



## İSTANBUL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

### Broşür Setlerimiz

#### ÖĞRENCİ

Akran Zorbalığı  
Bedenini Koruma  
Ergenlik  
Etkili Öğrenme

#### VELİ

Ağır Düzeyde Zihinsel Yetersizlik  
Akran Zorbalığı  
Alt İslatma  
Anne Baba Tutumları  
Bedensel Yetersizlik  
Cerebral palsi  
Çocuk İhmali ve İstismarı  
Çocuklarda Davranım Bozukluğu  
Çocuklarda Öfke ve Saldırganlık  
DEHB  
Destek Eğitim  
Dil ve Konuşma Bozuklukları  
Down Sendromu  
Ergenlik İletişim  
Ergenlik Dönemi  
Etkili Öğrenme  
Görme Yetersizliği  
Güvenli İnternet Kullanımı  
Hafif Düzeyde Zihinsel Yetersizlik  
İşitme Yetersizliği  
Kardeş Kiskançlığı  
Kayıp ve Yas  
Kekemelik

#### Hazırlayan Birim:

Özel Eğitim ve  
Rehberlik  
Hizmetleri  
Bölümü

- ✓ Sen özel ve önemlisin.
- ✓ Bedenin sana aittir.
- ✓ Bedeninde çok özel olan yerler var.  
eğer biri, sana özel olan bu yerlerine dokunmak veya bakmak isterse; bu kişiye **"hayır!"** deme hakkına sahipsin. bu kişiler; tanıdığın, sevdiğin insanlar da olabilir.  
(Komşu, Akraba...)
- ✓ Eğer biri sana rahatsız olacağın bir biçimde dokunursa bu senin hatan değil.
- ✓ Duygularını dinle; eğer birinin sana dokunmasından hoşlanmıyorsan Duygularına güven.
- ✓ Eğer biri seni rahatsız ederse hemen güvendiğin bir yetişkine söyle.

Öğrenciler için

# BEDENİNİ KORUMA

Bedenim Sadece Bana Ait



## Bedenini Koruma Nedir ?

Fiziksel ve duygusal açıdan sağlıklı ve dengeli gelişebilmemiz için bedenimizi korumak çok önemlidir. Bedenimiz bize aittir ve onu korumak bizim görevimizdir. Sağlıklı beslenerek, tehlikelerden uzak durarak ve başkalarından gelecek istemediğimiz dokunuşlara izin vermeyerek kendimizi koruyabiliriz.

## DOKUNMA

Dokunmak birbirimizle iletişim kurmanın önemli bir yoludur. Dokunmanın “iyi dokunuş” yani kendini iyi hissettiğin dokunuş ve “kötü dokunuş” yani kendini kötü hissettiğin dokunuş olmak üzere iki şekli vardır.

## İYİ DOKUNUŞ

Kendini iyi ve güvende hissettirir. Ailemizin, arkadaşlarımızın ve diğer tanıdıklarımızın bizi önemseydiğini gösterir.



## KÖTÜ DOKUNUŞ

Kendini rahatsız hissettiğin ve hoşlanmadığın her türlü dokunuştur.



Vücudunun Özel Yerlerine Kimse Dokunamaz...

Biri Sana Kötü Dokunduğunda;

- ✓ ŞAŞKIN
  - ✓ KORKMUŞ
  - ✓ DEĞERSİZ
  - ✓ ÇARESİZ
- Hissedebilirsin.

BUNUN SORUMLUSU SEN DEĞİLSİN,  
ASIL SORUMLU SANA KÖTÜ DOKUNAN KİŞİDİR.

**Kötü Dokunan Kişi, Bunu Kimseye  
Söylememeni İsteyebilir.**

Yaptığı şeyin bir oyun olduğunu ve bu oyunu sır olarak saklamayı isteyebilir. Etrafındakilere (güvendiğin bir arkadaşına, öğretmenine, rehber öğretmenine, ailene...) söylememen için seni korkutabilir. Hatta susup sır oyununu sürdürmen için sana hediyeler verebilir.



**Biri Sana Dokunmak İstedığında veya  
Dokunduğunda Kendini Kötü Hissediyorsan  
Ne Yapmalısın?**

- ✓ BAĞIRABİLİRSİN
- ✓ “HAYIR” DİYEBİLİRSİN
- ✓ KOŞARAK ORADAN UZAKLAŞABİLİRSİN
- ✓ ANNE VE BABANA YA DA GÜVENDİĞİN BİR YETİŞKİNE SÖYLEYEBİLİRSİN.

## Doktor Sana Dokunabilir Mi?

Annen veya baban yanındayken, onların gözetimindeyken doktor seni muayene edebilir, sana dokunabilir.

## Annem ve Babam Bana Dokunabilir Mi?

Annen ve baban sana banyo yapmada, giyinip soyunmada yardım eden kişilerdir. Bu nedenle sana dokunabilirler; fakat sen yine de rahatsız olursan bunu annen ve babanla paylaşmalısın.