

ERGENLİK VE KİŞİSEL SINIRLARIMIZ

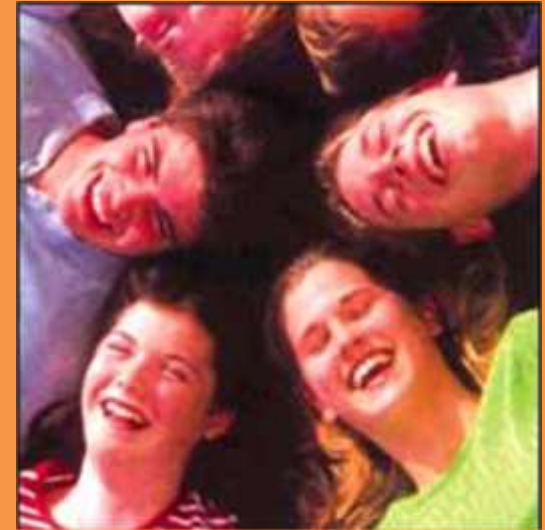


Ergenlik nedir?



ERGENLİK:Sosyal,fiziksel ve psikolojik değişimlerin bir arada yaşandığı;çocukluk ve yetişkinlik arasında kalan bir dönemdir.

Ergenlik yaşı ortalama olarak kızlarda 13, erkeklerde 14 yaş olarak saptanmıştır.



PEKİ ERGENLİKTE MEYDANA GELEN
DEĞİŞİMLER NELERDİR?

FİZİKSEL DEĞİŞİMLER

- Boy ve kiloda artış görülür.
- Kızlarda kalçalar,erkekler de ise omuzlar genişler.
- Koltukaltında kıllanmalar görülür.
- Kızlarda yağlanma,erkeklerde ise kas oluşumu başlar.
- Yüzlerde sivilcelenme sıkça görülür.

Genellikle kızlar, erkeklerden önce ergenliğe girerler.

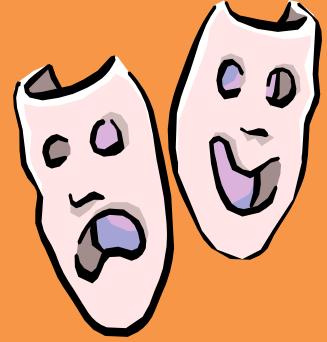


ZİHİNSEL DEĞİŞİMLER

- Ergenlik döneminde zihinsel düzey hızla gelişir.
- Geleceğe dair planlar yapmaya başlanır.
- Düşüncelerde seçenek fazladır.
- Akıl yürütme konusunda yetenek artışı görülür.

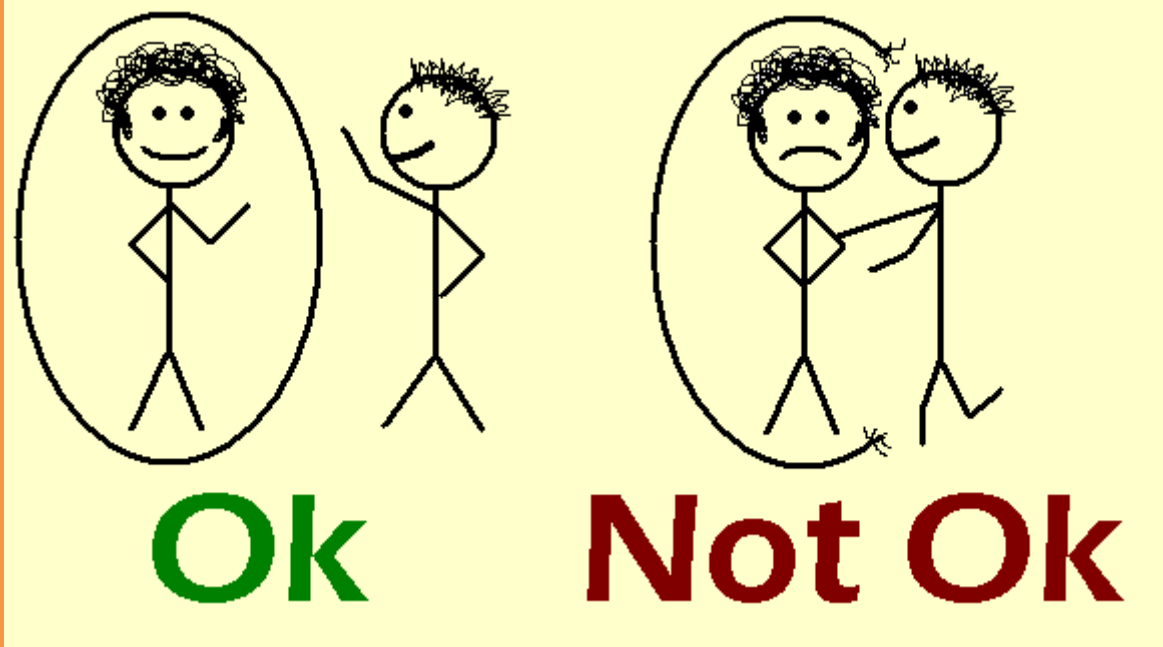
DUYGUSAL DEĞİŞİMLER

- Aşık Olma
- Mahcubiyet ve Çekingenlik
- Aşırı Hayal Kurma
- Duyguları hızlı bir iniş çıkış gösterir.
- Çabuk sevinir çabuk üzülür,
- Çabuk sinirlenir,
- Arkadaşlarıyla ilişkilerinde alıgan olabilirler.



KİŞİSEL SINIRLARIMIZ VE BEDENİMİZİ KORUMA

KİŞİSEL SINIR DEYİNCE NE ALIYORUSUNUZ?



Kişisel sınır kollarımızı iki yana açtığımızda oluşan alandır. Bu alanın içine hiçbir yabancı yaklaşamaz.

Kollarını iki yana açtığında orası
senin özel bölgeni gösterir,
yabancılar daha fazlasına
yaklaşamaz

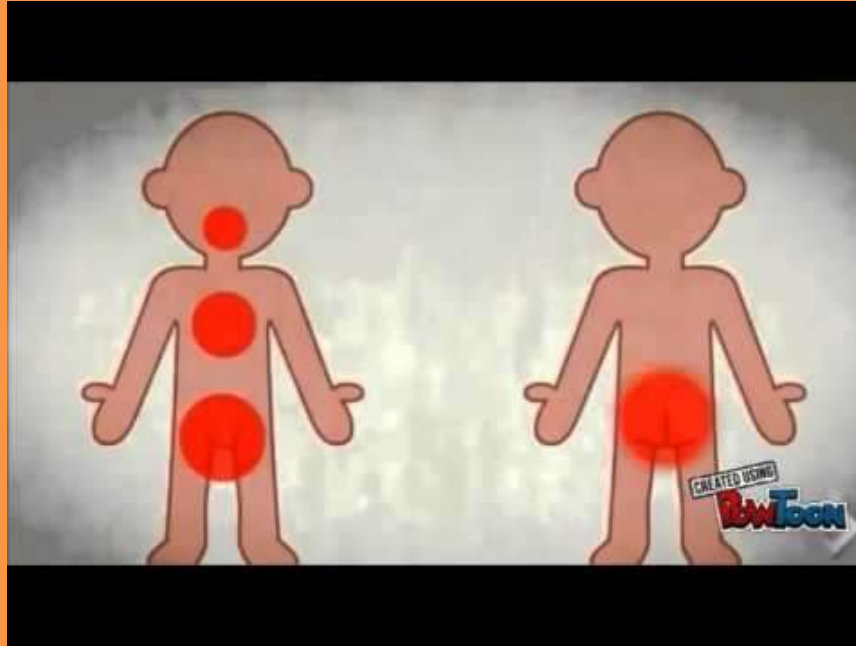


BEDENİMİZİ TANIYALIM

- Gözlerimiz, ellerimiz, kollarımız ve ayaklarımız görünen yerlerimizdir.



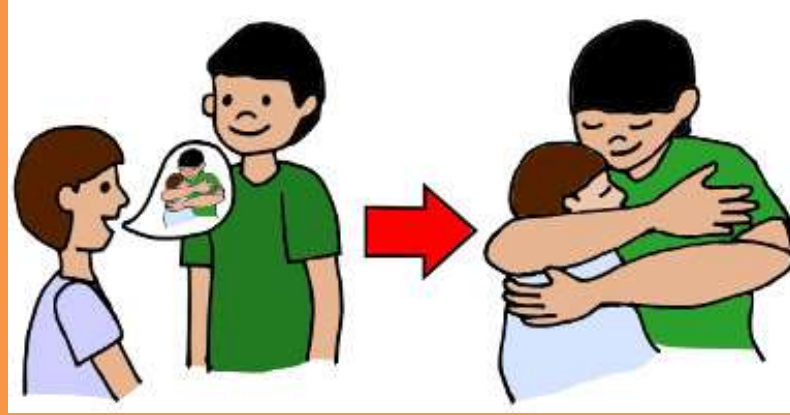
- Dudaklarımız,göğsümüz,bacaklarımızın arası ve kalçalar ise bedenimizin özel bölgeleridir.



- BU BÖLGELERE KİMSENİN DOKUNMA HAKKI YOKTUR !!!

PEKİ DOKUNMA NEDİR?

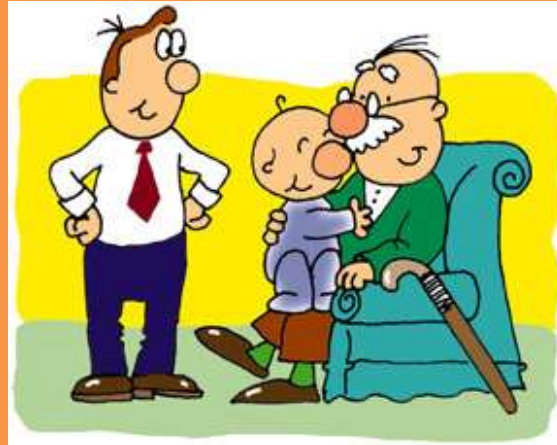
- Dokunma birbirimizle iletişim kurmanın yoludur.



- Dokunma iyi dokunuş ve kötü dokunuş olarak ikiye ayrılır.

İYİ DOKUNUŞ

- Sevdiğimiz kişinin bize sarılması, bizi öpmesi
- Uyandığımızda annemizin veya babamızın bize sarılması
- Öğretmenlerimizin başımızı okşamaması
- Akrabalarımız bize ziyarete geldiklerinde bize sarılması.



KÖTÜ DOKUNUŞ

- Biri bizim özel bölgemize dokunuyorsa ve bunun sır olduğunu söylüyorsa
- Dokunma canımızı acıtıyorsa ve bizi rahatsız ediyorsa
- Dokunulmasını istemediğimiz halde bize zorla birisi dokunuyorsa



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



PEKİ BİRİ BİZE KÖTÜ DOKUNURSA NE
YAPMAMIZ GEREKİR?



- Durumu ailemize,öğretmenimize veya güvendiğimiz birilerine söylemeliyiz.
- Saldıran kişiden kaç,uzaklaş.
- Yardım istemek için çığlık atabiliriz.
- Karşı koyup sertçe itebiliriz.
- Biri bize dokunuşlarınının sır olduğunu söylerse “HAYIR BÖYLE SIRLARI SEVMEM” deyin

**Kimlerin sana dokunabileceğine, seni
öpebileceğine ve sarılabileceğine dair karar
SENİN!**



HAYIR deme hakkı da SENİN!

KATILIMINIZ İÇİN TEŞEKKÜRLER