

"LİSE YILLARINDA REHBERLİK: EVDE VE SOSYAL HAYATTA DENGİ"



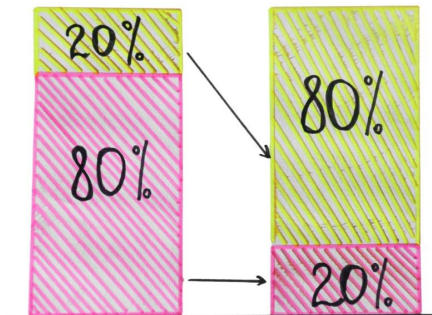
Lise yılları, öğrencinin ilgi ve yeteneklerini keşfetmeye başladığı bir dönemdir. Araştırmalar, hedef belirleme ve kendi yolunu çizme süreçlerinde aile desteğinin motivasyonu ve öz-yeterliliği artırdığını gösteriyor.

Arkadaşlık İlişkileri ve Sosyal Beceriler

Bilinçli Teknoloji Kullanımı ve Dijital Sınırlar

Lise çağındaki öğrenciler teknolojiyle iç içe büyüyor. Akademik araştırmalar, bilgisayar ve telefon kullanımının bilinçli şekilde sınırlandırılmasının dikkat, uyku düzeni ve akademik başarı üzerinde olumlu etkiler yarattığını gösteriyor. Teknoloji bağımlılığı riskini azaltmak için velilerin yasaklayıcı değil rehberlik edici bir yaklaşım benimsemesi gerekiyor.

Evde basit kurallar koymak, ekran kullanım saatlerini birlikte belirlemek ve dijital mola zamanları oluşturmak, öğrencinin kendi kendini kontrol etme becerisini geliştirir. Böylece teknoloji hem eğlenceli hem de verimli bir araç hâline gelir.



Lise dönemi, öğrencilerin arkadaş ilişkilerinin şekillendiği kritik bir evredir. Araştırmalar, sağlıklı sosyal ilişkilerin gençlerin aidiyet duygusunu, özgüvenini ve empati yeteneklerini artırdığını gösteriyor. Veliler, arkadaş seçimlerini eleştirmek yerine öğrencinin duygularını anlamaya çalışmalı ve sağlıklı ilişkileri desteklemelidir. Öğrenciler arası çatışmalar normaldir; bu durumlarda problem çözme ve iletişim becerilerini modellemek, gençlerin kendi sosyal becerilerini geliştirmesine yardımcı olur. Kısa sohbetler, birlikte geçirilen kaliteli zaman ve empati örnekleri, sosyal gelişimi güçlendirir.