



**ÖZEL ANTALYA KOLEJİ MURATPAŞA ANADOLU LİSESİ
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BÖLÜMÜ**

2025-2026 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI

VELİ BÜLTENİ

MART, 2026

Değerli Velimiz,

Ergenlik dönemi; gençlerin kimlik geliştirdiği, bağımsızlaşma isteğinin arttığı ve duygusal iniş çıkışların yoğun yaşandığı özel bir gelişim sürecidir. Bu dönemde gençler bir yandan özgürleşmek isterken, diğer yandan güvenli sınırlara ihtiyaç duyarlar. Bu nedenle sınır koymak; baskı uygulamak değil, çocuğa güvenli bir çerçeve sunmak anlamına gelir.

Sınırlar, gençlerin kendilerini güvende hissetmelerini sağlar. Kuralların olduğu bir ortamda büyüyen genç; sorumluluk almayı, öz denetim geliştirmeyi ve davranışlarının sonuçlarını görmeyi öğrenir. Özellikle lise döneminde artan akademik sorumluluklar, arkadaş ilişkileri ve dijital dünyayla temas göz önüne alındığında, tutarlı ve sağlıklı sınırlar büyük önem taşımaktadır.

Etkili sınır koymanın temelinde açıklık ve tutarlılık vardır. Kurallar net olmalı, gerekçesi mutlaka açıklanmalı ve anne-baba arasında görüş birliği sağlanmalıdır. Gençler “neden” sorusuna cevap bulduklarında kuralları daha kolay kabul ederler. Sınırlar uygulanırken sevgi dili korunmalı; kararlı ama anlayışlı bir yaklaşım benimsenmelidir.

Bu dönemde özellikle dijital sınırlar önem kazanmaktadır. Telefon ve sosyal medya kullanım süresi belirlenmeli, gece geç saatlere kadar ekran kullanımına sınırlama getirilmelidir. Denetim baskıcı değil, güven temelli olmalıdır. Amaç kontrol etmek değil; gencin kendi sorumluluğunu geliştirmesine yardımcı olmaktır.

Lise kademelerine göre ihtiyaçlar da farklılaşmaktadır. 9. sınıfta yeni ortama uyum süreci, 10. sınıfta alan seçimi, 11. sınıfta artan akademik yoğunluk ve 12. sınıfta sınav stresi gençlerin duygusal hassasiyetlerini artırabilir. Bu süreçlerde sınırlar; destekleyici, motive edici ve yol gösterici bir anlayışla uygulanmalıdır.

Unutulmamalıdır ki sınır koymak sevgisizlik değildir. Aksine, gençlere verilen değer ve onları hayata hazırlama sorumluluğunun bir göstergesidir. Kuralların olduğu, ancak iletişimin açık tutulduğu aile ortamlarında gençler kendilerini daha güvende hisseder ve daha sağlıklı kararlar alırlar.

Velilerimize önerimiz; aile içinde düzenli iletişim ortamları oluşturmanız, kuralları mümkün olduğunca birlikte belirlemeniz ve olumlu davranışları mutlaka takdir etmenizdir. Öfke anında değil, sakin zamanlarda konuşmak ve önce dinleyip sonra rehberlik etmek, sınır koyma sürecini daha sağlıklı hale getirecektir.

Çocuğunuzun gelişim yolculuğunda iş birliği içinde olmak dileğiyle...

🔑 NEDEN SINIR KOYMALIYIZ?

- Çocuğun güven duygusu gelişir.
- Sorumluluk bilinci artar.
- Öz denetim becerisi güçlenir.
- Akademik ve sosyal başarı desteklenir.
- Riskli davranışların önüne geçilir.

Sınırların olmadığı ortamda gençler kendilerini güvende hissetmezler.

ERGENLİKTE SINIR KOYMANIN ÖZELLİKLERİ

- ✓ Açık ve net olmalıdır.
- ✓ Tutarlı olmalıdır (anne-baba aynı mesajı vermelidir).
- ✓ Gerekçesi açıklanmalıdır.
- ✓ Sevgi dili korunmalıdır.
- ✓ Esnek ama kararlı olunmalıdır.

✗ YAYGIN HATALAR

- Aşırı baskıcı olmak
- Hiç sınır koymamak
- Sürekli fikir değiştirmek
- Başkalarıyla kıyaslamak
- Tehdit etmek

ETKİLİ SINIR KOYMA CÜMLELERİ

- “Bu konuda kararımız bu, çünkü senin güvenliğin önemli.”
- “Sana güveniyorum ama sorumluluklarını yerine getirmeni bekliyorum.”
- “Geç kalırsan şu sonucu olur.”
- “Telefon kullanım süren şu kadar, birlikte planlayalım.”

DİJİTAL SINIRLAR

- Telefon ve sosyal medya süresi belirlenmeli
- Gece kullanımına sınırlama getirilmeli
- Ortak kullanım alanları teşvik edilmeli
- Güven temelli denetim uygulanmalı



★ VELİLERE ÖNERİLER

- Haftalık aile toplantısı yapın.
- Kuralları birlikte belirleyin.
- Olumlu davranışı mutlaka takdir edin.
- Önce dinleyin, sonra konuşun.
- Öfke anında değil, sakin zamanda karar verin.

ÖZEL ANTALYA KOLEJİ MURATPAŞA ANADOLU LİSESİ
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BÖLÜMÜ
MART, 2026