



SINIRLARIMI KORUYORUM

- Bir çemberin içinde olduğumuzu düşünelim. Çemberin içindeki alan bize özel kişisel alanımızdır.
- Sağlıklı iletişim kurmak ve güvende olmak için yüz yüze veya çevrim içi ortamlarda kişisel alan sınırlarımızı korumamız gerekir.
- Kişisel alanımızın içine güvendiğimiz kişileri alırız.

Kişisel alan sınırlarımız şunlardır;

1. Fiziksel Sınırlar

Bedenimizle ilgili sınırlardır. Bize dokunabilecek, yakınımızda duracak kişileri kendimiz seçeriz.

2. Duygusal Sınırlar

Olumlu ya da olumsuz duygularımızı karşıımızdaki kişilere uygun bir dille ifade edebilme sınırimızdır.

3. Düşüncelerle İlgili Sınırlar

Düşüncelerimizi istediğimiz kadarını ifade etme sınırıdır. Bize sorulan kişisel sorulara cevap vermek istemediğimizde nazikçe reddederiz. Karşıımızdaki kişilerle aynı fikirde olmadığımızda bunu rahatlıkla söyleyebiliriz.

4. Kişisel Bilgilerle İlgili Sınırlar

Kimlik, fotoğraf, adres, telefon numarası, TC numarası, şifre gibi bilgiler kişisel bilgilerimizdir. Bu bilgileri çevrim içi ortamlarda ve yüz yüze ortamlarda hiç kimse ile paylaşmama sınırıdır.





Kişisel Alan Sınırımızı İhlal Eden Davranışlar

- Tanımadığımız kişilerle iletişim kurmak
- İzinsiz dokunmak, yakın mesafede durmak
- Lakap takmak, alay etmek
- Karşımızdaki kişiyi istemediği halde bir şeyi söylemesi konusunda zorlamak
- Farklı fikirlere saygı duymamak
- İzinsiz odasına girmek
- İzinsiz eşyasını kullanmak
- Başkasının kişisel bilgilerini izinsiz paylaşmak
- Yüz yüze veya çevrim içi ortamlarda ailemizin izni olmadan paylaşımlar yapmak

Kişisel Alan Sınırını Korumak İçin Yapılabilecekler

- Karşımızdakini uygun bir dille uyarmak
- “Hayır!” demek
- Tehlikede ve kendimizi rahatsız ettiğimiz zamanlarda yardım istemek
- Ortamdan hızla uzaklaşmak
- Çevrim içi ortamlara sınır koymak
- Öğretmen ve ailemizden yardım istemek.

