

## EBEVEYN OLARAK DEĞİŞTİRİCİ ROLÜNÜZ

Çocuklar ergenlik dönemine girdiklerinde, bizim birincil otorite figürü olarak doğrudan bir rol almamız yerine kenardan koçluk yapan ve görünüşte daha az ilgili olan bir yan role geçmemizi ister ve buna ihtiyaç duyarlar. Ancak gençlerin büyük çoğunluğu 'özgür birey' olmaya ve kendi işlerini kendileri yönetmeye hazır değildir. Keşiflerini

yönlendirmek için hala katı sınırlarımıza, onları cesaretlendirmemize, problem çözme konusunda yardımınıza ihtiyaçları vardır.



retlendirmemize, problem çözme konusunda yardımınıza ihtiyaçları vardır. Bu yeni koçluk rolünüzde en önemli şeye, temellere odaklanın: saygılı bir ilişki geliştirmek, net ve kesin sınırlar koymak, problem çözme becerileri konusunda yardım etmek.

## KAYNAK

Cloud, H ve Townsend, J. (2022). Sınırlar. İstanbul: Diyojen Yayıncılık.  
Maclenzie, R. j. (2022) İnatçı ergen çocuğunuza sınır koyma, Yakamoz Yayıncılık.  
Gülüm, İ.V. (2020), İyileştiren sınırlar, Psikonet Yayınevi

## VELİ/ÖĞRETMEN BROŞÜR (TÜM KADEMLER)

SELÇUKLU REHBERLİK VE  
ARAŞTIRMA MERKEZİ

## SINIR KOYMA

**SINIR KOYMA, SÖZLERİNİZDE  
NASIL NET OLURSUNUZ**

## İPUÇLARI

Gençlerin büyük çoğunluğu 'özgür birey' olmaya ve kendi işlerini kendileri yönetmeye hazır değildir. Keşiflerini yönlendirmek için hala katı sınırlarımıza, onları cesaretlendirmemize, problem çözme konusunda yardımınıza ihtiyaçları vardır.



## SINIR KOYMA, SÖZLERİNİZDE NASIL NET OLURSUNUZ

Kesin bir biçimde sınır belirleyen mesajlar, sözlerimizle başlar ve çoğu zaman iletişimin koptuğu yer de burası olur. Öfke, drama ve güçlü duygular mesajınızın netliğini kolayca sabote edebilir. Ciddi olduğunuzu göstermek için çok fazla söze, öfkelenmeye veya dramaya ihtiyacınız yok.

Sözlerinizle net, kesin ve sınırlayıcı bir mesaj vermenin anahtarı, yalnızca söylenmesi gerekeni sağlam ve saygılı bir şekilde söylemektir.

1.Mesajımıza doğru şekilde odaklanarak işe başlamalıyız: Tutuma, duygulara veya çocuğunuzun değerine değil, davranışa odaklanın. Utandıran, suçlayan, eleştiren veya aşağılayan mesajlar, mesajınızın netliğini örter.

2.Açık ve kesin bir sınırlayıcı mesaj: Gençler onlardan ne yapmalarını istediğiniz konusunda doğrudan bir şekilde bilgilendirmelidir. Gerekirse onlara ne zaman ve nasıl yapmaları gerektiğini de söyleyin. Ama ne kadar az kelime olursa o kadar iyi olacaktır.

1.Sesinizin tonu önemlidir. Yüksek, sinirli veya öfkeli bir ses talebinizin odağını davranıştan duyguya kaydırır. Ses tonunuz kararlı olduğunuzu, kontrollü olduğunuzu ve onlardan istediğinizi yapmaları gerektiğine dair beklentilerinizde kararlı olduğunuzu ifade etmelidir. Bunu iletmenin en iyi yolu, mesajı normal bir ses tonunuzda ifade etmenizdir.

1.Bir şeyi yapmayı bırakmalarını istediğinizde, gencin aklına gelen düşünce; *Ee Ya durmazsam ne yapacaksın?* Olacaktır. Sonucu bilmek isterler. Çocuğunuzun sınırınızı test etmesini bekliyorsanız, ona normal bir ses tonuyla işbirliği yapmadığı takdirde sonucun ne olacağını söyleyin. Bu bir tehdit değil. Çocuğunuza kabul edilebilir bir seçim yapması için ihtiyaç duyduğu tüm bilgileri sağladığınızda açık sözlü olursunuz. Gerekirse kurallarınızı uygulamaya hazır olun. Güvenilirliğiniz buna bağlı olacaktır.



*Konya Sel-Ram*

Esenler Mahallesi Gültekin Sokak No:8 Selçuklu  
KONYA  
<http://selcukluram.meb.k12.tr>  
03322475322



sel\_ram42



[selcukluram@gmail.com](mailto:selcukluram@gmail.com)  
[rehberlikselcuklu@gmail.com](mailto:rehberlikselcuklu@gmail.com)



Selçuklu Rehberlik  
Araştırma Merkezi



Sel\_Ram42