

ÇOCUK İHMAL VE İSTİSMARI



KİŞİSEL SINIRLARIMIZ



TEHLİKE- GÜVEN

- Kendinizi tehlikede hissettiğiniz bir an yaşadınız mı?
- Kendinizi güvende hissettiğiniz bir an yaşadınız mı?



Güvenli yaşamak için:

- Çok iyi tanımadığınız kişilerle baş başa vakit geçirmeyin.
- Sanal ortamlarda tanımadığınız insanlarla arkadaşlık yapmayın.
- MSN ve facebook ve instagram vb. sosyal paylaşım sitelerinde özel görüntülerinizi paylaşmayın, tanımadığınız kişilerle görüntülü görüşme yapmayın.



Güvenli yaşamak için...

- Ailenizin haberi olmadan kafelere internet kafelere oyun salonlarına gitmeyin.
- Ailenizin bilgisi dahilinde gittiğinizde de yediklerinize ve içtiklerinize dikkat edin.
 - Tanımadığınız ve güvenmediğiniz kişilerden ağrı kesici vs. ilaç alıp içmeyin.
- Geceleri geç saatte sokakta yalnız başınıza kalmayın.



Bedenimizi koruyalım;

- **Senin denize girerken mayo ile örttüğün bölgelerin özel ve mahrem bölgelerindir.**





**Bedenin sana aittir,
onu koru..**

**Dokunulmayı reddetmeyi ve sınırlar koymayı
öğrenelim:**

- ✓ Çocuk / ergen olarak bedeniniz size aittir.
- ✓ Dokunulmak veya öpülmek istemediğiniz zaman buna hayır deme hakkınız vardır.

İYİ DOKUNMA-KÖTÜ DOKUNMA

- Kimlerin sana dokunabileceğine,öpebileceğine ve sarılabileceğine senin karar verme ve “HAYIR” deme hakkın var, bu hakkının olduğunu bilmelisin.
- Herhangi birinin uygunsuz bir şekilde dokunması halinde yapabileceklerini öğrenmelisin.



İYİ DOKUNMA

Sevdiğin kişilerin sarılması ve öpmesi güzel bir şeydir

✓ Uyandığında annenin sana sarılması ve öpmesi



✓ Babanın iyi geceler dilemek için sarılması ve öpmesi



✓ Anneanne ve dedenin ziyarete geldiklerinde herkesin birbirini kucaklaması ve öpmesi



KÖTÜ DOKUNMA

- Kendini rahatsız hissetmene neden olan dokunmalar genellikle kötü dokunmalardır.
- Birisi sana istemediğin bir şekilde dokunduğunda bunu gizlemek zorunda değilsin.
- Bedenin sana aittir. Sen istemiyorsan kimse sana dokunmamalıdır.



KÖTÜ DOKUNMA

- Canını acıtan dokunma kötü dokunmadır.
- Dokunulmasını istemediğin halde sana dokunulursa bu bir kötü dokunmadır.
- Dokunan kişi kendini rahatsız hissetmene neden oluyorsa, bu kötü bir dokunmadır.
- Dokunma seni korkutuyor ve sinirlendiriyorsa bu bir kötü dokunmadır.
- Dokunan kişi bunu hiç kimseye söylememeni istiyorsa bu bir kötü dokunmadır
- Dokunan kişi bunu başkasına söylersen sana bir zarar vereceğini tehdidinde bulunuyorsa bu kötü dokunmadır.



Böyle bir durum, ne olursa olsun sizin suçunuz olamaz.

**Çünkü SİZ ÇOCUKSUNUZ VE BÖYLE DURUMLARDA ASLA
SUÇLU OLAMAZSINIZ.**



'HAYIR' demeyi öğrenelim:

- Herhangi birisi sizi incitmeye kalkarsa “ Hayır!.” demeniz gerekir.(size büyüklerin söylediklerine itaat etmeniz öğretilmiştir. Ancak bazen büyükler de yanlış davranır ve size zarar verebilir..)



‘HAYIR’ Diyebilme Yöntemleri

1) “HAYIR”

“Hayır teşekkürler”

“Hayır olmaz.”

2) MAZERET BİLDİRME

“Hayır teşekkürler, bundan çok rahatsız oluyorum.”

3) ATLATMA

“Hayır, teşekkürler, şimdi değil.”



'HAYIR' Diyebilme Yöntemleri

4) KONUYU DEĞİŞTİRMEK

"Hayır teşekkürler, ben bir bardak su alabilir miyim?"



5) HAYIR TEKRARI

"Hayır demiştim." Hayır teşekkürler."

6) YÜRÜYÜP GİTMEK/ ORTAMDAN SAKINMAK

"Hayır" de ve ortamı terk et.

Gerekirse yardım istemek..

- Biri size kötü,rahatsız edici bir şey yaparsa arkadaşlarından ya da büyüklerinden yardım istemekten çekinme!
- Okul rehber öğretmenin/ sınıf rehber öğretmeninle her türlü sorunu paylaşabilirsin.
- Ailenden biri ile paylaşabilirsin, sana yardım etmesini isteyebilirsin.



Her zaman sır saklanmaz..



Bazı sırlar hiçbir zaman saklanmamalıdır !..

Hangi sırlar saklanmaz ?

- Hiç kimsenin senin, özel ve mahrem yerlerine dokunmaya hakkı yoktur.
- Hiç kimsenin seni, kendi özel yerlerine dokundurtmaya da hakkı yoktur.
 - Birisinin senden özel yerlerine dokunmanı istemesi ya da seninkilere dokunması saklayacağın bir sır değildir.



- **Anlatmama sözü vermiş olsan bile, anlatırsan başına çok kötü şeyler geleceği söylenmiş olsa bile, böyle bir şey olursa anlatmalısın.**
- **Mutlaka söylemelisin. Çünkü bu saklanmaması gereken kötü bir sırdır.**



O halde kendini korumak için;

- İyi dokunma ile kötü dokunmayı ayırt et.
 - İstemediğin bir durumda “HAYIR” de
 - Kişisel alanlarını bil ve koru
 - Haklarını bilip savun
 - Kendini doğru ifade et
- Kendine ilişkin olumlu ve güçlü yanlarını fark et
- Kendini güvende hissetmediğinde yardım iste



DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER...

Merve DİNÇER
Rehber Öğretmen