



DOĞUBAYAZIT REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

MAHREMİYET EĞİTİMİ (ÖĞRENCİ)

DUYGULARI TANIMA



Şimdi sizinle duygularımızı tanımayla ilgili bir oyun oynayacağız. Ben çeşitli duygu ifadelerini takınacağım ve siz de bu duyguların hangi duygular olduğunu tahmin edeceksiniz. Hep beraber söyleyeceğiz...



ÜZGÜN



ŞAŞKIN



MUTLU



KORKMUŞ



Tanımadığın biri seni kendisiyle birlikte gitmeye zorlarsa kendinizi nasıl hissedersiniz?

(Peki öyleyse korkmuş gibi bakın)



Arkadaşın senden izinsiz eşyalarını aldı kendinizi nasıl hissedersiniz?

(Peki öyleyse kızmış gibi bakın)



Bir büyüğün sen çocuksun yapamazsın dedi kendinizi nasıl hissedersiniz?

(Peki öyleyse üzgün gibi bakın)



Annen/baban çok sevdiğin bir şeyi hediye ettiğinde dedi kendinizi nasıl hissedersiniz?

(Peki öyleyse mutlu gibi bakın)

Bizlerin bazı duyguları vardır ve bu duyguları çoğunlukla yüz ifadelerimizden anlarız. Şimdi birlikte bazı duyguları tanıyalım:

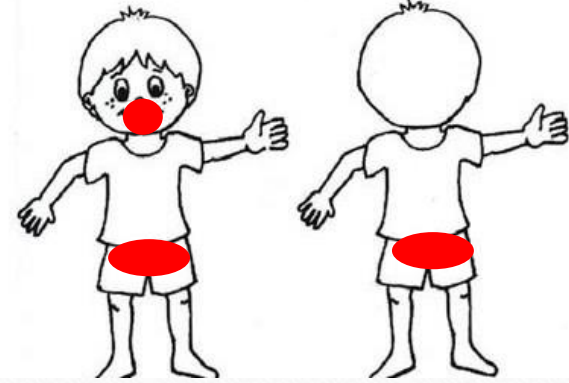
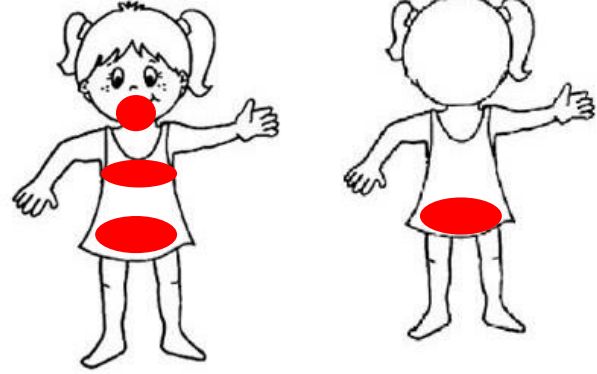


- Şaşkın
- Korkmuş
- Kızgın
- Heyecanlı
- Üzgün
- Mutlu
- Komik
- Sıkılmış

ÖZEL BÖLGELERİNİ TANIMA

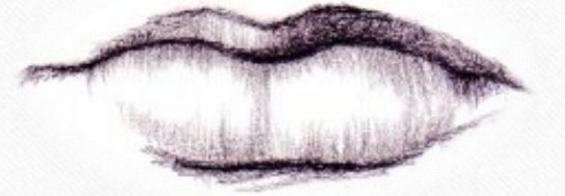
Hepimizin gözü, kulağı, ağzı, burnu, kolu, bacağı, eli, ayağı vardır. Bunun dışında kızların ve erkeklerin özel bölgeleri vardır. Resimde kırmızı olarak işaretli bölgelerimiz yani göğüslerimiz, bacak aramız, arka tarafımız ve dudaklarımız bizim özel bölgelerimizdir. Bu bölgelere kimsenin dokunmasını ve bu bölgeleri kimsenin görmesini istemeyiz.

Kıyafet giydirdiğimiz özel bölgelere kimse dokunmamalıdır. Ancak bazen annen baban ve onların izin verdiği kişiler tuvalete gittiğinizde, banyo yaparken, giyinirken size yardımcı olmak için özel bölgelerinize dokunabilirler. Ayrıca kıyafetle kapatılmayan ama özel olan bir bölgeniz daha vardır, burası neresi biliyor musunuz?



DUDAKLARIMIZ

Evet kıyafetle kapatmadığımız ama özel bölgemiz olan bir başka yer dudaklarımızdır. Çocuklar dudaklarından öpülmez/öpülmemelidir. Siz de buna izin vermeyin.”



HAYIR!



Kimlerin size dokunabileceğine, öpebileceğine ve sarılabileceğine sizin karar verebilirsiniz ve size dokunmasını, öpmesini, sarılmasını istemediğiniz kişilere HAYIR deme hakkınız var. Bedeniniz ve özel bölgeleriniz size aittir ve siz izin vermeden kimsenin dokunmaya hakkı yoktur.



CREATED USING
POWTOON

Filmde de izlediğimiz gibi bazı dokunmalar iyi bazı dokunmalar kötüdür. Haydi bunları hep beraber tekrar edelim!



Kendini iyi ve güvende hissetmeni sağlar.

İyi Dokunuşlar



- ✓ Annenin/babanın şefkatle sarılması
- ✓ Arkadaşınla selamlaşırken tokalaşmanız



- ✓ Arkadaşınla çak yapmak



- ✓ Arkadaşlarının omzuna elini atıp sarılması



- ✓ Öğretmeninin aferin derken başını okşamaması

Filmde de izlediğimiz gibi bazı dokunmalar iyi bazı dokunmalar kötüdür. Haydi bunları hep beraber tekrar edelim!



Tanıdığın ya da tanımadığın bir kişinin sana dokunması. O sana dokunduğunda kendini rahatsız ve kötü hissedersin.

- Sizi korkutan/utandıran/endişelendiren dokunuşlar
- Zorlayan ve canınızı acıtan dokunuşlar
- Size dokunduktan sonra bunun bir sır olduğunu söylemesi.
(anne-babana, öğretmenine, arkadaşına, kimseye söyleme)

Kötü Dokunuşlar



Birinin mayonun (iç çamaşırının) kapattığı özel bölgelere dokunması.



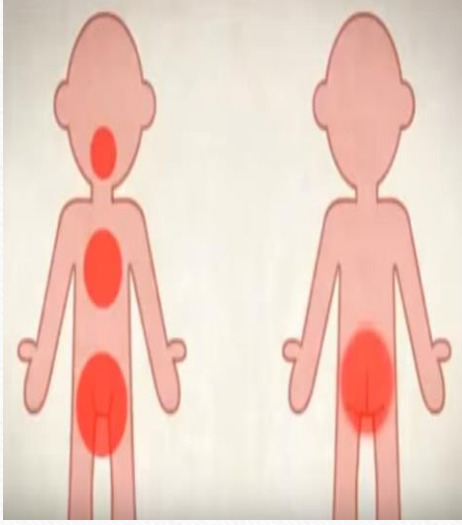
Sen dur demene rağmen, istememene rağmen birinin sana zorla dokunmaya devam etmesi.



Birinin seni incitmesi.



Birinin sana sevdiğin bir şeyi alma karşılığında onunla gitmeni istemesi



Özel bölgelerine
seni rahatsız edecek
şekilde dokunması.



Birinin sana kendini
rahatsız hissetmene
neden olacak şekilde
dokunması.



Parkta, caddede bir
adamın
sana iç çamaşırını
göstermesi.



Birisinin senin
canını sıkkan bir
şekilde sana
dokunması ve sır
olarak saklamanı
Söylemesi.

İyi Dokunuş-Kötü dokunuş Tablosu

- Sevdiğin kişilerin sana sarılması ve seni öpmesi iyi dokunma mı kötü dokunma mıdır?
- Arkadaşının sana canını acıtarak dokunması iyi dokunma mı kötü dokunma mıdır?
- Uyandığında annenin sana sarılması ve öpmesi iyi dokunma mı kötü dokunma mıdır?
- Parkta oynarken istemediğin halde birinin sana dokunması iyi dokunma mı kötü dokunma mıdır?
- Tanıdığın bir kişinin sana dokunması kendini rahatsız hissetmene neden oluyorsa iyi dokunma mı kötü dokunma mıdır?
- Anneannen ve deden ziyarete geldiklerinde herkesin birbirini kucaklaması ve öpmesi iyi dokunma mı kötü dokunma mıdır?
- Öğretmeninin başını “aferin” deyip, okşaması iyi dokunma mı kötü dokunma mıdır?
- Tanımadığın bir kişinin dokunması seni korkutuyor ve sinirlendiriyorsa iyi dokunma mı kötü dokunma mıdır?
- Size dokunan kişi sana bunu hiç kimseye söyleme diyorsa iyi dokunma mı kötü dokunma mıdır?
- Babanın iyi günler dilemek için sana sarılması ve iyi dersler diyerek öpmesi iyi dokunma mı kötü dokunma mıdır?
- Sana dokunan kişi bunu başkasına söylersen sana zarar vereceğini söylüyorsa iyi dokunma mı kötü dokunma mıdır?
- Oyun oynarken arkadaşınla el ele tutuşmak iyi dokunma mı kötü dokunma mıdır?
- Size gelen halanın seni kucaklayıp öpmesi iyi dokunma mı kötü dokunma mıdır?



Kendinizi iyi hissettirmeyen kötü dokunuşla karşılaşırsanız neler yapıyorsunuz. Şimdi bunları öğrenelim.

1. HAYIR DE, ÇIĞLIK AT!

Söyleyebileceğin en sert ve en ciddi biçimde o kişiye HAYIR de buna rağmen devam ediyorsa yüksek sesle ÇIĞLIK AT.

“Şimdi hep beraber nasıl çığlık atıyormuşuz görelim. Elimi havaya kaldırmamla birlikte çığlık atmaya başlıyoruz, elimi indirince susuyoruz” denir ve çığlık atılır. Çığlık için 5 sn. süre verilir.

“Hayır diyebilmek bizi istemediğimiz şeyleri yapmaktan kurtaran “sihirli” kelimedir. “Hayır demek” sanıldığı kadar zor değildir. Yeri geldiğinde “hayır” diyebilmek bizi mutsuzluktan, tehlikelerden ve zarar görmekten kurtarır.



2. ORADAN
UZAKLAŞ VE
GÜVENLİ BİR
YERE
GİTMEYE
ÇALIŞ. GİT



3. ANLAT



Güvendiğin bir büyüđüne **ANLAT**.

Büyükler seni dinleyip bu konuda bir şey yapana kadar da **SÖYLEMEYE DEVAM ET**.

Size kendinizi kötü hissettiren bir dokunmayla karşılaştığınızda bu sizin **HATANIZ** olmaz. Bazen size söylenenleri yapsanız dahi **KORKMADAN, GÜVENDİĞİNİZ KİŞİLERE BUNU ANLATMALISINIZ**



HAYIR DERİM

- Tanımadığımız biri bize yiyecek vermek isterse ne deeriz
- Tanımadığımız biri bize benle gel derse ne deeriz
- Tanımadığımız biri bize sarılsa ne deeriz
- Tanımadığımız biri bize dokunursa ne deeriz
- Tanımadığımız biri bizi öpmek isterse ne ne deriz ne deriz ne deeriz

SIR

Bazı sırları güvendiğin bir yetişkine söylemek dedikodu veya ispiyonculuk değildir". Ve "Bugün sizlerle iyi ve kötü sır hakkında konuşacağız."



İYİ SIR

İyi sırların saklanması eğlencelidir, hoşta gider ve heyecan vericidir.

Bize kendimizi iyi hissettiren sırlardır.

- Arkadaşına sürpriz doğum günü partisi, karne hediyesi , uzaktan yakınının sürpriz yapıp gelmesi

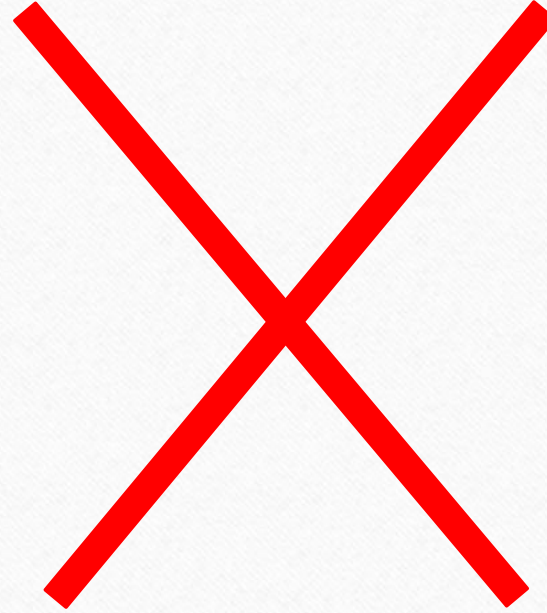
KÖTÜ SIR

Kötü sırlar ağırlık verir ve ürkütücüdür, kişiyi rahatsız eder, tuhaf ve sıkıntılıdır. Bu tür, sana huzursuzluk veren sırları, saklamamalısın, söylemeyeceğine söz vermiş bile olsan söyleyebilirsin. Bu oyun bozanlık değildir, dedikodu veya ispiyonculuk da değildir.

- Güvenlik kurallarını bozan ya da herhangi biri için zararlı olabilen oyunlar.
- Başkalarının sana verdiği hediyeler ve karşılığında senden istenen şey
- İstemediğin, rahatsız olduğun herhangi bir dokunuş(özellikle de özel bölgelerine)

Bazı kişiler çocukları kötü sırları saklaması için kandırmaya çalışırlar, Kötü bir sırrı asla saklamamalı, güvendiğin bir yetişkine mutlaka söylemelisin.

- *Eğer söylersen anneler sana kızar*
- *Eğer sırrımızı saklarsan sana oyuncak alırım*
- *Eğer söylersen seni sevmem*
- *Eğer söylersen seni kimse sevmez*
- *Eğer söylersen seni döverim*
- *Eğer söylersen seni de suçlu bulurlar*



Kötü bir olay
yaşadığında bunu
anlatabileceğin,
güvendiğin kişiler
kimler olabilir?

KİMLERE GÜVENİYORUM



Kendimizi korumak için
neler yapıyorduk bunları
hatırlayalım 😊



**BEDENİM
BANA
AITTİR**

- X Hayır deyin ve o kişiye yaptığından hoşlanmadığınızı, dokunmasını istemediğinizi söyleyin.
- X Hızla o kişiden uzaklaşın. Hoşlanmadığınız bir şekilde size dokunan kişiden kaçın. Bir daha bu kişiyle asla yalnız kalmayın.
- X Yardım isteyin. Çığlık atabilirsiniz, bağırabilirsiniz, yakınınızdakilerden yardım isteyebilirsiniz.
- X Korkmayın szi yanlış bir şey yapmadınız.
- X Birisi size uygunsuz bir şekilde dokunursa olanları güvendiğiniz birine anlatın. Onların sizi korkutmasına izin vermeyin ve sessiz kalmayın.
- X Birisi size dokunur ve bunu aranızda sır olarak saklamanızı isterse sizi rahatsız eden bu kötü sırrı güvendiğiniz bir büyüğünüzle paylaşın.
- X Anlattığınız kişinin size inanmadığını düşünürseniz, güvendiğiniz bir başka kişiyle konuşun, birisi size inanıp yardım edene kadar vazgeçmeyin.
- X Sizi rahatsız eden kişiden uzak durmak için elinizden geleni yapın. Kendinizi rahatsız veya güvensiz hissetmenize neden olacak biçimde size dokunan kişi ile yalnız kalmayın.