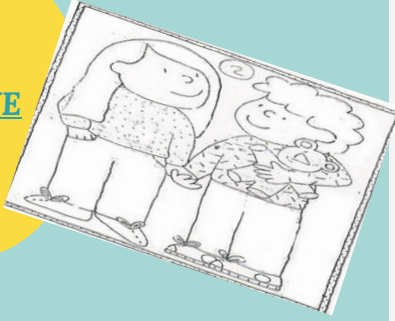
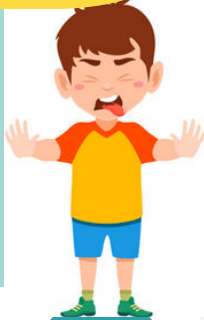
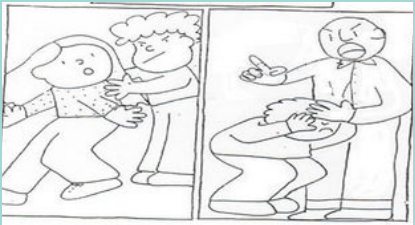


İYİ
DOKUNMALAR
KENDİMİZİ İYİ VE
GÜVENDE
HİSSETİRİR



- Uyandığında annenin sana sarılması ve öpmesi
 - Babanın iyi geceler dilemek için sarılması ve öpmesi
 - Anneanne ve dedenin ziyarete geldiklerinde herkesin birbirini kucaklaması ve öpmesi
- Bir arkadaşınla el ele tutuşmak istemen
İYİ DOKUNUŞ ÖRNEKLERİ
OLABİLİR

KENDİNİ RAHATSIZ HİSSETMENE
NEDEN OLAN DOKUNMALAR
GENELLİKLE KÖTÜ DOKUNUŞTUR



örneğin:

Birinin seni itmesi ya da sana vurması
Birinin özel bölgelerine dokunmak istemesi
Dokunulmayı istemediğinin halde sana dokunulması



Dokunma seni korkutuyor ve sinirlendiriyorsa bu bir kötü dokunmadır.



Dokunan kişi bunu başkasına söylersen sana bir zarar vereceğini tehdidinde bulunuyorsa bu bir kötü dokunmadır.

KÖTÜ OLAN SEN DEĞİL, SANA
KÖTÜ BİR ŞEKİLDE DOKUNMAYA
KALKAN KİŞİDİR

**KENDİNİZİ KÖTÜ DOKUNMADAN
KORUMAK İÇİN:**

Hayır De!



Sesini
duyurabileceğin
kadar bağır!



Güvendiğin
bir büyüğe
söyle!



KAYNAKLAR

Özge NİDA ÖZSOY Vücudumu Koruyorum Öğrenci Sunumu
PDRTUBE Kişisel Sınırlar / İhmal İstismar Öğrenci Seminer Sunumu



BEDENİM BANA AİTTİR

Çocuklar İçin
Bilgilendirme Broşürü



Tepeköy Mahallesi Ağalar Caddesi
4530 Sk. 19/A



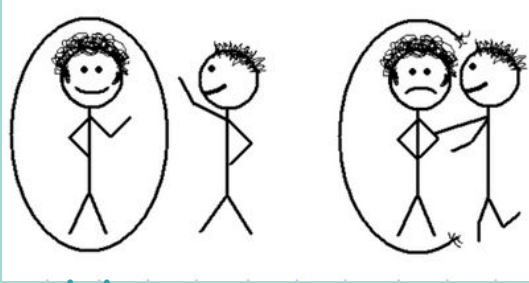
(0232) 856 47 57



torbaliram

KİŞİSEL SINIRLARIMIZ NEDİR BİLİYOR MUSUNUZ?

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



FİZİKSEL ve DUYGUSAL SINIRLARIN ÖNEMİ 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.

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



ÖZEL BÖLGELER:

- Dudaklarımız
- Bacak aramız
- Göğüslerimiz
- Popomuz



BAZI DURUMLARDA ANNE, BABA YA DA DOKTOR, HEMŞİRE (ANNE YA DA BABA YANINDAYKEN) ÖZEL BÖLGELERİNE BAKMASI VEYA DOKUNMASI GEREKEBİLİR. BUNUN ADI **ÖZEL DOKUNUŞTUR**.

Banyo yaparken
kurularken
annen ya da
baban;



Hastayken annen
baban
ya da doktor;



Tedavi etmek amacıyla
doktor;

Bunların dışında genel olarak
bedenimize dokunmalar **İYİ
DOKUNUŞ, KÖTÜ DOKUNUŞ** diye
ikiye ayırabiliriz.