

Öğrenci Seminer Sunumu

ÇOCUKLARDA KİŞİSEL SINIRLAR



Terapötik
Akademi

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

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



**KİŞİSEL SINIR
NEDİR ?**

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.

**Fiziksel ve Duygusal
Sınırların Önemi
Nedir?**



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



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

**FİZİKSEL
SINIRLARIMI NASIL
BELİRLEYECEĞİM?**



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

*Ha ha! Kimsenin özel bölgelerime
dokunmasına izin vermiyorum!
Sizde sakın vermeyin çocuklar!
Anlaştık mı?*



**Pepe ile "Bedenime
Dokunma" şarkısını
söylemek için
karekodu okut!**

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 allece akşam bugün 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!

UNUTMAYIN ÇOCUKLAR!

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



Öğrenci Seminer Sunumu

ÇOCUKLARDA KİŞİSEL SINIRLAR

