BİRLİKTE İZLEYELİM

Ne zaman okulla iletişime geçmeli?

- Davranışlarında ani ve belirgin bir değişiklik fark ettiğinizde
- Arkadaş çevresi belirgin biçimde değiştiğinde ya da sürekli yalnız kaldığında
- Telefon ya da sosyal medya nedeniyle belirgin bir kaygı yaşadığında
- Okula gitmek istemediğinde
- Dışlanma, zorbalık ya da baskıdan söz ettiğinde
- Bir ilişkisinde kontrol edildiğini düşündüren işaretler gördüğünüzde

Görüşmek için büyük bir sorun olmasını beklemenize gerek yok. Okul rehberlik servisiyle konuşmak, gencinize destek olmanın bir yoludur.

İLETİŞİM BİLGİLERİ

Okul rehberlik servisi

Okul

Psikolojik danışman

Görüşme gün ve saatleri

Telefon

E-posta

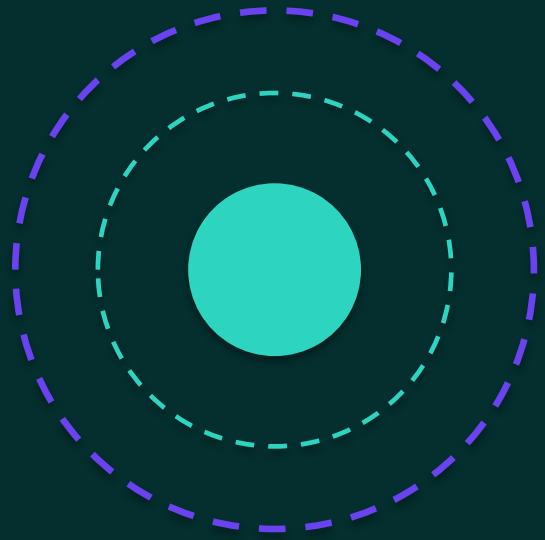
Rehberlik Pusulası veli rehberleri

Beden Güvenliği ve Mahremiyet
rehberlikpusulasi.com/veli-portali/beden-guvenligi-ve-mahremiyet/

Ekran ve Dijital Denge
rehberlikpusulasi.com/veli-portali/ekran-ve-dijital-denge/

Akran Zorbalığı
rehberlikpusulasi.com/veli-portali/akran-zorbaligi/

Rehberlik Pusulası · Ayın Rehberlik Paketi
Sınır Koyma · Lise



VELİ BROŞÜRÜ · 2026–2027

Sınır Koyma

Ergenlikte sınırlar: Evde neler yapabiliriz?

Lise öğrencilerinin aileleri için

ORTAK TANIM

Sınır koyma nedir?

Sınır koyma; kişinin kendi bedenine, duygularına, zamanına ve haklarına saygı göstermesi, bunu başkalarına uygun biçimde ifade etmesi ve gerektiğinde akran baskısına karşı "Hayır!" diyebilmesidir. Sağlıklı sınır başkasını dışlamak değil, hem kendine hem karşısındakine saygıdır.

Ergenlikte neden önemli?

- Gencin bağımsızlık ve mahremiyet ihtiyacı artar.
- Arkadaşların ve akran grubunun etkisi güçlenir.
- Yakın ilişkiler ve dijital dünya genişler.
- Evde saygıyla deneyimlenen sınırlar, dışarıda da korunur.

TUTARLI, SAKİN, SAYGILI

Evde sınır koyma

Yaşına uygun sınır. Kuralları gencinizle birlikte belirleyin, gerekçesini açıklayın.

Tutarlı ve sakin tutum. Kuralı güne ve ruh hâlinize göre değiştirmeyin; öfkeyle değil sakinlikle hatırlatın.

"Hayır"ını duymak. Her "hayır" inat değildir. Önce dinleyin, sonra konuşun; gencinizin kendi alanına ilişkin hayırına saygı gösterin.

Zorlamamak. Gencinizi akraba ve misafirlerle selamlaşırken sarılmaya ya da öpmeye zorlamayın; el sıkışma, sözlü selam gibi seçenekler sunun.

Model olmak. Siz de kendi sınırlarınızı sakin ve net ifade edin.

Sohbeti başlatmak için

"Bugün seni rahatsız eden ya da sınırını zorlayan bir şey oldu mu?"

DİJİTAL DENGE

Ekran ve sosyal medya sınırları

- Ekran süresi kurallarını aile olarak birlikte belirleyin.
- Yatmadan önce telefonların ortak bir alanda şarj edilmesini konuşun.
- Gencinizin fotoğrafını paylaşmadan önce ondan izin isteyin.
- Gizlilik ve konum ayarlarını birlikte gözden geçirin.
- Gizlice takip etmek yerine açık ve düzenli konuşun.
- Kendi ekran kullanımınızla örnek olun.

Hayır demek de saygıdır.

Gencinizin hayırını duymak, ona kendi sınırını korumayı öğretir.