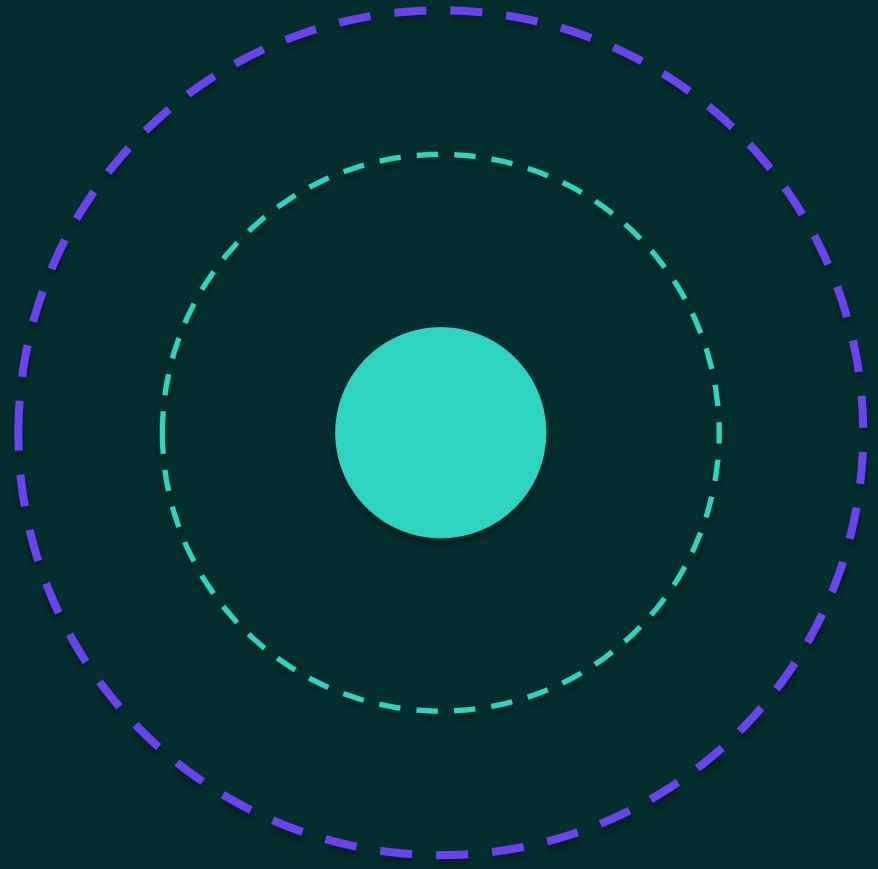
AYIN REHBERLİK PAKETİ · 2026–2027

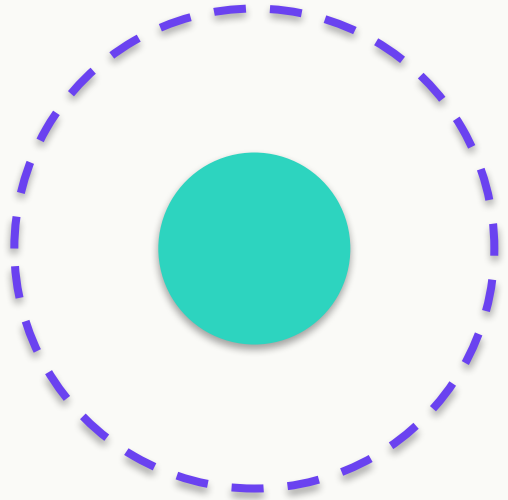
Benim alanım, senin alanın



Sınır Koyma · Öğrenci sunumu

SINIR NEDİR?

Bedenim bana ait



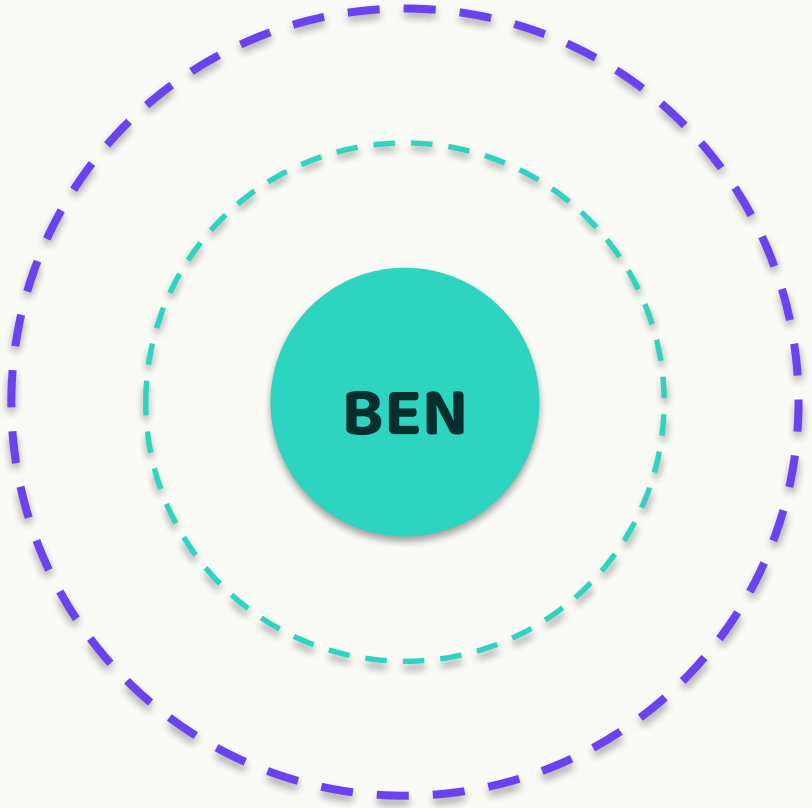
Bedenim bana ait.
Senin bedenin de sana ait.

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 BALON

Benim balonum



- Herkesin etrafında görünmez bir balon var.
- Balonuma girmeden önce bana sorulur.
- Ben de arkadaşımın balonuna girmeden sorarım: "Gelebilir miyim?"

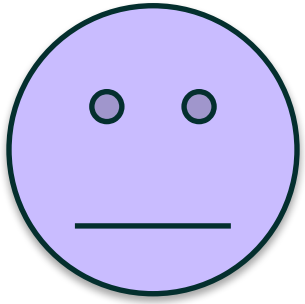
DUYGU VE BEDEN DİLİ

Duygularım yüzümde görünür



Mutlu

Gülümserim, yaklaşırım.



Emin değilim

Dururum, düşünürüm.



Rahatsız

Kaşlarım çatılır, geri çekilirim.

Arkadaşımın yüzüne bakarak nasıl hissettiğini anlayabilirim.

GÜÇLÜ VE KİBAR SES

"Hayır!" diyebilirim



Dik dururum, gözüne bakarım, güçlü ve kibar söylerim.

- "Hayır, istemiyorum!"
- "Lütfen dur!"
- "Önce bana sor."

BİR ŞEY CANIMI SIKARSA

Üç adım

1

Hayır de

"Hayır, istemiyorum!"

2

Uzaklaş

Bir adım geri çekil.

3

Söyle

Güvendiğin bir büyüğe anlat.

Söylemek doğru bir davranıştır.

YARDIM İSTERİM

Güvendiğim büyükler

Ailem

Beni dinleyen ve koruyan aile büyüklerim.

Öğretmenim

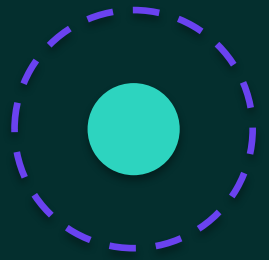
Okulda her gün yanımda olan büyüğüm.

Okulun rehber öğretmeni

Okuldaki psikolojik danışman; beni dinler.

Güvendiğim başka bir büyük

Yanında kendimi rahat hissettiğim biri.



Bedenim bana ait!

Hayır de · Uzaklaş · Güvendiğin büyüğe söyle

Bugün arkadaşına sor: "Sarılalım mı, el mi sallayalım?"