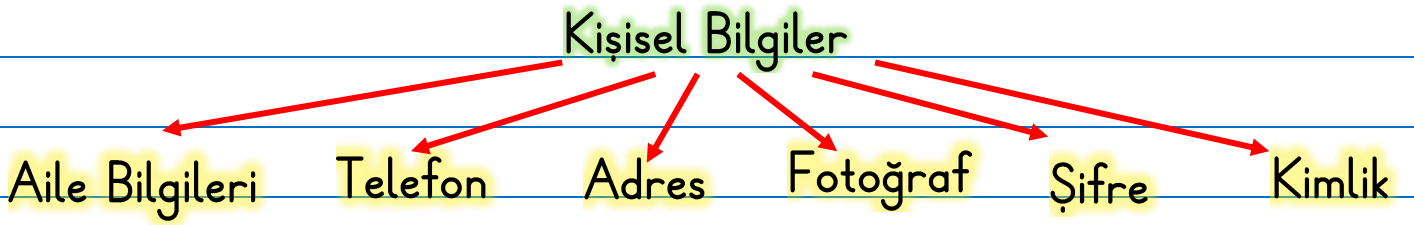


Kişisel Alanımızı Koruma

- ❑ Bir kişinin kendini güvende hissettiği, başkalarının girmesine izin vermediği sınıra **kişisel alan** deriz.
- ❑ **Fiziksel Sınır:** Bedenimizin sınırlarıdır. Bedenimize kimse dokunamaz.
- ❑ **Duygusal Sınır:** Duygularımız özeldir. Duygularımıza kimse karışamaz. Duygularımızı istediğimiz gibi açıklayabiliriz.
- ❑ **Düşence Sınırı:** Düşüncelerimiz de bizim için özeldir. Düşüncelerimizi özgürce açıklayabilir. Herkes düşüncelerimize saygı duymalıdır.



- ❑ Kişisel bilgilerimiz de özeldir. Çevrim içi ortamlarda yada tanımadığımız kişilerle paylaşmamalıyız.

Kişisel alanımız nasıl korumalıyız?

- Uygun bir dille karşımızdakini uyarmak
“Lütfen uzaklaşır mısın?” “Dokunmanı istemiyorum.”
- Kararlı bir şekilde “Hayır!” demek
“Hayır, gelmek istemiyorum!” “Hayır, olmaz!”
- Çevreden yardım istemek
“Bana yardım eder misiniz?” “Bu kişi beni rahatsız ediyor.”
- Ortamdan hızla uzaklaşmak
- Kişisel bilgilerimizi kimseyle paylaşmamak
- Yaşadığımız olayları ailemize ve öğretmenimize anlatmak

[illegible]