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, oyun ya da sosyal medya nedeniyle belirgin bir kaygı yaşadığında
- Okula gitmek istemediğinde
- Dışlanma, alay ya da zorbalıktan söz ettiğinde
- Arkadaşları tarafından istemediği şeyleri yapmaya zorlandığını anlattığında

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

İLETİŞİM BİLGİLERİ

Okul rehberlik servisi

Okul

Psikolojik danışman

Görüşme gün ve saatleri

Telefon

E-posta

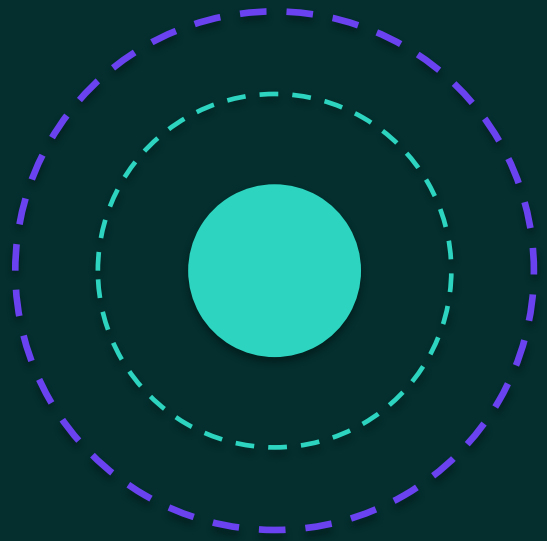
Rehberlik Pusulası veli rehberleri

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 · Ortaokul



VELİ BROŞÜRÜ · 2026–2027

Sınır Koyma

Arkadaşlık sınır tanır: Evde neler yapabiliriz?

Ortaokul 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.

Ortaokulda neden önemli?

- Arkadaş grubunun ve akranların etkisi güçlenir.
- Çocuğunuz kendi kararlarını vermek ister.
- Telefon, oyun ve sosyal medya hayatına girer.
- Evde saygıyla deneyimlenen sınırlar, dışarıda da korunur.

TUTARLI, SAKİN, SAYGILI

Evde sınır koyma

Yaşına uygun sınır. Kuralları çocuğunuzla 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; kendi alanına ilişkin hayırına saygı gösterin.

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

Hayır demeyi birlikte prova edin. Akran baskısı içeren bir durumda ne diyebileceğini evde konuşun.

Sohbeti başlatmak için

"Bugün arkadaşların seni istemediğin bir şeye zorladı mı?"

DİJİTAL DENGE

Ekran ve sosyal medya sınırları

- Ekran süresi kurallarını aile olarak birlikte belirleyin.
- Yatmadan önce telefonların ortak bir alanda şarj edilmesini konuşun.
- Çocuğunuzun fotoğrafını paylaşmadan önce ondan izin isteyin.
- Hesap, gizlilik ve konum ayarlarını birlikte gözden geçirin.
- Grup sohbetlerinde yaşananları yargılamadan dinleyin.
- Kendi ekran kullanımınızla örnek olun.

Hayır demek de saygıdır.

Çocuğunuzun hayırını duymak, ona kendi sınırını korumayı öğretir.