

Sınırlar, sağlıklı bir kişisel alan duygusu yaratmak için vardır. İnsanların belirlediği fiziksel veya duygusal sınırlar; yapılan bir davranışın doğru veya yanlış olduğunu ayırt etmeye yardımcı olurlar.

## Fiziksel ve duygusal sınırların önemi nedir?

Sınırlar, sağlıklı bir kişisel alan duygusu yaratmak için vardır. İnsanların belirlediği fiziksel veya duygusal sınırlar; yapılan bir davranışın doğru veya yanlış olduğunu ayırt etmeye yardımcı olurlar.

## Sınır koyma nedir?

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



## GEDİZ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

<http://gedizram@gmail.com>

Umurbey Mah. Şerafettin  
Genç Cad. Blok No 152  
GEDİZ /KÜTAHYA

02744124567



Burada bilmeniz gereken en önemli şey; bedeninizdeki özel bölgelerdir! Bu özel bölgelerinize en yakınınız dahil kimsenin dokunmasına izin vermemeniz gerekmektedir!

- Kendimizi iyi ve güvende hissettiren dokunuşlar iyi dokunuştur.
- Eğer bir dokunuş; canını acıtıyorsa, seni üzüyorsa, mutsuz ediyorsa, seni korkutuyorsa, seni rahatsız ediyorsa kötü dokunuştur.
- Vücudumuzda özel bölgelerimizde yapılan dokunuşlar bütün çocuklar için kötü dokunuştur.
- Kimse bu bölgelere bakamaz veya dokunamaz. bizler de bir başkasının özel bölgelerine bakamayız ve dokunamayız.



Kötü dokunan kişi, bu dokunmayı kimse diye söylemememizi isteyebilir. Hatta bunun aranızda sır kalması gerektiğini söyleyebilir. Sana hediyeler verebilir. Seni korkutmaya çalışabilir. Bu kötü sarımsaklaman için seni kandırmaya çalışabilir.

**Bunlara inanma!**



## Ne yapmalıyız?

Birisi bu gidin canımız acıktığında, hoşlanmadığımız bir şaka yaptığında, bize kötü dokunuşta bulunduğunda, özel bölgelerimize dokunduğunda, bize kötü sır verdiğinde;

Önce bağır!

Hayır de!

Çığlık at!

Koş ve uzaklaş!

Güvendiğin bir yetişkine söyle!