

Bir evin etrafındaki çitleri düşünün. Bu çitler evi nasıl koruyorsa, bizim de etrafımızda kişisel sınırlarımız vardır. Bu sınırları gözle göremeyiz. Hayali bir çember gibi düşünün. İstemediğimiz kişileri bu sınırların dışında tutarsak kendimizi korumuş oluruz.



Sınırlar, bizim kendimizi korumamız ve ihtiyaçlarımızı ifade etmemiz için önemlidir. Her birimizin sınırları vardır ve bu sınırları başkalarına söyleyerek kendimizi koruyabiliriz.



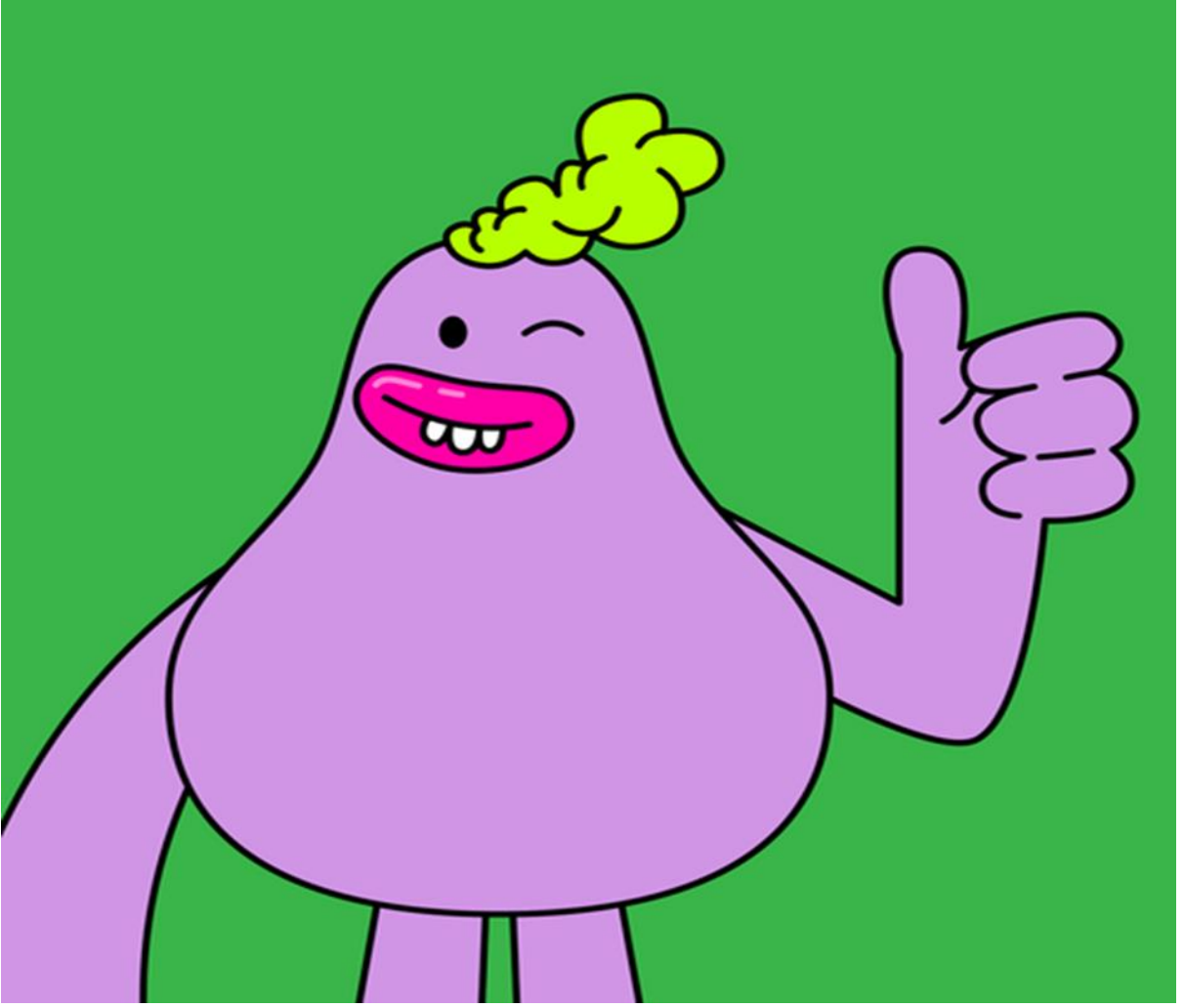
Sınırların içinde kendimizi rahat ve güvende hissederiz. İstemediğimiz bir durumla karşılaştığımızda kendi güvenliğimizi sağlamak için “Hayır” diyebilmeliyiz .



Gerektiğinde “Hayır” diyerek kendimizi bize zarar verecek durum ve kişilerden korumuş oluruz.

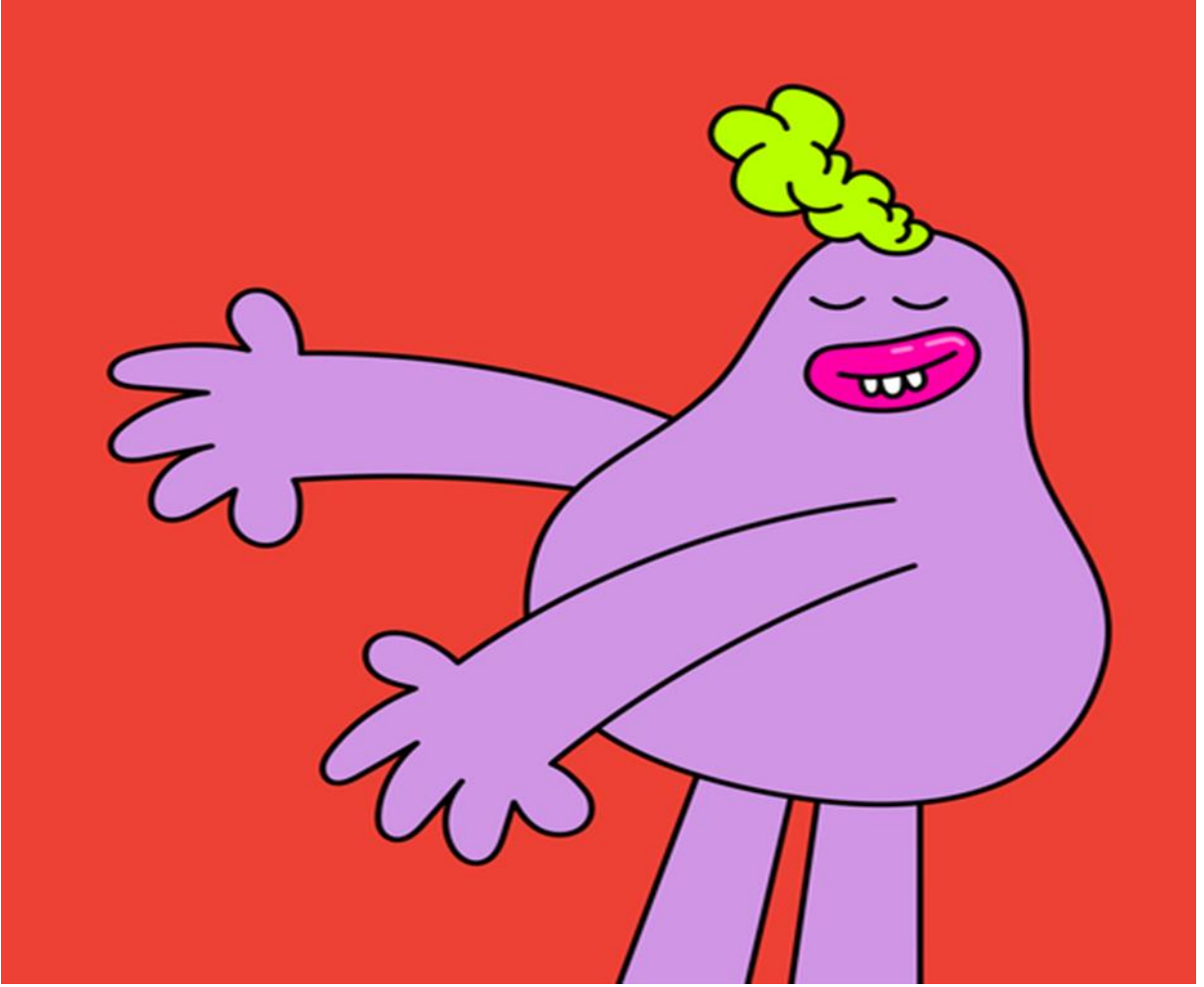


“Hayır” demek, istediğimiz ve istemediğimiz şeyleri ayırt ederek; karşımızdaki insanlara istemediğimizi ifade etmemizde çok önemlidir. Bizler istemediğimiz veya kabul etmediğimiz şeyleri diğer insanlara anlatmak için “Hayır” deriz. Bunun gibi yapmak istediğimiz veya kabul ettiğimiz şeyler için de “Evet” deriz. Bu şekilde sınırlarımızı korumuş oluruz.



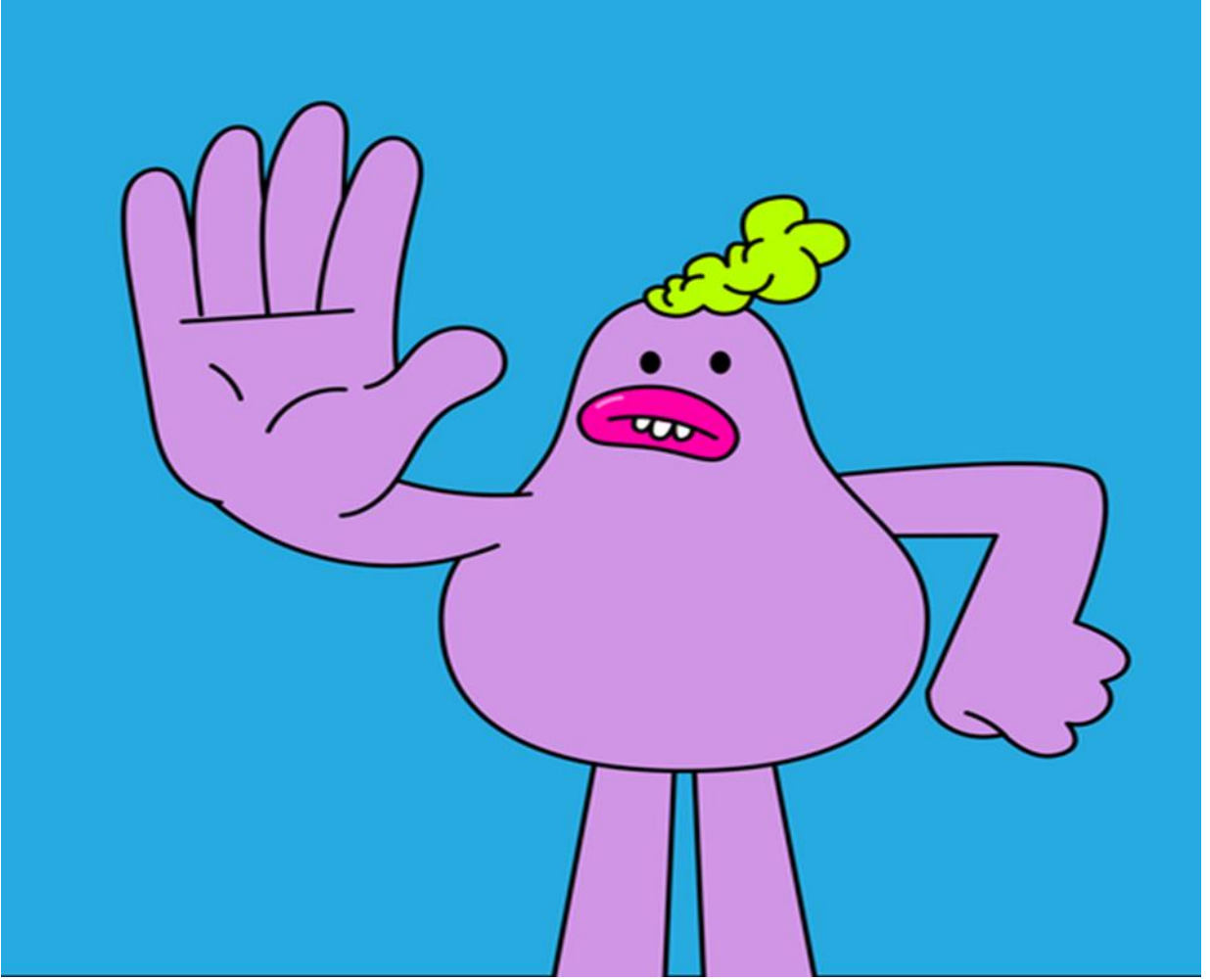
Kural 1: Bedenimin her yeri özel.

“Bedenimin her yeri özel ve bana ait. Kimse bana sormadan, benden izin almadan dokunamaz, sarılamaz, öpemez. İstemediğim şeylere, oyunlara, şakalara zorlayamaz. Fotoğrafımı ve videomu çekemez.”



Kural 2: Duygularım ve sözlerim önemli.

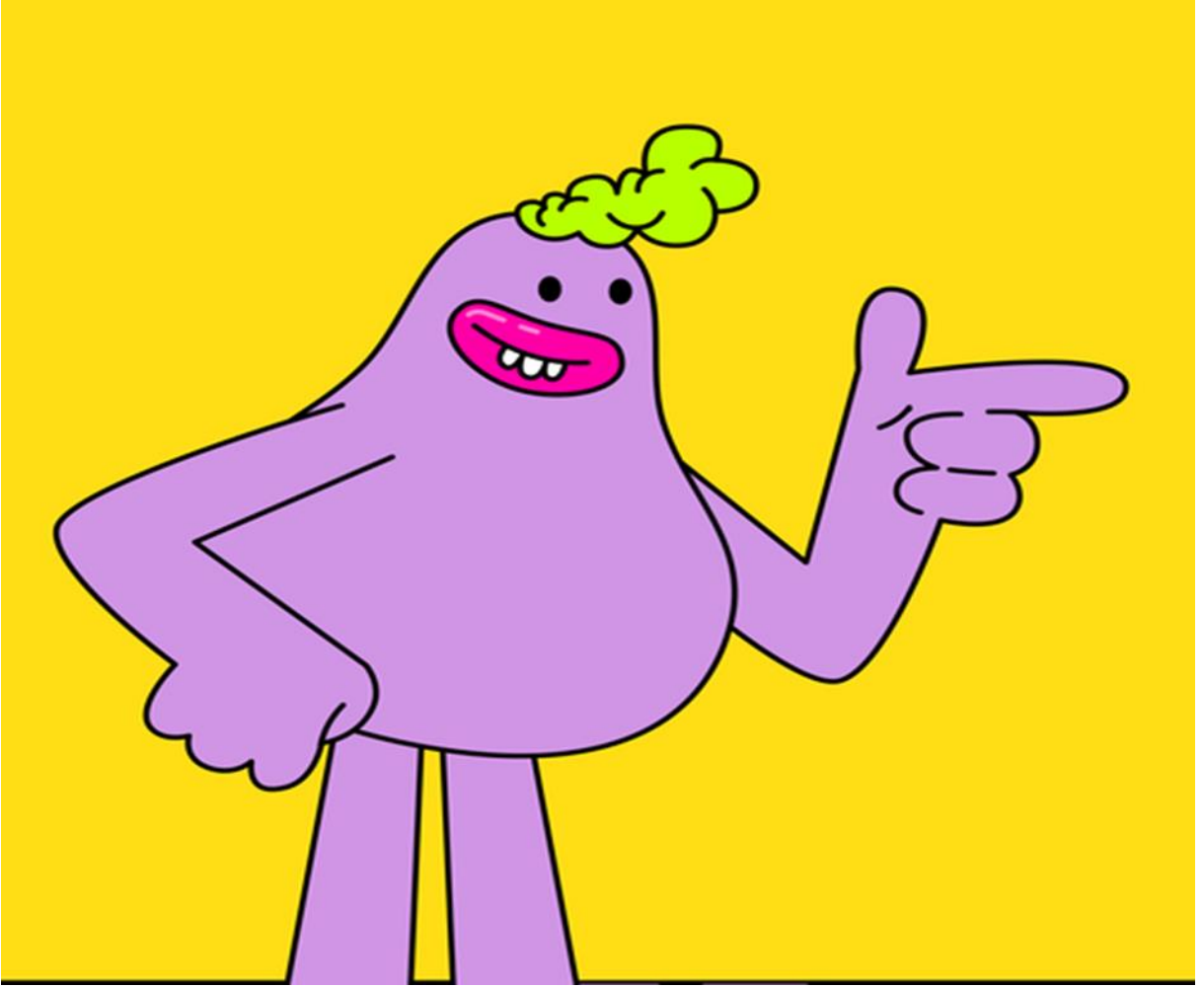
“Tıpkı büyükler gibi benim de duygularım, sözlerim var ve hepsi önemli.



Kural 3: İstemezsem hayır derim.

“Her şeyi kabul etmek zorunda değilim. İstemediğim şeyler olduğunda ‘ııh, cık, istemiyorum, hayır’ diyorum ya da başımı iki yana sallıyorum.”





Kural 4: Saklamam anlatırım.

“Hoşuma gitmeyen bir şey olduğunda bunu saklamam, güvendiğim ve konuşmayı sevdiğim bir büyüğe anlatırım. Destek istemek hakkım.”