

SINIRLARIMI KORUYORUM

* Her insanın kendine ait **kişisel alanı** vardır. Bu alanı korumak kendimizi güvende hissetmemizi sağlar.

* **Fiziksel Sınırlar**: Başkasının vücudumuza izinsiz dokunmamasıdır.

* **Duygusal Sınırlar**: Duygu ve düşüncelerimize saygı gösterilmesidir.

* **Düşünce Sınırları**: Herkesin farklı fikri olabilir, saygı duymalıyız.

* **Kişisel Bilgiler Sınırı**: Ad, adres, şifre gibi bilgileri kimseyle paylaşmamalıyız.

❌ Kişisel Alan Sınırlarını ihlal Eden Durumlar

X İzinsiz dokunmak veya sarılmak, eşyaları izinsiz almak veya karıştırmak, özel bilgilerini sormak veya paylaşmak, başkalarının düşüncelerine saygı göstermemek

Kişisel Alanımızı Korumak İçin

→ Gerekirse "Hayır" demeliyiz.

→ Güvendiğimiz bir yetişkinden yardım istemeliyiz.

Rahatsız olduğumuzda sınır koymalı ve **uzaklaşmalıyız**.