

Öğrenci Seminer Sunumu

ÇOCUKLARDA KİŞİSEL SINIRLAR



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

