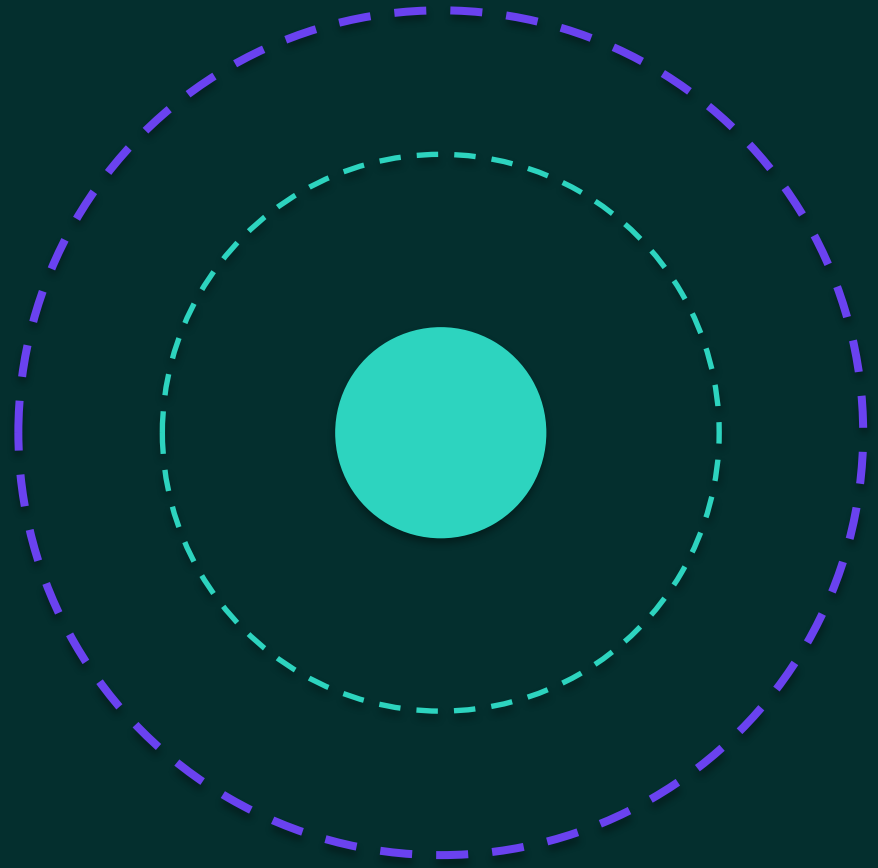
AYIN REHBERLİK PAKETİ · 2026–2027

Sınır Koyma

Benim alanım, senin alanın

Öğretmen sunumu · Okul öncesi kademesi
Okul öncesi 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 gösterme hakkı.

Zaman

Oyun, dinlenme ve kendi başına kalma zamanı.

Haklar

Oyuncakları, resimleri ve seçimleri üzerinde söz hakkı.

YANLIŞ ANLAMALARI AYIKLAMAK

Sağlıklı sınır duvar değil, kapıdır

Sınır koymak...

- Kendine ve arkadaşına saygı göstermektir.
- Ne istediğini kibarca söylemektir.
- Fikir değiştirebilmeyi de kapsar.
- Oyunu herkes için güzel kılar.

Sınır koymak... değildir

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

Kendi alanını tanıyan çocuk, arkadaşının alanına saygı göstermeyi de öğrenir.

OKUL İKLİMİNE KATKISI

Neden önemli?

1 Aidiyet

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

2 Güven

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

3 Arkadaş ilişkileri

Duygularını söyleyebilen çocuk, oyunda daha az çatışma yaşar.

4 Zorbalığın önlenmesi

Erken yaşta öğrenilen saygı, ileride başkasının sınırını aşmamayı kolaylaştırır.

KADEME ODAĞI · BENİM ALANIM, SENİN ALANIN

Okul öncesinde sınırın beş alanı

Kişisel alan

Herkesin etrafında görünmez bir balon olduğunu oyunla keşfetme.

"Hayır!" diyebilme

İstemediği bir durumda güçlü ve kibar bir sesle hayır deme.

Duygu ve beden dili

Duyguların yüzde ve bedende nasıl göründüğünü fark etme.

Güvendiğim büyüğe söyleme

Rahatsız olduğunda öğretmenine ya da ailesine söyleme.

Arkadaşın alanı

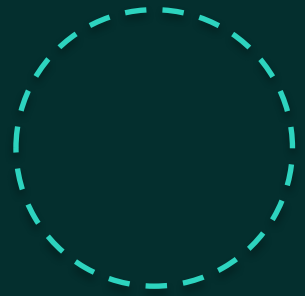
Arkadaşına dokunmadan önce sorma ve onun hayırına saygı.

Oyun, şarkı, kukla ve resim temelli; kısa, somut ve korkutmayan bir dil kullanılır.

ÇOCUKLAR SÖYLEDİĞİMİZDEN ÇOK YAPTIĞIMIZI ÖĞRENİR

Sınıfta model olmak

- **Çocuğun boyuna inin.** Göz hizasında, sakin bir sesle konuşun.
- **Dokunmadan önce söyleyin.** "Montunu kapatmana yardım edeceğim, olur mu?"
- **Seçenek sunun.** Sabah karşılamada sarılma, çak bir beşlik ya da el sallama arasında seçim yaptırın.
- **Zorlamayın.** Çocuğu kimseye sarılmaya ya da öpmeye zorlamayın; velilere de nazikçe hatırlatın.
- **Duyguları adlandırın.** "Oyuncağın alınınca kızdın galiba. Bunu söyleyebilirsin."



Küçük bir soru büyük bir mesaj taşır:

"Yardım edebilir miyim?"

SINIR İLE SORUMLULUĞU AYIRMAK

Çocuğun "hayır"ına saygı

Koşulsuz saygı görür

- Sarılmak, öpülmek ya da kucağa alınmak istememek
- Bir oyuna katılmak ya da şarkı söylemek istememek
- Fotoğrafının çekilmesini istememek
- Bir arkadaşının ona dokunmasını istememek

Konuşarak birlikte çözülür

- El yıkama, toplanma ve dinlenme gibi rutinler
- Sıra bekleme ve paylaşım kuralları
- Güvenlik için gereken kurallar (el ele yürüme gibi)

Rutinlerde "hayır"ı inat olarak görmeden, seçenek sunarak yanıt verin: "Önce mi, sonra mı yıkayalım?"

HASSAS DURUMLARDA İZLENECEK YOL

Bir risk fark ettiğinizde

1. **Sakin kalın ve dinleyin.** Yargılamadan, araya girmeden dinleyin; ayrıntı için soru yağmuruna tutmayın.
2. **Grup 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 okul öncesi materyalleri

SNK-OKO-01 · Kişisel Alan Balonum

Çember oyunu, duyguların beden dili ve boyama · 40 dk

Kazanım: OÖ · 21/22 · Kişiler Arası Beceriler — Duyguların; beden diliyle, davranışlar ve yaşanan olaylarla ilişkisini kurar.

SNK-OKO-02 · Hayır! Kuklası

Kukla gösterisi, güçlü ve kibar hayır provası, üç adım · 40 dk

Kazanım: OÖ · 29 · Kişisel Güvenliğini Sağlama — Kişisel güvenliği için "Hayır!" demenin gerekliliğini açıklar.

Not: Etkinlikler 40 dakika olarak yazılmıştır; grubun dikkat süresine göre 20'şer dakikalık iki oturuma bölünebilir.

Pakette ayrıca

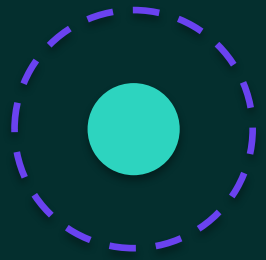
- Öğrenci sunumu (resimli, kısa)
- A3 afiş: "Bedenim bana ait!"
- Veli broşürü (A4 üç kırım)
- Etkinlikler tüm okul öncesi yaş gruplarına uyarlanabilir.

BİR AY DEĞİL, BİR YIL BOYUNCA

Yıllık yol haritası

Ekim–Kasım	Aralık	Ocak	Şubat–Mart	Nisan–Mayıs
Tanıtım	**Hayır!**	**Aile**	**Tekrar**	**İzleme**
Öğretmen sunumu, afiş, öğrenci sunumu ve Etkinlik 1.	Etkinlik 2: Hayır! kuklası.	Veli broşürü; veli toplantısında kısa bilgilendirme.	Balon oyunu ve kuklayla kısa tekrarlar.	Sınıf gözlemleri ve aile 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/