

OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANLARI İÇİN SINIR KOYMA GRUP REHBERLİK ETKİNLİKLERİ

Sağlıklı Sınırlar koyarak güvende ve mutlu yaşamayı öğretmek...

Aynur Mutlu AKAY
Ezgi Fatma POLAT
Ayşegül AKTÜRK
Enes Çağrı YALÇINKAYA
Onur AKAY

OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANLARI İÇİN
SINIR KOYMA GRUP REHBERLİK ETKİNLİKLERİ
Aynur Mutlu AKAY, Ezgi Fatma POLAT, Ayşegül AKTÜRK,
Enes Çağrı YALÇINKAYA, Onur AKAY

Kapak Tasarımı
Ezgi Fatma POLAT

Bölüm Kapakları Tasarımı
Aynur Mutlu AKAY, Ayşegül AKTÜRK

Mizanpaj
Aynur Mutlu AKAY

Editör
Aynur Mutlu AKAY

1. Basım, Ocak 2025
978-625-95523-3-0

Baskı
Vadi Grafik Tasarım Ve Reklamcılık Ltd. Şti.
İvedik Org. San. 1420. Cad. No: 58/1
Yenimahalle/Ankara
Tel.: 0312 395 8571
Sertifika No: 47479

İÇİNDEKİLER

OKUL ÖNCESİ ETKİNLİKLERİ	5
1.1. Küçük Tavşan Öğreniyor	6
1.2. Minik Kanat Hayır Diyebiliyor	14
1.3.Sınır Bilekliğim Etkinliği	22
İLKOKUL ÖĞRENCİ ETKİNLİKLERİ.....	25
2.1. Mert'in Sınırları	26
2.2. Jenga ile Sınırlar	34
2.3. Sınır Çarkı	38
2.4. Doğru Rota	45
ORTAOKUL ÖĞRENCİ ETKİNLİKLERİ.....	51
3.1. Hangi Sınırlar Esner	52
3.2. Kişisel Sınırları Koruma	56
3.3. Drama ile Kişisel Sınırlar	62
3.4. Sınır Zarı Etkinliği.....	66
LİSE ÖĞRENCİ ETKİNLİKLERİ.....	82
4.1. Sınır Ağlarım	83
4.2. Sınırların Gücü: Kişisel Alan ve Farkındalık.....	85
4.3. Sınır Tabusu.....	92
ÖĞRETMENLERE YÖNELİK ÇALIŞMALAR	101
5.1. Sınırlar Sayesinde Güvendeyiz Etkinliği.....	102
5.2. Öğretmen Broşürü	106
5.3. Öğretmenlere Mektup.....	107
5.4. Öğretmenlere Kitap Ayracı ve Mektup	108
VELİLERE YÖNELİK ÇALIŞMALAR	109
6.1. Okul Öncesi-İlkokul Veli Mektubu	110
6.2. Ortaokul Veli Broşürü	111
6.3. Veli Broşürü.....	112
6.4. Lise Veli Kitap Ayracı	113
SINIR KOYMA KONULU YAPAY ZEKA İLE ÜRETİLMİŞ ŞARKILAR	114
7.1. Hayır Diyebilirim.....	115
7.2. Sınırlarım Bir Duvar Değil	115
7.3. Bu Benim Hakkım	115
7.4. Benim Bir Sınırım Var	115
7.5. Bedenim Bana Ait Benim Özel Alanım	115

ÖNSÖZ

Sınırlar koyabilme becerisi, bireyin kendini ifade edebilmesi, duygusal ve fiziksel güvenliğini koruyabilmesi için önemli bir beceridir. Bu beceri sadece yetişkinlikte değil, erken yaşlardan itibaren öğrenilmeli ve desteklenmelidir. Özellikle okul çağındaki çocuklar ve gençler için sınır koyma; arkadaşlık ilişkilerinde, akran zorbalığına karşı durmada ve sağlıklı bir birey olma yolunda önemli bir temel oluşturur.

Bu kitap, okul psikolojik danışmanları ve sınıf rehber öğretmenleri için bir kılavuz niteliğinde hazırlanmıştır. Amaç, çocukların ve gençlerin kendi sınırlarını keşfetmesine ve bu sınırları koruyabilmesine yönelik etkili ve eğlenceli etkinlikler sunmaktır. Her etkinlik, bireyin kendi sınırlarını fark etmesine, bu sınırları ifade edebilmesine ve gerektiğinde kararlılıkla savunabilmesine yönelik adımlar içerir.

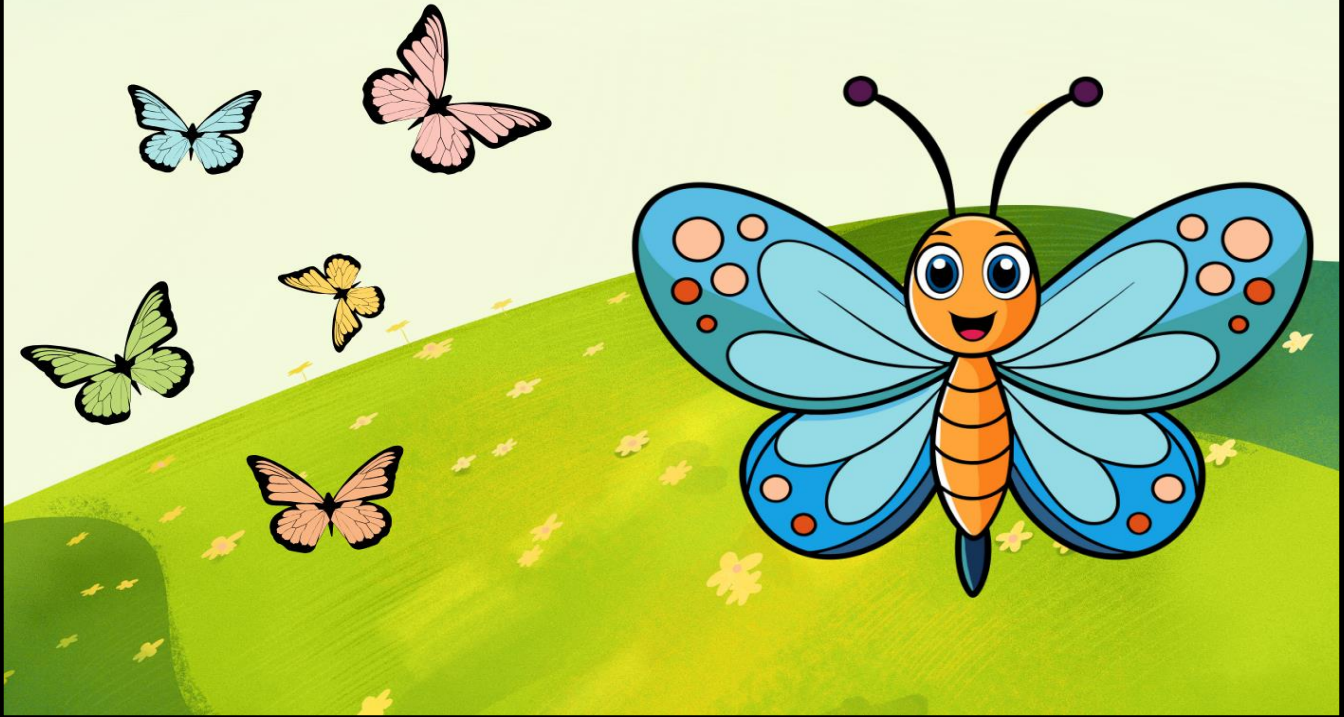
Kitap, okul öncesinden lise düzeyine kadar farklı yaş gruplarına hitap eden, yaş özelliklerine uygun etkinlikler içermektedir. Bunun yanı sıra öğretmenlerin ve ebeveynlerin de bu önemli beceriyi anlamalarına ve desteklemelerine yönelik materyaller de kitabımızda yer almaktadır.

Kitabın temel amacı, bireylerin “hayır” demenin ve kendi sınırlarını belirlemenin bir hak olduğu bilincini kazanmalarına yardımcı olmaktır. Bununla birlikte, bu süreçte toplumsal değerler, empati ve saygı gibi önemli kavramlar da göz önünde bulundurulmuştur. Sınır koymayı öğrenmek, sadece bireyin kendi yaşamını daha huzurlu hale getirmekle kalmaz; aynı zamanda, saygı, empati ve güven üzerine kurulu daha sağlıklı bir toplum oluşturmanın yolunu açar. Bu nedenle, psikolojik danışmanlar olarak üstlendiğiniz rolün ne kadar değerli olduğunun farkındayız. Sizler, bu beceriyi öğrencilerinize kazandırmada köprü görevi gören önemli bir rehber olacaksınız.

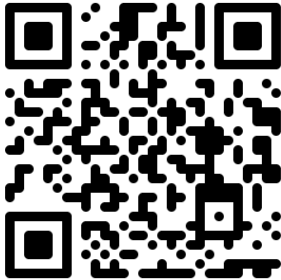
Bu kitabın, hem rehberlik çalışmalarınıza anlamlı bir katkı sağlamasını hem de sınır koyma konusundaki farkındalık yolculuğunda sizlere ilham olmasını dileriz.

OKUL ÖNCESİ ETKİNLİKLERİ

SINIRLAR SAYESİNDE
VADİLERİNDE GÜVENLE
UÇABİLEN MUTLU
KELEBEKLER...



Etkinliğin Adı	Küçük Tavşan Öğreniyor
Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlilik Alanı	Kişiler Arası İlişkiler
Kazanım	Kişisel sınırlarını koruyabilmek için hayır demenin önemini ifade eder.
Sınıf Düzeyi	Okul öncesi
Süre	30 dk
Araç Gereçler	Ek-1 ve Ek-2, Makas, Yapıştırıcı
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	Araç gereçler hazırlanır. Ek-1’de yer alan hikâye okunur, olay örgüsüne ve diyaloglara hâkim olunur. Ek-2’de yer alan karakter figürleri kesilir ve sert kartona yapıştırılır. Elde tutularak oynatılabilmesi için küçük çubuklara yapıştırılır.
Uygulama Basamakları	1. Uygulayıcı karakter figürlerini sınıfa gösterir ve çocuklara küçük tavşanın hikayesini merak edip etmedikleri sorar. 2. Uygulayıcı gerekli yerlerde karakter figürlerini seslendirerek Ek-1’de yer alan hikâyeyi anlatır. Hikâye, ‘.....’lı kısma geldiğinde kesilir ve “Küçük Tavşan ne demiş olabilir?” sorusu sorulur. 3. Hikâye sona erdikten sonra çocuklara küçük tavşanın neden iyileşemediği sorulur. “Küçük tavşanın yerinde olsaydınız ne yapardınız?”, “Kırpının yerinde olsaydınız ne yapardınız?”, “Tilkinin yerinde olsaydınız ne yapardınız?”, “Karganın yerinde olsaydınız ne yapardınız?” soruları sorulur.
Değerlendirme	Annesinin küçük tavşana hangi bilgileri verdiği sorulur. ‘ Hayır ’ demenin küçük tavşana neden iyi geldiği sorulur. ‘ Hayır ’ demenin önemi tartışılır.
Etkinliği Geliştiren	Ezgi Fatma POLAT



Etkinlik ve eklerine ulaşmak için karekodu okutunuz.

Küçük Tavşan Hikayesi



Ormana doğan güneş ışıkları yatağında hala mışıl mışıl uyuyan Küçük Tavşan'ı uyandırdı. Küçük Tavşan yatağından doğruldu, ama o gün kendini iyi hissetmediğini fark etti. Yatağından kalktı. Biraz yorgun ve halsiz hissediyordu. Dinlenmeye ihtiyacı vardı. Hemen Anne Tavşan'ın yanına gitti "Anneciğim kendimi iyi hissetmiyorum, bahçemizdeki şifalı otlardan toplayacağım. Onları benim için kaynatır mısın?" dedi. Anne Tavşan "Benim tatlı Küçük Tavşan'ım, tabi kii, senin için şifalı otlardan güzel bir çay yapacağım." dedi ve ekledi "Çayını içip yatağında güzelce dilenirsen kendini daha iyi hissedebilirsin". Küçük Tavşan bahçenin yolunu tuttu. Bahçe çitlerinin yanında büyüyen şifalı otların yanına gelip toplamaya başladığında arkadaşı Kirpinin yoldan geçtiğini gördü.

Kirpi onu görünce "Merhaba Küçük Tavşan" dedi, "Seni gördüğüme sevindim, seni çok özlemiştim. Benimle nehir kenarında yürüyüş yapmaya ne dersin?"

Küçük Tavşan'ın canı pek gitmek istemiyordu. Ama arkadaşının kalbinin kırılmasından endişelendiği için usulca "Olur" dedi. Kirpi ve Küçük Tavşan nehir kenarına gittiler, yürüyüş yaptılar, nehirden su içtiler, birlikte vakit geçirdiler. Eve dönme vakti geldiğinde Küçük Tavşan pek keyifli değildi, üstelik artık...

"öhö öhöö öhö öhö" diye öksürüyordu.

Dönüşte Kirpi ve Küçük Tavşan vedalaştılar ve küçük tavşan evine doğru yürümeye başladı. Zıp zıp zıp zıp evine doğru ilerliyordu ve bir an önce evine gitmek, yalnız kalıp dinlenmek istiyordu. Derken çalılarının arasından bir ses duydu ve hızla o yöne döndüğünde Tilki'yi gördü. Tilki meyve toplamıştı ve yuvasına taşımaya çalışıyordu. Tilki arkadaşını görünce sevindi "Merhaba dostum" dedi. "İşin yoksa meyveleri yuvama kadar taşımama yardım eder misin?" Küçük Tavşan'ın artık eve dönmesi gerekiyordu, hem yorulmuştu hem de annesi onu merak edebilirdi. Yardım edecek güçte değildi ama Tilkinin ona küsmesinden endişelendiği için usulca "Olur" dedi. Meyveleri ellerine aldı ve zıp zıp, zıp zıp zıplayarak Tilkinin yuvasının yolunu tuttu. Tilkinin yuvasına vardıklarında, Tilki "Çok teşekkür ederim dostum." dedi ve yuvasına girdi. Küçük tavşan artık iyice yorulmuştu.



Yeniden evinin yolunu tuttu, güneş iyice tepeye çıkmıştı Küçük Tavşan yorulmuştu. Kendine zaman ayıramadığı için üzgündü...

“öhö öhö öhö öhö”

Derken üstünde bir gölge fark etti. Arkadaşı Karga uçarak üstünden geçiyordu. Küçük Tavşan'ı görünce hemen alçaldı ve önüne kondu. “Canım arkadaşım merhaba, nasılsın?” dedi. Ama Küçük Tavşan'ın cevabını beklemeden onu kanatlarının arasına aldı ve sıkı sıkı sarıldı. Küçük Tavşan'ın canı sarılmak istemiyordu. Ama arkadaşını kırmamak için sessiz kaldı. Sıkı sıkı sarıldıktan sonra karga bir kanadını küçük tavşanın omzuna attı ve eve doğru yürümeye başladılar. Küçük tavşanın alana ihtiyacı vardı, omzundaki kanattan rahatsız oluyordu.

Eve vardığında Anne Tavşan'ın bahçede onu beklediğini gördü. Küçük Tavşan'ı merak etmişti. Küçük Tavşan yorgun ve üzgündü. Annesinin kucığına oturdu ve başından geçenleri yavaş yavaş anlattı.

Annesi Küçük Tavşan'a “Küçük Tavşan arkadaşlarına nasıl hissettiğini neden paylaşmadın?” dedi. Küçük Tavşan “Bilmiyorum.” dedi. Anne Tavşan Küçük Tavşan'a arkadaşlarımızla vakit geçirmenin, onlarla oynamanın ve onlara yardım etmenin çok güzel olduğunu ama bazen onlara kibarca “Hayır” demenin de güzel olduğunu öğretti. Küçük Tavşan bunu bilmiyordu, şaşırdı. “Bazen arkadaşlarıma kibarca hayır diyebilir miyim?” diye sordu. Anne Tavşan “Evet, arkadaşların seni anlayacaktır.” diye cevap verdi. O sırada Karga'nın üstlerinde uçmakta olduğunu fark ettiler. Karga da onları görünce alçaldı ve yanlarına kondu. Onlara “Merhaba Anne Tavşan, merhaba Yavru Tavşan” dedi. Ve yeniden sarılmak için Küçük Tavşan'a doğru yaklaşmaya başladı. Küçük Tavşan cesaretini topladı ve

“Karga, seni ve seninle sarılmayı çok seviyorum. Ama bugün kendimi pek iyi hissetmiyorum ve bugün sarılmak istemiyorum” dedi. Karga şaşırdı. “Kendini iyi hissetmediğini bilmiyordum Küçük Tavşan” dedi. “Senin için yapabileceğim bir şey var mı? Sana nasıl yardım edebilirim?” dedi. Küçük tavşan sevindi ve “İstersen benimle şifalı ot toplayabilirsin.” dedi. Karga ve Küçük Tavşan birlikte ot toplamaya başladılar. Topladılar, topladılar. Yeterli miktarda ot topladıktan sonra Karga, “Ben artık gitmeliyim Küçük Tavşan” dedi ve ekledi “Gitmeden şunu da söylemek istiyorum, sana sarılırken izin almadığım ve seni istemeden rahatsız ettiğim için özür dilerim.” dedi. Küçük Tavşan arkadaşının özrünü kabul etti ve ona “Hoşça kal” diyerek el salladı. Karga pırr diye uçarak uzaklaştı. Küçük tavşan annesine sarıldı ve kendisine öğrettikleri için annesine teşekkür etti.

