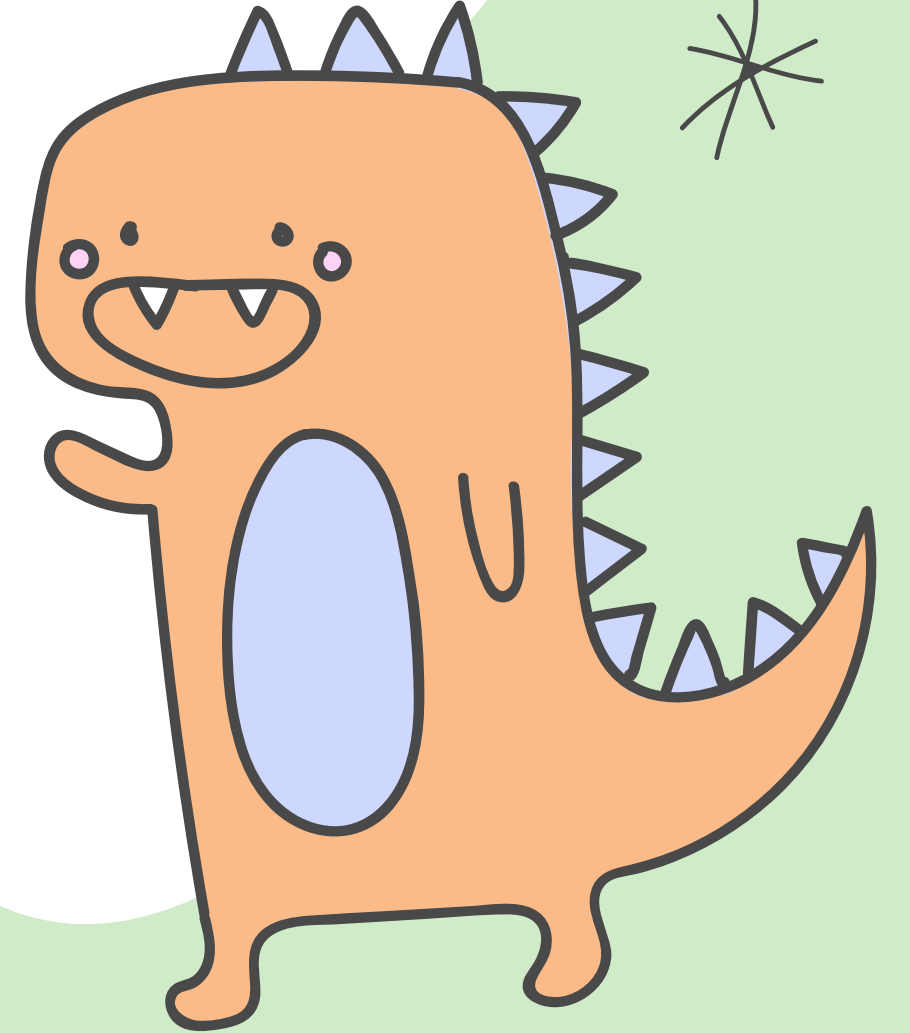
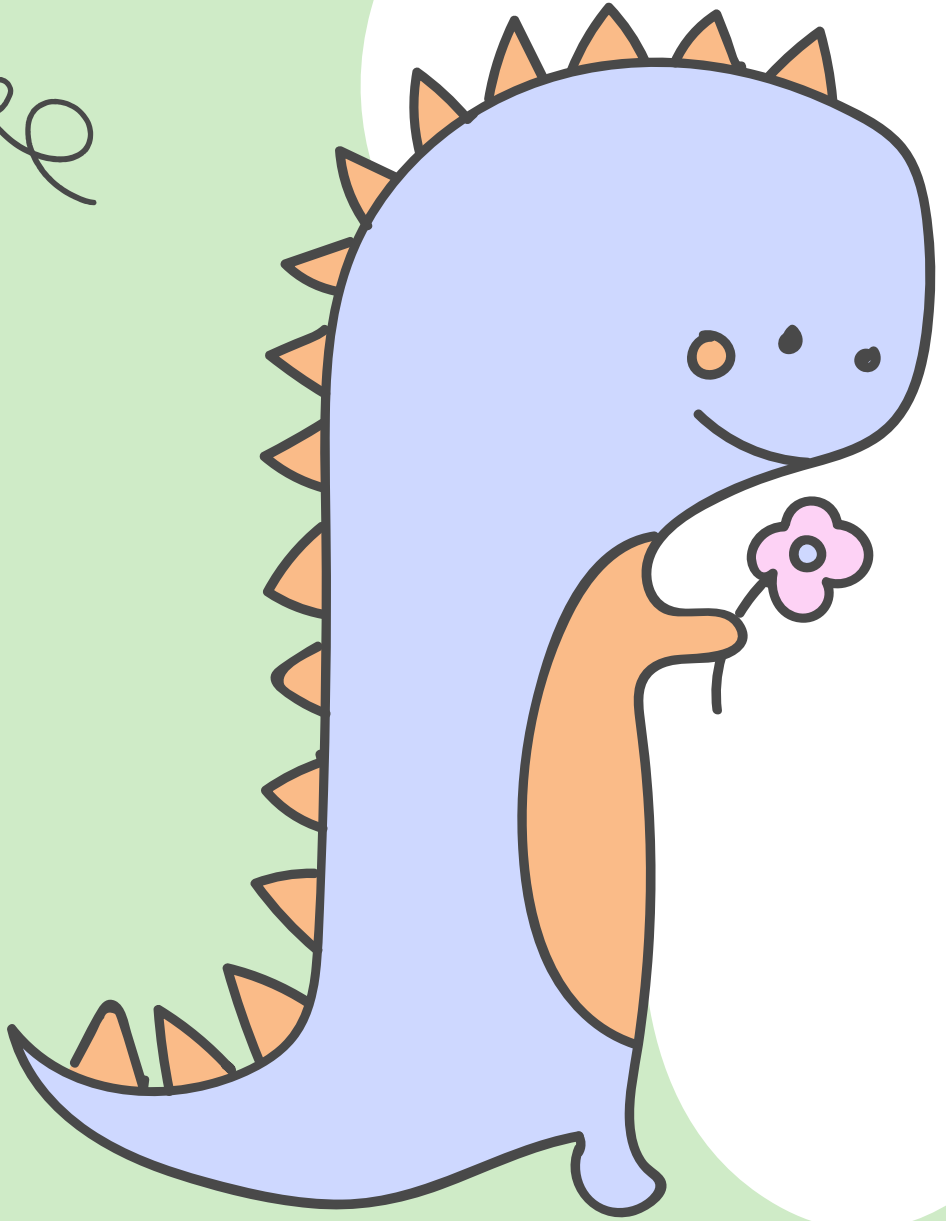




Sınır Koymak

İlkokul Sunum





Sizce evin etrafı neden çitlerle çevrilmiş olabilir?

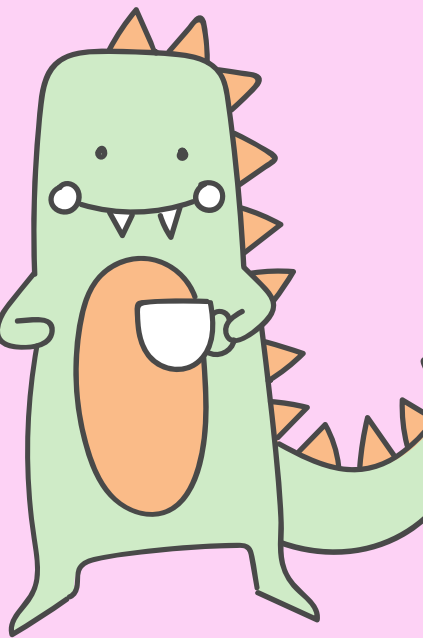
Kişisel Sınırım



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

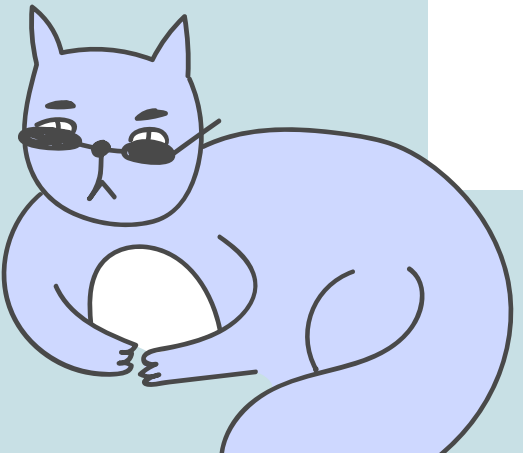
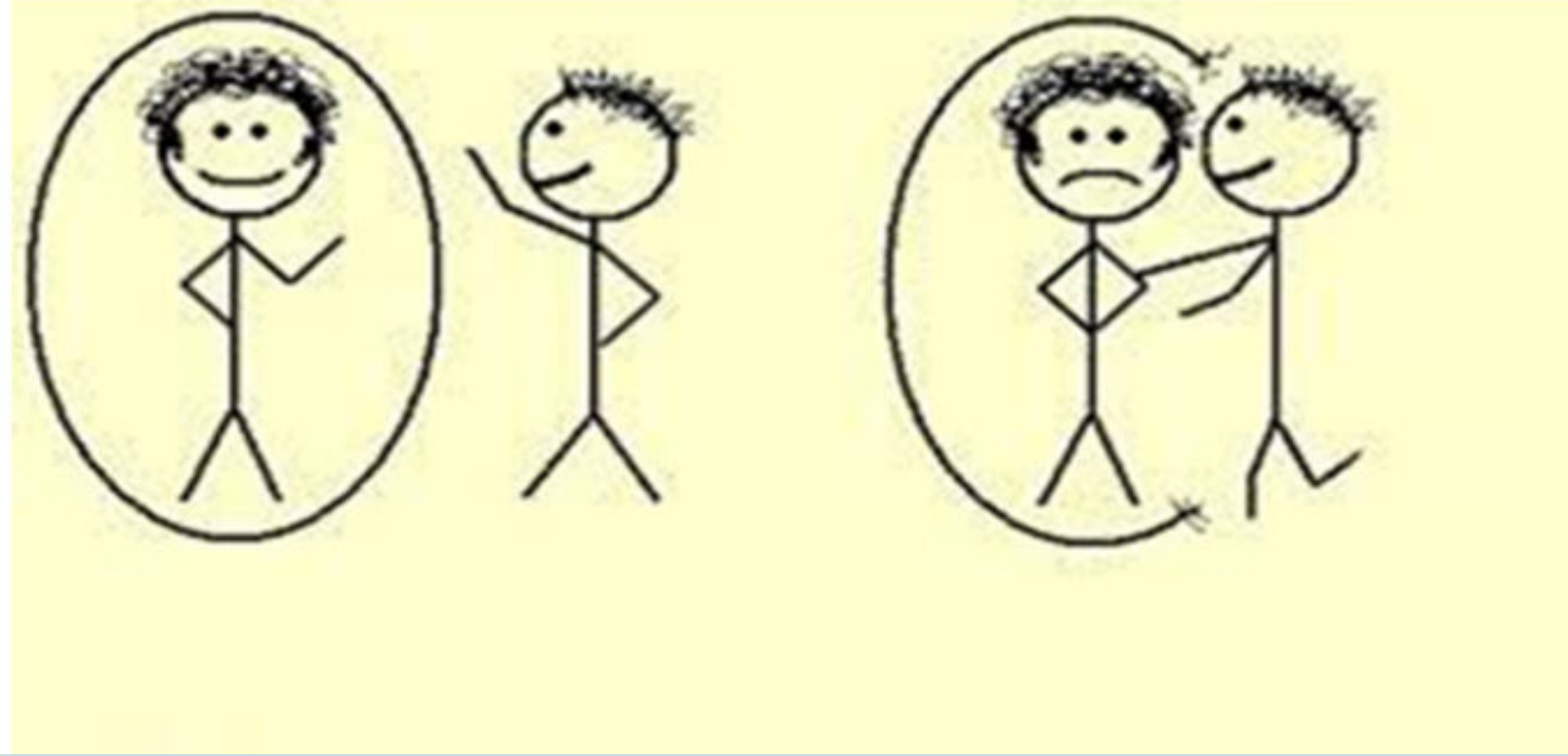
Bu sınırı gözle göremeyiz.

Bunu hayali bir çember olarak düşünebilirsiniz.



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.



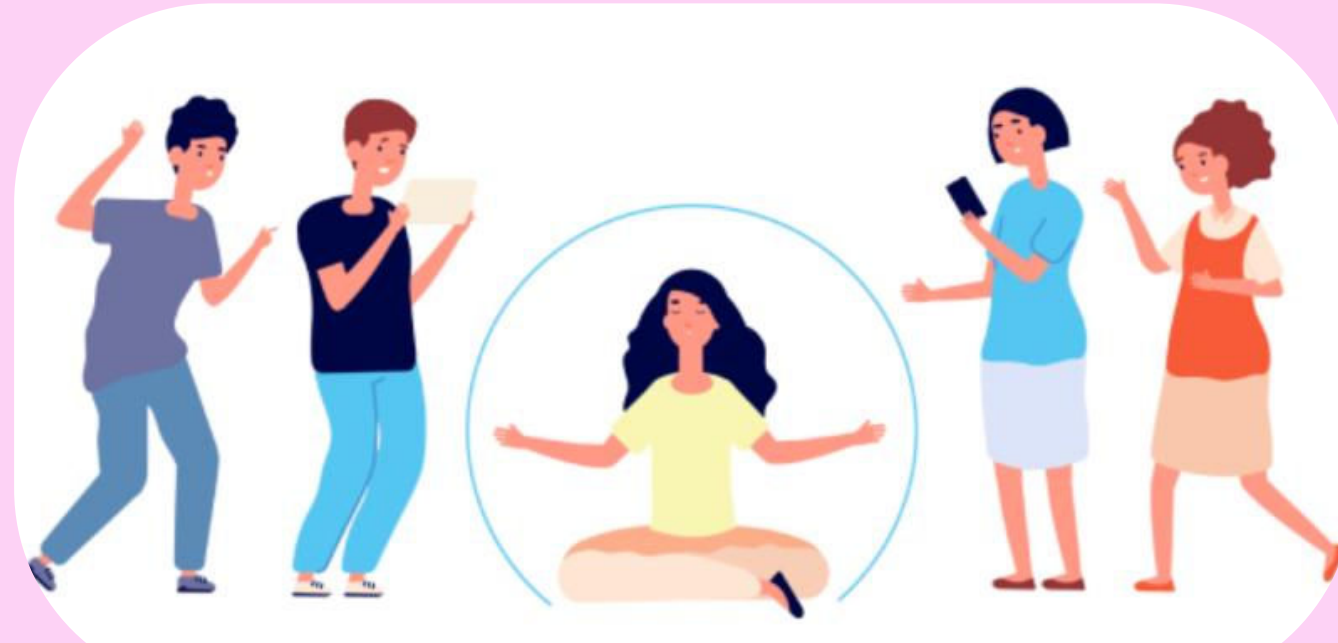
SINIRLARIMIZ

FİZİKSEL

KİŞİSEL

DUYGUSAL

ZAMAN





- Kişisel alanımıza, tanıdığımız ve sevdiğimiz kişileri, ailemiz ve yakınlarımızı isteğimiz doğrultusunda dâhil ederiz.



- Kişisel alanımıza dahil edeceğimiz kişileri seçme hakkımız her zaman vardır.



Mahrem Alan
0,5 m

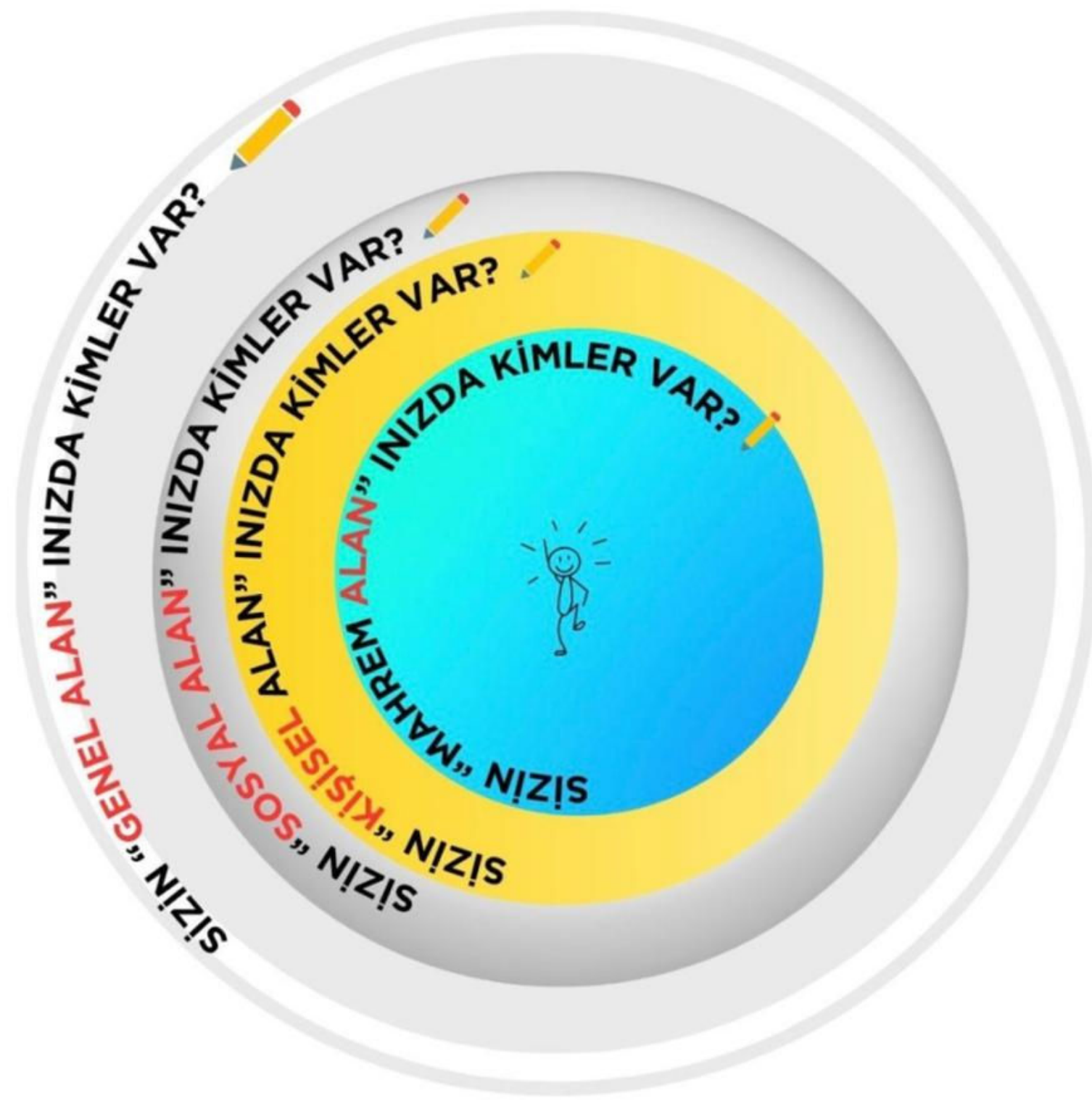
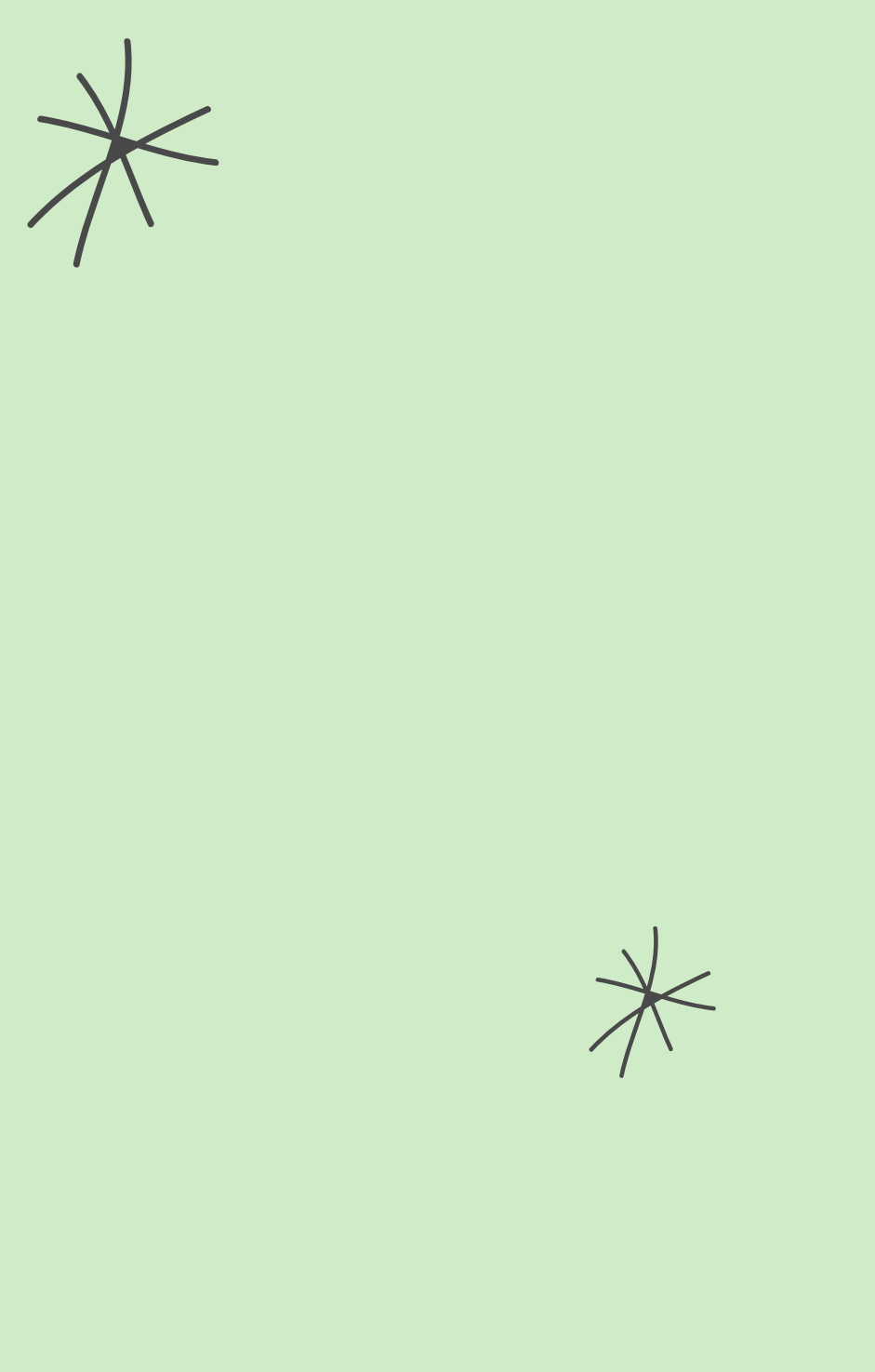
Kişisel Alan
1 m

Sosyal Alan
2 m

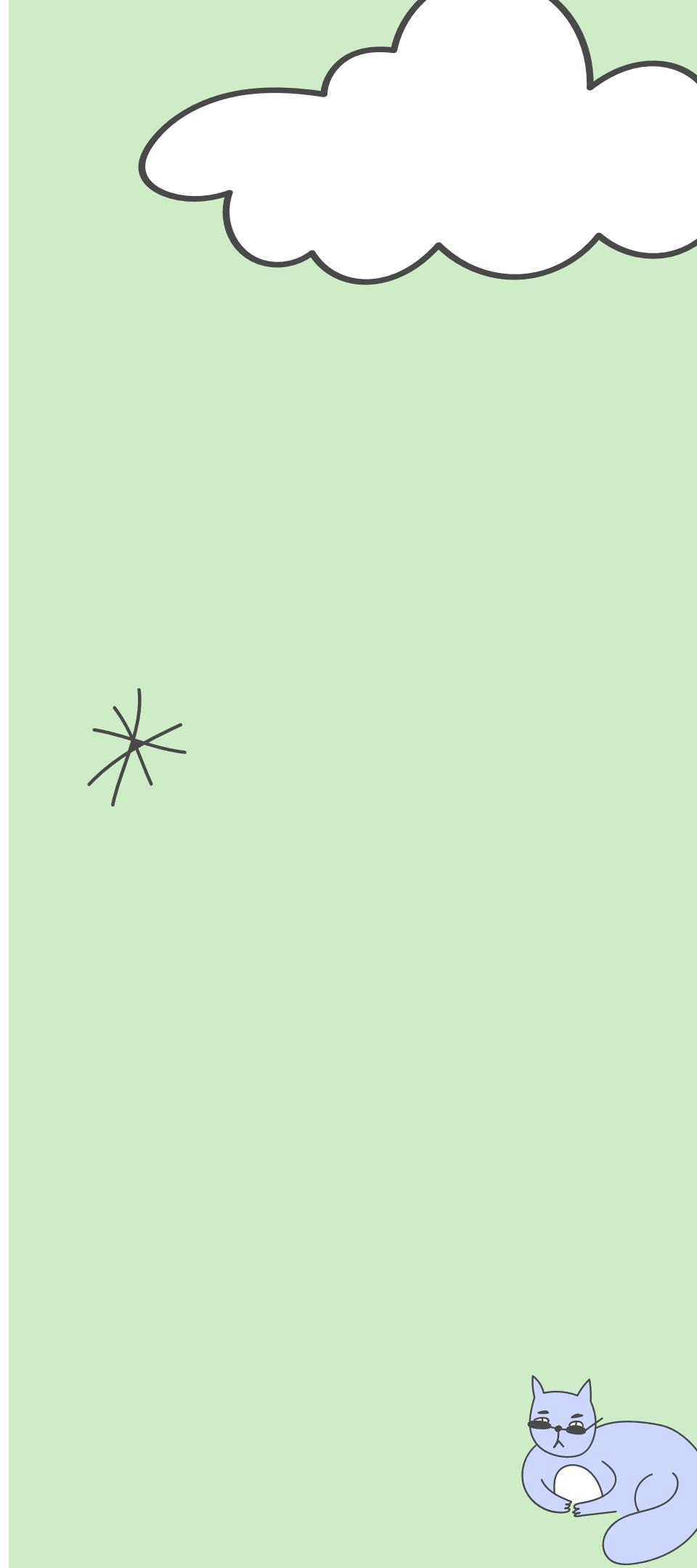
Mahrem Alan: Kendimize ait olan alan.

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

Sosyal Alan : Arkadaşlarımız ve uzak akrabalarımızın bulunabilecekleri alan.



- 1- SİZİN GENEL ALANINIZDA KİMLER VAR?
- 2- SİZİN SOSYAL ALANINIZDA KİMLER VAR?
- 3- SİZİN KİŞİSEL ALANINIZDA KİMLER VAR?
- 4- SİZİN MAHREM ALANINIZDA KİMLER VAR?



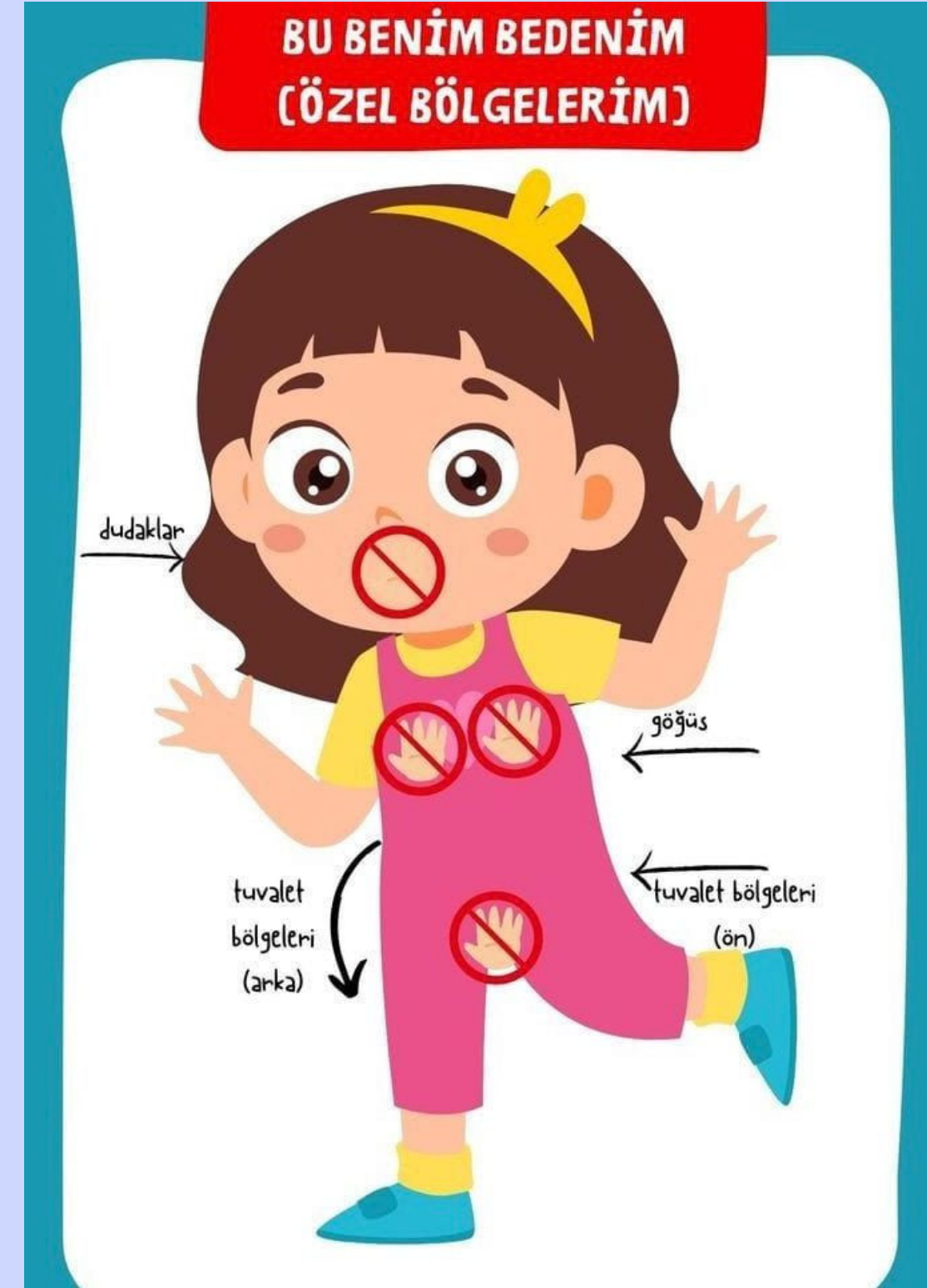
SINIRLARIM- KURALLARIM

- Beni öpmek için benden izin almalısın.
- Bana sarılmak istersen benden izin almalısın.
- Eşyalarımı kullanmak için benden izin almalısın.
- Odama girmek için benden izin almalısın.
- Benimle bir yere gitmek istiyorsan isteyip istemediğimi sormalısın.



ÖZEL ALAN

- Bedenimizdeki özel bölgelerimiz mayo ya da iç çamaşırımızla kapadığımız bölgelerdir.





Çeşitli dokunuşlar
vardır.

Dokunuşlar duyguları
paylaşmak içindir.

İYİ DOKUNUŞ

İyi dokunuşlar mutlu
ve güvende
hissetmemizi sağlar.

KÖTÜ DOKUNUŞ

Kötü dokunuş; Hoşlanmadığımız,
kendimizi kızgın, üzgün, kafası
karışmış, korkmuş hissetmemize
neden olan her dokunuş: kötü
dokunuştur.



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.





Sır saklamak mı?
Nasıl ve neden?

SIR: Bilinmesi istenmeyen, gizli kalan şeydir.

Peki bir sırrın iyi mi yoksa kötü mü olduğunu nasıl anlarız?

İyi sırlar; eğlencelidir, heyecan vericidir. Örneğin; sürpriz doğum günü partisi, uzun süredir görmediğin bir yakınının gelmesi.

Kötü sırlar; rahatsız eder, korkutucu, tedirgin edici ya da zarar verici olabilir. Örneğin; kötü bir dokunuş, güvenliği bozan, zarar veren her şey.



Bazen kötü bir sırrı
saklaman için seni
kandırmaya çalışabilirler.
Labirenti takip et ve her
cümleyi oku, bunlara ASLA
inanma.



«Eğer söylersen
annenler sana
kızar»

«BUNLARA İNANMA
hemen bir yetişkine
haber ver»

«Eğer sırrımızı
saklarsan sana
oyuncak alırım»

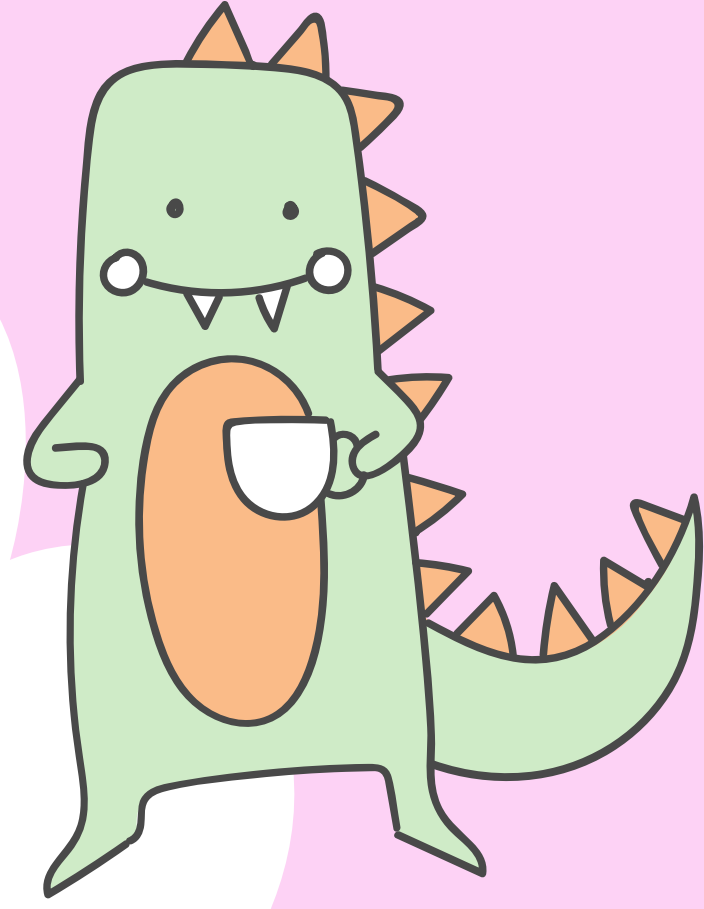
«Eğer söylersen
başın derde girer»



BEDENİM BANA AİT!

GÜVENDE OLMAK BENİM HAKKIM!

BENİ KORUYACAK BÜYÜKLERİM VAR!

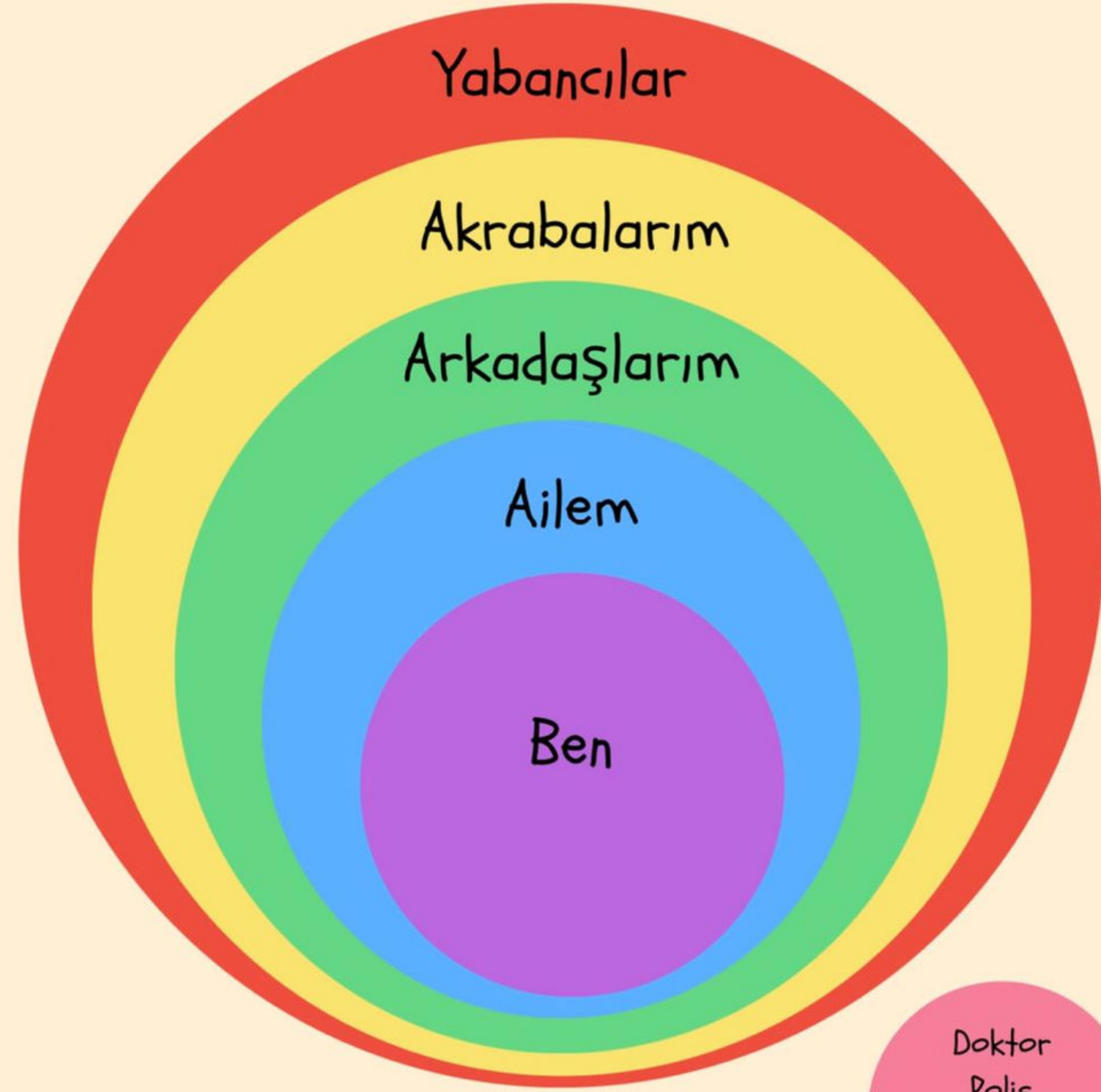


ETKİNLİKLER



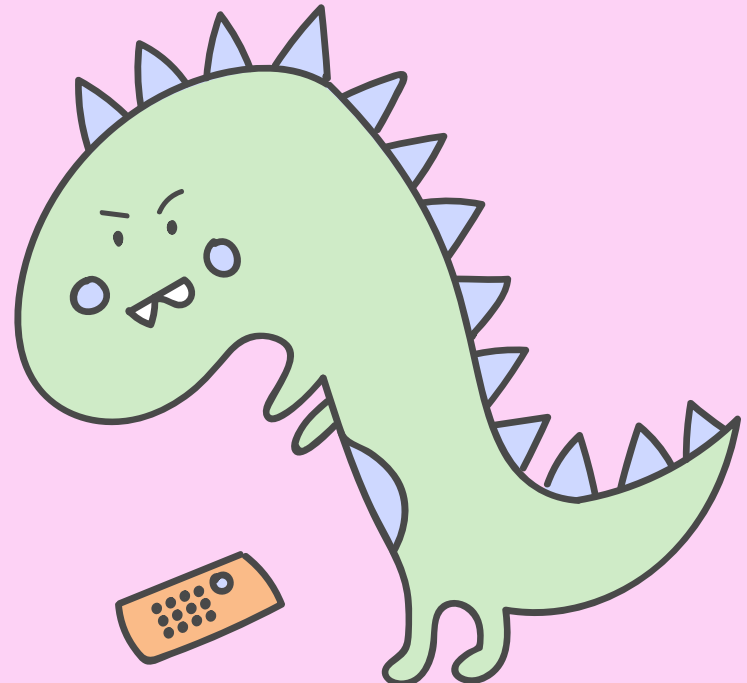


Güvenlik Çemberi



Doktor
Polis
Diş Hekimi
Öğretmen

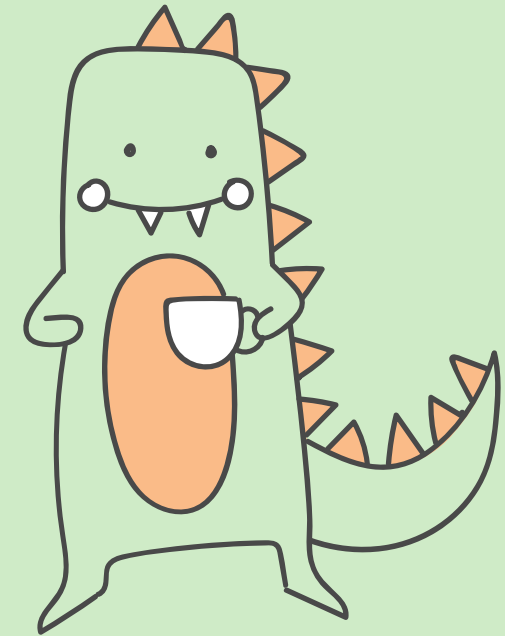
Siz hasta olduğunuzda doktorların sizi muayene etmek ve iyileştirmek için vücudunuza bakmaları ve dokunmaları gerekebilir. Doktorlar bile sadece ailenizin yanında ve onlar izin verdiği zaman size dokunabilirler.



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.

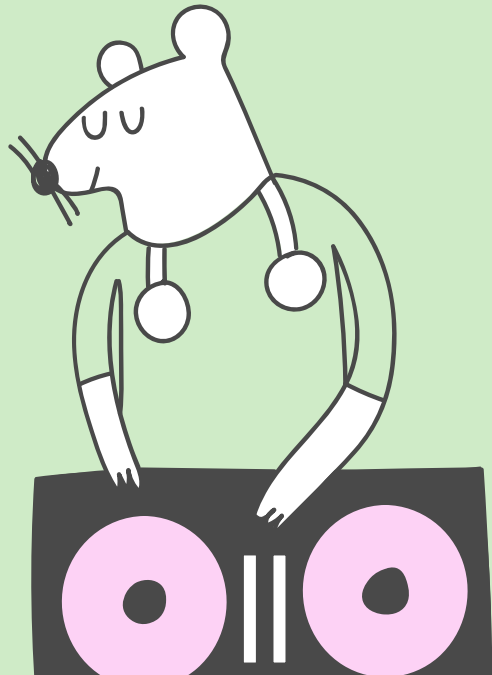
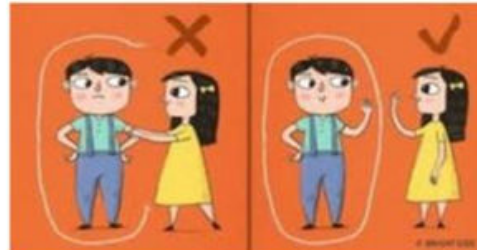
O ortamdan uzaklaşabilirim.

Benden uzaklaşmasını isteyebilirim.

Çığlık atarak yardım isterim.

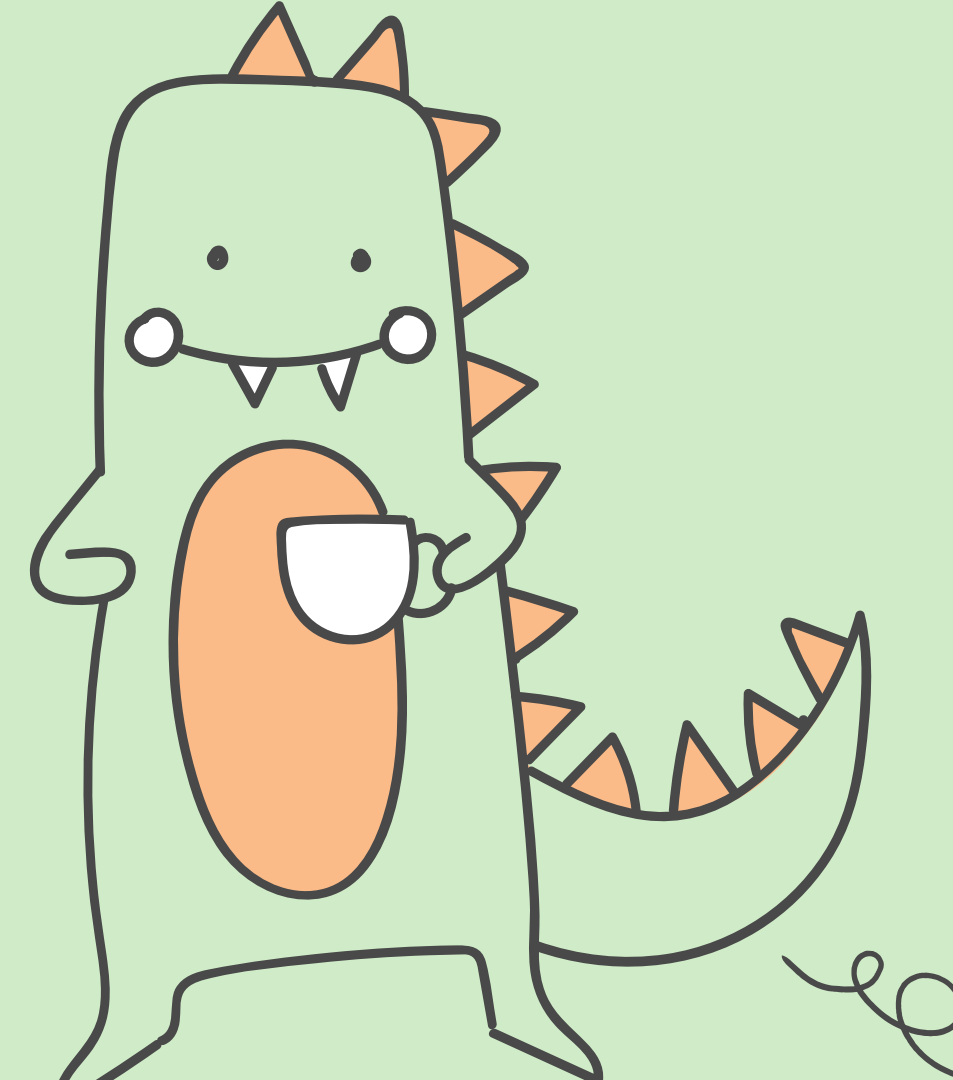
Kendimden emin bir şekilde "Hayır" diyebilirim.

Güvendiğim bir yakınımına anlatabilirim.





- 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.

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Malazgirt Rehberlik ve Arařtırma Merkezi



<https://www.instagram.com/malazgirtram/>



<https://twitter.com/malazgirtram/status/1370078074528747533>



**T.C. MİLLÎ EğİTİM BAKANLIđI MUř /
MALAZGİRT / Malazgirt Rehberlik ve...**

MUř / MALAZGİRT



HAZIRLAYAN
Psk. Dan. Hiranur IřIK