

Ailelere Önerilerimiz

- ✓ Sinirli tepki vermeyin; çünkü bu bir savaş davetidir.
- ✓ Çocuğunuz öfkeli olduğunda sizde el-kol hareketleriyle karşılık vermeyin.
- ✓ Ona, öfkelenildiğinde sakince konuşmasını önerin. Hala olmuyorsa kendi tartışmasını bitirmesine izin verin, derdini anlatsın.
- ✓ Eleştirel düşünme için cesaretlendirin.
- ✓ Sorumluluk sahibi olmadan kimsenin haklara sahip olamayacağını açıklayın.
- ✓ Çocuğunuzun hak ve sorumlulukları hakkında konuşun.
- ✓ Kendi hak ve sorumluluklarınız hakkında konuşun.
- ✓ İş yaptığında ayrıcalıklarını ya da özgürlüklerini arttırın.
- ✓ Sakin, kısa ve öz bir şekilde kaygılarınızdan bahsedin.
- ✓ Haftalık, internete zaman limiti koyma konusunda ne düşündüğünü sorun.
- ✓ Onu gerçek yaşam aktivitelerine yönlendirme ye çalışın.

GÖLBAŞI ZÜBEYDE HANIM MTAL



Alanlarımız

- Mesleki Açık Lise
 - Çocuk Gelişimi ve Eğitimi
 - Mesleki Açık Öğretim Lisesi
- Anadolu Meslek Programı
 - Bilişim Teknolojileri
 - Çocuk Gelişimi ve Eğitimi
 - Moda Tasarım ve Teknolojileri
 - Halkla İlişkiler ve Organizasyon Hizmetleri
 - Grafik ve Fotoğraf
 - Cilt Bakımı ve Güzellik Hizmetleri
 - Yiyecek İçecek Hizmetleri

OKUL REHBERLİK SERVİSİ

ŞEHRİBAN TOPRAK- AYŞENUR
TOPÇU

VELİLER İÇİN

Ergenle İletişim



Ergenlik Nedir?

Ergenlik bir olgunlaşma evresidir: çocukluk ile yetişkinlik arasında yer alan fiziksel ve psikolojik bir geçiş dönemidir, kişileri yetişkinlik rollerine hazırlar. Ergenlik, 12 ile 22-25 yaş aralığını kapsamaktadır.

Yeni davranışlar sergiler ve bunlar beveyneri ve aile üyelerini hayal kırıklığına uğratabilir. Kişinin dikkati başka bir yöne odaklanır ve konsantre olmakta zorluk çekebilir, böylece kendini yapması gereken işlere karşı daha az motive olmuş bir şekilde ve olumsuz sonuçları olabilecek riskli davranışları sergilerken bulur. Tüm bu davranışlar beyinde süregiden değişime ayak uydurmak için gerçekleştirilen adaptif davranışlardır.

Ergenlik Dönemi Duygusal Özellikleri

- Duyguların yoğunluğunda artış
- Kimlik arayışı
- Can sıkıntısı
- Otoriteye karşı gelme
- Karşı cinse ilgi
- Çalışma isteksizliği
- Bir gruba ait olma isteği
- Huzursuzluk
- Aşırı hayal kurma



Ergenler ve Ailelerin En sık Yaşadığı Çatışmalar

- Ana baba tarafından eleştirilmek
- Azar işitmek
- Sağlık durumlarıyla çok ilgilenilmesi
- Konuların çok uzatılması
- Ergene dağınık olduğunun söylenmesi
- Aşırı şekilde nasihat edilmesi
- Üstlerine çok düşülmesi
- Anlaşılammak
- Ana babanın her şeyi öğrenmek istemesi
- Okuldaki başarısının eleştirilmesi
- Aile baskısı
- Ana-babanın ergenin yanında tartışması

Ergenlere Nasıl Yaklaşalım?

Cevaplanması gereken bu soruların cevabı “iletişim” ile başlar. “Aile İle İletişim”, ergenlik dönemindeki her genç için her zamankinden daha önemlidir.

Anne ve babası tarafından;

- Eleştirilmeden,
- Yargılanmadan,
- Sorgulanmadan dinlenen genç, karşılaştığı güçlükleri aşmada zorlanmayacaktır. Ayrıca sorunlarını ailesi ile paylaşmaktan kaçınmayacaktır.

Etkin Dinleme Nedir?

Etkin dinleme iletişimde gerekli ve uygun durumlarda; susma, konuşmaya cesaretlendirme, anlatılanların anlaşıldığını hissettirecek geri bildirimler verme, soru sorma, kendini açma, espri, beden dilini iyi kullanma, empatik olabilme becerilerini içerir.

Etkin Dinleme Becerisinin Ergenlerin Gelişimine Sağladığı Katkıları

- Ergenlerin anne babalarının düşüncelerine değer vermelerine yardımcı olur
- Ergenin duygularını ifade etmesine yardımcı olur
- Anne baba ile sıcak ilişki kurmasını sağlar
- Ergenin bireysel farkındalık sağlamasına yardımcı olur
- Ergenin olumsuz duygularının kabulünü sağlar.

