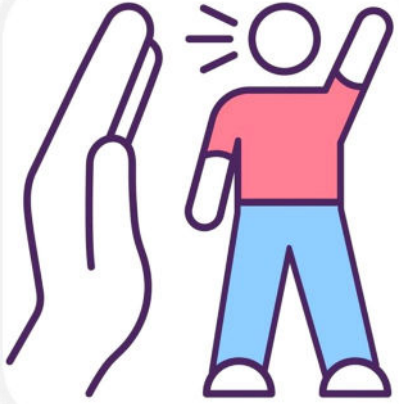


EBEVEYN OLARAK DEĞİŞTİRİCİ ROLÜNÜZ

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

GÜÇ MÜCADELESİNİ
BAŞLAMADAN DURDURMAK

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.



GÜÇ MÜCADELESİNİ BAŞLAMADAN DURDURMAK

Bir güç mücadelesini durdurmanın en iyi yolu hiç başlamamaktır. Açık ve kesin bir sınır koyan bir mesajla işe başlamalı, gençlerin bizi güç mücadelelerine sokmak için kullandıkları yöntemlere direnmeli ve sıkı durmalıyız.

1. Gençler duymazdan geldiğinde, kontrol edin: Duymazdan gelmek gibi basit bir eylem, ergen çocuğunuza inkâr edebilirlik ve kaçınabilirlik sağlar. 'Duymadım ki bu yüzden yapmak zorunda değilim' gibi. Duyup duymadığından şüphelendiğinizde 'Söylediğimi anladın mı? Tekrarlar mısınız?' Diyerek çocuğunuzdan teyit alın. Kontrol yolu ile belirsizliği ortadan kaldırmış olursunuz.

2. Gençler tartışma başlattığında, tartışmayın: Çocuğunuzla kurallarınız üzerine bir tartışmaya girerseniz, aslında söylediğiniz şey kurallarınızın tartışılabilir olduğudur. Tartışmayı kesme, bir tartışmayı güç mücadelesine dönüştürmeden sona erdirecek saygılı bir yöntemdir. 'Bu konu hakkında daha fazla konuşmayaca-

ğız. Senden isteneni yapabilirsin ya da tek başına biraz zaman harcayarak söylediğimi yapmaya hazırlanabilirsin.' Diyerek tartışmayı sonlandırın. Ardından çocuğunuzdan bulunduğu yerden ayrılmasını isteyin veya kendiniz ayrılarak uzaklaşın.

3. Saygısızlık ettiğinde konuyu kapatın: 'Bunu tartışmayacağız. Sakinleşmek için zamana ihtiyacın var. Lütfen odadan çık. Sakinleştiğinde bir özür bekliyoruz. Bizimle bu şekilde konuşman doğru değil'. Siz veya çocuğunuz sonradan pişman olacağınız şeyler söylemeden önce etkileşimi bitirmek iyi olacaktır. Bu durumda birinin sorumlu, olgun bir yetişkin gibi davranması gerekir. Bunu yapacak sizsiniz. Çocuğun öğrenmesi gereken, öfkeli duygularını daha olgun bir şekilde yönetebilmektir. Rol model olun.

4. Ortalık hararetlendiğinde, sakinleşmeyi deneyin: Öfkeli duyguları yönetmek, ebeveynlerin öğretebilecek ve gençlere rol model olabileceği bir beceridir. Bir süre bekleyerek sakinleşmek problemi çözmek için doğru zaman gelene kadar bu stresli durumları aşmamıza

yardımcı olur. Öfkeli ve aşırı üzgünken şu ifadeye benzer şeyler söyleyerek çocuğunuzdan uzaklaşın. : " öfkeli hissediyorum. Sanırım ikimizde sakinleşmek için biraz zamana ihtiyacı var. Lütfen beni şurada bekle ve sakinleştiğinde, gerekiyorsa konuşalım "

5- Ebeveynler çizgiyi aştığında, özür dilemeli: Samimi bir özür, incinmiş duyguları iyileştirmeye yardımcı olur ve başkalarına saygımızı iletir. " söylediğim incitici şeyler için özür dilerim. Aslında sen zor bir gün geçiren on üç yaşında harika bir çocuksun ve seni çok seviyorum. "



Konya Sel Ram

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



sel_ram42



selcukluram@gmail.com
rehberlikselcuklu@gmail.com



Selçuklu Rehberlik
Araştırma Merkezi



Sel_Ram42