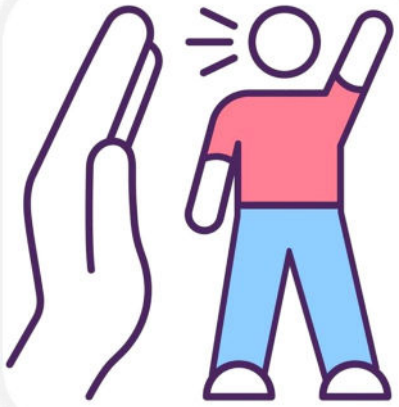


EBEVEYN OLARAK DEĞİŞTİRİCİ ROLÜNÜZ

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

KURALLARI DOĞAL VE
MANTIKLI SONUÇLARLA
DESTEKLEMEK

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.



KURALLARI DOĞAL VE MANTIKLI SONUÇLARLA DESTEKLEMEK

Sözleriniz, sınır koymanın yalnızca ilk kısmıdır. Çocuğunuz, en net sözlü mesajınızı bile test etmeye ve sorgulamaya karar verebilir ve bu olduğunda, konuşma vakti biter. Şimdi harekete geçme ve sözlerinizi öğretici sonuçlarla destekleme vaktidir. Sonuçlar sınır koymanın ikinci kısmıdır. Sözlerinizden daha yüksek sesle konuşurlar. Sonuçlar kurallarınıza anlam kazandırır. Gençlerin kötü seçimlerinin ve davranışlarının sorumluluğunu almalarını sağlar.

1. Mantıklı düşünün: Çoğu problemleri davranışta bu bileşenler bulunur: gençler ve başkaları, gençler ve ebeveynleri, gençler ve eşyaları, gençler ve koşullar, gençler ve ayrıcalıkları. Çoğu durumda çocuğunuzun başkalarından, çocuğunuzun sizden, çocuğunuzun bir eşya veya nesneden, çocuğunuzun bir yer veya koşuldan, çocuğunuzun bir ayrıcalıktan geçici olarak ayırarak mantıklı sonuçları düzenlenebilirsiniz. Kendinize neler olduğunu sorun ve en öğretici olan ilgili sonucu seçin. Dünyamız mantıksal sonuç örnekleriyle doludur. Birkaç ay boyunca telefon faturamızı ödeyemediğimiz zaman telefon şirketi suyumuzu keserek mi yanıt verir? Hayır! Çünkü bu, faturamızı ödemediğimiz hal-

de telefonumuzu kullanmamıza engel olmaz. Telefon şirketi bunun yerine mantıksal bir sonuç uygular ve telefon hizmetimizi kapatır. Bu sorumluluk hakkında doğru mesajı gönderir. Telefonunuzu kullanmak istiyorsanız hizmet için ödeme yapın.

2. Soğukkanlı olun: Mantıksal sonuçlar normal sesinizle soğukkanlı bir şekilde dile getirildiğinde etkilidir sizin açınızdan öfke drama veya güçlü duygular sonucunuzun öğretici değerini sabote edecek ve ergen çocuğunuzun da duygularını harekete geçirecektir. Unutmayın ki mantıksal sonuçların amacı kabul edilemez davranışları durdurmak ve çocuğunuzun araştırma sorularını yanıtlamaktır. Çocuğunuzun utandırmak, suçlamak, küçük düşürmek veya kıskırtmak değildir.

3. Orantılı olun: Sonuçlar davranışın ciddiyeti ile orantılı olduğunda en etkilidir yani çok fazla, çok az, çok uzun ve çok kısa değil kararında olmalı.

4. Tutarlı olun: Tutarlı sonuçlar etkili sınır koyma için hayati öneme sahiptir. Ancak tu-

tarlılığın birçok boyutu vardır. Söylediklerimizle yaptıklarımız arasında, bir ebeveyn ile diğeri arasında ve iki farklı an arasında tutarlılık bulunur. Bunların hepsi de önemlidir. Bu alanlardan herhangi birinde tutarsız olduğunuzda öğretme ve öğrenme süreci bozulabilir.

Bağışlama takip etmeli: Bir sonuç bittiğinde gerçekten bitmelidir. Ders veya sorgulama yok, imalı bakışlar ya da ben sana demişim demek yok. Çocuğunuz gerekli verileri zaten topladı. Dersi deneyim zaten öğretti ve sonrasını bırakın. Sözlerinizle çok daha fazlasını başarmanız pek olası değil. Mantıksal sonuçları ihtiyaç duyduğunuz sıklıkta kullanın ancak sonuç sona erdiğinde onu bağışlama ve temiz bir sayfa takip etmelidir.



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



sel_ram42



selcukluram@gmail.com
rehberlik@selcuklu@gmail.com



Selçuklu Rehberlik
Araştırma Merkezi



Sel_Ram42