

REHBER ÖĞRETMENLER İÇİN

Ergenlikte İletişim ve Sınırlar

Veli seminerini vermek için hazır sunum rehberi (train-the-trainer): akış, kavramsal derinlik, sık sorulan sorular ve yönlendirme eşikleri.

Bu paket size ne sağlar?

1

Hazır veli sunumu

Markalı, 16 slaytlık “Ergenlikte İletişim ve Sınırlar” veli sunumu — doğrudan yansıtabilirsiniz.

2

Bu sunum rehberi

Akış, zaman planı, kavramsal arka plan ve sık gelen sorulara hazır cevaplar.

3

Yönlendirme çerçevesi

Ne zaman uzmana / RAM’a yönlendirilir; güvenlik ve gizlilik sınırları.

4

Veliye dağıtılacak materyal

Web üzerinden erişilebilen, kaynaklı içerik ve el ilanı bağlantıları.

Seminerin amacı ve tonu

YAPIN

- Normalleştirin: “bu dönem herkes için zor”
- “Prova” dili: suçlamadan, deneme alanı açarak
- Somut cümleler ve küçük adımlar verin
- Velinin kendi çözümünü bulmasına alan açın

YAPMAYIN

- Tanı koymayın / koydurmayın
- Tek bir öğrenciyi/aileyi deşifre etmeyin
- Hassas konuda yöntem/detay vermeyin
- “Doğru ebeveynlik tek tiptir” dilinden kaçının

Seminer akışı · ~40 dakika

0–5 dk**Açılış ve çerçeve**

Amaç, ton, “doğru/yanlış cevap yok” mesajı.

5–12 dk**Neden zorlaşıyor?**

Ergen gelişimi ve ayrışma; çekilme sevgisizlik değil.

12–20 dk**Ne normal, ne değil?**

Normal / izlenmeli / ciddi ayrımı; altın ölçüt.

20–30 dk**Kanal, öfke ve sınır**

Kanalı açık tutmak, öfke 5 adım, özgürlük-sınır 3 alan.

30–36 dk**Uygulama**

Ters tepenler, bu hafta deneyin, işe yarayan cümleler.

36–40 dk**Kapanış ve sorular**

Ne zaman destek; materyal paylaşımı; soru-cevap.

Ergen gelişimi: neyi bilmek işinize yarar

Ayrışma: Ergenin gelişimsel görevi kendi kimliğini kurmaktır; mesafe (kapalı kapı, sırlar, akranın öne geçmesi) bunun aracıdır — patoloji değil.

Beyin: Duygu üretimi yüksek, düzenleme kapasitesi hâlâ gelişiyor; “ters cevap” çoğu zaman o günkü yüküdür.

Uygulama: Siegel & Bryson’ın vurgusu — önce bağ kur, sonra yönlendir. Veliye bunu somut cümlelerle gösterin.

Seminerde kullan

“Çocuğunuz sizi iterken, aslında güvenle uzaklaşıp geri dönebileceğini test ediyor. Kapıyı açık tutan şey sorularınız değil; kötü haber getirdiğinde nasıl tepki verdiğinizdir.”

Sınır: ilgi × kontrol dengesi

Şirin'in demokratik ebeveynlik çerçevesi: sıcak ilişki + açıklanabilir kural. Veliye üç alan modeliyle anlatın.

KENDİSİNE AİT

Büyük ölçüde onun kararı

- Saç, kıyafet, oda
- Hobi, müzik zevki

ORTAK KARAR

Birlikte konuşulur

- Ekran düzeni, harçlık
- Dönüş saati, ev işleri

GÜVENLİK

Yetişkin korur — pazarlıksız

- Nerede, kiminle
- Araç, zarar/risk

Seminerde sık gelen sorular



“Ama çok endişeleniyorum, karışmasam olmaz.”

Kaygı gerçek. Ama fark: gizli takip güveni bozar. Açık anlaşma + zor anında ilk size gelmesini korumak daha güçlü.



“Bize saygısızca konuşuyor, sineye mi çekelim?”

Hayır. Duyguya evet, biçime sınır. “Kızabilirsin; bu tonla konuşmuyoruz.” Sakin ve tutarlı.



“Telefonunu kontrol etmeli miyim?”

Rutin gizli kontrol yerine yaşa uygun açık anlaşma. Somut güvenlik riskinde açık ve gerekçeli müdahale.



“Hiç konuşmuyor, ne yapabilirim?”

Yan yana anlar, soru yerine paylaşım, geldiği an dükkânı açmak. Ölçüt: zor anında size geliyor mu?

Seminerde ve sonrasında sınırlar

- ! Bir öğrenciyi/aileyi seminerde örnek diye deşifre etme.
- ! Hassas konularda (kendine zarar, istismar) yöntem/detay verme; yönlendir.
- ! Veli “şu çocukta ne var” diye sorarsa tanı verme; gözlem ve yönlendirme çerçevesinde kal.
- ! Gizlilik: veliyle paylaşımı çocuğun bilgisi dahilinde yürüt.
- ! Güvenlik riski görürsen okulun kriz protokolünü ve gerekirse 112’yi devreye al.

AACAP EŞİKLERİ

Ne zaman uzmana / RAM'a?

Ergenlik normali aşan tablo:

- Çekilme herkesi kapsıyor (arkadaşlar dahil), haftalarca sürüyor
- Uyku, yeme ve neşe düzeni belirgin bozuldu
- Kendine zarar izleri ya da umutsuzluk ifadeleri var

Yol

Aile görüşmesi + gözlem kaydı.

RAM ve çocuk-ergen ruh sağlığı uzmanına yönlendirme.

Yakın tehlikede 112 / kriz protokolü.

Sunarken işinize yarayacak 4 şey

Vaka değil, senaryo kullanın

Gerçek öğrenci örneği yerine kurgusal durum anlatın; kimseyi tanınır kılmayın.

Soruyu davet edin

“Sizde de oluyor mu?” Katılım, dinleyen veliyi uygulayan veliye çevirir.

Tek çıkarım kuralı

Herkes ayrılırken tek bir cümle götürsün — dağınık 10 tavsiye değil.

Materyali paylaşın

QR / link ile veli-sorulari sayfasını ve el ilanını dağıtın; seminer evde sürsün.

HP

Hayat Provası

Tek cümlede:

Hazır sunumu ver, arka planı bil, sınırı koru.

Kaynaklar: Yetişin Çocuklar (S. Şirin) · Bütün-Beyinli Çocuk (Siegel & Bryson) · Ortaöğretim Veli Rehberlik Kitabı (MEB & UNICEF) · AACAP Facts for Families

hayatprovasi.com/veliler-ogretmenler

Bu materyal genel bilgilendirme amaçlıdır; profesyonel psikolojik/tıbbi tavsiye yerine geçmez.