

Veliler İçin İpuçları

1. Açık İletişim Kurun: ocuklarınızla sınır koyma ve kişisel alan hakkında düzenli olarak konuşun. Onlara sınır koymanın önemli olduğunu ve bu sınırları korumanın hakları olduğunu anlatın.

2. Örnek Olun: Kendi sınırlarınızı nasıl koyduğunuzu ve diğerklerinin sınırlarına nasıl saygı gösterdiğinizi gösterin. Kendi sınırlarınızı belirleyin ve bu konuda tutarlı olun. Model davranışlar, gençler için öğretici olabilir.

3. Çocuğunuzun Görüşlerine Saygı Gösterin: Çocuğunuzun sınırlarını belirleme sürecinde görüşlerini dikkate alın ve bu süreçte onları destekleyin.

4. Güvenli Bir Ortam Yaratın: Evde ve sosyal çevrede, sınır koyma konusunda deneyim kazanmalarına yardımcı olacak güvenli ve destekleyici bir ortam yaratın.

5. Geri Bildirimde Bulunun: Çocuklarınız sınır koyma konusunda adımlar attığında, geri bildirimde bulunun. İyi davranışları takdir edin ve geliştirmeleri gereken alanlarda rehberlik yapın.

6.Net Kurallar: Net ve anlaşılır kurallar koyun. Örneğin, "lütfen akşam 10 dan sonra telefon kullanma" yerine "saat 10 dan sonra telefon kullanılmayacak."

7. Kararlı Olun: Sınırlarınızı belirlerken kararlı ve tutarlı olun. Sınırlarınıza sadık kalmak önemlidir.

8. Empati Gösterin: Başkalarının sınırlarına saygı gösterirken empati kurun ve duygusal olarak destekleyici olun.



İletişim

Sorularınız veya daha fazla bilgi almak için okul rehberlik servisi ile iletişime geçebilirsiniz. Hep birlikte, çocuklarınızın sağlıklı sınırlar koymalarına ve güçlü ilişkiler geliştirmelerine yardımcı olabiliriz. Sağlıklı ilişkiler ve sınır koyma konusundaki bu bilgilendirme broşürünün, siz değerli velilerimize yardımcı olmasını ve çocuklarınızın bu önemli konuda desteklenmesini sağlar. Saygılarımızla



Varlık Mahallesi Tanzimat Caddesi
21 06170 YENİMAHALLE ANKARA



<http://yeniram.meb.k12.tr>



(0312) 341 69 06



SINIR KOYMA SAĞLIKLI İLİŞKİLER

Veli Broşürü



Sayın Veliler; Lise yılları, gençlerin kişisel sınırlarını öğrenme ve sağlıklı ilişkiler kurma becerilerini geliştirmeye başladıkları önemli bir dönemdir. Bu süreçte, sizlerin desteği ve rehberliği çok önemlidir. Bu broşür, sınır koyma konusunda temel bilgileri ve öğrencilerinizin sağlıklı ilişkiler kurmalarına yardımcı olabilecek stratejileri sunmayı amaçlamaktadır.

Sınır Koyma Nedir?

Kişinin kendisini suçlu hissetmeden her konuda ne istediğini ya da neden istemediğini net ve açık bir dille ifade etmesidir. Sınır koyma, bireylerin kendi kişisel alanlarını, ihtiyaçlarını ve duygusal sınırlarını koruyarak sağlıklı ilişkiler kurmalarını sağlar. Öğrenciler için sınır koyma, kişisel güvenlik, özgüven geliştirme ve sosyal beceriler kazanma açısından kritik öneme sahiptir.

Sınır Koyma Engelleri

Sınır koyamamamızın temel nedeni bazı yanlış inançlara sahip olmamızdır. Bu inançlar;

- Hayır diyerek karşımızdaki kişinin duygularını incitebileceğimiz düşüncesi,
- Bencil olmakla suçlanma korkusu,
- Başkaları tarafında gruptan dışlanma endişesi,
- Öfkeli olarak algılanma korkusu,
- Karşımızdaki kişiyi öfkeliendirebileceğimiz düşüncesi,
- Terkedilme, yalnız kalma endişesi



Sınırları olmayan bir aile trafik ışıkları olmayan bir kavşağa benzer



Sınır Koymak Önemlidir!

1. Güvenlik: Sınır koyma, gençlerin kendilerini güvende hissetmelerini sağlar. Gençlerin kendilerini hem fiziksel hem de duygusal olarak güvende hissetmelerini sağlar.

2. Sağlıklı İlişkiler: Sınırlar ilişkilerde netlik sağlar, çatışmaları azaltır ve karşılıklı saygıyı artırır.

3. Kendini Koruma: Sınırlar kişinin kendini koruma mekanizmasıdır. Olumsuz etkilenmelere karşı güçlendirme becerisidir.

4. Kişisel Gelişim: Sınırlar koymak kişinin kendini daha iyi tanımasına ve kişisel değerlerine uygun davranışlar sergilemesine olanak tanır.

5. İletişim ve Anlayış: Sınırlar koymak, etkili iletişimi teşvik eder, kişisel ihtiyaçların ve sınırların açıkça ifade edilmesi, karşılıklı anlayışı ve empatiyi geliştirir.

