

1. FİZİKSEL ALANIM

Vücudumuza ait alanımızdır.
İznimiz olmadan dokunulmasını
istediğimiz yerlerimizi korur.



ÖRNEKLER:

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



2. DUYGUSAL ALANIM

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



ÖRNEKLER:

- Duygularımızla dalga geçilmemesi.
- Kendimizi kötü hissettiğimizde zorlanmamak.
- Üzöldüğümüzde 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. İznimiz 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.

