



**KIŞİSEL  
SINIRLARIMI  
BİLİYOR,  
BEDENİMİ TANİYOR  
VE KORUYORUM!**



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.



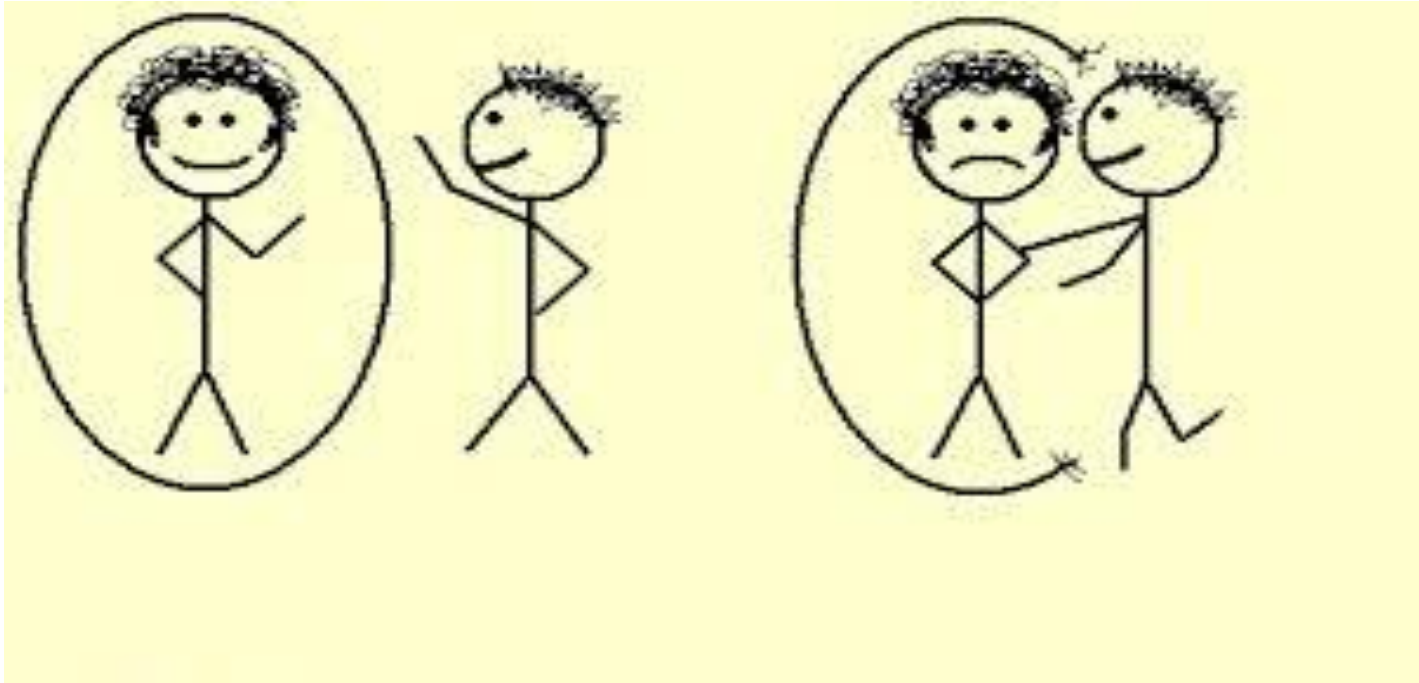
**Mahrem Alan:** Kendimize ait olan alan.

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

**Sosyal Alan :** Arkadaşlarımız ve uzak akrabalarımızın bulunabilecekleri alan.

# Kişisel 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 güvendeyiz 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.



Çeşitli dokunuşlar  
vardır.

Dokunuşlar duyguları  
paylaşmak içindir.

# İYİ DOKUNUŞ

İyi dokunuşlar  
mutlu ve güvende  
hissetmemizi  
sağlar.





# KÖTÜ DOKUNUŞ

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

GÜNEŞLERİ, ÜZERLERİNDEKİ DUYGU İFADELERİNE UYGUN ÇOCUKLARLA EŞLEŞTİREBİLİR MİSİN?



# KÖTÜ DOKUNUŞLAR NELER

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





İç çamaşırlarımızla  
kapattığımız  
bedenimize ait  
yerler  
özel bölgelerimizdir.





# Bedenin sana ait, özel ve değerlidir...

Bazı özel durumlar dışında kimse senin özel bölgelerine bakmamalı ve dokunmamalı;

Bu özel durumlar;

Anne ya da baban, kendin yapamadığın durumlarda seni giydirmek, sağlığını kontrol etmek ya da seni temizlemek için senin onay vermen koşuluyla özel bölgelere dokunabilirler.

Doktor veya hemşireler seni tedavi etmeleri gerektiğinde annen ya da baban yanındayken senin onay vermen koşuluyla özel bölgelere dokunabilirler.



Hiç kimse senden kendisinin özel bölgelerine bakmanı ve dokunmanı istememelidir.





# EĞER KÖTÜ BİR DOKUNUŞLA KARŞILAŞIRSAM

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





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.



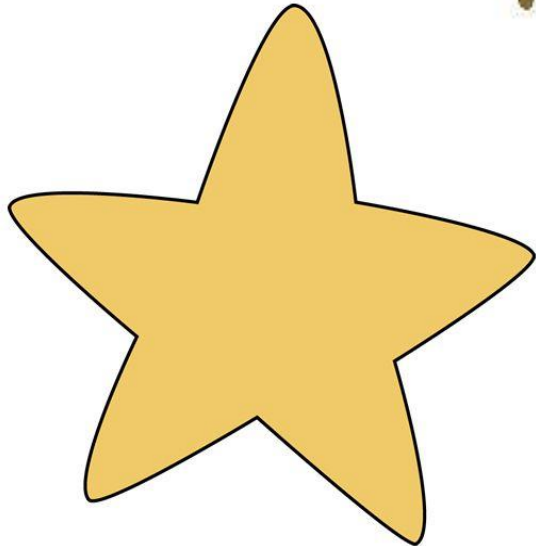
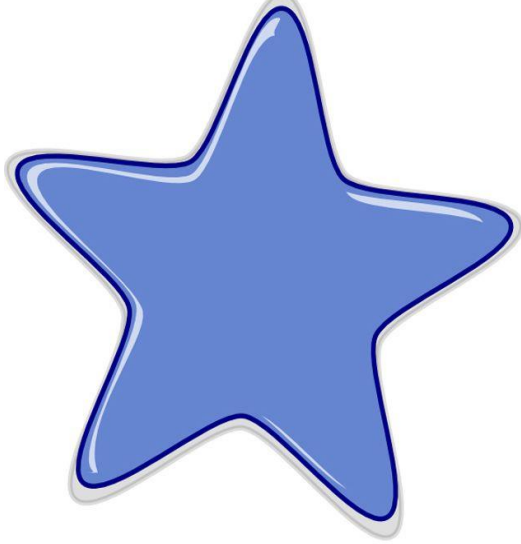
«Eğer söylersen anneler sana kızar»

«Eğer sırrımızı saklarsan sana oyuncak alırım»

«BUNLARA İNANMA hemen bir yetişkine haber ver»

«Eğer söylersen başın derde girer»

# GÜVENDİĞİM BÜYÜKLERİM









**BEDENİM BANA AİT!**

**GÜVENDE OLMAK BENİM HAKKIM!**

**BENİ KORUYACAK BÜYÜKLERİM VAR!**