

Haklarımı Biliyorum Vücudumu Koruyorum

Tokat Rehberlik ve Araştırma Merkezi



Çocuk Kimdir?



Çocuk Hakları





Yaşama ve gelişme hakkı



Sağlık hizmetlerine erişim hakkı



Eğitime erişim hakkı



Dinlenme ve oyun hakkı

Güvende olma hakkı



Düşüncelerini ifade edebilme hakkı



VÜCUDUNU KORUMA HAKKI

- **Vücudumuz bize aittir.**
- **Vücudumuzu korumak hem hakkımızdır hem de sorumluluğumuzdur.**



Vücudumuzu
korumanın birçok yolu
vardır.



Bisiklete binerken kask takmak.



Dişlerimizi fırçalamak.



Mevsime uygun kıyafetler giymek.



Besleyici gıdalar yemek.



Aşı olmak



Azarlanmaya, itilmeye karşı kendimizi korumak.



Gerektiğinde doktorun verdiği ilaçları içmek.



Kendimizi mutlu hissetmemizin yolu da; arkadaşlarımızla iletişim kurmak, onlarla oyun oynamak.

Birbirimizle iletişim kurmamızın- duygularımızı paylaşmamızın önemli bir yolu ise dokunmaktır.

İyi dokunuş ve kötü dokunuş olmak üzere iki tür dokunuş vardır.

İyi Dokunuş

Kendimizi iyi ve güvende hissettiren dokunuşlar iyi dokunuştur.





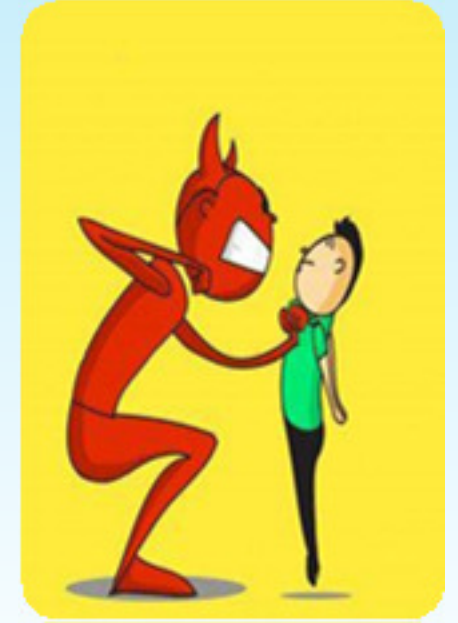
Bunlar iyi dokunuştur.



Kötü Dokunuş



- Eğer bir dokunuş;**
- canını acıtıyorsa
 - seni üzüyor, mutsuz ediyorsa
 - seni korkutuyorsa
 - seni rahatsız ediyorsa kötü dokunuştur





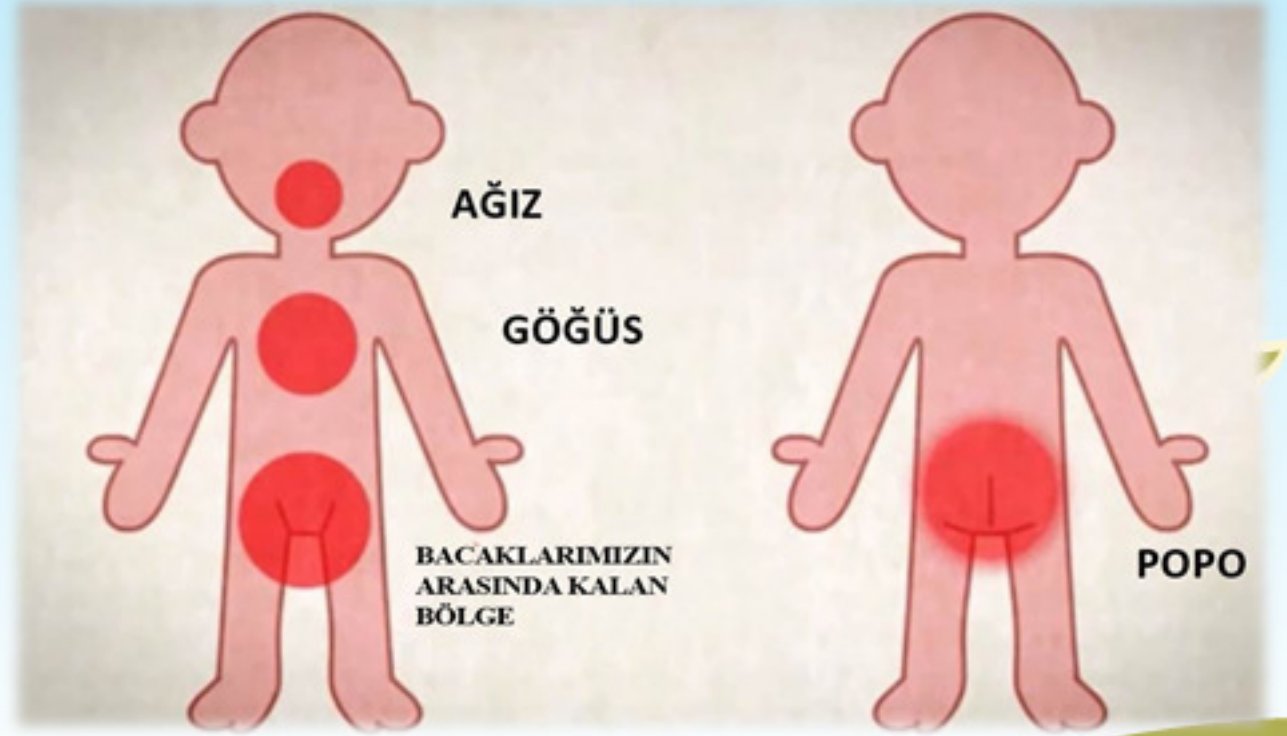
Vurmak kötü bir dokunuştur ve ACITIR

***Bazı kötü dokunuşlar «vurmak» gibi can acıtmaz.
Ama hoşlanmadığın her dokunuş kötü dokunuştur.***

**Vücudumuzda Özel Bölgelerimize yapılan dokunuşlar bütün çocuklar için
kötü dokunuştur**

Vücutumuzun Özel Bölgeleri

- Kimse bu bölgelere bakamaz veya dokunamaz,
- Bizler de bir başkasının özel bölgelerine bakamayız ve dokunamayız



Özel Dokunuşlar:
Bazı büyükler bir çocuğun özel yerlerine bazı durumlarda bakabilir ya da dokunabilir!

Peki bu büyükler kim??



Mesela annen, baban,
doktor veya hemşire (annen
yanındayken) olabilir.

Ancak senden İZİN almak şartıyla!





Aşağıdaki gibi durumlarda büyükler
çocukların özel yerlerine
bakabilir/dokunabilir:

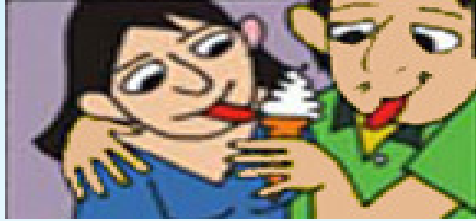
- ✓ *Bebek altı değ iş tirmek,*
- ✓ *Bebeğ i yıkamak ve kurulamak,*
- ✓ *Hasta bir çocuğ a bakmak,*
- ✓ *Bir çocuğ u tedavi etmek,*



Bunların dışında
**Vücudumuzu kötü
dokunmalara karşı
korumak zorundayız!**



- Kötü dokunan kişi, bu dokunmayı kimseye söylemememizi isteyebilir.
- Hatta bunun bir olduğunu ve aranızda kalması gerektiğini söyleyebilir.



- Sana hediyeler verebilir.



- Seni korkutmaya çalışabilir.

Bu kötü bir sırrı saklayan için seni kandırmaya çalışabilirler.
Şu sözleri söyleyebilirler.

«Eğer söylersen anneler sana kızar.»

«Eğer söylersen başın derde girer.»

«Eğer söylersen seni sevmem.»

«Eğer sırrımızı saklarsan sana oyuncak alırım.»

BUNLARA İNANMA!!!

Ne yapmalıyız?

- Birisi bizim canımızı acıttığında,
- Hoşlanmadığımız bir şaka yaptığında,
- Bize kötü dokunuşta bulunduğunda,
- Özel bölgelerimize dokunduğunda,
- Bize kötü sır verdiğinde

Vücudunu kötü dokunmalardan korumak için neler yapabilirsiniz?

HAYIR!



yüksek sesle «**HAYIR**»
DE!



Karşı koy ve sertçe it

"ORTAMDAN UZAKLAŞ VEYA KAÇ"



“GÜVENDİĞİN BİR YETİŞKİNE SÖYLE”

«Güvendiğimiz yetişkinler annemiz, babamız, öğretmenimiz olabilir. Ama hepimizin güvendiği yetişkinler farklı olabilir.»

**“BİRİSİ SENİ DİNLEYENE KADAR
SÖYLEMEYE DEVAM ET”**



Biri size kötü dokunduğunda kendinizi şöyle hissedebilirsiniz;



Olanların sorumlusu sen olmadığın için kendini suçlu veya değersiz hissetme.

Aşıl sorumlu, sana dokunan kişidir.

Beni dinlediđiniz için teŐekkür ederim

