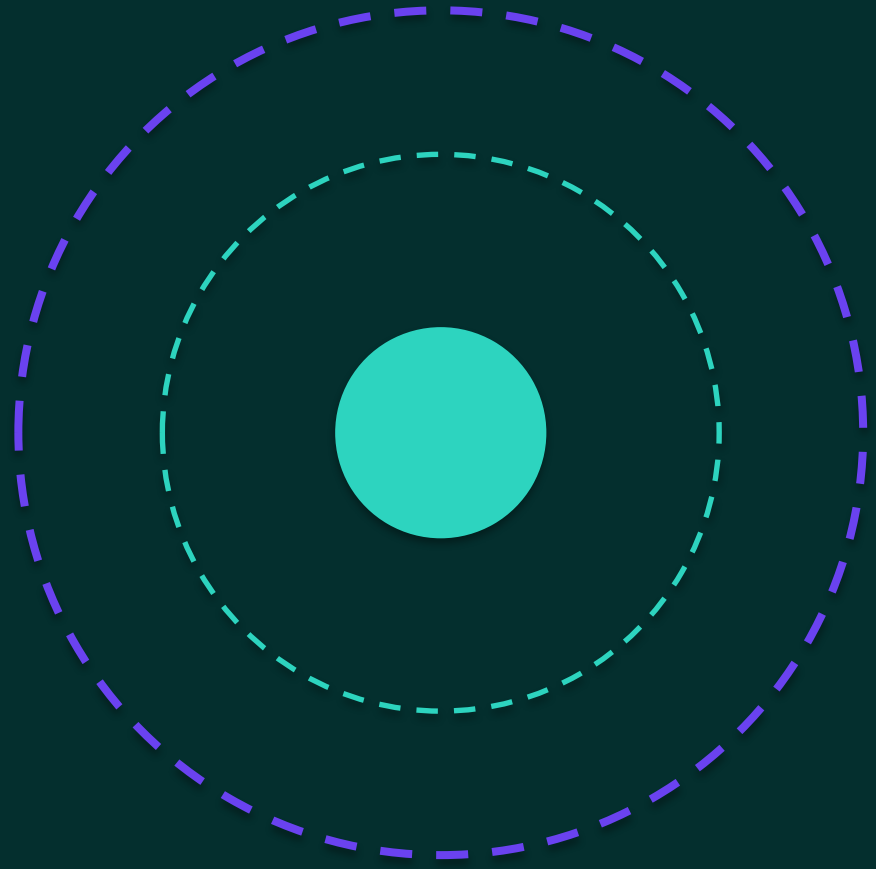
AYIN REHBERLİK PAKETİ · 2026–2027

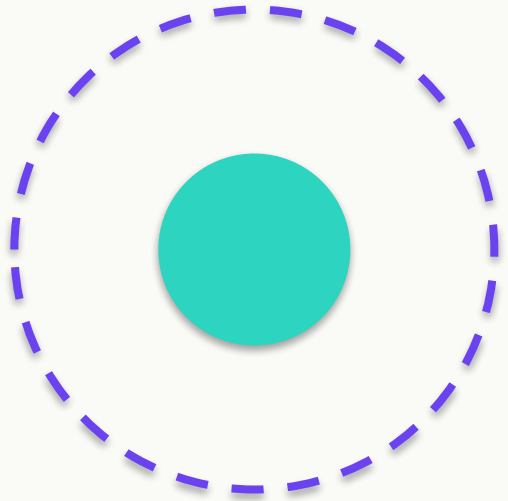
Hayır demek de bir nezakettir



Sınır Koyma · Öğrenci sunumu

ÖNCE TANIM

Sınır nedir?



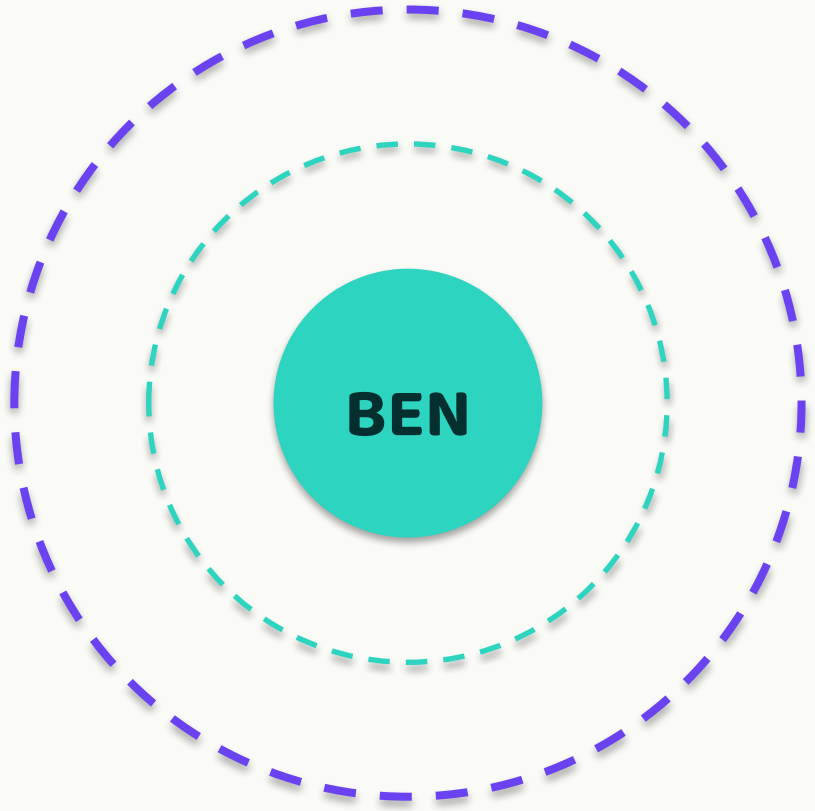
Sınır, "Bu bana iyi geliyor" ya da "Bu bana iyi gelmiyor" dediğimiz görünmez çizgidir.

Tanım (öğretmen okur)

Sınır koyma; kişinin kendi bedenine, duygularına, zamanına ve haklarına saygı göstermesi, bunu başkalarına uygun biçimde ifade etmesi ve gerektiğinde akran baskısına karşı "Hayır!" diyebilmesidir. Sağlıklı sınır başkasını dışlamak değil, hem kendine hem karşısındakine saygıdır.

GÖRÜNMEZ BALONUM

Benim kişisel alanım



- Herkesin etrafında görünmez bir balon vardır.
- Birinin balonuna girmeden önce sorarım: "Yanına gelebilir miyim?"
- Balonuma izinsiz girilirse kibarca söylerim: "Lütfen biraz uzaklaşır mısın?"

SELAMLAŞMANIN BİRÇOK YOLU VAR

Dokunmadan önce izin isterim

Arkadaşıma sarılmak istediğimde önce sorarım. "Hayır" derse kızmam, başka bir yol seçeriz.

1

"Sarılabilir miyim?"

İkimiz de istersek sarılırız.

2

"Çak bir beşlik?"

Elimizi havada buluştururuz.

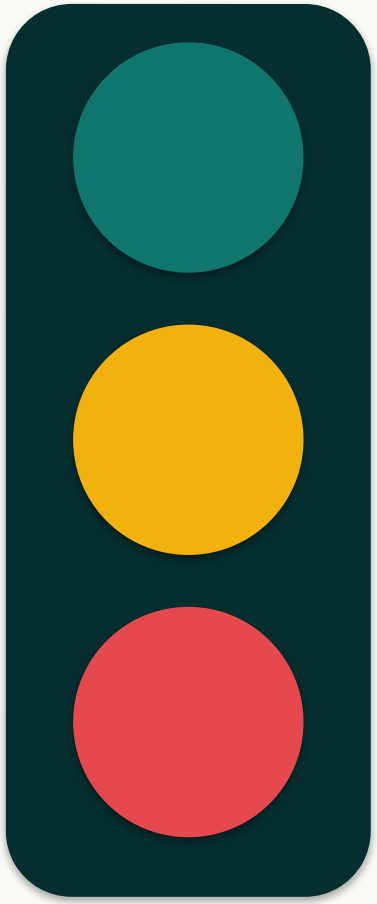
3

"El sallayalım mı?"

Uzaktan gülümseyip el sallarız.

NASIL HİSSEDİYORUM?

Bedenimin trafik ışıkları



Yeşil: Rahatım, iyi hissediyorum.

Sarı: Emin değilim. Durur, düşünür, bir büyüğe danışırım.

Kırmızı: Hayır! Hayır der, uzaklaşır, güvendiğim bir büyüğe söylerim.

FARKI ÖĞRENELİM

Sır mı, sürpriz mi?

Sürpriz

- İnsanları sevindirir.
- Kısa sürer.
- Sonunda herkes öğrenir.
- Örnek: Bir doğum günü hediyesi.

Kötü hissettiren sır

- İçimi sıkar, beni üzer.
- "Kimseye söyleme" denir.
- Saklanmaz!
- Güvendiğim bir büyüğe söylerim.

Kötü hissettiren sırları saklamayız; söylemek doğru bir davranıştır.

NET VE NAZİK

Kibarca hayır diyebilirim



Dik dur, arkadaşının gözüne bak, sakin ve güçlü bir sesle söyle.

- "Hayır, teşekkür ederim."
- "Bunu oynamak istemiyorum. Başka bir şey oynayalım mı?"
- "Lütfen dur, bu hoşuma gitmiyor."
- "Kalemimi şimdi verememem, teneffüste verebilirim."

YARDIM İSTEMEK GÜÇLÜ BİR ADIMDIR

Güvendiğim büyükler

Ailem

Beni dinleyen ve koruyan aile büyüklerim.

Öğretmenim

Okulda her gün yanımda olan büyüğüm.

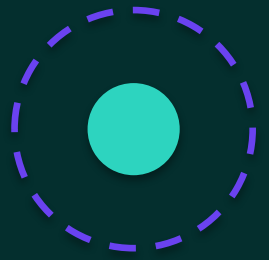
Okul rehber öğretmenim

Okulun psikolojik danışmanı; derdimi dinler.

Güvendiğim başka bir büyük

Kendimi yanında rahat hissettiğim biri.

Bir büyük beni dinlemezse başka bir büyüğe söylemeye devam ederim.



Hayır demek de bir nezakettir.

Kendi alanını bil · Başkasının alanına saygı göster · Gerektiğinde yardım iste

Bugün bir arkadaşına sormayı dene: "Sarılalım mı, el mi sallayalım?"