



# SINIRLARIMI BİLİYORUM

SINIR KOYMA ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ



SONNUR YALNIZOĞLU İLKOKULU

## Kişisel Sınır Nedir?

Başka insanlar tarafından zarar görmemek ve kendimizi güvende tutmak için oluşturduğumuz fiziksel ve duygusal sınırlarımızdır.

## Fiziksel ve Duygusal Sınırların Önemi Nedir?

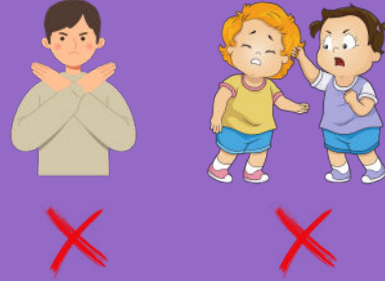
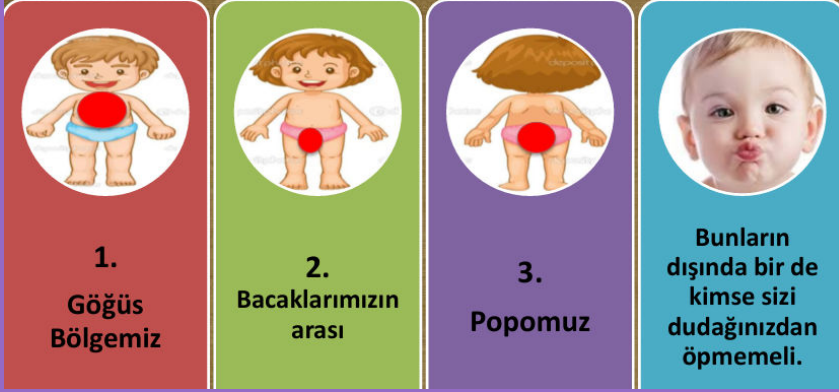
Sınırlar sağlık bir kişisel alan duygusu yaratmak için vardır. İnsanların belirlediği fiziksel ya da duygusal sınırlar **yapılan bir davranışın doğru veya yanlış olduğunu** ayırt etmeye yardımcı olurlar.



## Fiziksel Sınırları Nasıl Belirlerim?

Her insanın bedeninde dokunamayacağımız özel bölgeleri vardır. Biz bu fiziksel sınırlarımızı (yani özel bölgelerimizi) belirledikten sonra diğer insanların bu bölgelere dokunmasına izin vermeyiz. Bedeninizdeki özel bölgeleri bilmeniz çok önemlidir.

## ÖZEL BÖLGELERİMİZ



BİRİSİ BANA İZİNSİZ

DOKUNURSA NE YAPMALIYIM?

ÖNCE BAĞIR  
HAYIR DE  
VE ÇİĞLİK AT

HOŞ VE  
UZAKLAŞ

GÜVENDİĞİN KİŞİLERE  
(AİLE, ÖĞRETMEN)  
ANLAT



Sana izinsiz dokunan kişiler **"Bu aramızda bir sır olarak kalsın."** diyebilir. Sakın onun dediğini yapma ve hemen ailene her şeyi anlat.



Kendimizi güvende ve iyi hissettiren ayrıca sadece en yakın tanıdıklarımızın dokunuşudur.

Kötü dokunmalar ise bizi mutsuz ve incitmiş hissettirir.

İYİ DOKUNUŞ

KÖTÜ DOKUNUŞ

