

NELER YAPMALIYIZ?

HAYIR!! YAPMA! Ya da DUR! Diyebilirsin.



Ailen, arkadaşın ya da öğretmenin gibi güvenebileceğin birine anlatabilirsin.



Karşı koyup sertçe itebilirsin



Bağır, çığlık at, yardım iste veya saldıran kişiden kaç.



BÖYLECE VÜCUDUMUZU DAHA İYİ KORUYABİLİRİZ

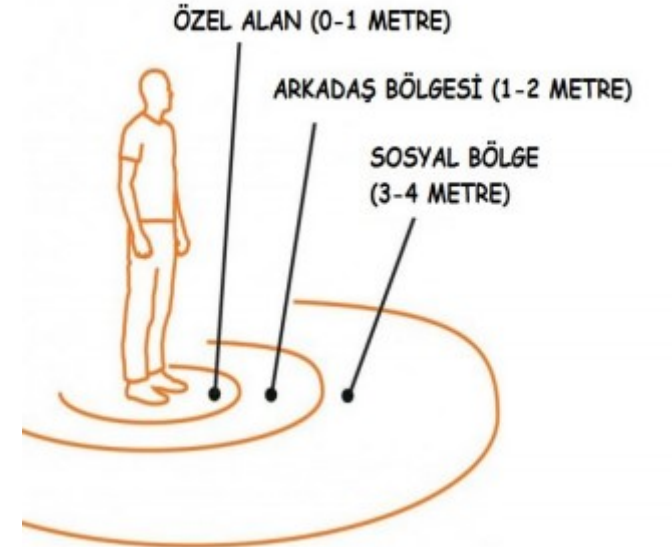


TOBB İLK/ORTAOKULU REHBERLİK SERVİSİ

Berat AYDEMİR
Psikolojik Danışman

KİŞİSEL SINIRLARI BİLME VE KORUMA

SINIR NEDİR? Kişisel sınır, seni başkalarından ayıran çizgidir ve sana özeldir. Senin iznin olmadan kimse bu sınırları geçip sana ulaşamaz. Sınırlarımız bizi kötü dokunuşlardan korur ve yaşama hazırlar.



VUCUDUMUZUN ÖZEL BÖLGELERİ NERELEDİR?

Vücudumuzda **4 tane tehlikeli bölge** vardır. Bunlara özel yerlerimiz de diyebiliriz.

Hiç kimse iznimiz olmadan bu bölgelere dokunamaz. Elini süremez.

Peki bu bölgeler nerede?

İç çamaşırı kuralına göre iç çamaşırının kapattığı bölgeler bizim özel bölgelerimizdir.

İYİ DOKUNMA

- Annemizin, babamızın, akrabalarımızın, arkadaşlarımızın vb. bize sarılması, yanığımızdan öpmesi, elimizi tutması, annemizin bizi yıkaması bunlar iyi dokunuştur.

- Yani bizi mutlu eden dokunuşlardır.



KÖTÜ DOKUNMA

Bize kendimizi kötü hissettiren, hoşlanmadığımız her dokunuş kötüdür.

Kötü dokunuşlar kızgın, korkmuş ve üzgün hissetmemize neden olur.

Kötü dokunan kişi bu dokunmayı kimseye söylemememizi isteyebilir.

