

VÜCUDUN SENİNDİR ONU KORU

Sevgili öğrencilerimiz;

Vücudumuzu korumak hem sorumluluğumuz hem de hakkımızdır. Vücudumuzu korumanın pek çok yolu vardır. Bisiklete binerken kask takmak, dişlerimizi fırçalamak, uygun kıyafetler giymek, besleyici gıdalar yemek, aşılınmak, azarlanmaya ya da itilmeye karşı kendimizi korumak ve aşılınmak vb şeyler vücudumuzu korumak için verilebilecek örneklerdendir.

Dokunmak birbirimizle iletişim kurmanın önemli bir yoludur. Ancak bazı dokunmalar bizi rahatsız ederken bazı dokunmalar ise kendimizi iyi ve güvenilir hissetmemizi sağlar.

İyi dokunma: Sevdiğin kişilerin sarılması ve öpmesi güzel bir şeydir. Örneğin; Uyandığında annenin sana sarılması ve öpmesi. Babanın iyi geceler dilmek için sarılması ve öpmesi. Anneanne ve büyükbabanın ziyarete geldiklerinde herkesin birbirini kucaklaması ve öpmesi. ‘İYİ DOKUNMALAR’ KENDİMİZİ İYİ VE EMNİYETTE HİSSETMEMİZİ SAĞLAR!..

Kötü dokunma ise kendimizi kötü hissettiren dokunuşlardır. Kötü dokunmalar kendimizi öfkeli ve rahatsız hissetmemize neden olurlar. Kendimizi kötü dokunmalara karşı korumak zorundayız, Birisi sana istemediğin bir şekilde dokunduğunda bunu gizlemek zorunda değilsin. Bedenin sana aittir ve sen istemiyorsan kimse sana dokunamamalıdır. Kötü dokunan kişi bu dokunmayı kimseye söylememeni ve bunu gizlemeni isteyebilir ve hatta bunu gizlemen için sizi tehdit de edebilir. Ya da bunun bir sır olduğunu ve bunun ikinizin arasında kalmasını isteyebilir bunun için size hediyeler sunabilir.

Peki vücudumuzu kötü dokunuşlardan korumak için neler yapabilirsiniz?

- Hayır, yapma ya da dur de!
- Ailen arkadaşın ya da öğretmenin gibi güvendiğin bir kişi ile mutlaka paylaş!

Onlar sana kızmaz ve seni korur.

- Karşı koy ve sertçe it!
- Saldıran kişiden kaç uzaklaş!
- Bağır çığlık at ve uzaklaş!
- Güvenlik güçlerini durumdan haberdar et!

Bir kişi size kötü dokunduğunda kendinizi şaşkın, değersiz ve suçlu hissedebilirsiniz. Onların sorumlusu sen olmadığın için kendini suçlu ve değersiz hissetme! Asıl sorumlu sana dokunan kişidir!

Rehberlik Servisi J



Vücutunu korumak için neler yapabilirsin?



Saldıran kişiden kaç, uzaklaş



Bağır, çığlık at, yardım iste



Eğer biliyorsan savunma tekniklerini kullan



**Ailen,
öğretmenin
veya arkadaşın
gibi sana yardım
edebilecek, seni
dinleyecek
birine anlat**