Tedirgin Olduğumda Ne Yapacağımı Bilirim

05.07.2024 • • Hayat Bilgisi 3

<h1>Kendimizi güvende hissetmediğimizde ne yapacağız?</h1>   <h2>Okuldaysak öğretmenlerimizden yardım istemeliyiz.</h2>   <h2>Dışarıda isek polis, güvenlik görevlisi gibi görevlilerden yardım istemeliyiz.</h2>   <h2>İstemediğimiz şeylere zorlanırsak korkmadan “Hayır! İstemiyorum!“ demeliyiz.</h2>   <h2>Kendimizi güvende hissetmediğimiz ortamı, hemen terk etmeliyiz.</h2>   <h2>Güvende olmadığımızı hissettiğimizde, çığlık atarak yardım istemeliyiz.</h2>   <h2>Bedenimize izinsiz dokunanlara “Hayır! Bana dokunma!“ demeliyiz.</h2>   <h2>Yaşadığımız tedirginlik ve korkuları ailemize anlatmalıyız.</h2>

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

PDF çıktısı: 03.11.2026 05:28