

Odanıza İzin Alarak Girilmesi Gerekir.

Odalarımız bizlerin özel alanıdır. Bizim odamıza girilirken ya da biz başkasının odasına gireceğimiz zaman izin almalıyız. Anne-babamızın odalarını kapısı kapalı ise önce kapıyı çalıp izin istemeli ve daha sonra odaya girmeliyiz.

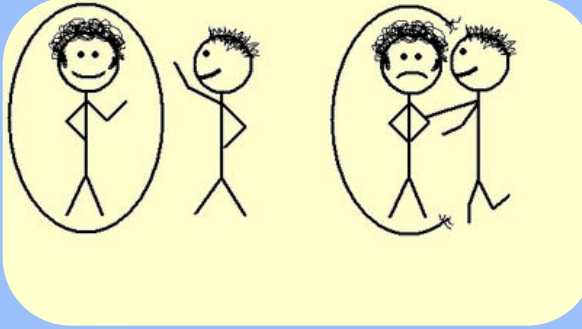


Tuvaletin Kapısının Kapalı Tutulması Gerekir.

Tuvalette yalnız olmalıyız ve başkalarının göreceği şekilde tuvaletimizi yapmamalıyız. Banyo yaparken de annemizden ya da babamızdan destek alıyorsak iç çamaşırlarımızla banyo yapabiliriz ve yine banyomuzun kapısı kapalı olmalıdır.

KİŞİSEL ALAN

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



ÖZEL ALAN

Vücudun kişiye özel olan bölgeleri vardır, bu bölgelerin başkalarından gizlenmesi gerekir. Anne-baba ve doktorlar dışında (izin almak şartıyla) bu bölgeye kimsenin dokunmaması gerekmektedir. Temel kural olarak mayo ya da iç çamaşırımızla kapadığımız bölgeler özel bölgelerimizdir.

ÇOCUKLARDA KİŞİSEL SINIRLAR



Sınırlarımız diğer insanlarla olan arkadaşlığımızı belirler. Kendimizi güvende hissetmemizi ve iç disiplin kazanmamızı sağlar.

KÖTÜ DOKUNMA

Seni rahatsız eden, canını acıtan, üzen, kızdıran, utanmana neden olan dokunmalar kötü dokunmalardır. Okulda bir arkadaşının sana vurursa ısırır, iteklerse bu da kötü dokunmadır. Dokunma senin korkutuyor ve sinirlendiriyorsa, bu kötü bir dokunmadır.

**Bedenim
bana ait!**



Sana kötü dokunulduğunu hissediyorsan bunu mutlaka güvendiğin bir büyüğünle (anne, baba, öğretmen, aile büyükleri vb.) paylaş.

Kimsenin senin canını yakmaya, kötü dokunmaya hakkı yoktur.

- İyi dokunmalarda mutlu oluruz, kendimizi iyi hissederiz.
- Bazı büyükler (doktorlar, bakıcılar, anne ve babalar gibi) çocuklara dokunmak zorunda kalabilir; ancak en ufak bir rahatsızlık hissettiğinizde “Hayır” demelisiniz.



DOKUNMA NEDİR?

Dokunmak birbirimizle iletişim kurmanın en önemli yoludur. Dokunmanın “iyi dokunma” ve “kötü dokunma” olmak üzere iki şekli vardır.



İYİ DOKUNMA

- Seni mutlu eden, kızdırmayan, üzmeyen, rahatsız etmeyen dokunmalar iyi dokunmadır. Annenin babanın sana sarılması, okuldan eve gelince annenin-babanın seni öpmesi gibi.



 **liceram21**

 **lice_ram**