

## ***Sayın Velilerimiz;***

Sınıflarımızda “**Vücutun Senindir, Onu Korumu**” isimli etkinliğimizi yaşlarına uygun bir içerikle gerçekleştirdik. Sonrasında konuyla ilgili çizgi film izleyip filmi tartıştık. Sunumun alt başlıkları aşağıda belirtilmiştir;

- Vücutumuzun parçaları nelerdir?
- Vücutumuzu korumanın yolları nelerdir?
- Özel yerlerimiz nerelerdir?
- İyi dokunma-kötü dokunma nedir ve nasıl ayırt edebiliriz?
- Kendisine iyi dokunulan kişi neler hissedebilir?
- Kendisine kötü dokunulan kişi neler hissedebilir?
- Kendimizi kötü dokunmalardan nasıl koruyabiliriz?

Öğrencilerle yaptığımız konuşmaların özetini aşağıda sizlerle paylaştık Siz de evde bu cümlelerin uygun olanlarını **basit ifadelerle** (2-3 ayda bir) konuşabilirsiniz.

**SÜHEYLA-SITKI ALP ANAOKULU**

## **Özel yerimiz neresidir?**

Mayonun ya da iç çamaşırlarımızın kapattığı yerler **ÖZEL ALAN** dır.

“**Hiç kimse sizin vücudunuzun parçalarınıza bakamaz ve dokunamaz.** Sadece canımız acıdığında, sorunu anlamak için anne/baba ve doktor “sizden” **izin alarak** bakıp dokunabilir.”

## **İyi dokunma nedir?**

Sevdiğin kişilerin sarılması ve öpmesi güzel bir şeydir. Örneğin:

☺ Uyandığında annenin sana sarılması ve öpmesi.

☺ Babanın iyi geceler dilemek için sarılması ve öpmesi.

☺ Büyükanne ve büyükbabanın ziyarete geldiklerinde herkesin birbirini kucaklaması ve öpmesi.

## Kötü dokunma nedir?

- Kendini rahatsız hissetmene neden olan dokunmalar genellikle kötü dokunmalardır. Birisi sana istemediğin bir şekilde dokunduğunda **bunu kesinlikle gizlememelisin.**
- Kendinin kötü olduğunu düşünme. **Kötü olan sen değil, sana kötü bir şekilde dokunan kişidir.** Bedenin sana aittir. Sen istemiyorsan kimse sana dokunmamalıdır.
- *Canını acıtan dokunma kötü dokunmadır.*
- *Dokunulmasını istemediğin halde sana dokunulursa, bu kötü bir dokunmadır.*
- *Dokunan kişi kendini rahatsız hissetmene neden oluyorsa, bu kötü bir dokunmadır.*
- *Dokunma seni 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.*
- *Maalesef bazı yetişkinler onlara duyduğun güveni kötüye kullanabilirler. **Yanlış yapan sen değil, istemediğin bir biçimde sana dokunan kişidir.***

## “Birisi özel yerlerinize baktığında ya da dokunduğunda büyüklerinize anlatmamanız için size bazı yalanlar söyleyebilir;

- **Bu bizim sırrımız:** İyi sırlar ve kötü sırları ayırmamız gerekir. Kötü sırlar, anneye babaya mutlaka söylenmelidir.

*-**Tehdit** (Sana asla inanmazlar, annen baban seni sevmez yalanı)*

*-**Ödüller** (sana para veririm, oyuncak alırım):* Ailemizden habersiz kimseden hediye kabul etmememiz gerekir.

### **Birisi sana uygunsuz biçimde dokunduğunda:**

- “**Hayır**” de ve o kişiye yaptığından hoşlanmadığını, dokunmasını istemediğini söyle.
- Hızla o kişiden **uzaklaş**. Hoşlanmadığın bir şekilde sana dokunan kişiden **kaç**. Bir daha bu kişiyle **asla yalnız kalma**.
- Yardım iste. **Çığlık atabilirsin**.
- Kendine inan. **Sen yanlış bir şey yapmadın**.
- Birisi sana uygunsuz bir şekilde dokunursa, olan biteni **güvendiğin birine anlat**.
- Birisi sana dokunur ve bunu aranızda sır olarak saklamanızı isterse kendine şu soruyu sor: “**Bu sırrı saklamak beni rahatsız ediyor mu?**” Seni rahatsız eden hiçbir sırrı saklama. Anne-babana, bir akrabana, öğretmene, doktoruna ya da güvendiğin başka bir yetişkine durumu **anlat**. Anlattığın kişi sana inanmazsa, güvendiğin bir başka kişiyle konuş, **birisi sana inanıp yardım edene kadar vazgeçme**.

### **Birisi sana kötü dokunuyorsa;**

- HAYIR DE
- UZAKLAŞ
- SUSMA
- SÖYLEMEYE DEVAM ET

**Birisi seni sürekli rahatsız etmeye devam ediyorsa mutlaka;**

- **Ailenle**
- **Öğretmeninle**
- **Rehber Öğretmeninle bu durumu utanmadan ve korkmadan konuşabilirsin.**

# VÜCUDUN SENİNDİR, ONU KORU

"Vücudumuz bize aittir. Vücudumuzu korumak hem sorumluluğumuz hem de hakkımızdır."

VÜCUDUMUZU KORUMANIN BİR ÇOK YOLU VARDIR



BİSİKLETE BİNERKEN KASK TAKMAK



DİŞLERİNİ FIRÇALAMAK



UYGUN ELBİSELER GİYMEK



BESLEYİCİ GIDALAR YEMEK



AŞILANMAK



AZARLAMAYA, İTİLMEYE KARŞI KENDİMİZİ KORUMAK



GEREKTİĞİNDE İLAÇ ALMAK

## DOKUNMAK

Dokunmak birbirimizle iletişim kurmanın önemli bir yoludur.

Dokunmanın "iyi dokunma" ve "kötü dokunma" olmak üzere iki şekli vardır.



Vücudumuzun özel yerleri nerelerdir?

Bir başkasının görmesini ve dokunmasını istemediğimiz yerlerimizdir"

## İYİ VE KÖTÜ DOKUNMALAR

### İYİ DOKUNMALAR KÖTÜ DOKUNMALAR



**İYİ DOKUNMALAR**  
Ailemizin, arkadaşlarımızın ve diğer tanıdıklarımızın bizi önemseyişini anlatır

İyi dokunmalar kendimizi iyi ve emniyette hissetmemizi sağlar.

**KÖTÜ DOKUNMALAR :** Kendimizi kötü dokunmalardan korumak zorundayız. Kötü dokunmalar kendimizi öfkeli ve kirli hissetmemize neden olur.



Yakın arkadaşlar, güvendiğin kişiler, komşular, okul veya spor aktivitelerinden tanıdığın kişiler veya herhangi bir yabancı sana kötü dokunabilir.



Sana "bu bir sır, aramızda kalsın, sakla" diyebilirler.

Hediyeler verebilirler.



Ya da seni korkutabilir veya şantaj yapabilirler.

Biri sana kötü dokunduğunda kendini şöyle hissedebilirsin:



Olanların sorumlusu sen olmadığın için kendini suçlu veya değersiz hissetme Asıl sorumlu sana dokunan kişidir

Vücudunu korumak için neler yapabilirsin?



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

"Hayır", "Yapma", "Dur" de

Karşı koy ve sertçe it



Saldıran kişiden kaç, uzaklaş

Bağır, çığlık at, yardım iste

Eğer biliyorsan savunma tekniklerini kullan

## GELECEKTE SAĞLIKLI OLMAK İÇİN BEDENİNİ VE AKLINI KORU

Grafikler: Jayamini de Silva

Sri Lanka, National Child Protection Authority'nin izni aile adapte edilmiştir.

Çocuk ve Bilgi Güvenliği Derneği  
Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi  
Çocuk Koruma Birimi (AÇOK)  
e-posta: bilgi@cbgd.org  
web: cbgd.org  
tel. 0312 595 72 90

