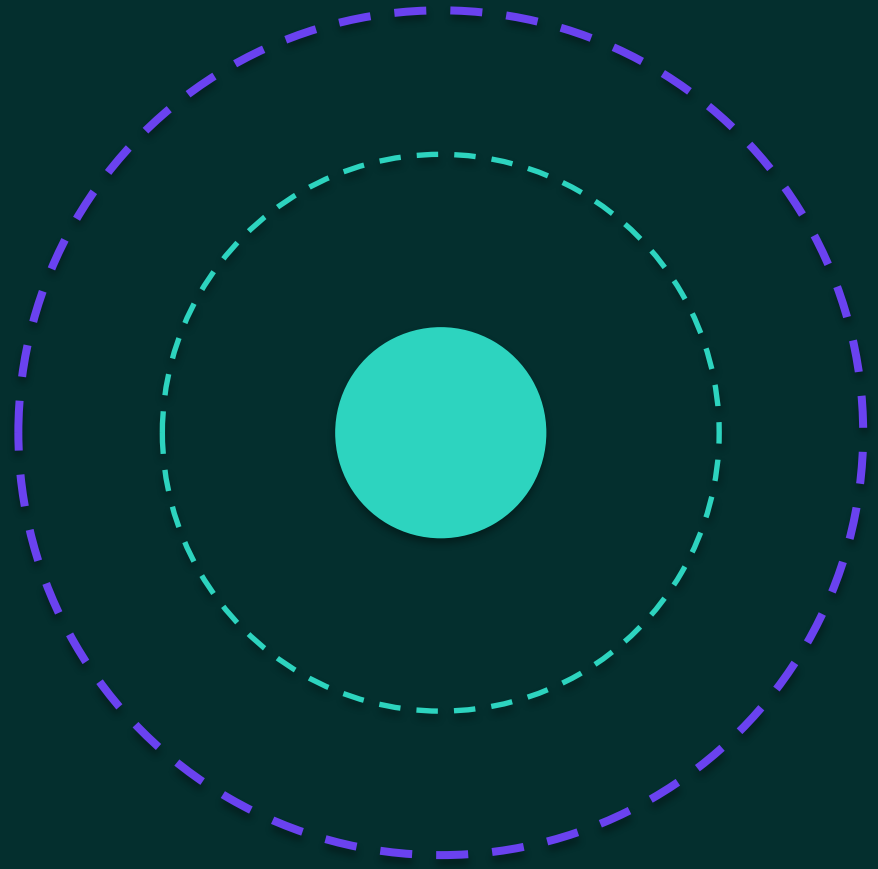
AYIN REHBERLİK PAKETİ · 2026–2027

Sınır Koyma

Arkadaşlık sınır tanır

Öğretmen sunumu · Ortaokul 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.
- Arkadaşlığı 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 · ARKADAŞLIK SINIR TANIR

Ortaokulda sınırın beş alanı

Akran baskısı

"Herkes yapıyor" baskısını fark edip uygun yollarla baş etme.

Ben dili

Duygu ve isteği suçlamadan, "Ben..." diye başlayan cümlelerle anlatma.

Hayır deme cümleleri

Net, kısa ve saygılı hayır demenin farklı yolları.

Dışlanma korkusu

"Hayır dersem gruptan çıkarılır mıyım?" kaygısıyla baş etme.

Dijital sınırlar

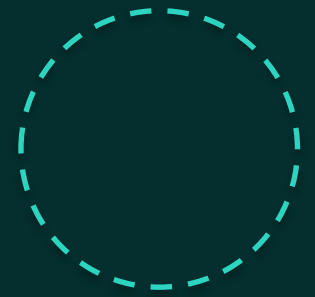
Fotoğraf paylaşma izni, mesaj saatleri ve grup sohbeti kuralları.

Etkinlikler 6. ve 8. sınıf kazanımlarıyla yazılmıştır; tüm ortaokul sınıflarına uyarlanabilir.

ÇOCUKLAR 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.
- **Grupları adil oluşturun.** Grup seçimini öğrencilere bırakıp birinin sürekli dışarıda kalmasına izin vermeyin.
- **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 ortaokul materyalleri

SNK-ORT-01 · Hayır Demenin Yolları

Akran baskısı senaryoları ve hayır deme cümleleri rol oyunu · 40 dk

Kazanım: 8. Sınıf · 22 — Akran baskısıyla baş etmede uygun yolları kullanır.

SNK-ORT-02 · Dijital Sınırlarım Sözleşmesi

Fotoğraf paylaşma izni, mesaj saatleri ve grup sohbeti kuralları · 40 dk

Kazanım: 6. Sınıf · 22 — Kişisel hakların korunması ve kişisel güvenliğin sağlanması için yönergeleri izler.

İlgili kazanım: 6. Sınıf · 23 — Kişisel güvenliği için "Hayır!" demenin önemine inanır. Öğrenci sunumu ve her iki etkinliğin kapanışı bu kazanımı destekler. 5. ve 7. sınıflarda birebir kazanım yoktur; etkinlikler uyarlanabilir.

Pakette ayrıca

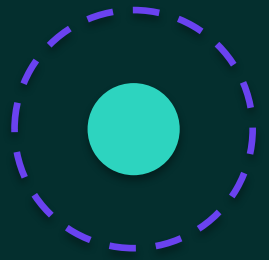
- Öğrenci sunumu
- A3 afiş: "Hayır demek de saygıdır."
- Veli broşürü (A4 üç kırım)
- Etkinlikler tüm ortaokul sınıflarına uyarlanabilir.

BİR AY DEĞİL, BİR YIL BOYUNCA

Yıllık yol haritası

Ekim–Kasım	Aralık	Ocak	Şubat–Mart	Nisan–Mayıs
Tanıtım	**Dijital**	**Aile**	**Tekrar**	**İzleme**
Öğretmen sunumu, afiş, öğrenci sunumu ve Etkinlik 1.	Etkinlik 2: Dijital sınırlarım sözleşmesi.	Veli broşürü; veli toplantısında kısa bilgilendirme.	Akran baskısı ve hayır deme cümleleri üzerine sınıf içi tekrar.	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/