



Nazmi Arıkan

FEN BİLİMLERİ

Okulları

BEDENİM VE SINIRLARIM / İLKOKUL ÖĞRENCİ BÜLTENİ

Mahrem Alan: Kendimize ait olan alan.

Kişisel Alan: Anne-baba, kardeş ve yakın akrabalarımızın bulunabilecekleri alan.

Sosyal Alan: Arkadaşlarımız ve uzak akrabalarımızın bulunabilecekleri alan.

Mahremiyet eğitimi çocuğun sadece cinsel konuda eğitilmesi demek değildir. Aynı zamanda kendi duygularını yönetme becerisi elde etmesini sağlayan bir kişilik eğitimidir.

Kişisel Sınırlarımız Neden Önemli?

Kişisel sınırlar bizim güvenliğimiz için gerekli olan sınırlardır. Bizim de tıpkı bir evin çitleri gibi etrafımızda kişisel sınırlarımız vardır. Bu sınırı gözle göremeyiz. Bunu etrafımızda her zaman bulunan hayali bir çember olarak düşünebiliriz. Biz bu sınırların içinde olduğumuz sürece ve istemediğimiz kişiler de bu sınırların dışında kaldığı sürece güvendedeyiz demektir.

Çeşitli dokunuşlar vardır. Dokunuşlar duyguları paylaşmak içindir. İyi Dokunuşlar, mutlu ve güvende hissetmemizi sağlar. Annemiz, babamız gibi güvendiğimiz ve sevdiğimiz insanlar bize dokunur. Bu dokunuşlar bize mutlu ve güvende olduğumuzu hissettirir. Hoşlanmadığımız, kendimizi kızgın, üzgün, kafası karışmış, korkmuş hissetmemize neden olan her dokunuş; kötü dokunuştur. Vurmak, itmek, izinsiz başkalarına dokunmak ve özel bölgelere dokunmak kötü dokunuştur.

Eğer kötü bir dokunuş ya da bakışla karşılaşırsan:

1. Hayır de!
2. Uzaklaş!
3. Güvendiğin bir büyüğe söyle
4. Birisi seni dinleyene kadar söylemeye devam et!



Özel Bölgelerimiz: Vücudumuzda bazı özel yerlerimiz bulunur. Bunlar, dudak, göğüs ve genital (popo dahil) bölgedir. İç çamaşırlarımızla kapattığımız bedenimize ait yerler özel bölgelerimizdir.

Bedenin sana ait, özel ve değerlidir! Bazı özel durumlar dışında kimse senin özel bölgelerine bakmamalı ve dokunmamalı; Bu özel durumlar; Anne ya da baban, kendin yapamadığın durumlarda seni giydirmek, sağlığını kontrol etmek ya da seni temizlemek için senin onay vermen koşuluyla özel bölgelere dokunabilirler. Doktor veya hemşireler seni tedavi etmeleri gerektiğinde annen ya da baban yanındayken senin onay vermen koşuluyla özel bölgelere dokunabilirler. Hiç kimse senden kendisinin özel bölgelerine bakmanı ve dokunmanı istememelidir.

SINIRLARIM-KURALLARIM

- Beni öpmek istersen benden izin almalısın.
- Benimle bir yere gitmek için bana bunu isteyip istemediğimi sormalısın.
- Bana sarılmak istersen benden izin almalısın.
- Eşyalarımı kullanmak için benden izin almalısın.
- Odama girmek için benden izin almalısın.
- Benimle bir etkinlik yapmak istersen ona katılmak isteyip istemediğimi sormalısın.



BEDENİM BANA AİT! GÜVENDE OLMAK BENİM HAKKIM! BENİ KORUYACAK BÜYÜKLERİM VAR!

Yararlanılan Kaynaklar:

<https://www.dergipdr.com/mahremiyet-egitimi>

Kişisel Sınırlarımı Biliyor, Bedenimi Tanıyor ve Koruyorum <https://ahmetbarindiririlkokulu.meb.k12.tr/>

<https://zeyneptatlidil.medium.com/%Cocuklara-Özel-Bölge-ve-mahremiyet-eğitimi>