

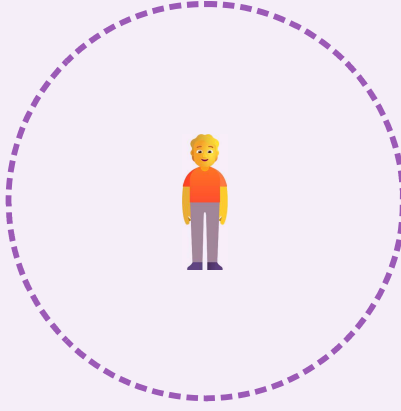
## 1. Bölüm: Kişisel Alanım Nedir?

Adı Soyadı: .....

Tarih: .... / .... / 2025

### Benim Özel Alanım

Herkesin etrafında görünmez bir balonu vardır. Bu bizim kişisel alanımızdır. Balonunun içine sadece izin verdiğin kişileri yaz veya çiz. Dışına ise izin alması gerekenleri yaz.



### Sınır Ne Demektir?

Sınırlarımız bize neyi sevip neyi sevmediğimizi, neye izin verip neye vermediğimizi gösterir. Aşağıdaki davranışlardan kişisel sınırlarını ihlal edenleri **X** ile işaretle.

☐

Bir arkadaşının sana sormadan tokana dokunması.

☐

Annemin bana sarılması.

☐

Tanımadığım birinin bana hediye vermek için ısrar etmesi.

☐

Bir arkadaşımın benimle alay etmesi.

## 2. Bölüm: "Hayır!" Demenin Gücü

### Böyle Bir Durumda Ne Yapardın?

Aşağıdaki durumlarda nasıl davranman gerektiğini ve ne söylemen gerektiğini yaz.

1. Parkta tanımadığın biri salıncakta sallanmana yardım etmek isterse...

2. Bir akraban seni istemediğin halde gıdıklamaya devam ederse...

3. Arkadaşın, sevmediğin bir lakapla sana seslenirse...

### Doğru mu, Yanlış mı?

"Hayır" demek ile ilgili cümleleri oku. Doğru ise "D", yanlış ise "Y" kutusunu işaretle.

D

Y

"Hayır" demek kabalıktır.

D

Y

Biri "Hayır" dediğinde ısrar etmemeliyiz.

D

Y

Sadece kötü insanlara "Hayır" denir.

D

Y

Kendimi rahatsız hissettiğimde "Hayır" deme hakkım vardır.

### 3. Bölüm: Güven, Sırlar ve Özel Bilgiler

#### Güven Çemberim

Seni üzen veya rahatsız eden bir durum olduğunda yardım isteyebileceğin güvendiğin yetişkinlerin adını yaz.

#### İyi Sır / Kötü Sır

Sırları doğru kutulara yerleştir. Kötü sırlar, bize kendimizi kötü hissettiren ve mutlaka bir büyüğümüze anlatmamız gereken sırlardır.

- ? Arkadaşının sürpriz doğum günü partisi.
- ? Birinin sana kötü dokunması ve kimseye söyleme demesi.
- ? Annene aldığın hediye.
- ? Bir arkadaşının başka bir arkadaşına zorbalık yapması.

#### Saklanabilir İyi Sırlar

#### Anlatılması Gereken Kötü Sırlar

#### Özel Bilgilerim

Hangi bilgileri tanımadığın kişilerle ve internette paylaşmamalısın? İşaretle.

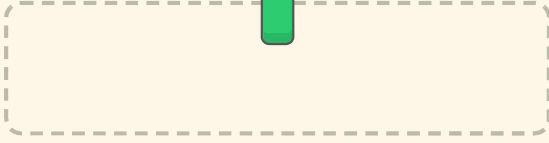
-  ☐ Ev adresim
-  ☐ En sevdiğim renk
-  ☐ Annemin kızlık soyadı
-  ☐ Telefon numaram
-  ☐ Okulumun adı

## 4. Bölüm: Davranışları Ayırt Edelim

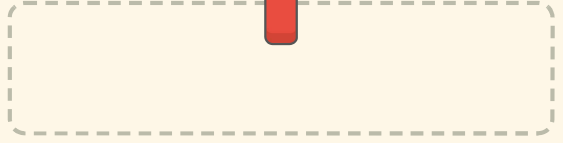
### Kes, Grupla ve As!

Aşağıdaki davranış kartlarını kes. Sınırlara saygılı olanları yeşil mandallı panoya, sınırları ihlal edenleri kırmızı mandallı panoya yapıştırarak as.

#### Sınırlara Saygılı Davranışlar



#### Sınırları İhlal Eden Davranışlar



### Buradan Kesebilirsin

Bir arkadaşına oyun oynamak isteyip istemediğini sormak.

Başkasının eşyasını izinsiz almak.

Birinin sözünü kesmeden dinlemek.

İstemediğini söylediği halde birine sarılmaya çalışmak.

Birinin fikrine katılmasak bile saygı duymak.

Birinin sırrını başkalarına anlatmak.