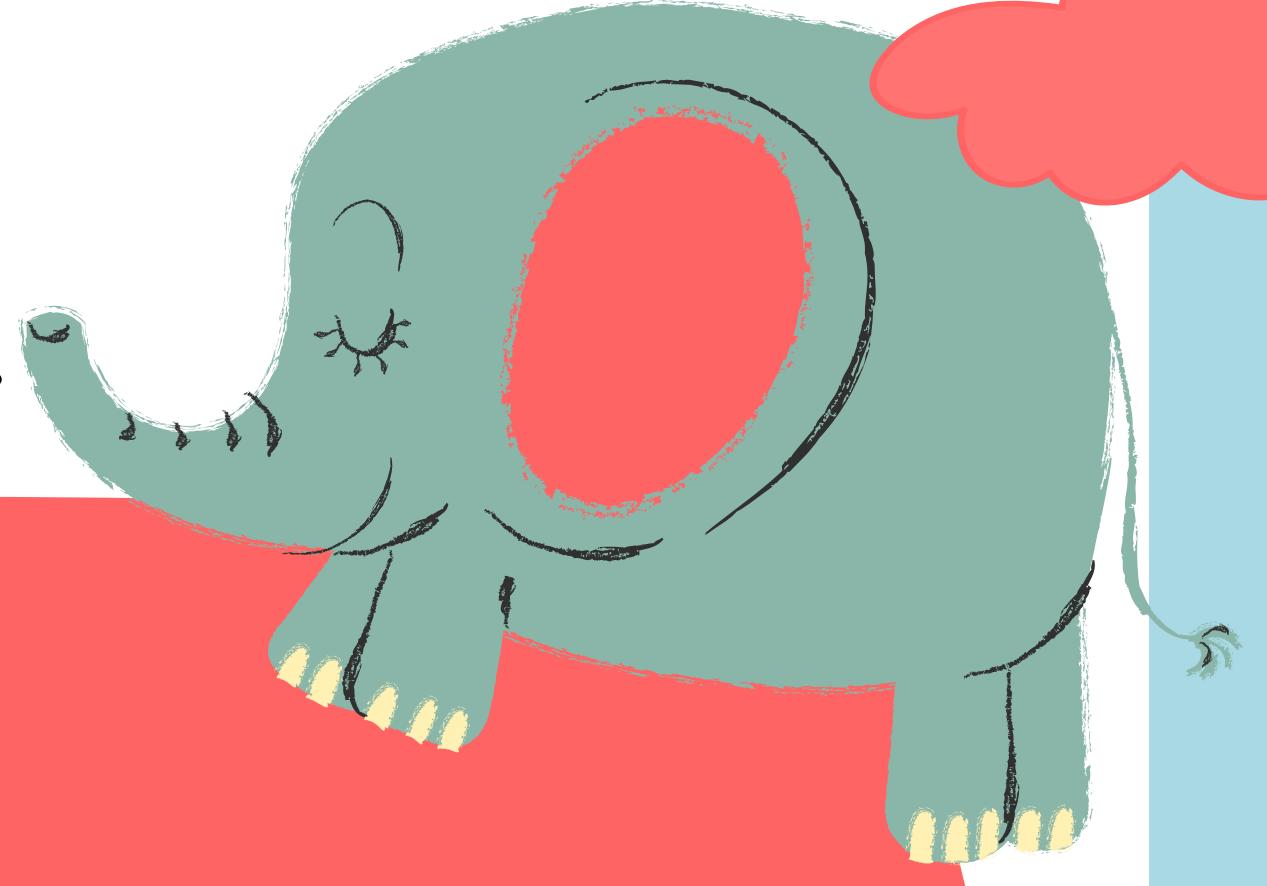


Veli/Öğretmenler için



# KİŞİSEL SINIRLARIMI KEŞFEDİYORUM BÜLTENİ



Bu çalışma Niğde RAM içerik geliştirme ekibi tarafından ebeveynler ve öğretmenler için hazırlanmıştır. Hazırlanan bu içerik çocuklarla birlikte okunarak çocukların kişisel sınırlarını keşfetmelerini amaçlamaktadır.

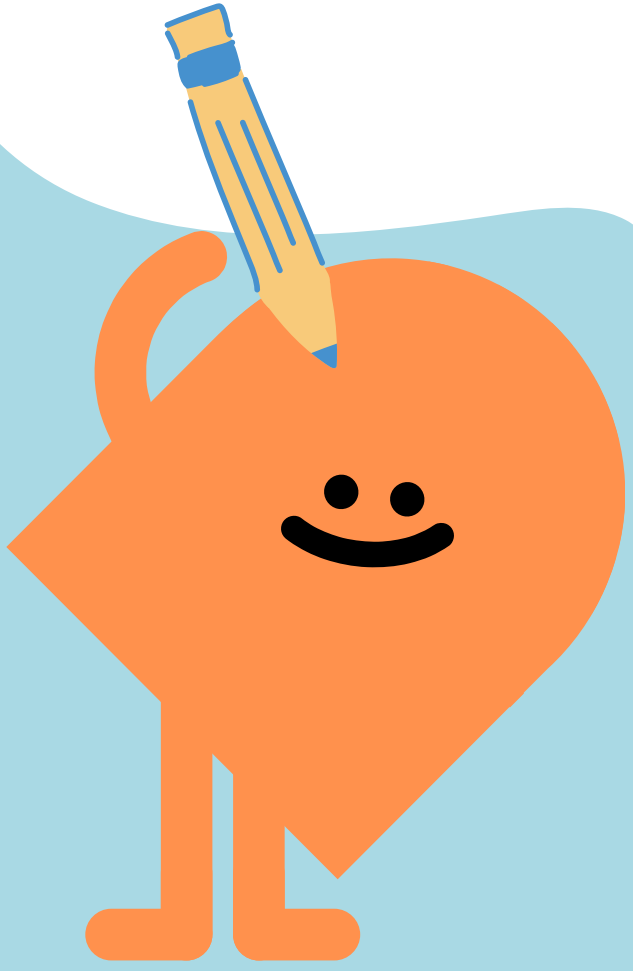
2023-2024



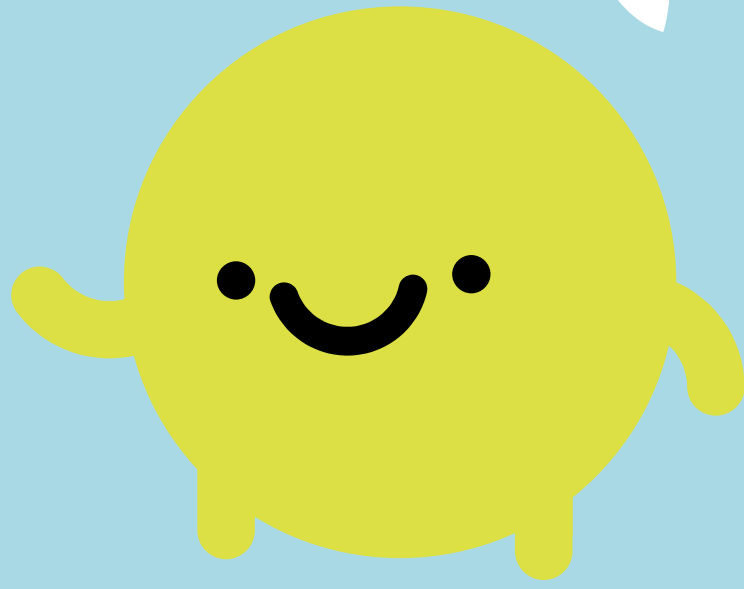
# KİŞİSEL SINIRLARIMI KEŞFEDİYORUM



Bedenimin her  
yeri özeldir.



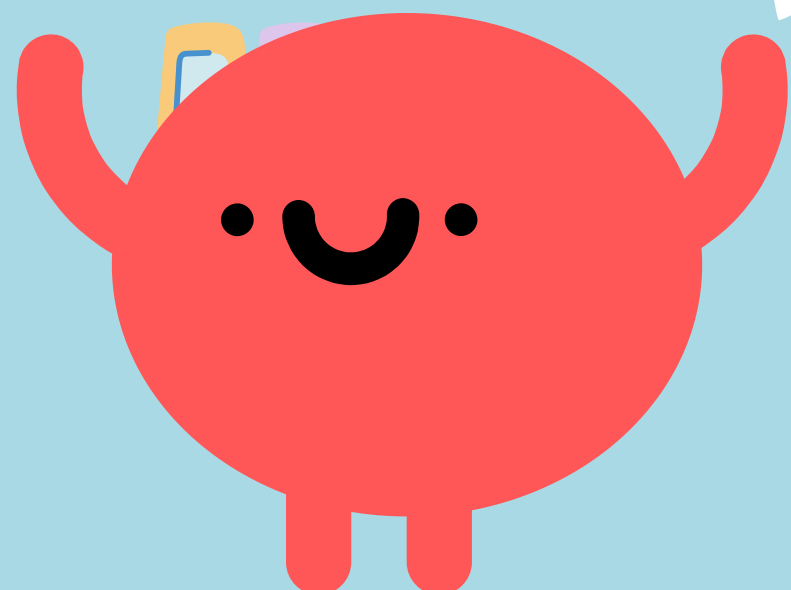
Duygularım ve  
sözlerim  
önemlidir.



İstemediğim  
zaman  
hayır derim.

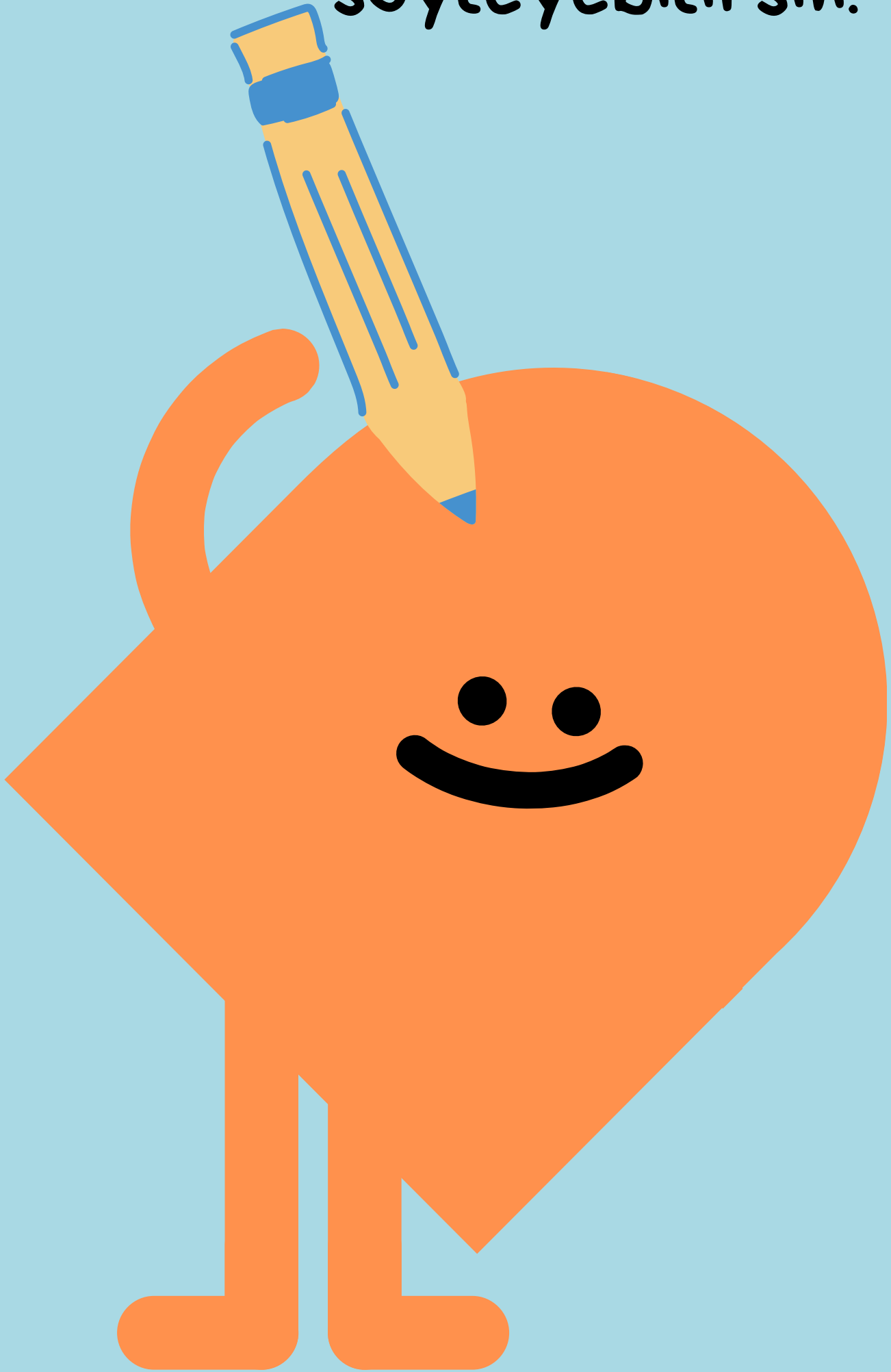


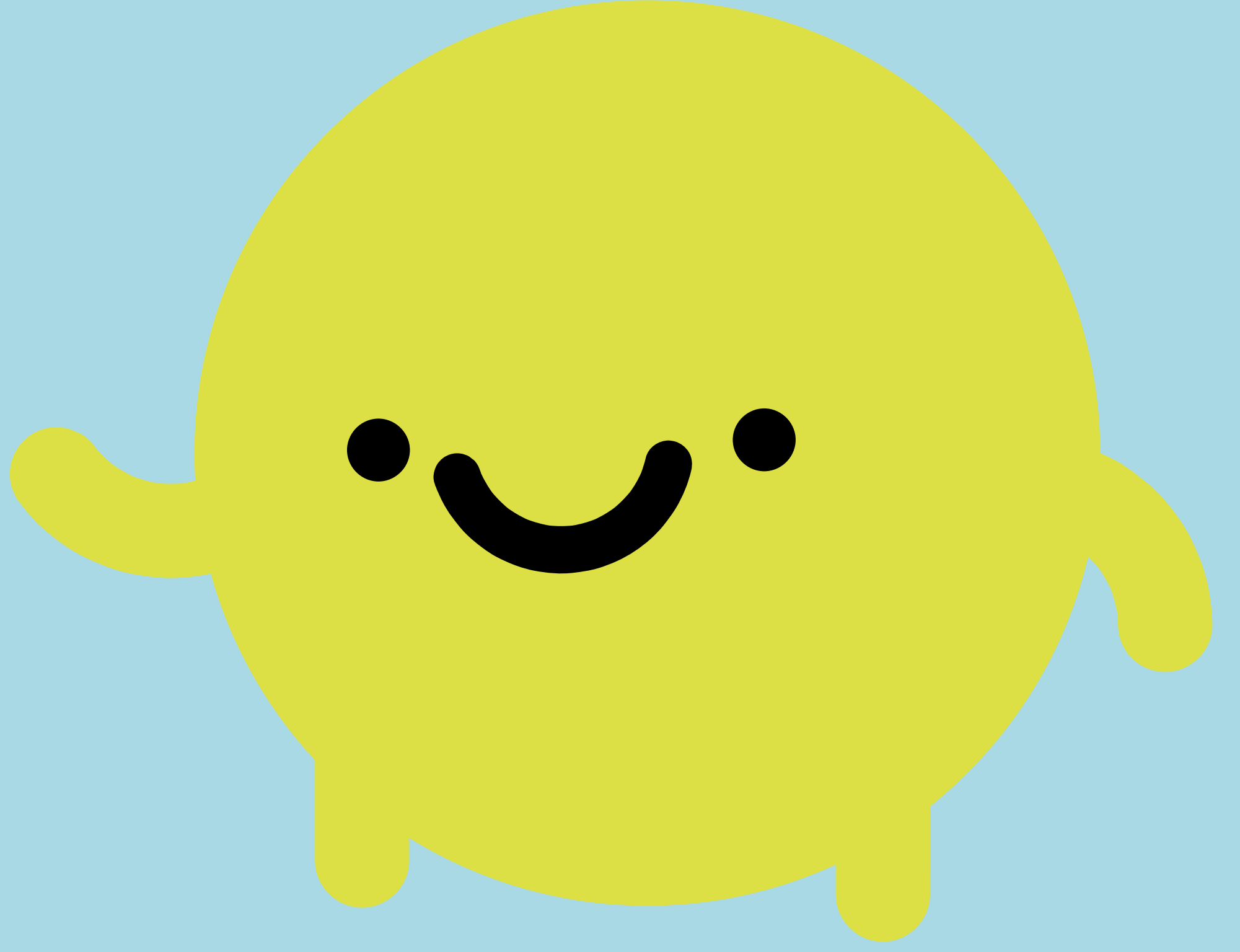
Saklamam,  
anlatırım.



Bedenin senin için özeldir ve sana aittir. Kimsenin, annen ve baban hariç, istemediğin sürece sana dokunmaya hakkı yoktur. Bu, akrabaların, arkadaşların, öğretmenlerin, ebeveynlerinin arkadaşları veya başka herhangi biri olabilir.

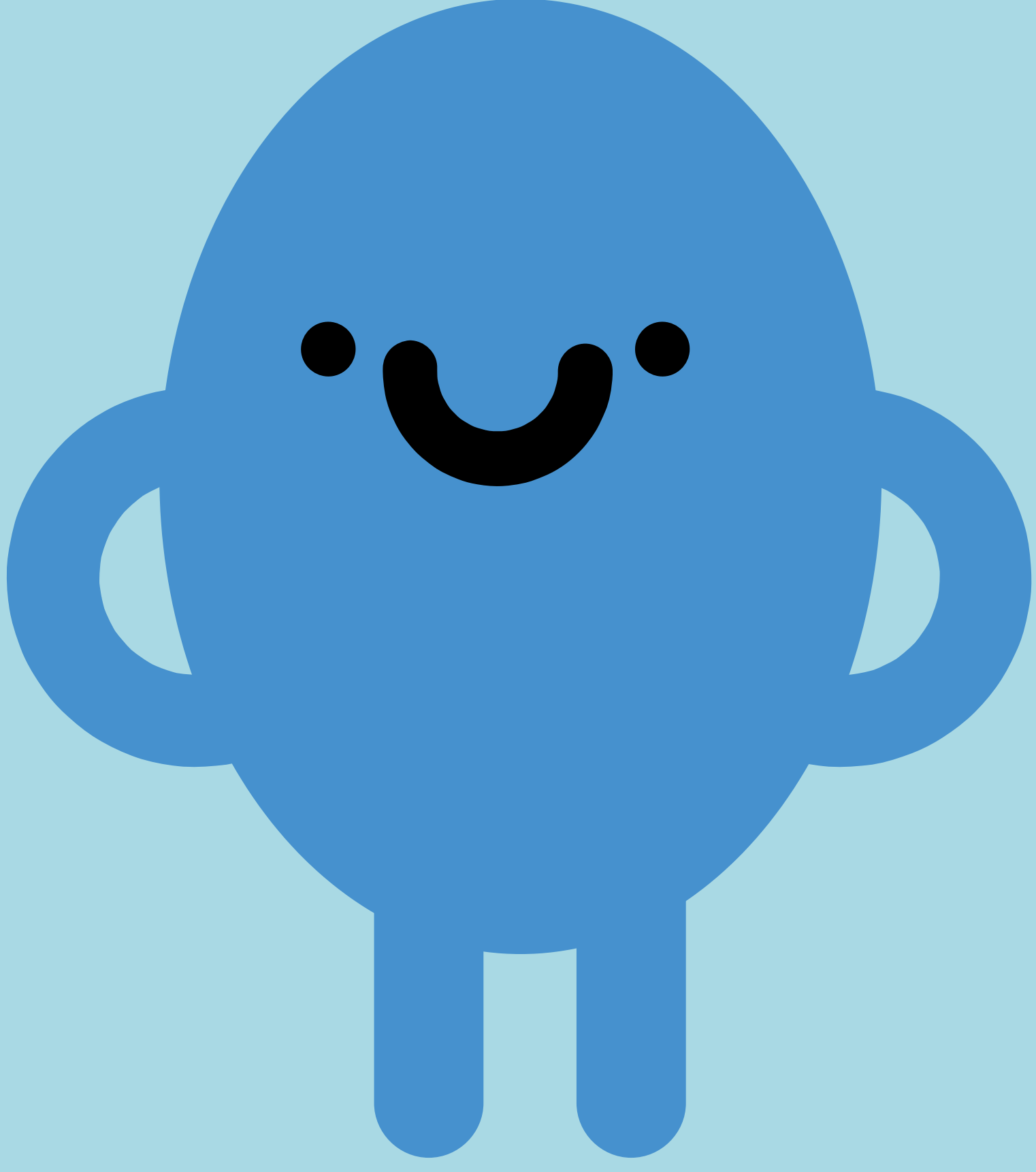
İstemediğin biri sana dokunursa, ona hayır demelisin ve ondan uzaklaşmalısın. Eğer seni zorlamaya devam ederse, yardım istemekten korkma. Güvendiğin bir yetişkine veya yetkili bir kişiye söyleyebilirsin.





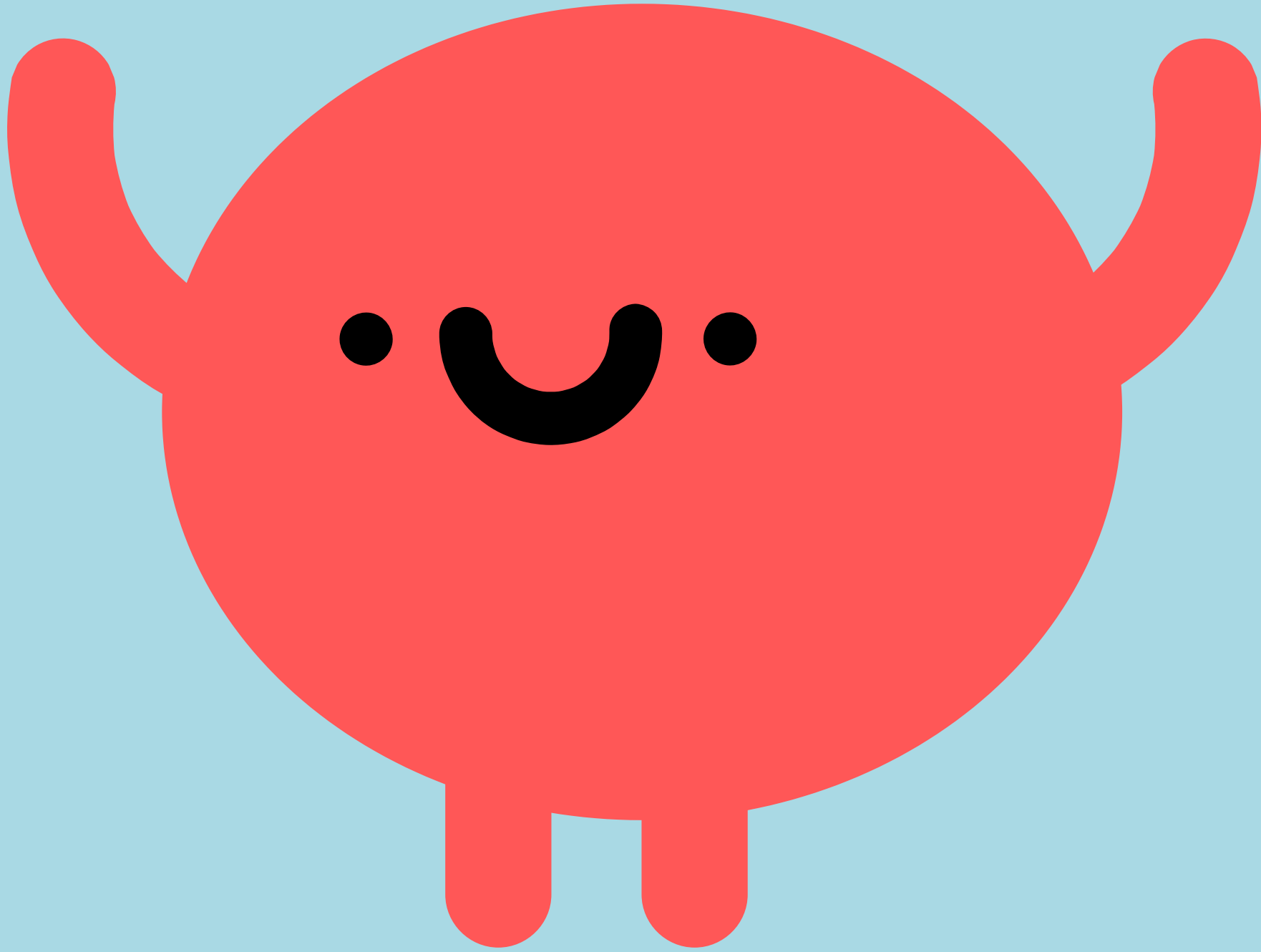
Hissettiğin duygular ve düşüncelerin çok önemlidir. Kendini ifade etmek, kim olduğunu ve ne istediğini başkalarına göstermenin önemli bir yoludur.

Kendini kötü hissettiğin şeylerde bunu karşıdaki kişiye açıkça söyleyebilirsin. İstemediğin bir şey olduğunda ona hayır diyebilirsin.



Hayır demek senin sınırlarını belirler ve güvende olmanı sağlar. Anne ve babanın olmadığı zamanlarda tanımadığın biri seninle konuşmak isterse, okulunun, evinin adresini gibi özel bilgilerini sorarsa, sana bir şey vermek isterse ya da seni bir yere götürmek isterse hayır demelisin.

Eğer kötü bir Şey yaŐarsan bunu mutlaka anne ve babana anlatmalısın. Tanıdığın ya da tanımadığın biri seni kötü hissettiren bir Şey söylerse bunu mutlaka annene babana anlatmalısın. Çünkü onlar seni seviyor ve sana yardım etmek için varlar.



#### HAZIRLAYANLAR

YUSUF KORKMAZ  
Psikolojik DanıŐman

ZEHRA SEDA ŐİMŐEK  
Psikolojik DanıŐman

İLKAY TURGUT  
Psikolojik DanıŐman