

KiŒisel Alan ve Sınırlarım

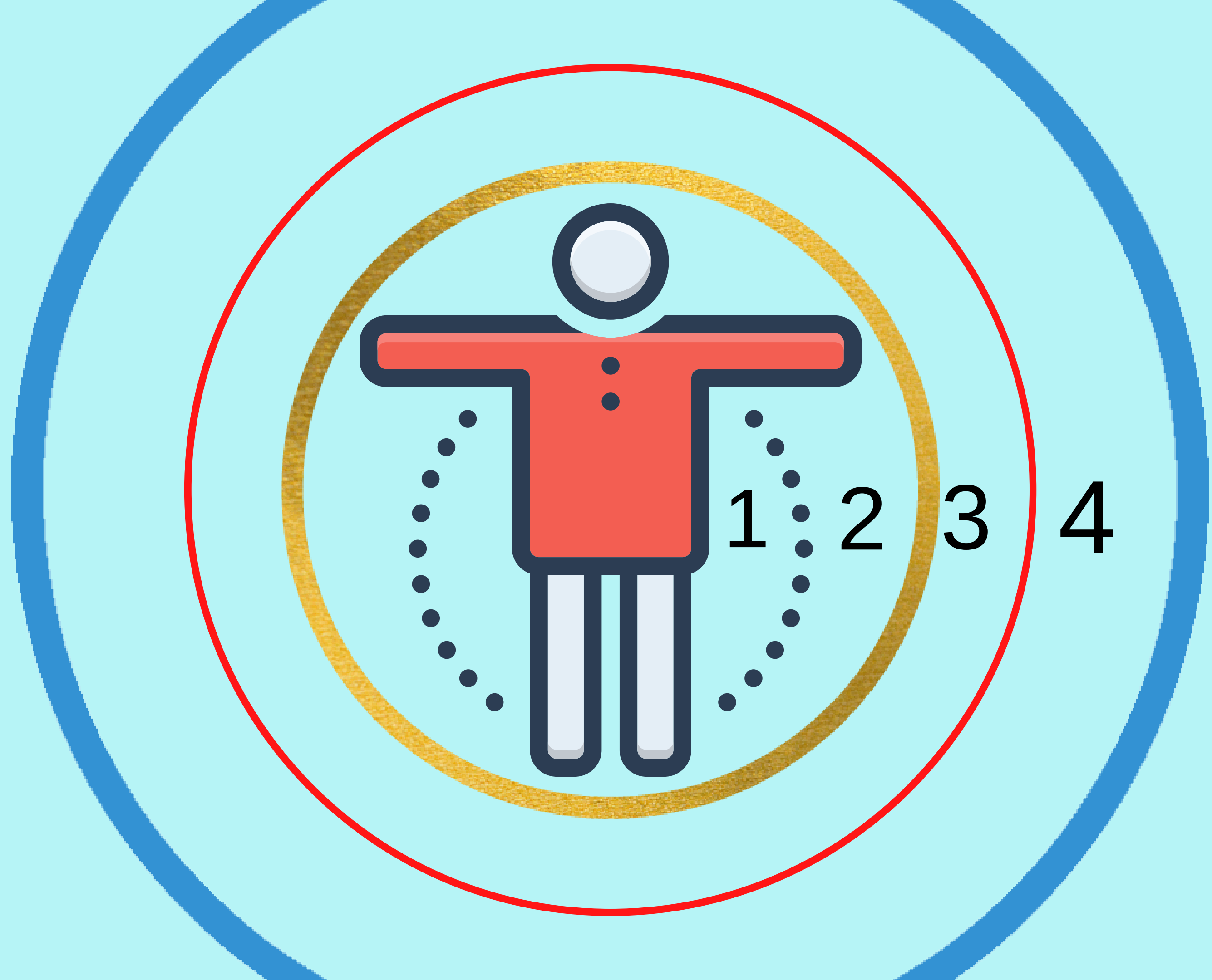
SAİM AKINAL ANADOLU LİSESİ REHBERLİK SERVİSİ

Kişisel Sınır

nedir, neden gerekli

Her insanın hatta her canlının bir çevresel alanı olup davranış ve tepkileri bu alanlardaki durumlara göre değişir. Sınırları bilmek herkesi güvende hissettirir.

1. Mahrem Alan
2. Kişisel Alan
3. Sosyal Alan
4. Genel Alan

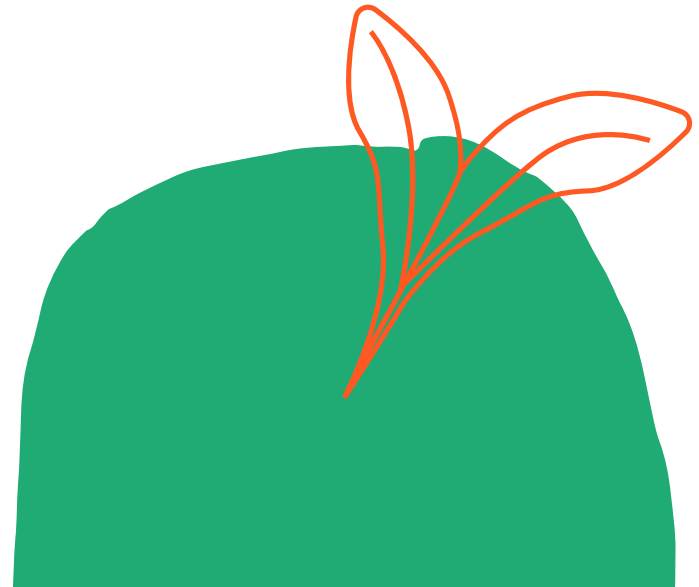




1. Mahrem Alan

Kişilerin kendi mülkleri veya özel odaları gibi gördükleri ve sadece duygusal olarak kendilerine yakın hissettiği kişilerin girmesine izin verdikleri bölgedir.

Bu kişiler; ebeveyn, kardeşler, eř, yakın akrabalar ve çok yakın arkadaşlardır.



Kişinin Mahrem Alanına Girmek

Yabancılardan bu bölgeye girmeleri halinde kişiler gergin ve huzursuz hissedebilir.

Tanıdık kişilerin bu bölgeye girmeleri halinde kişilerin kendilerine olan güvenleri artar.

Mahrem alan yaşadığımız her an bizi çevreleyen bir sınır olup, hangi ortama gidersek gidelim varlığını korumaktadır.

Bazı durumlarda ise mahrem alanımıza ihlaller söz konusu olabilmektedir.

Başka insanlar mahrem alanınıza girebilir ancak güvendiğiniz ve sizin izin verdiğiniz insanlar olmalıdır. Örneğin annenizin sizin yanınıza gelerek size sarılması mahrem alanın ihlalidir, buradaki ihlal bizim izin vermemiz yoluyla oluşmaktadır.

Bazı durumlarda ise izinsiz ihlaller söz konusudur.

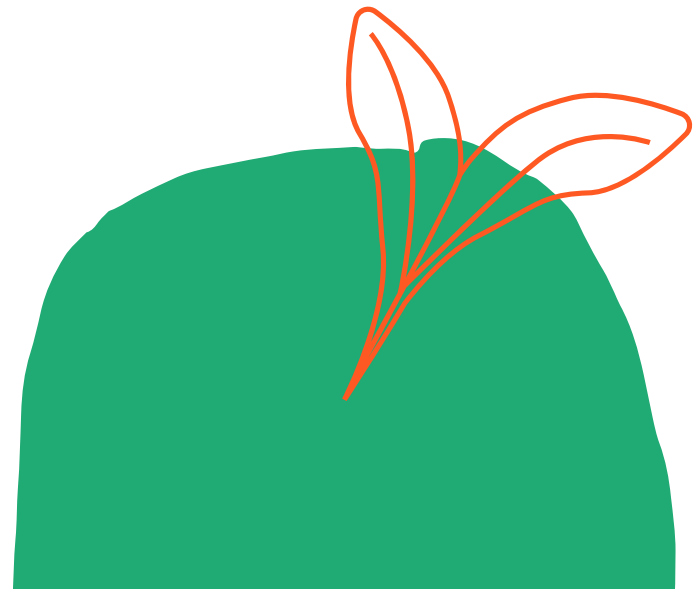
Bu ihlaller herhangi bir el şakasından taciz olaylarına kadar çeşitlilik göstermektedir.





2. Kişisel Alan

Kişilerin sosyal faaliyetler, arkadaş ortamı, sohbetler, iş yaşamı ve benzeri faaliyetlerde diğer insanlarla aralarında tutmayı tercih ettikleri mesafedir. Yarım metreden 1.2 metreye kadar olan alanı kapsar.

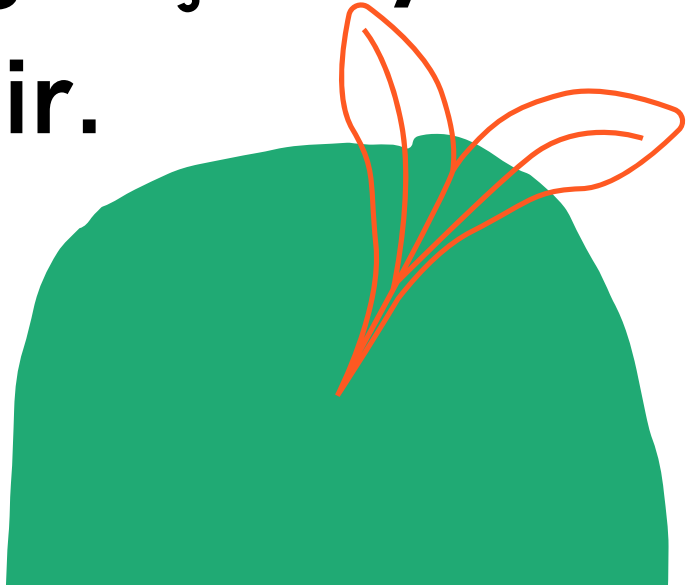




3. Sosyal Alan

Kişilerin günlük yaşamlarında, normal olarak ilişkide buldukları veya bulunmak zorunda oldukları diğer kişilerle aralarında tutmayı arzuladıkları 1.2 metreden 3 metreye kadar olan mesafedir.

Bu kişilere örnek olarak verilebilecekler; kurs ve okul ortamındaki insanlar gibi çok iyi tanımadığımız kişilerdir.



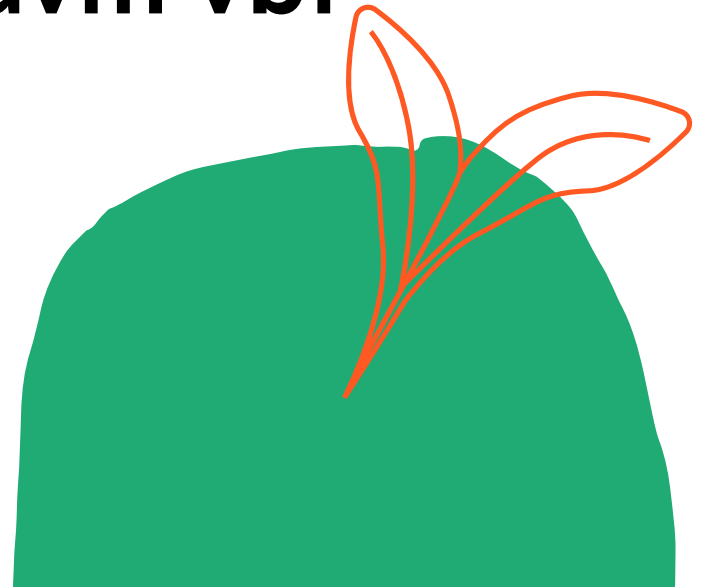


4. Genel Alan

Diğer alanların dışında kalan en dış katmandaki alandır. Bu alan 3 metreden sonraki alanı teşkil etmektedir.

Bu alan kamusal alandır, çok fazla müdahale etme olanağımız yoktur.

Cafe, sokak, otobüs, avm vb.



Kimler Mahrem Alanına Girebilir?

Kimlere hangi durumlarda izin verilmeli?

BURASI ÇOK ÖNEMLİ!

Mahrem alanındaki sayı ailen dahil iki elin parmağını geçmemeli, unutmama burası çok özel ve güvenli ilişkileri barındırıyor.

Mahrem alanında olan biri istediği her şeyi yapamaz, sen de başka birinin mahremiyet alanındaysan her istediğini yapamazsın.

İstemediğin durumlarla veya davranışlarla karşılaştığında hayır deme hakkın var.

"BİR HAYIR SADECE HAYIRDIR."

Kararlarına saygı duyulmadığını hissediyor ve kendini güvende hissetmiyorsan mahrem ve kişisel alanlarını tekrar gözden geçirebilirsin.

BURASI ÇOK ÖNEMLİ!

Kişisel alandaki sen
ve sosyal alandaki
sen aynı kişi mi?

Eğer öyleyse....

Sınıfım ve okulum
hangi alana giriyor?

Güvenli bir okul
kültürü için üzerime
düşen nedir?

Sınır ihlali
yaşadığında nasıl
hissediyorsun?

Öğretmenlerin nasıl
hissediyor olabilir?

Bu sınırlar bana
hangi değerleri
kazandırır?

DIKKAT

SINIR İHLALİ

Bir sözden



tacize

Kırıcı Sözler, Küfür, Dalga Geçme

Bu davranışlar sözel zorbalık davranışlarıdır. Kişinin özgüvenini kırar ve bulunduğu ortamda güven içinde hissetmesine engel olur. Kötü söz sahibiyle anılır.

Komik Olduğunu Düşünülen El Şakaları

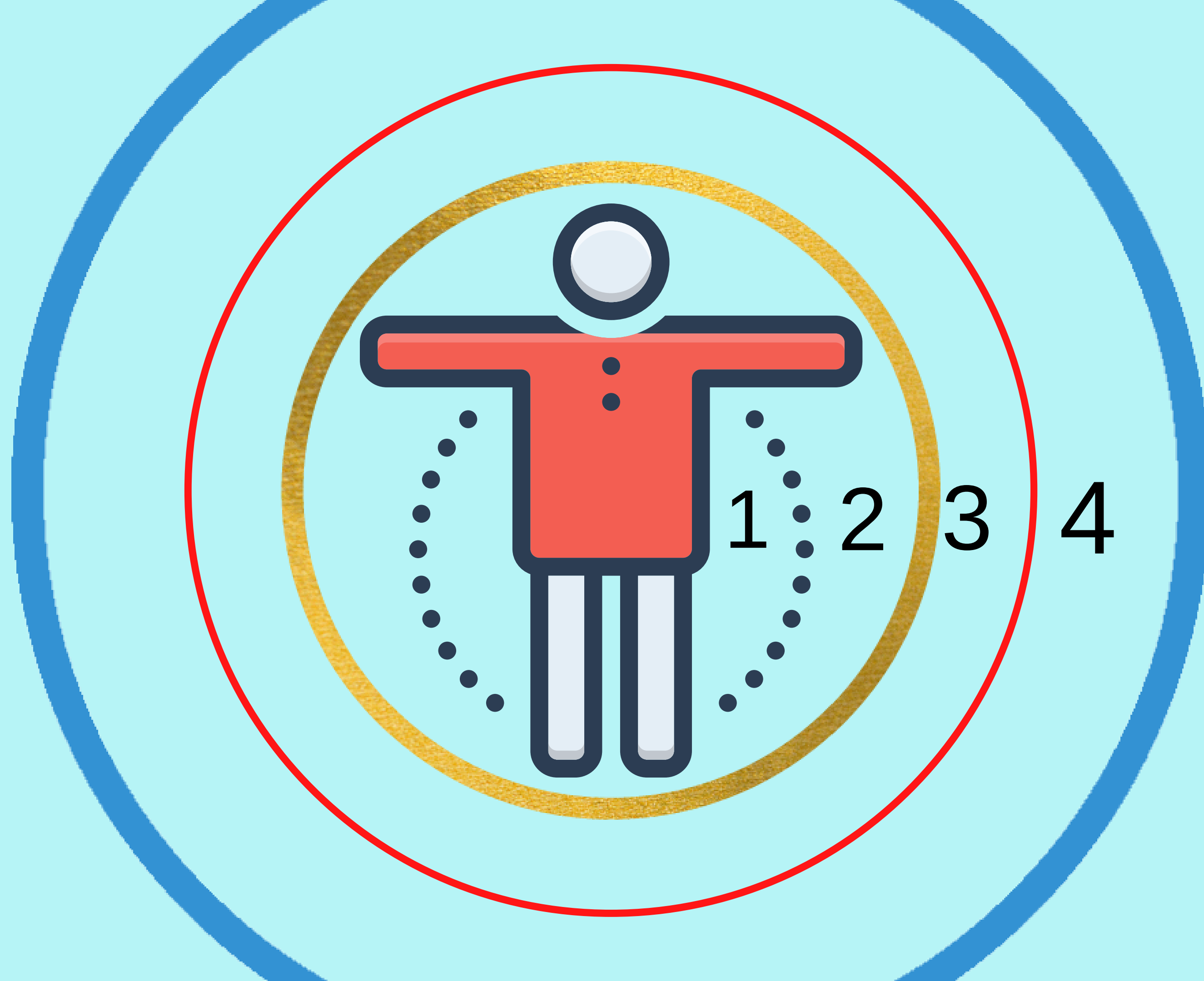
Genel alanda sizin için komik de olsa el şakaları yapmak uygunsuz durumlara yol açabilir. Mizah bir sanattır, zeka ve saygıyı gerektirir. Saygı barındırmayan hiçbir şey komik de olamaz.

Sosyal Medya Gerçek mi?

Sosyal medya hesaplarında kişilerin özel bilgilerini, fotoğraflarını izinsiz paylaşmak veya belirli bir kişiyi hedef göstermek, aşağılamak suçtur.

Ve kim olursa olsun...

Mahrem alanınıza aldığınız kişi, güvendiğiniz bir kişi olsa bile özel bölgelerinize dokunamaz, aynı şekilde siz de başkasına dokunamazsınız.



Ergenlik Döneminde Karar Alma

Bulduğunuz dönemde
değişim ve gelişim çok hızlı
gerçekleşir.

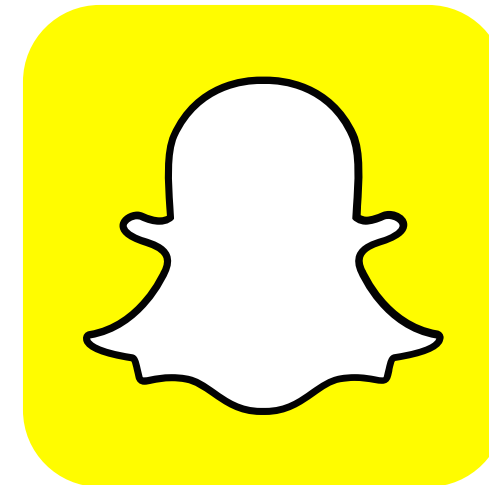
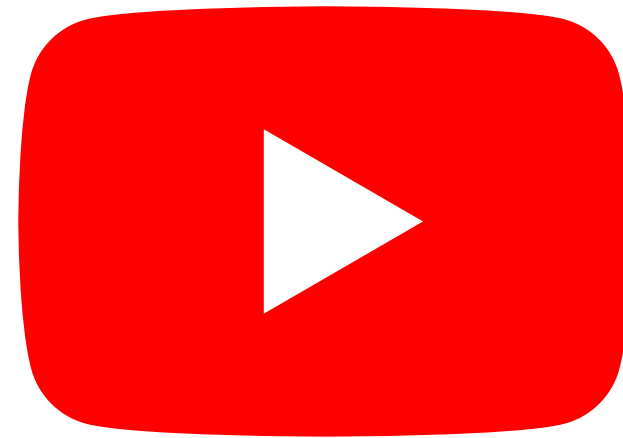
Sadece fiziksel değil,
zihinsel, duygusal ve ahlaki
olarak da hızlı bir değişim
sürecindesiniz.

Büyük adımlar attığınızda
geri dönmesi daha zor olur
pişmanlık duyarsınız.

Küçük adımlar telafi
edilebilir.

Bedava Sosyal Medya

Bir Şey
bedavaysa ürün
sizsiniz.



PEKİ BİZDEN

ÇALDIKILARI NELER?

Ana sayfa \ Haberler \ İdari Uygulamalar

WhatsApp'ın kişisel veri ihlali yaptığı tescillendi

Kişisel Verileri Koruma Kurumunun (KVKK) WhatsApp'a 1 milyon 950 bin lira idari para cezası uygulaması veri güvenliği konusunu yeniden gündeme getirdi.

Kaynak : Türkiye

Ekleme : 05 Eylül 2021 07:09

- rT + | Yazdır



- Kişisel bilgilerimiz
- İnternet hiçbir şeyin kaybolmadığı uçsuz bucaksız bir denizdir.
- Dürtüler, Ahlak ve Değerler
- Özgürlük ve Himaye

Sağlıklı ve güvenli bir ergenlik için,

Arkadaş Ortamı

- Arkadaşlarını seçerken kriterlerin olsun!
- Bugün konuştuğumuz sınırları aklında tut!
- Sosyal medya kullanırken önce kendine sonra karşıdakine saygı duy.

Okul Ortamı

- Okul ortamı genel bir alandır.
- Öğrenci, öğretmen ve tüm çalışanlar birbirlerine saygı duymak zorundadır.
- Okulun temel amacı eğitim ve öğretimdir.

Aile

- Kişi 18 yaşına gelene kadar yasal temsilcisi ailesidir.
- Bu yüzden riskli ve kurallara aykırı davranışları okul idaresi aileye bildirmek yükümlüdür.
- Köklerimiz ve değerlerimiz alacağımız kararlara yön verir, bizleri korur.

Bir Öneri



Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi

Psikolojik Danışman
Beyza Güler

Psikolojik Danışman
Hatice Kübra Korkmaz