

SINIR KOYMA
İLKOKUL
ÖĞRENCİ
SUNUMU



SİZCE EVİN ETRAFI NEDEN
ÇİTLERLE ÇEVİRİLMİŞ OLABİLİR?

Kişisel Sınırım



Bizim de tıpkı bir evin çitleri gibi etrafımızda kişisel sınırimız vardır.

Bu sınırı gözle göremeyiz.

Bunu hayali bir çember olarak düşünebilirsiniz.



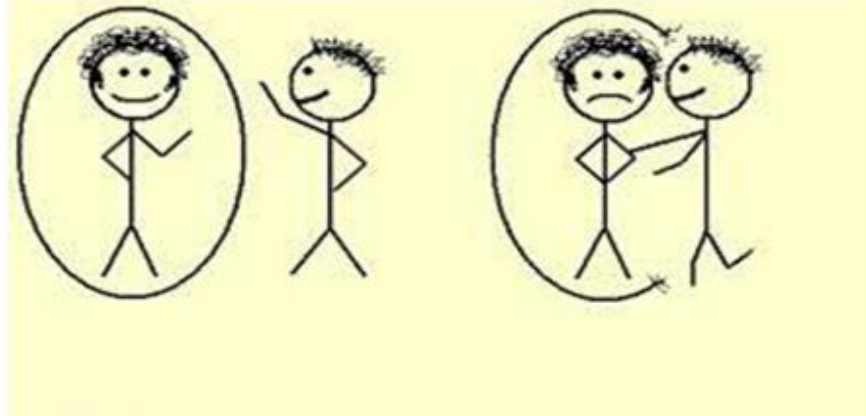
Mahrem Alan: Kendimize ait olan alan.

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

Sosyal Alan : Arkadaşlarımız ve uzak akrabalarımızın bulunabilecekleri alan.

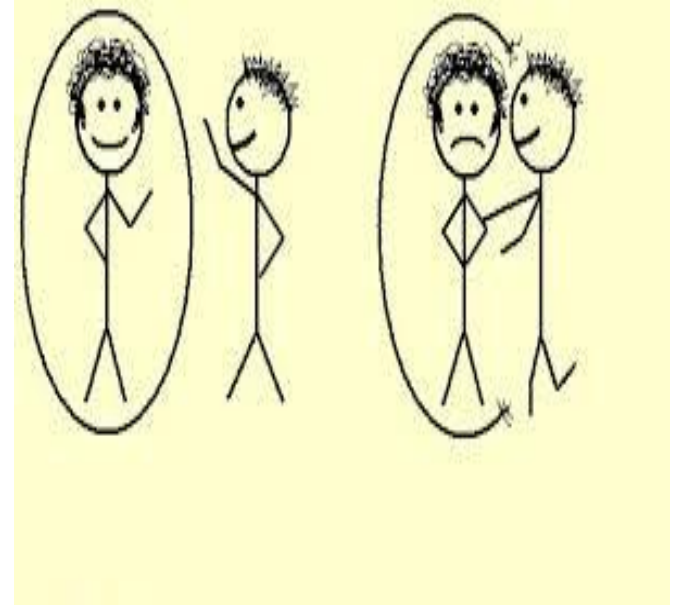
Kişisel sınırlarımız neden önemli?

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.



KİŞİSEL SINIRLAR

Kendimizi
güvende
hissetmemizi
sağlar.



KİŞİSEL ALANIMI NASIL BELİRLEYECEĞİM?

- Kişisel alan, iki kolunu yana açarak, kendi etrafında döndüğünde çizdiğin dairenin içindeki alandır. Bu alana izin ve isteğin dışında diğer insanların yaklaşması ve girmesi rahatsızlık vericidir ve güvenli değildir.



- Kişisel alanımıza, tanıdığımız ve sevdiğimiz kişileri, ailemiz ve yakınlarımızı isteğimiz doğrultusunda dâhil ederiz.
- Kişisel alanımıza dahil edeceğimiz kişileri seçme hakkımız her zaman vardır.



SINIRLARIM-KURALLARIM!



Beni öpmek istersen benden izin almalısın.

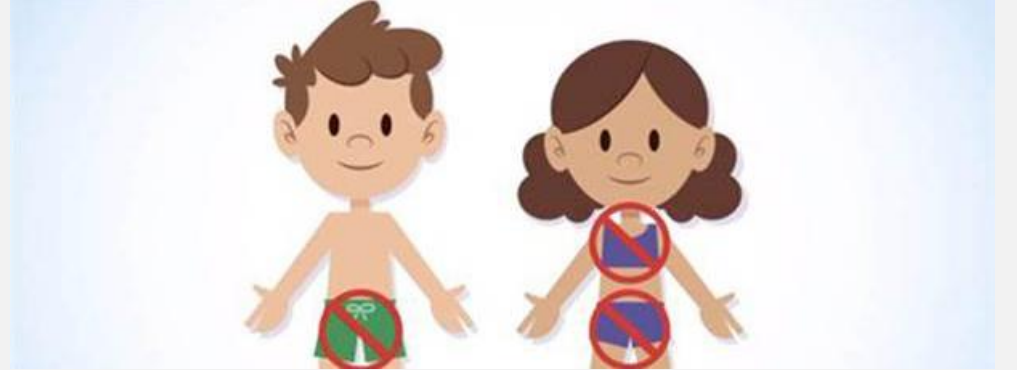
Benimle bir yere gitmek için bana bunu isteyip istemediğimi sormalısın.

- 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.

ÖZEL ALAN

- Bedenimizdeki özel bölgelerimiz mayo ya da iç çamaşırımızla kapadığımız bölgelerdir.





DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER ÖZEL BÖLGE

Vücudumuzdaki özel bölgelerimizin başkalarından gizlenmesi ve anne-baba ve doktorlar dışında (bizden izin almak şartıyla) bu bölgeye kimsenin dokunmaması gerekmektedir.

Biz çocuklar için tanımlanan özel bölgeler, anne-babalarımız ve diğer insanlar için de özel alandır.



Çeşitli dokunuşlar
vardır.

Dokunuşlar duyguları
paylaşmak içindir.

İYİ DOKUNUŞ

İyi dokunuşlar
mutlu ve güvende
hissetmemizi
sağlar.



KÖTÜ DOKUNUŞ

Hoőlanmadığımız, kendimizi kızgın, üzgün, kafası karışmış, korkmuş hissetmemize neden olan her dokunuş; kötü dokunuőtur.

KÖTÜ DOKUNUŞLAR NELER

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



EĞER KÖTÜ BİR DOKUNUŞLA KARŞILAŞIRSAM

- Ellerimi kaldırırım, '**HAYIR**, DUR, YAPMA!' diye bağırırım,
- Oradan hemen uzaklaşıyorum,
- 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»

«BUNLARA İNANMA hemen bir yetişkine haber ver»

«Eğer sırrımızı saklarsan sana oyuncak alırım»

«Eğer söylersen başın derde girer»



BEDENİM BANA AİT!

GÜVENDE OLMAK BENİM HAKKIM!

BENİ KORUYACAK BÜYÜKLERİM VAR!

SINIR KOYMA
İLKOKUL ETKİNLİĞİ

**GÜNLÜK
HAYATTA KİŞİSEL
SINIRLARINIZIN
AŞILDIĞI
DURUMLARDA
NELER
HİSSEDERİZ?**

ÖFKELİ

MUTLU

ÜZGÜN

ŞAŞIRMİŞ

ENDİŞELİ

NEŞELİ



**SINIRLARIMIZI KORUMAK İLE İLGİLİ
HANGİ CÜMLELER SANA DOĞRU
GELİYOR?**

- Hayır dediğim için kendimi suçlu hissetmiyorum.
- Kendi duygularımı önemsiyorum
- Kendi ihtiyaçlarımı önemsiyorum.
- Hayır demekten çekinmiyorum
- Haklarımın olduğunu farkındayım.
- Sınırlarım olduğu için arkadaşlarımla ilişkilerimin tehlikeye gireceğinden korkmuyorum.

**BİR BAŞKASI
ÇANTANI
İZİNSİZ
KARIŞTIRIRSA
AŞAĞIDAKİLER
DEN
HANGİLERİNİ
YAPMAK
UYGUN OLUR**

- Görmezden gelirim
- Ben de onun çantasını karıştırırım.
- Bu yaptığının doğru olmadığını ve bir daha bunu yapmamasını söylerim.
- Bu yaptığının doğru olmadığını ve bir daha bunu yapmamasını söylerim.
- Çantamın özel eşyam olduğumu söylerim.

**BİR BAŞKASI SENİ ÖPMEK
İSTİYOR AMA SEN BUNU
İSTEMİYORSAN NE
YAPARSIN?**

Buna izin veririm

Bu davranışından rahatsız
olduğumu söylerim

Bir daha böyle davranmamasını
söylerim

Tanıdığım birine izin verim

«Vücudum bana ait, kimse ben
izin vermediğim sürece bana
dokunamaz » derim.



TANIMADIĞIN BİRİ "SENİ ANNENE GÖTÜRECEĞİM" DERSE NE YAPARSIN?

- Ona güvenmediğim bir kimseyle bir yere gitmeyeceğimi söylerim
- Anneme götüreceği için onunla giderim
- Onunla gitmem, zorlarsa bağırırım.
- Güvendiğim bir yetişkinin yanına giderim
- Oradan hızla uzaklaşıyorum

ARKADAŐINLA ÖZEL BİR ŞEY KONUŐURKEN BAŐKA BİRİSİ SİZİ İZİNSİZ DİNLERSE NE YAPARSIN?

- Ona sırtımı dönerim
- UzaklaŐması için ona bağırırım
- ArkadaŐımla konuŐtuđum konu sadece bizi ilgilendirir. Lütfen bizi dinleme derim.
- Bu yaptığının yanlış olduğunu ve bir daha böyle yapmamasını söylerim
- Onu iterim

BİR BAŞKASI DUYGULARINLA ALAY EDERSE NE YAPARSIN?

- Yanından uzaklaşıyorum
- Duygularımın benim için özel olduğunu söylerim
- Ona vururum
- Ben de onunla alay ederim
- Bu davranışından rahatsız olduğumu söylerim.

ARKADAŞIN ONA ANLATTIĞIN ÖZEL BİR KONUYU BAŞKASINA ANLATIRSA NE YAPARSIN?

- Ona yaptığının yanlış olduğunu söylerim
- Ona bir daha bir şey anlatmam
- Ona güvenip anlattıklarımı, başkalarıyla paylaşmaması gerektiğini söylerim
- Herkese ona güvenmemeleri gerektiğini söylerim

BİR BAŞKASI İSTEMEDİĞİN HALDE SANA SARILMAK İSTERSE NE YAPARSIN?

- Ona izin veririm
- Vücudumun bana ait olduğunu ve izin vermediğim sürece vücuduma kimsenin dokunamayacağını söylerim.
- Bu davranıştan rahatsız olduğumu söylerim.
- Böyle davranmamasını söylerim
- Onu iterim

- Dinlediđiniz için teŐekkürler .  



KAYNAKÇA

- McKenzie, R. (1999) Çocukunuza Sınır Koyma. Ankara: Hekimler Yayın Birliđi.
- <https://wordwall.net/tr/resource/39860127/ki%C5%9Fisel-s%C4%BIn%C4%B1rlar>
- Sivas Rehberlik Arařtırma Merkezi Web Sitesi
- Muđla Rehberlik ve Arařtırma Merkezi Web Sitesi