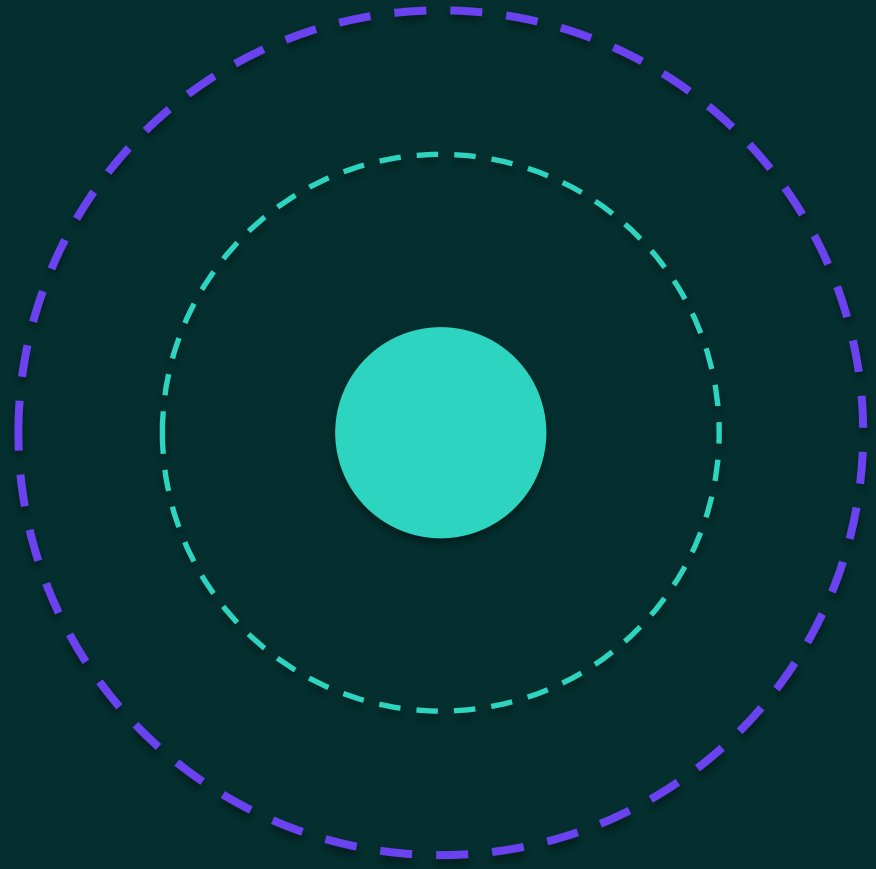
AYIN REHBERLİK PAKETİ · 2026–2027

Arkadaşlık sınır tanır



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 oyun zamanım da önemlidir.

Dijital alanım

Şifrem, fotoğraflarım ve mesajlarım bana aittir.

"HERKES YAPIYOR!"

Akran baskısını fark et

Nasıl görünür?

- "Herkes yapıyor, bir sen kaldın."
- "Yapmazsan gruptan çıkarsın."
- "Korkak mısın yoksa?"
- "Arkadaş değil miyiz?"

İçinden gelen işaretler

- Midende bir huzursuzluk hissedersin.
- İstemediğin hâlde "evet" demek üzeresindir.
- Sonradan pişman olacağını düşünürsün.
- Birinin üzülebileceğini fark edersin.

Gerçek arkadaşlık, "hayır"ına saygı duyar.

NET, KISA, SAYGILI

Hayır demenin yolları

1 Net söyle

"Hayır, istemiyorum." Kısa bir cümle yeterlidir.

2 Kararlı tekrarla

Israr edilirse aynı cümleyi sakin bir sesle yeniden söyle.

3 Başka bir şey öner

"Bunun yerine maç yapalım mı?"

4 Uzaklaş ve destek al

Ortamdan ayrıl; yanında güvendiğin bir arkadaş ya da yetişkin olsun.

SUÇLAMADAN, AÇIKÇA

Ben dili ile sınırını anlat

› "Benimle herkesin önünde dalga geçilince kırılıyorum. Lütfen bunu yapma."

› "Fotoğrafım bana sorulmadan paylaşılınca rahatsız oluyorum."

› "Ders çalışırken mesajlara bakmıyorum, akşam konuşalım."

› "Bu oyunu oynamak istemiyorum ama sizinle başka bir şey yapabilirim."

Ben dili formülü

Durum: "...olduğunda"

Duygu: "...hissediyorum."

Sınır: "...istemiyorum / istiyorum."

Seçenek: "Bunun yerine..."

"Sen hep..." diye başlayan cümleler suçlar; "Ben..." diye başlayanlar anlatır.

DIŞLANMA KORKUSUYLA BAŞ ETMEK

"Hayır dersem yalnız kalır mıyım?"

Gruptan çıkarılma korkusu çok doğal bir duygudur. Bu korku, istemediğin bir şeyi yapman için bir neden değildir.

1

Gerçek arkadaş saygı duyar

Farklı düşünmene izin veren arkadaşlıklar uzun sürer.

2

Başka kapılar da var

Sana uygun olmayan bir grupta kalmak zorunda değilsin.

3

Sen de kimseyi dışlama

Yalnız kalan birini aranıza davet et.

EKRANIN ARDINDA DA SINIR VAR

Dijital sınırlarım

1 Paylaşmadan önce sor

Başkasının fotoğrafını ya da ekran görüntüsünü izin almadan paylaşma.

2 Mesaj saatlerin olabilir

Gece ya da ders çalışırken yanıt vermemek kabalık değildir.

3 Şifre sana aittir

Şifreni en yakın arkadaşınla bile paylaşmamak kendini korumaktır.

4 Grup sohbetinde saygı

Alay, dışlama ve izinsiz paylaşım grup sohbetinde de zorbalıktır.

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.

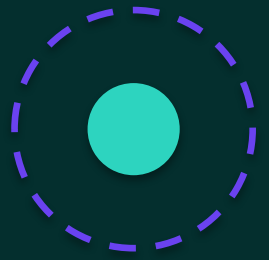
Ailen

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

Bu hafta kullanabileceğin bir hayır cümlesi yaz: "Hayır, … istemiyorum."