



**2025-2026 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK
DANIŞMA HİZMETLERİ**

**KAYSERİ İLİ YEREL HEDEF
İÇERİKLERİ
ORTAOKUL
“SINIR KOYMA”**

1.ETKİNLİK:

SINIRLARIMI KORUYORUM OYUNU

Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal Gelişim
Yeterlilik Alanı	Kişiler Arası ilişkiler
Kazanım/ Hafta	Kişisel alanlarını fark eder
Sınıf Düzeyi	6.Sınıflar
Süre	40 dakika (1 ders saati)
Araç Gereçler	
Uygulayıcı için ön hazırlık	Ek 1 form
Süreç (Uygulama Basamakları)	Öğretmen sınıfa girer ve öğrencilere Sınır koyma konusunda bilgilendirme yapar ve öğrencilere sınır koyma nedir diyerek beyin fırtınası yapar. Beyin fırtınası yapar ve öğrencilerden gelen cevapları tahtaya not alır. Öğrenci sayısından 1 tane az olacak şekilde EK 1 Formundaki kelimeler A4 kağıdına yazılır. Her bir kelime öğrenci sayısına göre en az 2 kere yazılır. Kağıtlar rastgele yere dizilir öğrencilerden 1 tanesi ebe seçilir. Diğer öğrenciler birer kâğıdın önünde durur. Uygulayıcı “ Bir oyunla etkinliğimize başlıyoruz. Şimdi bir ebe seçeceğiz. Kim ebe olmak ister? Diğer öğrencilerde herhangi bir kağıdın önünde dursun. Önünüzde duran kâğıtta ne yazdığına dikkat edin. Birazdan kağıtlarda yazan kelimeleri söyleyeceğim. Sizin kağıdınızda yazan kelimeyi söylediysem sizinle aynı kelimeyi yazan arkadaşınızla yer değiştireceksiniz. “Sınır Koyma dediğimde herkes yer değiştirecek ebe boşta kalan kâğıdı kapmaya çalışacak.” Hazırsanız başlayalım"Uygulayıcı kelimelerden birini söyler. Söylenen kelimenin yazdığı kağıtlarda duran çocuklar yer değiştirir, bu sırada ebe boşta kalan kağıda geçmeye çalışır. Ebe boş bir kağıdı kapabilirse kağıda ulaşamayan öğrenci ebe olur. Uygulayıcı söylediği kelime ile ilgili kısa bir bilgi verir ve başka bir kelime söyleyerek oyunu devam ettirir. Her değişiklik sırasında uygulayıcı bir kağıdı yerden (sınıf mevcudu fazla ise oyunu kısaltmak için yerden fazla kağıt alınabilir) alır ve kapmaya çalışan ebe sayıları artar. Uygulayıcı “sınır koyma” dediğinde tüm öğrenciler yer değiştirir. Uygulayıcı her kelimedenden sonra öğrencilerin yer değiştirmesinden ardından kelime ile ilgili kısa bir bilgi paylaşır. Sona kalan öğrenciler alkışlanır. Oyun sonrasında öğrencilerden yapılan etkinlik ile ilgili akıllarında kalanları kısaca söylemeleri istenir.
Uygulayıcıya Not	Öğretmen etkinlik öncesinde tüm etkinliği okuyarak etkinliğe hazırlıklı olmalıdır. Özel gereksinimli öğrenciler için; 1- Sınıfınızda bulunan öğrencinin ihtiyacına yönelik olarak gerekli tedbir alınmalı ve öğrenci etkinliğe dahil edilmeli (görme engelli öğrenci için büyük punto çıktı almak gibi) gerekli görülürse ek okuma süresi de verilmeli. Tartışma soruları basitleştirilerek öğrencilerin katılımları artırılabilir. Uygulayıcı Ek2 formunda yer alan bilgilendirmeleri o kelime geldiğinde sınıf ile paylaşacak . Ek1 formunu uygulayıcı öğrenci sayısını göz önünde bulundurarak isterse örneklem bir grupla isterse sınıf mevcudunca paylaşacak. Oyun etkinliği imkanlar dahilinde bahçede yapılabilir. Geniş alanın olmadığı durumlarda kağıtlar sıralara konularak oyun oynanır.
Etkinliği geliştiren	Begüm İRADELİ

Ek 1:

1. HAYIR DİYE BİLMEK
2. SINIR KOYMAK
3. SAYGI DUYMAK
4. İZİN ALMAK
5. PAYLAŞMAK
6. ÖZEL ALAN
7. SOSYAL ALAN

- 1 . SINIR KOYMAK: Sınır koyma, kişinin kendi haklarını, ihtiyaçlarını ve duygularını koruyabilmesi için belirlediği kişisel alanı ifade eder.
İlişkilerde karşılıklı saygı ve dengeyi sağlamak için hangi davranışlara izin verilir verilmeyeceğini belirler. Sağlıklı sınırlar, bireyin hem kendine hem de çevresindekilere saygı duymasını kolaylaştırır.
2. HAYIR DİYEBİLMEK: Hayır diyebilmek, kişinin kendi ihtiyaçlarını ve sınırlarını koruması için önemli bir beceridir.
Bu beceri, başkalarını kırmadan ama kendini de tüketmeden net bir şekilde duruş sergilemeyi sağlar. Hayır demek bencillik değil, sağlıklı bir özsaygı ve denge göstergesidir.
3. SAYGI DUYMAK: Saygı duymak, karşımızdaki kişinin düşüncelerine, duygularına ve varlığına değer vermektir.
İlişkilerde saygı, güveni ve anlayışı güçlendirir, insanlar arasında sağlıklı bağlar kurulmasını sağlar. Gerçek saygı, hem farklılıkları kabul etmek hem de karşılıklı hoşgörüyü sürdürmekle mümkündür.
4. İZİN ALMAK: İzin almak, karşımızdaki kişinin hakkına, alanına ve kararına saygı göstermektir.
Bu davranış, güveni ve karşılıklı anlayışı güçlendirir.
İzin istemek, hem nezaket hem de sağlıklı iletişimin önemli bir göstergesidir.
5. PAYLAŞMAK: Paylaşmak, sahip olduğumuz şeyleri başkalarıyla gönüllü ve içtenlikle bölüşmektir.
Bu davranış, dostlukları ve dayanışmayı güçlendirir.
Paylaşmak, hem mutluluğu çoğaltır hem de insan ilişkilerini daha anlamlı kılar.
6. ÖZEL ALAN: Özel alan, kişinin kendine ait zamanını, eşyalarını ve mahremiyetini ifade eder.
Her bireyin özel alanına saygı duymak, güvenli ve sağlıklı ilişkilerin temelidir.
Özel alanın korunması, bireyin huzurunu ve özgüvenini güçlendirir.
7. SOSYAL ALAN: Sosyal alan, bireylerin bir araya gelerek iletişim kurduğu, paylaştığı ve etkileşimde bulunduğu ortamdır.
Bu alan, arkadaşlıkların, işbirliğinin ve toplumsal bağların gelişmesini sağlar.
Sosyal alanlara saygı göstermek, huzurlu ve düzenli bir yaşamın temelini oluşturur

2.ETKİNLİK:

DUR-DÜŞÜN-SINIR KOY

Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal Gelişim
Yeterlilik Alanı	Kişiler Arası ilişkiler
Kazanım/ Hafta	Kişisel alanlarını fark eder
Sınıf Düzeyi	7.Sınıflar
Süre	40 dakika (1 ders saati)
Araç Gereçler	Ek 1: Öğrenci sayısınca çoğaltılır. Ek 2:Sınırlar konusunda bilgilendirme formu uygulayıcı içindir. Ek 3: Öğrenci sayısınca çoğaltılır.
Uygulayıcı için ön hazırlık	Ek 1: Öğrenci sayısınca çoğaltılır. Ek 3: Öğrenci sayısınca çoğaltılır
Süreç (Uygulama Basamakları)	Sevgili Öğrenciler bu etkinliğimize örnek olaylar vererek başlamak istiyorum; Kerem evde ders çalışmak istiyor ancak arkadaşları sürekli mesajlar atarak onu dışarıya çağırarak futbol oynaması için ısrarcı davranıyor, Ece sıra arkadaşının sürekli kendi eşyalarını izinsiz kullanmasından rahatsız olduğunu söylemekte, Kayra ile sınıf arkadaşları dalga geçerek küçümsüyor. Tüm bu örneklerle baktığınızda hepsinin ortak problemi aslında kişisel sınırları koruyamamak olduğunu görüyoruz. Bu etkinlikte sizlerle sınırlar ile ilgili bir çalışma yapacağız. 2- Kişisel sınırlar denildiğinde öğrencilerin aklına neler geldiği varsa yaşamış oldukları sınır ihlallerini de düşünmelerini isteyerek öğrencilerden 2-3 dakika beyin fırtınası yaptırılır. Beyin fırtınası sırasında öğrencilerin söyledikleri uygulayıcı tarafından tahtaya kısa cümleler ile yazılır. Sonrasında öğretmen Ek 2 formunda yer alan bilgilendirmeleri öğrencilerle paylaşır. Uygulayıcı Ek 1 “Dur, Düşün,Sınır Koy” formunu öğrencilere dağıtır. Öğrencilerden formu doldurmalarını ister. Uygulayıcı öğrencilerin formu doldurmaları için 10 dakika süre verir. Gönüllü olan öğrencilerden paylaşım yapmaları için müsaade edilir. Öğrencilerden yapılan etkinlik sonrası elde ettikleri farkındalıkların neler olduğu sorulur ve öğrencilerin paylaşım yapmalarına imkan tanınır, öğrencilerin paylaşımları sonrası etkinlik sonlandırılır. Süre kalması durumunda Ek 3 formu dağıtılarak bu etkinlikte öğrenmiş oldukları kazanımlara yönelik hazırlanan bulmacayı çözmeleri istenir.
Uygulayıcıya Not	Öğretmen etkinlik öncesinde tüm etkinliği okuyarak etkinliğe hazırlıklı olmalıdır. Özel gereksinimli öğrenciler için; 1- Sınıfınızda bulunan öğrencinin ihtiyacına yönelik olarak gerekli tedbir alınmalı ve öğrenci etkinliğe dahil edilmeli(görme engelli öğrenci için büyük punto çıktı almak gibi) gerekli görülürse ek okuma süresi de verilmeli. Tartışma soruları basitleştirilerek öğrencilerin katılımları artırılabilir.
Etkinliği geliştiren	Kübra ÖZTÜRK

DUR -DÜŞÜN -SINIR KOY

DUR



İyi hissetmediğinde **DUR**.

Lakap Takıldığında **DUR**.

İzinsiz Eşyan Alındığında **DUR**.

Alay Edildiğinde **DUR**.

Bir Davranışa Zorlandığında **DUR**.

..... **DUR**.

..... **DUR**.

..... **DUR**.

DÜŞÜN



Derin bir nefes al ve **DÜŞÜN**.

Yapılan davranışın seni rahatsız edip etmediğini **DÜŞÜN**.

Yapılan davranışın senin için ne kadar faydalı olup olmadığını **DÜŞÜN**.

..... **DÜŞÜN**.

..... **DÜŞÜN**.

..... **DÜŞÜN**.

SINIR KOY



Seni rahatsız eden davranışa **SINIR KOY**.

Özel alanına girildiğinde **SINIR KOY**.

Kişisel sınırların ihlal edildiğinde **SINIR KOY**.

..... **SINIR KOY**.

..... **SINIR KOY**.

..... **SINIR KOY**.

Ek 2:

Kişisel Sınırlar ve Kişisel Alan

Hepimizin görünmez bir çemberi vardır. Bu çemberin içinde özel eşyalarımız, duygularımız, düşüncelerimiz ve bedenimiz bulunur. Çemberimiz bizi aslında diğer insanlarla olan ilişkilerimizde fiziksel, duygusal olarak kendimizi korumamıza yardım eder ve diğer insanlarla ilişkilerimizi de düzenler işte bu çembere “**kişisel alan**” ve “**kişisel sınırlar**” diyoruz. **Kişisel alan**: Bir insanın rahat hissettiği mesafe. Mesela konuşurken çok yakınımıza gelen biri bizi rahatsız edebilir, çünkü kişisel alanımıza girmiş olur. **Kişisel sınırlar**: Bedenimizi, duygularımızı, düşüncelerimizi ve özel eşyalarımızı koruyan görünmez çizgilerdir. Bu sınırlar sayesinde kendimizi güvende hissederiz. Bizler bu alanlarımızı koruyarak ve karşımızdaki insanların sınırları olduğunu bilip saygı duyduğumuzda insanlarla sağlıklı ilişkiler kurabiliriz.

Kişisel Alan ve Sınır İhlalleri Nelerdir?

- İznimiz olmadan odamıza girilmesi
- Çantamızın veya defterimizin karıştırılması
- Bedenimize dokunulması (saçımızı çekmek, omuzdan itmek vb.)
- Dalga geçilmesi, sırlarımızın izinsiz paylaşılması
- İstemediğimiz halde çok yakın mesafede durulması

Bunlar **kişisel sınır ihlalleridir** ve bizi rahatsız eder.

Peki sınırlarımızı ihlal eden bireylere karşı nasıl davranmalıyız?

Birisinin sizi rahatsızlık verdiğini hissettiğini Fark ettiğinizde, net ve kibar bir şekilde bunu yapmasını istemediğinizi belirtin sakın ve kararlı olun, hayır demek izin vermemek bir kabalık değildir ve sınırlarını koruma konusunda oldukça etkilidir. Sen bunları yaptığın halde aynı şekilde davranmaya devam ediyorsa sınıf öğretmenine, rehberlik öğretmeninden destek isteyebilirsin.

EK 3:

E	R	U	P	K	H	G	F	D	S	V	N	J	K	O
G	Ü	V	E	N	D	F	G	H	J	J	K	L	J	Ç
V	S	F	J	L	I	Y	R	V	I	L	O	E	Y	N
B	S	F	H	J	K	L	U	K	H	A	Y	I	R	K
M	E	R	B	H	J	K	Ö	L	Ö	P	L	B	Y	T
K	Z	O	R	B	A	L	I	K	E	T	B	N	N	E
İ	S	F	H	K	S	I	N	I	R	R	B	N	E	D
B	D	H	K	M	J	M	U	U	Y	U	H	L	Z	C
A	T	Ö	Z	E	L	A	L	A	N	Y	M	N	A	Y
R	E	T	V	B	I	O	P	A	B	T	M	B	K	R
L	F	G	H	Ö	F	S	A	Y	G	I	D	R	E	V
I	O	M	E	T	E	A	D	A	C	A	S	Ç	T	B
K	İ	Ş	İ	S	E	L	A	L	A	N	K	T	R	Y
S	G	P	A	Y	L	A	Ş	M	A	K	D	A	K	N

Bulunacak Kelimeler:

- HAYIR
- SINIR
- SAYGI
- IZIN
- GUVEN
- ZORBALIK
- PAYLASMAK
- OZELALAN
- KISISALAN
- NEZAKET
- KİBARLIK

3.ETKİNLİK:

HEDEFLERİMİ BİLİYORUM, SINIRLARIMI KORUYORUM

Gelişim Alanı	Akademik-Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Sınır Koyma Becerisi
Sınıf Düzeyi	8. Sınıflar
Süre	40 dk
Araç-Gereçler	Etkinlik sayfasının çıktısı
Uygulayıcı için Ön Hazırlık	<i>*Bu etkinlik yapılmadan önce, çalışmanın yapılacağı sınıfa daha önceden hazırlanan ‘sınır koyma öğrenci sunumu’ yapılması etkinliğin işlevselliğini artıracaktır.</i> 1. Öğrencilere ‘sınır koyma’ ya dair bilgilendirme yapıldıktan sonra başkalarına ve kendine sınır koyabilme davranışının özellikle 8. Sınıf sınava hazırlık sürecinde akademik başarı üzerindeki etkisiyle alakalı etkinlik öncesi ve sonrasında öğrencilerle konuşulmalıdır. Öğrencilere konuyla ilgili düşünceleri sorulabilir ve tecrübe ettikleri durumları paylaşımları istenebilir.
Süreç	1. Bu etkinlik öğretmenin sınır koyma ile ilgili anlatım yapmasından sonra başlar. ‘sınır koyma öğrenci sunumu’ yapılacaksa sunum bittikten sonra dersin son 10-15 dakikası bu etkinliğe ayrılabilir. 2. Her öğrenciye ‘sınır koyma testi’ sayfası çıktı halinde verilebileceği gibi öğretmen tarafından akıllı tahtaya ilgili sayfa yansıtılarak öğrencilerin buradan testi görüp herhangi bir yere teste verdikleri cevapları not etmeleri şeklinde de yapılabilir. 3. Öğrenciler testi bitirdikten sonra puanlama yapmaları istenir ve son olarak konuyla ilgili öğrencilerin düşüncelerini ifade etmeleri sağlanır.
Kazanım Değerlendirilmesi	Sınır koyma kavramını özümser ve bilhassa sınava hazırlık sürecinde kendine ve başkalarına sınır koyabilmenin önemini kavrar.
Etkinliği Geliştiren	Rabia KÖROĞLU

SINIR KOYMA TESTİ



Yapmak istediğim başka şeyler olsa da ders çalışmak çoğunlukla önceliğimdir.

- ✓ EVET
- ✓ HAYIR

Arkadaşım sürekli mesaj atsa da acil bir durum yoksa ona cevap yazmam.

- ✓ EVET
- ✓ HAYIR

Belirli aralıklarla güncellediğim bir ders çalışma programım vardır.

- ✓ EVET
- ✓ HAYIR

Telefon kullanmanın akademik başarıyı olumsuz etkileyeceğine inandığımdan telefonu sürekli yakınımda tutmam ve yalnızca ailemle haberleşmem gereken zamanda yanıma alırım.

- ✓ EVET
- ✓ HAYIR

Ders çalışmam gereken bir zamanda en sevdiğim arkadaşlarım beni dışarı davet ederse onlara hayır derim ve dışarı çıkmam.

- ✓ EVET
- ✓ HAYIR

Sosyal medya kullanırken kendime kolaylıkla sınır koyabilirim ve saatlerimi internette geçirmem.

- ✓ EVET
- ✓ HAYIR

Ders çalışmam gereken bir zamanda bir arkadaşım arayıp mobil oyun oynamaya davet ederse ona oyuna katılmayacağımı söylerim.

- ✓ EVET
- ✓ HAYIR

Eğer birkaç haftadır programımı aksatmış ve düzenli ders çalışmadıysam bu durum beni rahatsız eder ve 'artık buna bir son verip programıma geri dönmeliyim' diyerek masa başına geçerim.

- ✓ EVET
- ✓ HAYIR

Arkadaşım ders saatinde okuldan kaçmayı teklif ederse ona hayır diyebilirim.

- ✓ EVET
- ✓ HAYIR

İnternet kullanımı konusunda kendimi sınırlayamazsam ailemden ve rehber öğretmenimden destek ister ve değişim konusunda istekli olurum.

- ✓ EVET
- ✓ HAYIR

Arkadaşlarımla birlikte ders çalışmanın faydalı olmadığını düşünüyorsam onların ısrarları ve bana karşı olumsuz tavırlarına rağmen bu durumun bana uymadığını onlara açıklarım.

- ✓ EVET
- ✓ HAYIR



Sınır koyma testi sonuçlarına göre evet cevapların çoğunluktaysa;

Tebrikler 😊 Yapman gerekeni biliyor; başkalarına ve kendine karşı koyman gereken sınırlara uyuyorsun demektir.

Sınır koyma testi sonuçlarına göre hayır cevapların çoğunluktaysa;

Kendine ve başkalarına sınır koyman gereken konular var 😞 bu konuda rehber öğretmenin ve ailenle konuşmak faydalı olabilir. Özellikle ders çalışmakla ilgili sana en uygun rutini oluşturmak için rehberlik servisine başvurabilirsin 😊 Unutma, bazen işler istediğimiz gibi gitmese de doğru olanı denemeye devam etmek gerek 😊

4.ETKİNLİK

BENİM SINIRLARIM, SENİN SINIRLARIN

Gelişim Alanı	Akademik-Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Sınır Koyma Becerisi
Sınıf Düzeyi	5. Sınıflar
Süre	40 dk
Araç-Gereçler	- Renkli kartonlar (kırmızı – yeşil ışık için) - Durum kartları - Küçük değerlendirme kâğıtları
Uygulayıcı için Ön Hazırlık	-Tahtaya kırmızı ışık – yeşil ışık çizilir. -Kırmızı ışık: durmam, sınır koymam gereken durumlar; -Yeşil ışık: bana iyi gelen, devam edebileceğim durumlar. -Öğrencilerden günlük yaşamdan örnekler alınır.
Süreç	- Sınıf 3-4 kişilik gruplara ayrılır. Her gruba 'durum kartları' verilir. -Gruplar, bu durumda nasıl sınır koyabileceklerini tartışır ve 'ben dili' ile çözüm önerir. -Gönüllü öğrenciler grupların seçtiği bir-iki durumu sınıfta canlandırır. Diğer öğrenciler, canlandırılan durumda hangi sınırın korunduğunu / korunmadığını tartışır. Öğretmen şu soruları yöneltir: - Sınır koymak neden önemli? - Hayır dediğimizde karşımızdaki kişi bize kızabilir mi? - Senin en çok zorlandığın sınır koyma durumu hangisi? Son olarak öğrencilere küçük bir kâğıt dağıtılır. Üzerine 'Bugünden sonra kendime bu sınırı koyacağım: ...' yazıp kutuya atarlar.
Kazanım Değerlendirilmesi	Sınır koyma kavramını özümser ve bilhassa sınava hazırlık sürecinde kendine ve başkalarına sınır koyabilmenin önemini kavrar.
Etkinliği Geliştiren	DEMET BAYKARA

Sınır Koyma Durum Kartları

Kart 1 Arkadaşın her teneffüste senin silgini alıyor ama geri getirmeyi unutuyor.	Kart 2 Birisi seni istemediğin bir lakapla çağırıyor.
Kart 3 Arkadaşın sıranı izinsiz değiştiriyor.	Kart 4 Sınıftan biri çantayı kurcalıyor.
Kart 5 Yakın arkadaşın, sınavda kopya vermeni istiyor.	Kart 6 Birisi sana dokunarak şakalaşılıyor ama sen bundan hoşlanmıyorsun.
Kart 7 Arkadaşın sürekli seninle oynamak istiyor ama sen bazen yalnız kalmak istiyorsun.	Kart 8 Telefon ya da tabletini paylaşmanı isteyen biri var ama sen vermek istemiyorsun.
Kart 9 Birisi sırlarını öğrenmek istiyor ama sen paylaşmaya hazır hissetmiyorsun.	Kart 10 Arkadaşın senin yerine söz hakkı alıyor, senin adına konuşuyor.