



İLETİŞİM BECERİLERİ

Ergenle İletişim

- **Ergenlik Dönemini Anlamak:** Ergenlik, bireyin çocukluktan yetişkinliğe geçiş sürecidir. Bu dönemde fiziksel, duygusal ve zihinsel değişiklikler hızlanır. Bu süreçte gençler, bağımsızlık arayışına girer, kimliklerini bulmaya çalışır ve bazen isyankar davranışlar sergileyebilirler. Ebeveynlerin bu dönemi anlamaları ve gençlere destek olmaları, sağlıklı bir iletişim kurmanın ilk adımudur.
- **Açık ve Saygılı İletişim:** Ebeveynlerin çocuklarıyla konuşurken açık, net ve saygılı bir dil kullanmaları önemlidir. "Ben dili" kullanarak (örneğin, "Bu durum beni endişelendiriyor" demek), suçlayıcı olmadan duygularınızı ifade edebilirsiniz. Bu yaklaşım, gencin kendini anlaşılmış hissetmesini sağlar.
- **Aktif Dinleme:** Çocuğunuz konuşurken onu gerçekten dinlediğinizi gösterin. Göz teması kurun, başınızı sallayarak ya da kısa cümlelerle (örneğin, "Anlıyorum" ya da "Bu senin için zor olmalı") geri bildirim verin. Onların duygularını ve düşüncelerini anlamak için çaba göstermek, aranızdaki bağı güçlendirecektir.

Empati Kurma

- **Duygusal Zekayı Geliştirmek:** Ergenlik döneminde duygular yoğun olabilir. Ebeveynlerin çocuklarının bu duygusal iniş çıkışlarını anlamaya çalışmaları, empati kurmanın temelini oluşturur. Onlara "Bu konuda ne hissediyorsun?" gibi sorular sorarak duygularını ifade etmelerine yardımcı olabilirsiniz.
- **Destekleyici Olmak:** Çocuğunuzun zorlandığı durumlarda ona yol gösterici olmak ve yanında olduğunuzu hissettirmek önemlidir. Örneğin, akademik zorluklar ya da sosyal baskılarla karşılaştıklarında, "Sana nasıl yardımcı olabilirim?" diye sormak, onların kendilerini yalnız



LİSE
VELİ BROŞÜRÜ

ÜNAL ULU
PSK. DANIŞMAN

Teknoloji ve Sosyal Medya Kullanımı

- **Dijital Dünyada Güvenlik:** Günümüzde gençler, büyük bir kısmını dijital dünyada geçiriyorlar. İnternet ve sosyal medya kullanımında karşılaşılabilecekleri riskler hakkında bilinçli olmalarını sağlamak ebeveynlerin sorumluluğundadır. Örneğin, çevrimiçi güvenlik, kişisel bilgilerin paylaşımı gibi konular hakkında onlarla konuşmak önemlidir.
- **Teknoloji ile İlişkiyi Dengele Tutmak:** Teknoloji kullanımını sınırlamak ve bu konuda kurallar belirlemek, gençlerin dijital dünyayı sağlıklı bir şekilde kullanmalarına yardımcı olur. Örneğin, belirli saatlerde teknolojiye ara vermek ya da ailecek geçirilen zamanlarda telefonları bir kenara bırakmak gibi rutinler oluşturabilirsiniz.

Pozitif Geri Bildirim ve Övgü

- **Olumlu Davranışları Takdir Etmek:** Gençlerin özgüvenlerini artırmak için olumlu davranışlarını takdir edin. "Bu projede çok iyi bir iş çıkardın" gibi spesifik övgüler, onların başarılarını fark etmelerini sağlar. Övgülerin somut ve belirli olması, genellikle genel övgülerden daha etkili olur.
- **Yapıcı Eleştiri Sunmak:** Eleştirilerinizi yapıcı bir şekilde sunun. Örneğin, "Bu ödev üzerinde biraz daha çalışman gerekebilir" gibi cümlelerle, gençlerin hatalarını düzeltmelerine yardımcı olabilirsiniz. Eleştirinin ardından, olumlu bir destek sunmak (örneğin, "Bu konuda sana nasıl yardımcı olabilirim?") önemlidir.

Problem Çözme ve Karar Alma

- **Sağlıklı Sınırlar Koymak:** Gençlerin özgürlüklerini keşfetmelerine izin verirken, onları korumak için sınırlar koymak gerekir. Sınırlar, gençlerin güvenliklerini sağlamak ve sorumluluk duygusunu geliştirmek için gereklidir. Bu sınırlar, evdeki kurallar, okul sonrası aktiviteler veya sosyal medya kullanımı gibi konuları kapsayabilir.
- **Açık Kurallar ve Beklentiler:** Evde net kurallar belirlemek ve bu kuralları çocuğunuzla açıkça paylaşmak, neyin kabul edilebilir olduğunu anlamalarına yardımcı olur. Örneğin, evdeki sorumluluklar hakkında açık bir beklenti oluşturmak (örneğin, "Her akşam yemeğinden sonra bulaşıkları yıkamanı bekliyorum") gençlerin sorumluluklarını yerine getirmelerini kolaylaştırır.

Sınırlar ve Kurallar Belirlemek!

- **Sağlıklı Sınırlar Koymak:** Gençlerin özgürlüklerini keşfetmelerine izin verirken, onları korumak için sınırlar koymak gerekir. Sınırlar, gençlerin güvenliklerini sağlamak ve sorumluluk duygusunu geliştirmek için gereklidir. Bu sınırlar, evdeki kurallar, okul sonrası aktiviteler veya sosyal medya kullanımı gibi konuları kapsayabilir.
- **Açık Kurallar ve Beklentiler:** Evde net kurallar belirlemek ve bu kuralları çocuğunuzla açıkça paylaşmak, neyin kabul edilebilir olduğunu anlamalarına yardımcı olur. Örneğin, evdeki sorumluluklar hakkında açık bir beklenti oluşturmak (örneğin, "Her akşam yemeğinden sonra bulaşıkları yıkamanı bekliyorum") gençlerin sorumluluklarını yerine getirmelerini kolaylaştırır.

