



## KİŞİSEL SINIRLARIMIZ



Günümüzde sosyal medyada, basında çocuğa yönelik şiddet, ihmal istismar haberlerini sık sık duymaktayız. Çocuklarımızı bu konularda bilinçlendirmek, farkındalık yaratmak önemlidir. Bunun için okulda ve evde çocuklarımızı desteklemeli ve bilgilendirmeliyiz. Bunu yaparken çevremizde güvenilir ve iyi niyetli insanların olduğunu; ancak kötü niyetli insanların da olabileceğini, bu insanlara karşı dikkatli olmamız gerektiğini ve neler yapabileceklerini vurgulamalıyız.

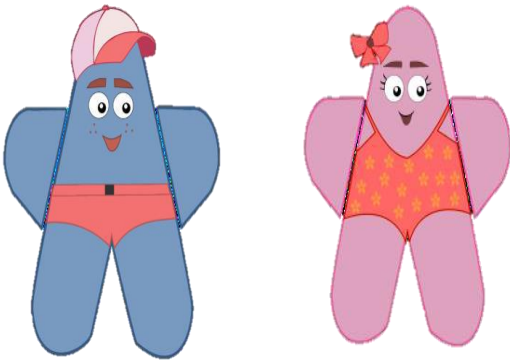
Çocuklarımızı ihmal, istismar durumlarından korumak için onlara yaşlarına uygun olarak özel alanlarını, bedenlerini korumayı, böyle bir durumla karşı karşıya kalırlarsa nasıl davranmaları gerektiğini, kişisel sınırları anlatmalıyız.

Çocuklarımızın olumlu-olumsuz her şeyi bize anlatabilmeleri için aradaki iletişim bağı ve güven ilişkisinin sağlam olması önemlidir. Vereceğiniz tepkiler çocuğunuzun size ulaşmasını sağlayacak nitelikte olmalıdır.

## VÜCUDUMUZU NASIL KORURUZ?

Vücudumuzun bize ait olduğunu, vücudumuzu korumamızın hem sorumluluğumuz hem de hakkımız olduğunu, Vücudumuzu korumanın çeşitli yolları olduğunu anlatmalıyız. Örneğin; Dişlerimizi fırçalamak, Ellerimizi yıkamak

Beslenmemize dikkat etmek, aşı olmak, mevsime uygun kıyafetler giymek, bisiklete binerken kask takmak, başkasının bize kötü dokunmasına karşı kendimizi koruruz vb.



## ÖZEL BÖLGE

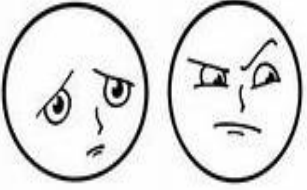
Çocuklara özel bölgelerini anlatırken iç çamaşırı kuralından da yararlanabiliriz. İç çamaşırı-mayo giydiğimiz yerlerin özel bölgelerimiz olduğunu, bir başkasının özel bölgelerimize bakmasının, dokunmasının, bunu istemesinin doğru olmadığını anlatmalıyız. Ancak kişisel bakım ve hastalık-yaralanma gibi istisnai durumlarda, sağlık görevlisi ve anne-babanın, çocuğa bakmakla yükümlü kişinin çocuğun iznini alarak özel bölgelere bakabileceği anlatılmalıdır.

Çocuklara bilgi verirken iyi dokunma-kötü dokunma, iyi sır- kötü sır kavramlarını mutlaka vurgulamalıyız

## İYİ DOKUNMA ÇOCUKLARA NASIL ANLATILABİLİR?



Seni mutlu eden, kızdırmayan, üzmeyen, rahatsız etmeyen, güvende hissettiren dokunmalar iyi dokunmadır. Ailenin sana sarılması, okuldan eve gelince ailenin seni öpmesi şeklinde örnekler çoğaltılabilir. Burada vurgulanması gereken iyi dokunmalarda mutlu olduğumuz, rahatsız olmadığımızdır. Çocuğumuzun istemediği takdirde başka birine sarılmak, birini öpmek zorunda olmadığını, bunun için kimsenin onu zorlayamayacağını anlatabiliriz.



## KÖTÜ DOKUNMA ÇOCUKLARANASIL ANLATILABİLİR?

Seni rahatsız eden, canını acıtan, üzen, kızdıran, utanmana, suçluluk hissetmene neden olan dokunmalar kötü dokunmalardır. Eğer birisi istemediğin halde sana dokunuyorsa, bu kötü dokunmadır. Dokunma senin korkutuyor, sinirlendiriyorsa, bu kötü bir dokunmadır. Eğer birisi senin özel bölgelerine dokunuyorsa, bu kötü dokunmadır. Birisi sana vurursa, ısırırsa, iteklerse vb. bu da kötü dokunmadır. Kötü dokunan kişi tanıdığın ya da tanımadığın, yaşıtın ya da senden büyük bir kişi olabilir. Sana kötü dokunulduğunu hissediyorsan bunu mutlaka güvendiğin bir büyüğünle (anne, baba, öğretmen, aile büyükleri vb.) paylaş. Bunu yapan kişi seni tehdit ediyorsa, korkutuyorsa, sana hediyeler veriyorsa bunun sır olduğunu söylüyorsa ona inanma, mutlaka söylemen gerektiğini unutma. Kimsenin senin canını yarmaya, sana kötü dokunmaya hakkı yoktur.

## BİRİ KÖTÜ DOKUNURSA NELER YAPILABİLİR?

Çocuğumuza, kendisine kötü dokunulduğunu düşündüğünde, kendisini korumak için harekete geçebileceği söylenmelidir. Örneğin, "Hayır, Dur, Yapma" de, Bağır, çığlık at, Savunma Tekniklerini kullan, Koşarak oradan uzaklaş, Anne-baba ya da güvendiğin bir yetiškine anlat. Polise Anlat gibi.

## İYİ SIR

Bizi mutlu eden, eğlendiren, kimseye zarar vermeyen sırlar iyidir. Doğum günü için aldığın hediyeyi saklamak, sürpriz partiyi saklamak gibi...

## KÖTÜ SIR

Kötü sır bizi korkutan, üzen sırlardır. Eğer birisi canını yakıyorsa, sana vuruyorsa, paranı alıp kimseye söyleme diye tehdit ediyorsa, özel bölgelerine dokunuyorsa ve aranızda sır olduğunu söylüyorsa bu kötü sırdır. Bunu hemen güvendiğin büyüklerine anlatmalı ve yardım istemelisin.

## ŞİFRE YÖNTEMİ



ALEMDAĞ EMLAK KONUT İLKOKULU  
REHBERLİK SERVİSİ

Sadece aile üyelerinin bildiği bir Şifre oluşturun. İhtiyaç halinde aile dışındaki kişiye bu şifreyi sorarak kendinizi koruyabilirsiniz.