

KİŞİSEL SINIRLAR ve ÖZEL ALAN



KİŞİSEL SINIRLAR



Sınırlarımız diğer insanlarla olan arkadaşlığımızı belirler.

Kendimizi güvende hissetmemizi ve iç disiplin kazanmamızı sağlar.

Onaylanan davranışların yolunu belirler.



KİŞİSEL ALANIMI NASIL BELİRLEYECEĞİM?

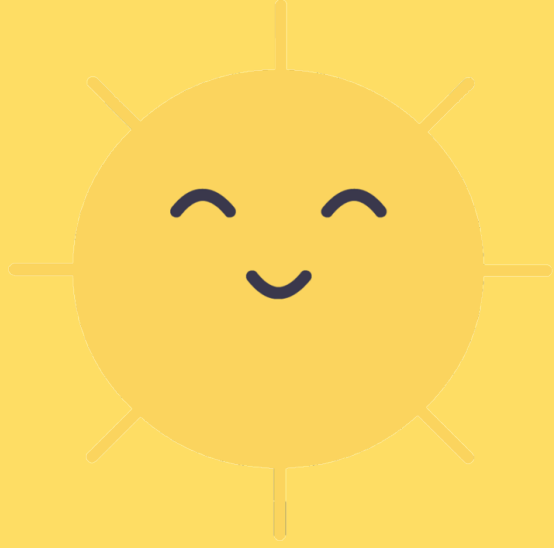
Kişisel alan, iki kolunu yana açarak, kendi etrafında döndüğünde çizdiği dairenin içindeki alandır. Bu alana izni ve isteği dışında diğer insanların yaklaşması ve girmesi rahatsızlık vericidir ve güvenli değildir



Kişisel alanımıza, tanıdığımız ve sevdiğimiz kişileri, ailemiz ve yakınlarımızı isteğimiz doğrultusunda dâhil ederiz.

Kişisel alanımıza dahil edeceğimiz kişileri seçme hakkımız her zaman vardır.





Bedenimiz ve özel bölgelerimiz kişisel sınırlarımızı belirlemenin diğer adımıdır.

ÖZEL ALAN

Temel kural olarak mayo ya da iç çamaşırımızla kapadığımız bölgeler özel bölgelerimizdir.



DIKKAT 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 içinde özel alandır.



ODAMIZA İZİN ALINARAK GIRİLMESİ GEREKİR

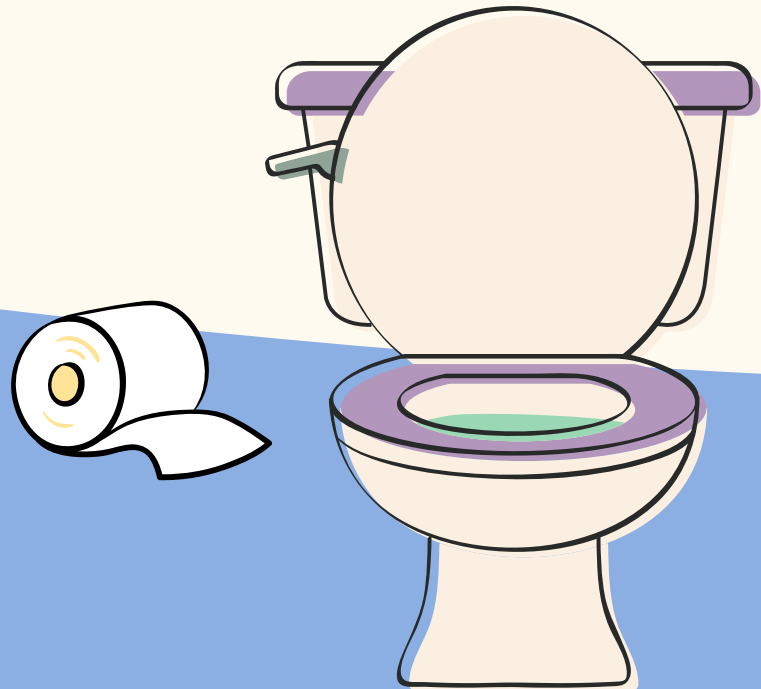
Odalarımız bizlerin özel alanıdır. Bizim odamıza girilirken ya da biz başkasının odasına gireceğimiz zaman izin almalıyız.

Anne-babamızın odalarını kapısı kapalı ise önce kapıyı çalıp izin istemeli ve daha sonra odaya girmeliyiz.



TUVALETİN ve BANYONUN KAPISINI KAPATMALIYIZ.

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

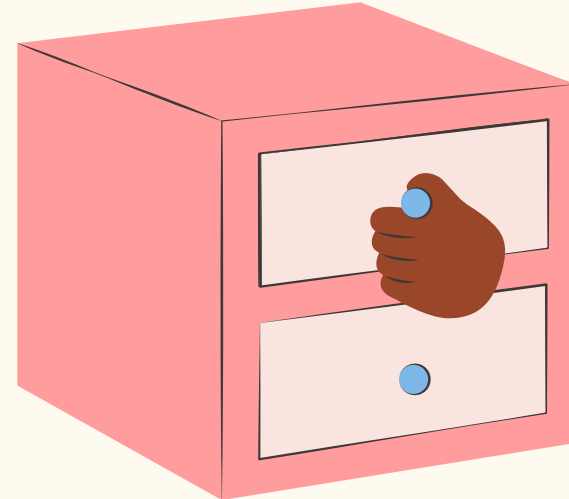


KENDİNE AİT ÖZEL MEKAN TANIMLAMA

Evinizde kendine ait özel eşyalarını koyabileceğin bir çekmece ya da sepet belirleyebilirsin.

Eşyalarının senden izinsiz alınmaması gerektiğini anne-babana ve kardeşlerine bildirebilirsin.

Tabi bizde başkalarının eşyalarını, onlardan izin isteyerek almamız gerektiğini unutmamalıyız.

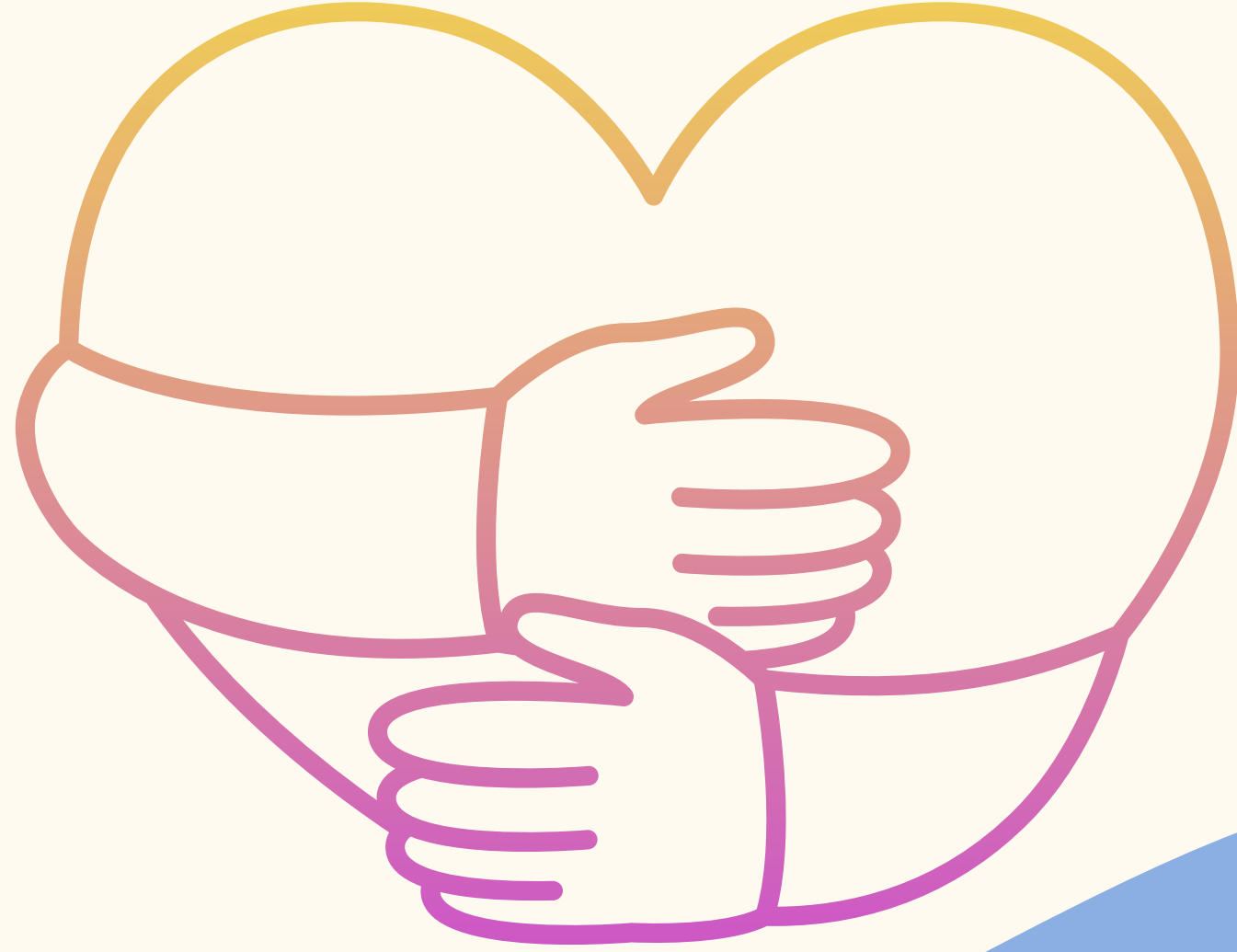


ÖZEL ALANLARA SAYGILI OLMA

Başkalarının yanında giyinmemek, böyle bir durumda bir başka odaya geçmek gerekir. Çünkü özel bölgelerimizi başkalarının görmemesi gerekmektedir.



MERHABA SANA SARILABİLİR MİYİM?



HAYIR DIYEBİLME

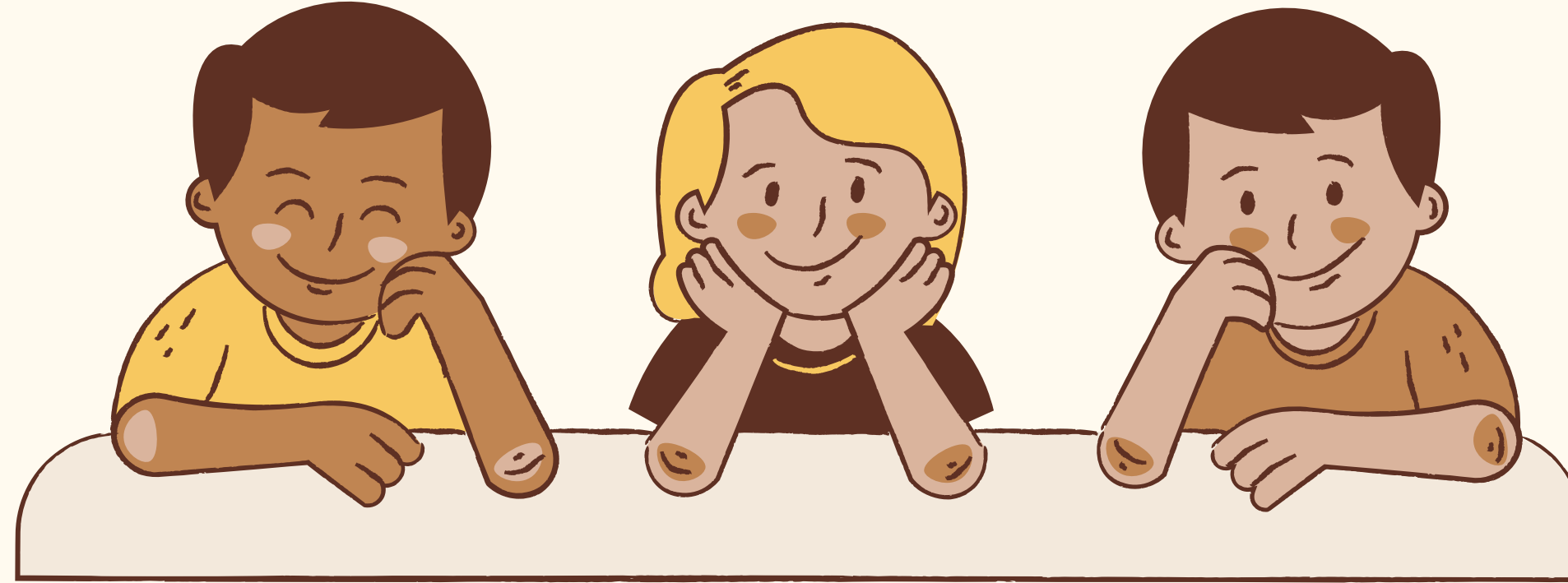
Bizim iznimize olmadan kimse bize dokunamaz, sarılamaz ya da öpemez.

Biri sizi öpmek ya da sarılmak istediğinde “Sana sarılabilir miyim? ya da Seni öpebilir miyim?” diyerek izin istemelidir.

İstemediğimiz, rahatsız olduğumuz davranışlara ve temaslara “**HAYIR**” demek bizim en doğal hakkımızdır.



DİNLEDİĞİNİZ İÇİN
TEŞEKKÜR EDERİZ...



KAYNAKÇA

<https://www.mevkolejibasinkoy.k12.tr/wp-content/uploads/2018/12/%C3%87ocukta-Ki%C5%9Fisel-S%C4%B1n%C4%B1rlar-ve-%C3%96zel-Alan-E%C4%9Fitimi.pdf>

<https://blog.ide.k12.tr/cocuklarda-sinirlarin-farkinda-olmak-neden-onemlidir>



SIVAS REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ