

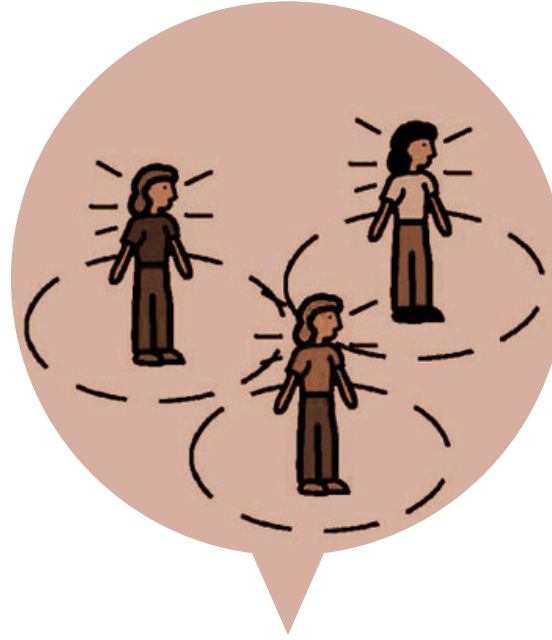


Beden Sınırları ve İzin Almak

Vücutumuz bize aittir ve kimse bizden izin almadan dokunamaz. İzinsiz kimse bizim özel alanımıza yaklaşmamalıdır.

Eğer birisi sınırlarını aşarsa, ona net bir şekilde "Hayır!" veya "Dur!" diyebilirsiniz.

Sizi rahatsız eden bir durumu hemen bir yetişkine bildirmekten çekinmeyin.



Sevgili Öğrenciler

Hayatımızın her noktasında olduğu gibi, gençlik döneminde de kişisel sınırları anlamak ve korumak çok değerlidir.

Kendinizi güvende hissetmek ve saygı görmek herkesin hakkıdır.

İşte gençler için kişisel sınırlar hakkında bazı önemli noktalar.



SINIR KOYMAK

Ortaokul Öğrenci Broşürü

Mahremiyet ve Teknoloji

Sosyal medya ve dijital iletişim araçları sayesinde daha fazla insanla bağlantı kurabilirsiniz.

Ancak, çevrimiçi ortamlarda da kişisel sınırlarınızı korumalısınız. Kişisel bilgilerinizi ve fotoğraflarınızı paylaşırken dikkatli olun. Sizi rahatsız eden veya sınırlarınıza müdahale eden kişileri engellemek veya yetişkinlere haber vermek sizin hakkınızdır.



Duygusal Sınırlar

Duygusal sınırlar da önemlidir. Eğer birisi sizi üzüyorsa veya rahatsız ediyorsa, bunu açıkça ifade etmek sizin hakkınızdır.

Kendinizi ifade etmek için cesur olun ve duygusal sınırlarınızı korumak için gerektiğinde "Hayır" demeyi öğrenin.



İzin Verme Hakkı

Başkaları sizden bir şey istediğinde veya sizi bir etkinliğe davet ettiğinde, isterseniz kabul edebilir isterseniz reddedebilirsiniz.

İçinizden gelmeyen bir şeyi yapmak zorunda değilsiniz. Kendi sınırlarınızı belirlemek sizin hakkınızdır.



Saygılı İletişim



Sınırlarınızı ifade ederken saygılı bir dil kullanmaya özen gösterin. Başkalarının sınırlarına da saygı gösterdiğinizden emin olun. İletişimde açık ve net olmak önemlidir.



Kendinizi ifade etmek, sınırlarınızı korumak ve saygı görmek hakkınızdır.

Bu kılavuz size kişisel sınırlarınızı anlamanız ve korumanız konusunda yardımcı olmak içindir.

Kendinizi sevin, değerli olduğunuzu hatırlayın ve sağlıklı ilişkiler kurmak için bu ilk adımları atmaktan çekinmeyin!