

SINIRLARIMI KORUYORUM

Sağlıklı iletişim kurmak ve güvende olmak için kişisel alan sınırlarımızı iyi belirlemeliyiz. Kişisel alan sınırlarımız:

Fiziksel Sınırlar: Bedenimizle ilgili sınırlardır. Bize yakın mesafede durabilecek veya dokunabilecek kişileri biz seçeriz. Tanımadığımız kişilerin bize dokunmasına izin vermemeliyiz.

Duygusal Sınırlar: Olumlu veya olumsuz davranışlarımızı açıkça söylemek ama karşımızdakini zorlamamaktır. Arkadaşımızın davranışına üzüldüğümüz zaman bunu açıkça söyleyebiliriz ama özür dilemesi için zorlayamayız.

Düşünce Sınırları: Düşüncelerimizin ne kadarını açıklayıp açıklayamacağımız ile ilgili sınırlarımızdır. Örneğin bize sorulan bir soruya cevap vermeyi kibarca reddedebiliriz. Herhangi bir konuda arkadaşımızla aynı düşüncede olmadığımızı söyleyebiliriz.

Kişisel Bilgi Sınırları: Kimlik, fotoğraf, adres, şifre kişisel bilgilerimizle ilgili sınırlarımızdır. Örneğin internet ortamında kullandığımız şifreleri en yakın arkadaşımızla bile paylaşmamalıyız.

Kişisel Alan Sınırlarını İhlal Eden Davranışlar

- Tanımadığımız kişilerle iletişim kurmak
- İzinsiz olarak yakın mesafede durmak, dokunmak, sarılmak
- Lakap takmak, alay etmek, dalga geçmek
- Farklı fikirlere saygı göstermemek
- Başkasının eşyasını izin almadan kullanmak, odasına girmek

- Bir şeyi yapmak ya da söylemek konusunda karşımızdaki kişiyi zorlamak.
- Bir kişinin iletisini, fotoğrafını, adresini, telefon ya da şifre bilgilerini izinsiz paylaşmak
- Yüz yüze veya internet ortamında ailemizin izin verdiği sınırlar dışında paylaşımlarda bulunmak

Kişisel Alan Sınırlarını Korumak İçin Yapabilecekler

- Uygun bir dille karşımızdakini uyarmak
- Kararlı bir şekilde hayır demek.
- Tehlikeli ve rahatsızlık veren davranışlar karşısında karşımızdakini yüksek sesle uyarmak ve çevreden yardım istemek.
- Ortamdan hızla uzaklaşmak
- Çevrim içi ortamda kişisel alan sınırlarımızı korumak için ailemiz ile birlikte kurallar belirlemek.
- Kişisel alan sınırlarımızla ilgili rahatsız olduğumuz davranışlarla karşılaştığımızda ailemizden, öğretmenlerimizden yardım istemek

KONU SORULARI

1. Fiziksel sınırlarımızı ihlal edenlere karşı ne yapmalıyız?
2. Kişisel bilgilerimizi yabancılara neden vermemeliyiz?
3. Kişisel sınırlarımızı korumak için yapılacak 3 davranış yazın.
4. Kişisel sınırlarımızı ihlal eden 3 davranış yazın.
5. Kişisel sınır ihlali ile ilgili başınıza gelen bir olayı anlatın.