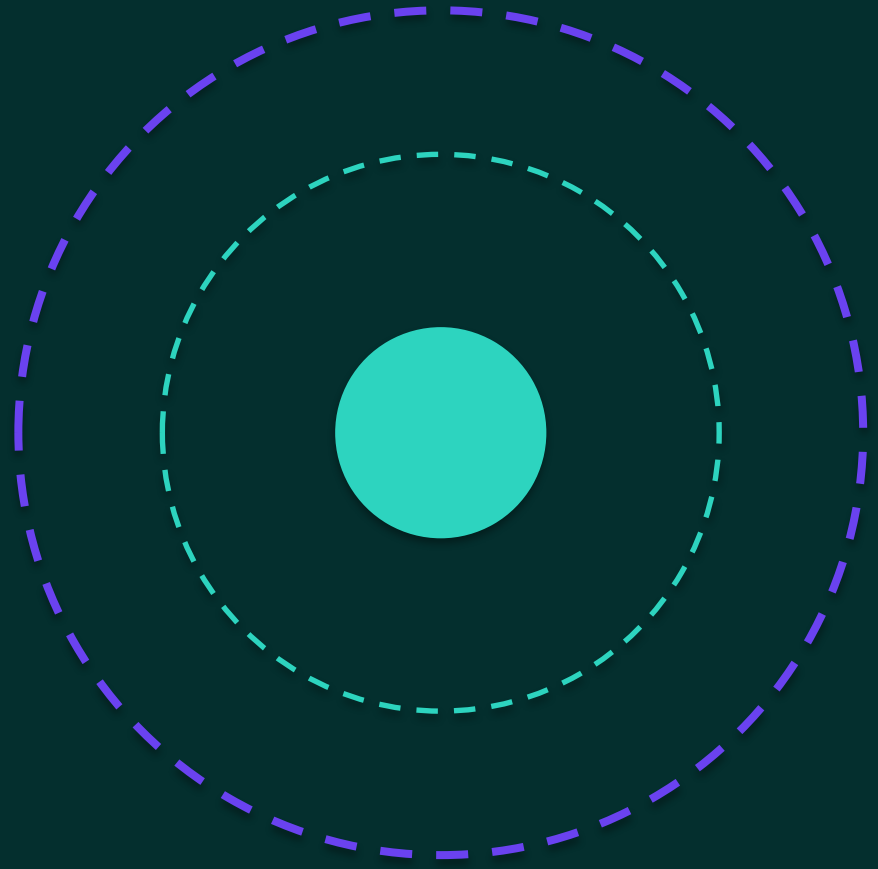
AYIN REHBERLİK PAKETİ · 2026–2027

Sınırlarım, ilişkilerim, kararlarım

Sınır Koyma · Öğrenci sunumu



ÖNCE TANIM

Sınır 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.

Kısacası: Sınır, "Bana böyle davranılması uygun, böyle davranılması uygun değil" çizgisidir.

Bedenim

Kime, ne kadar yaklaşacağıma ben karar veririm.

Duygularım

Hissettiklerimi söyleme hakkım var.

Zamanım

Ders, dinlenme ve kendime ayırdığım zaman da önemlidir.

Dijital alanım

Şifrem, konumum ve fotoğraflarım bana aittir.

ARKADAŞLIKTA VE YAKIN İLİŞKİDE İŞARETLER

Sağlıklı mı, sağlıksız mı?

Sağlıklı işaretler

- Fikrini rahatça söyleyebilirsin.
- "Hayır" dediğinde küsmez, anlayışla karşılar.
- Başka arkadaşlarınla vakit geçirmeni doğal bulur.
- Fotoğrafını paylaşmadan önce sana sorar.

Dikkat edilmesi gereken işaretler

- Telefonunu kontrol etmek, şifreni öğrenmek ister.
- Mesajına hemen dönmezsen öfkelenir.
- "Beni seviyorsan..." diyerek baskı yapar.
- Kiminle görüşeceğine o karar vermeye çalışır.

Kıskançlık ve kontrol "çok sevmenin" kanıtı değildir. Güven, özgürlükle büyür.

EKRANIN ARDINDA DA SINIR VAR

Dijital sınırlarım

1 Paylaşmadan önce sor

Başkasının fotoğrafını ya da ekran görüntüsünü izin almadan paylaşma; senin için de aynısını iste.

2 Şifre sana aittir

Şifreni paylaşmamak güvensizlik değil, kendini korumaktır.

3 Konum bir tercihtir

Konumunu kimin göreceğine sen karar verirsin; ısrar bir uyarı işaretidir.

4 Mesaj saatlerin olabilir

Gece ya da ders çalışırken yanıt vermemek kabalık değildir.

İLİŞKİDE VE DİJİTAL PAYLAŞIMDA

"Evet"in de kuralları var: Rıza

Özgürce verilir. Baskıyla, korkuyla ya da suçluluk duygusuyla alınan "evet", evet değildir.

Bilerek verilir. Neye "evet" dediğini tam olarak bilmelisin.

Geri alınabilir. Bir kez "evet" demek her zaman "evet" anlamına gelmez; fikrini değiştirebilirsin.

Sessizlik evet değildir. Yanıt vermemek, kararsız kalmak ya da gülümsemek onay sayılmaz.



Örnek

"Bu fotoğrafı paylaşabilir miyim?" diye sormak, rızanın en basit hâlidir.

GÜVENGEN İLETİŞİM

Net, nazik, kararlı: Hayır deme cümleleri

› "Hayır, bunu yapmak istemiyorum."

› "Bu fotoğrafın paylaşılmasını istemiyorum, lütfen sil."

› "Saat 10'dan sonra mesajlara bakmıyorum, yarın konuşalım."

› "Seni kırmak istemem ama kararım değişmedi."

› "Şifremi kimseyle paylaşmıyorum, bu sana güvenmediğim anlamına gelmez."

Ben dili formülü

Durum: "...olduğunda"

Duygu: "...hissediyorum."

Sınır: "...istemiyorum / istiyorum."

Seçenek: "Bunun yerine..."

Israr edilirse aynı cümleyi sakin bir sesle tekrarla. Açıklama yapmak zorunda değilsin.

AİLE VE AKRAN ETKİSİNİ DEĞERLENDİRMEK

Kararlarım: Kimin sesi daha yüksek?

Ailen ve arkadaşların kararlarını etkiler; bu doğaldır. Önemli olan bu etkiyi fark edip kendi değerlerinle tartmaktır.

?

Bu karar kimin isteği?

Benim mi, yoksa "herkes yapıyor" diye mi?

?

Bana iyi gelecek mi?

Bugün ve bir yıl sonra nasıl hissettirir?

?

Hayır desem ne olur?

Gerçekten ne kaybederim, neyi korurum?

YALNIZ DEĞİLSİN

Yardım istemek güçlü bir adımdır

Okul psikolojik danışmanın

Rehberlik servisinin kapısı her öğrenciye açıktır.

Sınıf rehber öğretmenin

Seni tanıyan ve yönlendirebilecek bir yetişkin.

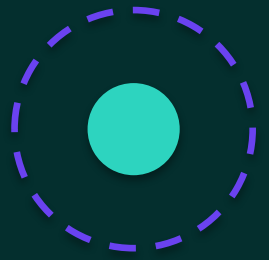
Ailen

Seni dinleyen ve destekleyen aile üyelerin.

Güvendiğin bir yetişkin

Okulda ya da çevrende kendini rahat hissettiğin biri.

Bir durum seni rahatsız ettiyse ya da bir arkadaşın için endişeleniyorsan konuşmak için doğru zaman şimdi.



Hayır demek de saygıdır.

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

Bugün kendin için bir sınır cümlesi yaz: "Ben … istemiyorum / istiyorum."