



- OKYANUS KOLEJLERİ -

# PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ve REHBERLİK BÖLÜMÜ

| OKUL ÖNCESİ | İLKOKUL | ORTAOKUL | ANADOLU LİSESİ | FEN ve PROJE LİSESİ | GÜZEL SANATLAR LİSESİ | ÜSTÜN ZEKALILAR EĞİTİMİ |

# BEDENİMİZ



# ÖZEL ALANI TANIMLAMA

- Vücudumuzun bize özel bölgeleri vardır. bu bölgeler gizlenmelidir.



# BU BÖLGELERİ ÖĞRENELİM!

## İç Çamaşırı Kuralı nedir?

Çok basit; başkaları iç çamaşırlarına ve içinde kalan kısımlarına dokunmamalıdır.

**Anne, baba** ve  
**doktorlar**  
dışında bu  
bölgelerimize  
kimse  
dokunmamalıdır.



- Başkalarının önünde kıyafetlerimizi **değiştirmemeliyiz.**



- Rahatsız olduğumuz bir dokunuş hissettiğimizde buna **HAYIR!** diyebiliriz.



- *“Arkadaşınızla tokalaştığınızda ne hissedersiniz?”*





*“Anne babanızla  
kucaklaştığınızda ne  
hissedersiniz?”*



• *“Sizi bu şekilde  
(mutlu, rahat, iyi,  
sevilen ...v.s.)  
hissettiren başka  
ne gibi  
dokunuşlar  
olabilir?”*



- Bu ve bunun gibi tüm dokunuşlar için řu cümleyi kurabiliriz;

**“Çeşitli dokunuşlar vardır.  
Dokunuşlar duyguları  
paylaşmak içindir.”**

• Biz bunlara  
**İYİ DOKUNUŞ** diyebiliriz.



eba

- “Eğer bir arkadaşın gelip sana tekme atarsa ne hissedersin?”



- *“Hiç tanımadığın biri sana sıkıca sarılırsa ne hissedersin”*





- *“Seni bu şekilde hissettiren başka ne gibi dokunuşlar olabilir?”*

- Üzüntü, Kızgınlık, Korku, Rahatsızlık gibi duygulara sebep olan dokunuşların **“Kötü dokunuşlar”** dır.





**Hoşlanmadığın  
her dokunuş**

**KÖTÜ DOKUNUŞTUR.**

•“Seni rahatsız eden  
her dokunuş kötü  
dokunuştur”



## • İyi dokunuşlar:

Uyandığında annenin sana sarılması ve öpmesi. Babanın iyi geceler dilemek için sarılması ve öpmesi. Büyükanne ve büyükbabanın ziyarete geldiklerinde herkesin birbirini kucaklaması ve öpmesi. Bayramlarda büyüklerin elini öpmek ve sarılmak İyi dokunmadır. Arkadaşının elini tutmak İyi dokunmadır. Arkadaşlarıyla tokalaşmak iyi dokunmadır. Hastalandığında doktorun ya da hemşirenin seni iyileştirmek için dokunması İyi dokunmadır.

## • **Kötü dokunuşlar:**

Kendini rahatsız veya güvensiz hissetmene neden olacak biçimde sana dokunma kötü dokunmadır. Canını acıtan dokunma kötü dokunmadır.

Hoşlanmadığın her dokunuş kötü dokunuştur. Canını acıtmasa da. Dokunulmasını istemediğin halde sana dokunulursa bu kötü bir dokunmadır.

Dokunan kişi kendini rahatsız hissetmene neden oluyorsa, bu kötü bir dokunmadır. Dokunma senin korkutuyor ve sinirlendiriyorsa, bu kötü bir dokunmadır.

Birisi seni kendisine dokunmaya zorluyorsa bu kötü bir dokunmadır.

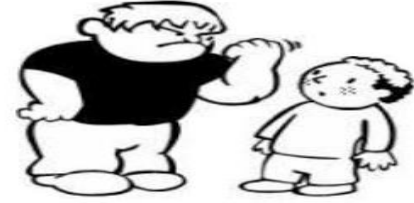
Dokunan kişi bunu hiç kimseye söylememeni istiyorsa, bu kötü bir dokunmadır.

Dokunan kişi bunu başkasına söylersen sana bir zarar vereceği tehdidinde bulunuyorsa bu kötü bir dokunmadır

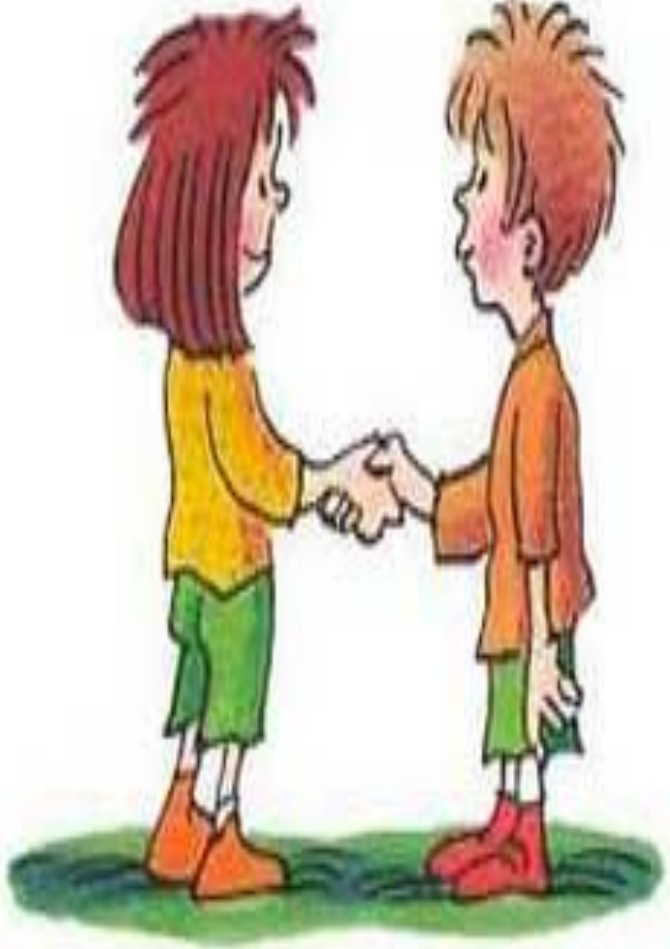
Ek 5

Aşağıdaki resimlerden İyi dokunuşu gösterenleri istediğin renklerde boya

Kötü dokunuşu gösterenlerin üzerine kırmızı bir çarpı at



**“Kim olursa olsun sana kötü bir şekilde dokunmaya hakkı yoktur, tıpkı senin kimseye kötü bir şekilde dokunmaya hakkın olmadığı gibi”**





- *"Peki biz istemediğimiz halde biri bize istemediğimiz bir şekilde dokunursa ya da dokunmaya çalışırsa ne yapmalıyız?"*

# UNUTMAYIN



• “Bağır: Hayır, Dur, Yapma de

**Kaç: Hızla oradan uzaklaş,  
Güvenli bir yere kaç**

**Söyle: Güvendiğin bir  
yetişkine söyle, yardım iste**



# HATIRLAYALIM

## İYİ DOKUNUŞLAR NELERDİR?



- **Annenin sana sarılması ve öpmesi.**
- **Babanın iyi geceler dilemek için sarılması ve öpmesi.**
- **Bayramlarda büyüklerin elini öpmek ve sarılmak.**
- **Arkadaşının elini tutmak .**
- **Arkadaşlarıyla tokalaşmak .**
- **Hastalandığında doktorun ya da hemşirenin seni iyileştirmek için dokunması.**

# HATIRLLAYALIM

## KÖTÜ DOKUNUŞLAR NELERDİR?



- Kendini rahatsız veya güvensiz hissetmene neden olacak biçimde sana dokunma
- Canını acıtan dokunma.
- **Hoşlanmadığın her dokunuş.**
- Canını acıtmasa da. Dokunulmasını istemediğin halde sana dokunulması.
- **Dokunan kişi kendini rahatsız hissetmene neden oluyorsa.**
- Dokunma seni korkutuyor ve sinirlendiriyorsa.
- **Birisi seni kendisine dokunmaya zorluyorsa.**
- Dokunan kişi bunu hiç kimseye söylememeni istiyorsa.
- **Dokunan kişi bunu başkasına söylersen sana bir zarar vereceği tehdidinde bulunuyorsa.**

BENİ DİNLEDİĞİNİZ İÇİN  
TEŞEKKÜRLER 😊