

# Tedirgin Olduğumda Ne Yapacağımı Bilirim

05.07.2024 • • Hayat Bilgisi 3

Kendimizi güvende hissetmediğimizde ne yapacağız?

- Okuldaysak öğretmenlerimizden yardım istemeliyiz.
- Dışarıda isek polis, güvenlik gürevlisi gibi gürevlilerden yardım istemeliyiz.
- İstemediğimiz şeylere zorlanırsak korkmadan "Hayır! İstemiyorum!" demeliyiz.
- Kendimizi güvende hissetmediğimiz ortamı, hemen terk etmeliyiz.
- Güvende olmadığımızı hissettiğimizde, sakinlik atarak yardım istemeliyiz.
- Bedenimize izinsiz dokunanlara "Hayır! Bana dokunma!" demeliyiz.
- Yaşadığımız tedirginlik ve korkuları ailemize anlatmalıyız.

Kaynak: <https://halukozyurt.com.tr/konu/tedirgin-oldugumda-ne-yapacagimi-bilirim>

PDF çıktısı: 13.05.2026 17:43