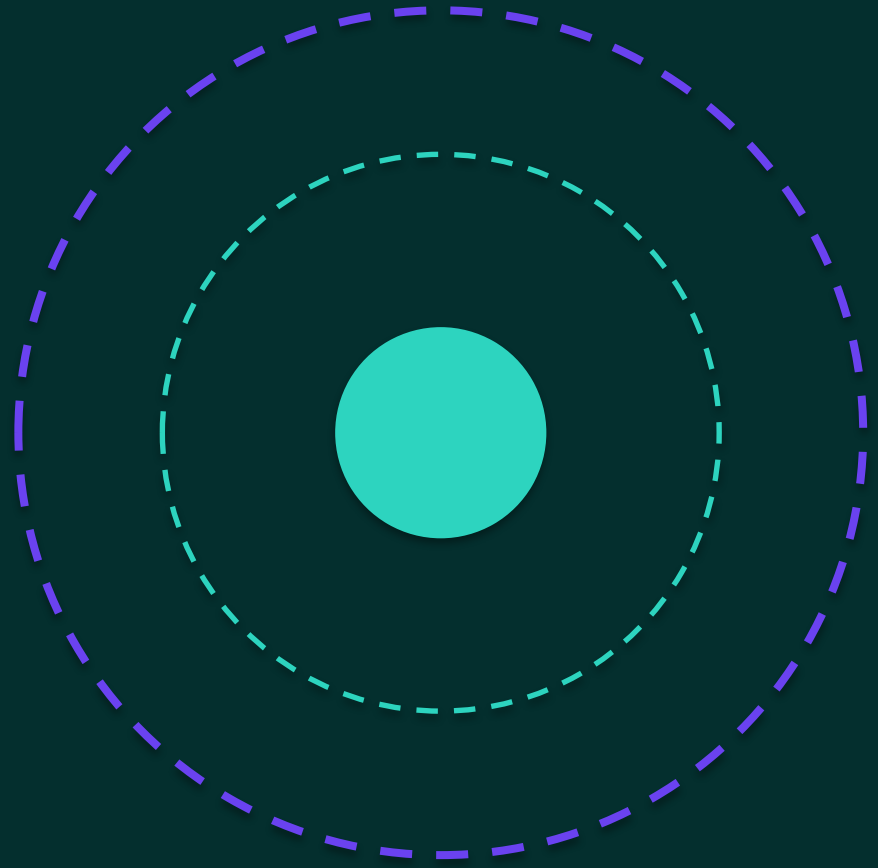
AYIN REHBERLİK PAKETİ · 2026–2027

Sınır Koyma

Sınırlarım, ilişkilerim, kararlarım

Öğretmen sunumu · Lise kademesi
Sınıf rehber 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 yakınlık için izin.

Duygular

Hissettiklerini fark etme ve ifade etme hakkı.

Zaman

Dinlenme, ders ve kendine ayırdığı zamanı koruma.

Haklar

Özel bilgi, fotoğraf, eşya ve kararlar üzerindeki söz hakkı.

YANLIŞ ANLAMALARI AYIKLAMAK

Sağlıklı sınır duvar değil, kapıdır

Sınır koymak...

- Kendine ve karşındakine saygı göstermektir.
- Ne istediğini sakin ve açık söylemektir.
- Fikir değiştirebilmeyi de kapsar.
- İlişkiyi korumanın bir yoludur.

Sınır koymak... değildir

- Başkasını dışlamak, cezalandırmak.
- Kaba ya da sert davranmak.
- Kuralları ve sorumlulukları reddetmek.
- Herkesle mesafeli olmak.

Sınırını bilen öğrenci, başkasının sınırını görmeyi de öğrenir.

OKUL İKLİMİNE KATKISI

Neden önemli?

1 Aidiyet

Sınırlarına saygı gören öğrenci kendini grubun eşit bir üyesi olarak hisseder.

2 Güven

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

3 Akran ilişkileri

Net ve saygılı ifade, kırgınlıkları ve sessiz öfke birikimini azaltır.

4 Zorbalığın önlenmesi

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

KADEME ODAĞI · SINIRLARIM, İLİŞKİLERİM, KARARLARIM

Lisede sınırın beş alanı

İlişki işaretleri

Sağlıklı ve sağlıksız arkadaşlık ya da yakın ilişki işaretlerini ayırt etme.

Dijital sınırlar

Şifre, konum, fotoğraf paylaşımı, mesaj saatleri ve gizlilik.

Karar verme

Kararlarda aile ve akran etkisini fark edip değerlendirme.

Güvengen iletişim

Ben dili, net cümle, geri adım atmadan saygılı ifade.

Rıza

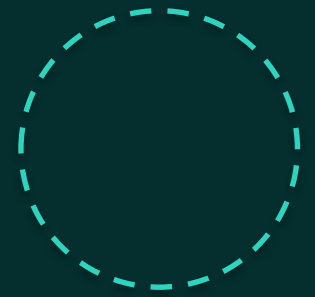
İlişkide ve dijital paylaşımda "evet"in özgür, bilerek verilen ve geri alınabilen bir seçim olması.

Konular yaşa uygun; sağlık ve güvenlik çerçevesinde ele alınır.

ÖĞRENCİLER SÖYLEDİĞİMİZDEN ÇOK YAPTIĞIMIZI ÖĞRENİR

Sınıfta model olmak

- **İzin isteyin.** "Defterine bakabilir miyim?", "Bu çalışmanı panoya asabilir miyim?"
- **Kişisel alana saygı gösterin.** Öğrencinin sırasına, çantasına, telefonuna izinsiz dokunmayın.
- **Fotoğraf için onay alın.** Öğrenci görüntülerini paylaşmadan önce okulun izin süreçlerini izleyin.
- **Özel konuları özelde konuşun.** Not, devamsızlık, aile ve sağlık konularını sınıf önünde açmayın.
- **Katılmama hakkı tanıyın.** Kişisel paylaşım gerektiren etkinliklerde "pas" hakkı verin.



Küçük bir soru büyük bir mesaj taşır:

"Senin için uygun mu?"

SINIR İLE SORUMLULUĞU AYIRMAK

Öğrencinin "hayır"ına saygı

Koşulsuz saygı görür

- Bedenine dokunulmasını istememek
- Özel bilgisini ya da duygusunu paylaşmak istememek
- Fotoğrafının çekilmesini ya da paylaşılmasını istememek
- Kişisel bir soruyu yanıtlamak istememek

Konuşarak birlikte çözülür

- Ödev, ders ve okul kurallarıyla ilgili itirazlar
- Grup çalışmasında görev paylaşımı
- Sınıf düzenine ilişkin anlaşmazlıklar

"Hayır"ı kişisel algılamadan, gerekçesini dinleyerek ve seçenek sunarak yanıt verin.

HASSAS DURUMLARDA İZLENECEK YOL

Bir risk fark ettiğinizde

1. **Sakin kalın ve dinleyin.** Yargılamadan, araya girmeden dinleyin; ayrıntı için baskı yapmayın.
2. **Sınıf önünde sorgulamayın.** Öğrenciyle uygun bir zamanda, güvenli bir ortamda konuşun.
3. **Gizlilik sözü vermeyin.** Durumu kimlerle, neden paylaşacağınızı öğrenciye açıkça söyleyin.
4. **İş birliği yapın.** Okul rehberlik servisi ve okul idaresiyle görüşün; kurum prosedürünü izleyin.
5. **Duyduğunuzu olduğu gibi not edin.** Yorum katmadan, tarih ve öğrencinin kendi ifadeleriyle.

PAKET İÇERİĞİ VE KAZANIMLAR

Bu ayın lise materyalleri

SNK-LIS-01 · İşaretleri Oku

Sağlıklı / sağlıksız ilişki işaretleri kart sıralama ve tartışma · 40 dk

Kazanım: 10. Sınıf · 34 — Kişisel hakların korunması ve kişisel güvenliğin sağlanması için yönergeleri izlemeyi alışkanlık hâline getirir.

SNK-LIS-02 · Net, Nazik, Kararlı

Güvengen iletişim atölyesi: ben dili, net cümle, kararlı tekrar · 40 dk

Kazanım: 9. Sınıf · 29 — Kişisel güvenliği için "Hayır!" demeyi alışkanlık hâline getirir.

İlgili kazanım: 11. Sınıf · 26 · Karar Verme — Kararlarında aile ve akranlarının etkilerini değerlendirir. Etkinlik 1'deki karar kartları ve öğrenci sunumu bu kazanımı destekler.

Pakette ayrıca

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

BİR AY DEĞİL, BİR YIL BOYUNCA

Yıllık yol haritası



Ekim–Kasım

Tanıtım

Öğretmen sunumu, afiş, öğrenci sunumu ve Etkinlik 1.

Aralık

Beceri

Etkinlik 2: güvengen iletişim atölyesi.

Ocak

Aile

Veli broşürü; veli toplantısında kısa bilgilendirme.

Şubat–Mart

Dijital

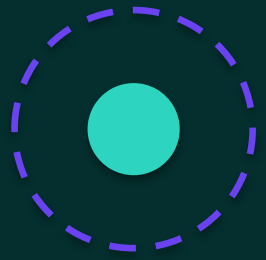
Dijital sınırlar ve gizlilik üzerine sınıf içi tekrar.

Nisan–Mayıs

İzleme

Sınıf gözlemleri ve öğrenci 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/