



KİŞİSEL ALANIMIZIN DÖRT ÖNEMLİ BÖLÜMÜ VARDIR:

1. FİZİKSEL ALANIM

Vücudumuza ait alanımızdır. İzinimiz olmadan dokunulmasını istemediğimiz yerlerimizi korur.



Örnekler:

- İstemediğimde sarılmamak.
- Saçımı, vücudumu iznim olmadan okşamamak.
- Bana çok yaklaşmamak.



2. DUYGUSAL ALANIM

Duygularımıza ait alanımızdır. Üzülduğümüzde, kızdığımızda veya mutlu olduğumuzda nasıl hissettiğimiz bize aittir.



Örnekler:

- Duygularımızla dalga geçilmemesi.
- Kendimizi kötü hissettiğimizde zorlanmamak.
- Üzülduğümüzde anlayış gösterilmesi.



3. DÜŞÜNCELERİM

Düşüncelerimiz bize aittir. Herkesin farklı düşünceleri olabilir ve buna saygı gösterilmelidir.



Ben böyle düşünüyorum.
Bu benim fikrim.

Örnekler:

- Fikirlerimizle alay edilmemesi.
- Düşüncelerimizi özgürce söyleyebilmek.
- "Sen hep böyle düşünmelisin." denilmemesi.



4. KİŞİSEL BİLGİLERİM

Adımız, adresimiz, telefon numaramız, okulumuz gibi bilgilerimizi bize aittir. İzinimiz olmadan paylaşılmamalıdır.



- Adım
- Adresim
- Telefon numaram
- Okulum
- Aileme ilgili bilgiler vb.

Örnekler:

- Tanımadığımız kişilerle kişisel bilgilerimizi paylaşmamak.
- Bilgilerimizi izinsiz başkalarına söylememek.
- Güvende olmak için bilgilerimizi korumak.



KİŞİSEL ALANIMIZIN

DÖRT ÖNEMLİ BÖLÜMÜ VARDIR

1. FİZİKSEL ALANIM

Vücudumuza ait alanımızdır. İznimiz olmadan dokunulmasını istemediğimiz yerlerimizi korur.



ÖRNEKLER:

- ♥ İstemediğimde sarılmamak.
- ♥ Saçımı, vücudumu iznim olmadan okşamamak.
- ♥ Bana çok yaklaşmamak.



2. DUYGUSAL ALANIM

Duygularımıza ait alanımızdır. Üzüldüğümüzde, kızdığımızda veya mutlu olduğumuzda nasıl hissettiğimiz bize aittir.



ÖRNEKLER:

- ♥ Duygularımızla dalga geçilmemesi.
- ♥ Kendimizi kötü hissettiğimizde zorlanmamak.
- ♥ Üzüldüğümüzde anlayış gösterilmesi.



3. DÜŞÜNCELERİM

Düşüncelerimiz bize aittir. Herkesin farklı düşünceleri olabilir ve buna saygı gösterilmelidir.



ÖRNEKLER:

- ♥ Fikirlerimizle alay edilmemesi.
- ♥ Düşüncelerimizi özgürce söyleyebilmek.
- ♥ "Sen hep böyle düşünmelisin." denilmemesi.



4. KİŞİSEL BİLGİLERİM

Adımız, adresimiz, telefon numaramız, okulumuz gibi bilgilerimizi bize aittir. İznimiz olmadan paylaşılmamalıdır.



ÖRNEKLER:

- ♥ Tanımadığımız kişilerle kişisel bilgilerimizi paylaşmamak.
- ♥ Bilgilerimizi izinsiz başkalarına söylememek.
- ♥ Güvende olmak için bilgilerimizi korumak.

