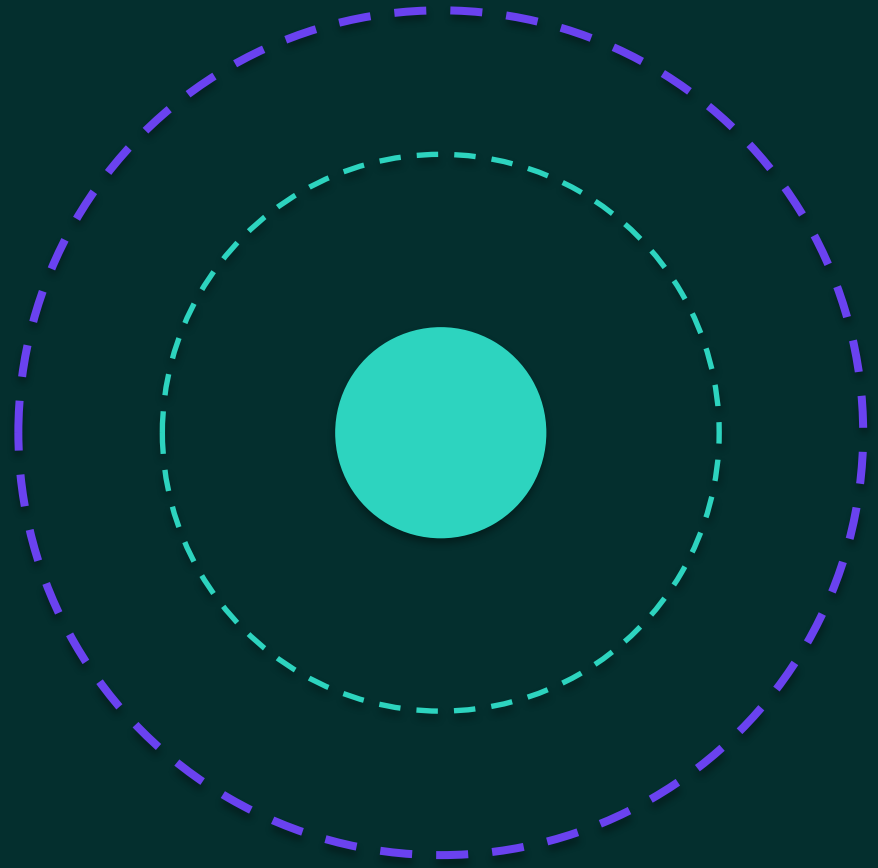
AYIN REHBERLİK PAKETİ · 2026–2027

Sınır Koyma

Hayır demek de bir nezakettir

Öğretmen sunumu · İlkokul kademesi
Sınıf öğretmenleri ve okul psikolojik danışmanları için



ORTAK TANIM

Sınır koyma nedir?

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.

Beden

Kişisel alan, dokunma ve sarılma için izin.

Duygular

Hissettiklerini fark etme ve söyleme hakkı.

Zaman

Oyun, dinlenme ve kendine ayırdığı zaman.

Haklar

Eşyaları, resimleri ve kararları üzerinde söz hakkı.

YANLIŞ ANLAMALARI AYIKLAMAK

Sağlıklı sınır duvar değil, kapıdır

Sınır koymak...

- Kendine ve arkadaşına saygı göstermektir.
- Ne istediğini kibarca ve açıkça söylemektir.
- Fikir değiştirebilmeyi de kapsar.
- Arkadaşlığı korumanın bir yoludur.

Sınır koymak... değildir

- Arkadaşını oyundan dışlamak.
- Kaba ya da sert davranmak.
- Sınıf kurallarını ve görevleri reddetmek.
- Herkesten uzak durmak.

Sınırını bilen çocuk, arkadaşının sınırını görmeyi de öğrenir.

OKUL İKLİMİNE KATKISI

Neden önemli?

1 Aidiyet

Sınırlarına saygı gören çocuk kendini sınıfın eşit bir üyesi olarak hisseder.

2 Güven

Çocuk "hayır" dediğinde dinlendiğini bilirse yetişkinlere daha kolay başvurur.

3 Arkadaş ilişkileri

Kibarca hayır diyebilen çocuk, kırgınlıkları ve kavgaları daha az yaşar.

4 Zorbalığın önlenmesi

Sınırı bilen çocuk hem kendini korur hem de başkasının sınırını aşmamayı öğrenir.

KADEME ODAĞI · HAYIR DEMEK DE BİR NEZAKETTİR

İlkokulda sınırın beş alanı

Kişisel alan

Herkesin etrafında görünmez bir "balon" olduğunu fark etme.

Dokunma için izin

Sarılma ya da dokunmadan önce sorma; "hayır"a saygı.

Sır ile sürpriz

Sürpriz sevindirir; kötü hissettiren sır saklanmaz.

Güvendiğim yetişkinler

Yardım isteyebileceği yetişkinleri bilme.

Kibarca hayır

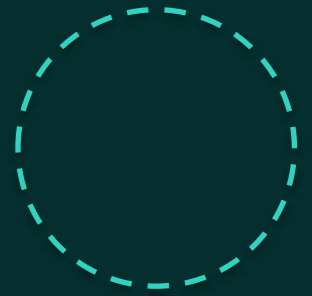
Arkadaşına kırmadan ama net biçimde hayır diyebilme.

Beden güvenliği korkutmadan, sade ve olumlu bir dille anlatılır.

ÇOCUKLAR SÖYLEDİĞİMİZDEN ÇOK YAPTIĞIMIZI ÖĞRENİR

Sınıfta model olmak

- **İzin isteyin.** "Resmini panoya asabilir miyim?", "Yanına oturabilir miyim?"
- **Seçenek sunun.** Sabah karşılamada sarılma, çak bir beşlik ya da el sallama arasında seçim yaptırın.
- **Zorlamayın.** Çocuğu kimseye sarılmaya ya da öpmeye zorlamayın; misafir ve velilere de nazikçe hatırlatın.
- **Duyguları adlandırın.** "Arkadaşın sana sormadan aldığında kızgın hissettin galiba."
- **Katılmama hakkı tanıyın.** Kişisel paylaşım gerektiren etkinliklerde "pas" hakkı verin.



Küçük bir soru büyük bir mesaj taşır:

"Sarılalım mı, el mi sallayalım?"

SINIR İLE SORUMLULUĞU AYIRMAK

Çocuğun "hayır"ına saygı

Koşulsuz saygı görür

- Sarılmak, öpülmek ya da dokunulmak istememek
- Özel bir şeyini ya da duygusunu anlatmak istememek
- Fotoğrafının çekilmesini istememek
- Sevmediği bir oyuna katılmak istememek

Konuşarak birlikte çözülür

- Ödev, sıra bekleme ve temizlik gibi sınıf görevleri
- Grup çalışmasında görev paylaşımı
- Oyun kurallarına ilişkin anlaşmazlıklar

"Hayır"ı inat olarak görmeden, nedenini sorarak ve seçenek sunarak yanıt verin.

HASSAS DURUMLARDA İZLENECEK YOL

Bir risk fark ettiğinizde

1. **Sakin kalın ve dinleyin.** Yargılamadan, araya girmeden dinleyin; ayrıntı için soru yağmuruna tutmayın.
2. **Sınıf önünde sorgulamayın.** Çocukla uygun bir zamanda, güvenli bir ortamda konuşun.
3. **Gizlilik sözü vermeyin.** "Sana yardım edebilmek için bunu … ile konuşacağım" deyin.
4. **İş birliği yapın.** Okul rehberlik servisi ve okul idaresiyle görüşün; kurum prosedürünü izleyin.
5. **Duyduğunuzu olduğu gibi not edin.** Yorum katmadan, tarih ve çocuğun kendi ifadeleriyle.

PAKET İÇERİĞİ VE KAZANIMLAR

Bu ayın ilkokul materyalleri

SNK-ILK-01 · Trafik Işığı Kartları

Yeşil: rahatım · Sarı: emin değilim · Kırmızı: hayır! durum oyunu · 40 dk

Kazanım: 3. Sınıf · 27 — Gerektiğinde "Hayır!" der.

SNK-ILK-02 · Güvendiğim Yetişkinler Eli

Sır mı, sürpriz mi? ve beş parmağa beş güvenilir yetişkin · 40 dk

Kazanım: 1. Sınıf · 27 — Kişisel güvenliği için "Hayır!" demenin gerekliliğini açıklar.

İlgili kazanımlar: 2. Sınıf · 14/15, 3. Sınıf · 26, 4. Sınıf · 7 ve 4. Sınıf · 29 (tam metinleri kaynaklar.txt dosyasındadır). Etkinlikler tüm ilkokul sınıflarına uyarlanabilir.

Pakette ayrıca

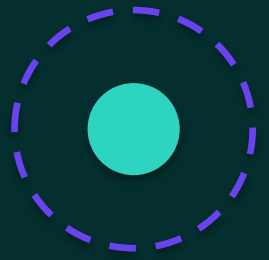
- Öğrenci sunumu
- A3 afiş: "Hayır demek de saygıdır."
- Veli broşürü (A4 üç kırım)
- Etkinlikler tüm ilkokul sınıflarına uyarlanabilir.

BİR AY DEĞİL, BİR YIL BOYUNCA

Yıllık yol haritası

Ekim–Kasım	Aralık	Ocak	Şubat–Mart	Nisan–Mayıs
Tanıtım	**Güven**	**Aile**	**Tekrar**	**İzleme**
Öğretmen sunumu, afiş, öğrenci sunumu ve Etkinlik 1.	Etkinlik 2: Güvendiğim yetişkinler eli.	Veli broşürü; veli toplantısında kısa bilgilendirme.	Trafik ışığı kartlarıyla kısa sınıf içi tekrarlar.	Sınıf gözlemleri ve çocukların geri bildirimiyle değerlendirme.

Takvim öneridir; okulunuzun rehberlik planına göre uyarlayabilirsiniz.



Hayır demek de saygıdır.

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

Veli rehberleri

rehberlikpusulasi.com/veli-portali/beden-guvenligi-ve-mahremiyet/
rehberlikpusulasi.com/veli-portali/ekran-ve-dijital-denge/
rehberlikpusulasi.com/veli-portali/akran-zorbaligi/