

YENİ İZLER OKULLARI REHBERLİK SERVİSİ

Lise Yıllarında Gençleri Anlamak



Okul-Aile İş Birliği ve İletişim

Öğrencinin gelişiminde okul ve ailenin el ele vermesi çok kıymetlidir. Evde yaşananlar okulda, okulda yaşananlar evde öğrencinin davranışlarını etkiler. Öğretmenle iletişimde olmak, öğrencinin gelişimini çok yönlü görmeye yardımcı olur.

Velilerin düzenli olarak öğretmenlerle görüşmesi, öğrenciyi takip etmekten çok, onu anlamak için bir fırsattır. Bu iş birliği sayesinde öğrenci hem evde hem okulda aynı desteği görür ve kendini daha güvende hisseder.

“Çocuğunuzun öğrenme yolculuğunda en büyük güç, ev ve okul arasındaki sağlam iş birliğidir.”

- Joyce Epstein



Ergenlik Döneminde Duygusal Değişimler

Ergenlik, duyguların iniş çıkışlarının çok yoğun yaşandığı bir dönemdir. Gençler bazen çok neşeliyken kısa süre sonra öfkelenebilir ya da üzgün hissedebilir. Bu aslında beynin gelişim sürecinden kaynaklanır. Yani çocuğunuz bu dönemde duygularını daha güçlü yaşıyor, çünkü henüz onları tam olarak düzenlemeyi öğreniyor.

Bu yüzden, eleştirilere karşı daha hassas olabilirler. Onlara yaklaşırken empatiyle dinlemek, yargılamadan duygularını ifade etmelerine izin vermek süreci kolaylaştırır. Küçük bir “seni anlıyorum” cümlesi bile çok büyük bir etki yaratabilir.

Bilim İnsanlarından Velilere Mesaj

“Ergenlik dönemi, fırtınalı bir deniz gibidir. Gençler bu süreçte hem kendilerini tanımaya hem de hayata yön vermeye çalışırlar. Ailelerin rolü, onların yerine dümeni ele almak değil; pusula olmaktır. Çocuğunuz duygusal dalgalanmalar yaşarken sabırla yanında durmanız, onun kendini güvende hissetmesini sağlar.

Unutmayın, ergenlikte en çok ihtiyaç duydukları şey ‘anlaşılmak’tır. Bazen uzun nasihatlerden çok, sessizce dinlemek ve ‘yanındayım’ demek daha büyük bir etki yaratır. Onlara özgürlük alanı tanırken, net ve tutarlı sınırlar koymak hem gelişimlerini destekler hem de sağlıklı bireyler olmalarına zemin hazırlar.

Sosyal Medya ve Teknoloji Kullanımı

Teknoloji, gençler için hem öğrenme hem de sosyalleşme alanı sunuyor. Ancak kontrolsüz kullanım dikkat dağınıklığına, uyku bozukluklarına ve bağımlılıklara yol açabiliyor. Sosyal medyada sürekli başkalarıyla kendini kıyaslayan gençler, özgüven sorunları da yaşayabiliyor.

Burada ailelerin tutumu çok önemli. Yasaklamaktan çok, sınırlar koymak ve birlikte kurallar belirlemek faydalıdır. Örneğin, "yatmadan bir saat önce telefonlar kenara bırakılacak" gibi ortak kurallar hem evin düzenini hem de öğrencinin sağlığını korur.

Zaman Yönetimi ve Ders Çalışma Alışkanlıkları

Liseli öğrenciler için zamanı verimli kullanmak çok önemlidir. Derslerin son ana bırakılması ve plansızlık motivasyonu düşürebilir. Veliler, çocuklarının yerine program yapmaktan çok, kendi planlarını oluşturmalarına rehberlik etmelidir. Günlük küçük tekrarlar ve hedefler, birikmiş derslere göre çok daha etkilidir. "Hangi konudan başlamak istersin?" gibi sorular, sorumluluk ve özgüven gelişimini destekler.

Bağımlılıklar ile İlgili Bilinçlendirme



İnternet, oyun veya madde bağımlılığı riski ergenlikte daha yüksektir çünkü bu yaşlarda merak ve arkadaş etkisi fazladır. Yasaklamak tek başına çözüm değildir; bilinçlendirmek ve rehberlik etmek çok daha etkilidir.

Örneğin, "Bilgisayar başında çok vakit geçirme" demek yerine "Birlikte günlük bir denge kuralım, hem oyun oynayabilir hem derslerine vakit ayırabilirsin" yaklaşımı daha kabul edilebilir olur. Aileyle birlikte belirlenen sınırlar öğrencinin kendini kontrol etmeyi öğrenmesine de yardımcı olur.

Aile İçi İletişim ve Destekleyici Tutumlar

Gencin aile içindeki iletişim deneyimi, kendini değerli hissetmesi açısından belirleyicidir. Dinlenildiğini hissetmek, yargılanmadan konuşabilmek ergenler için çok önemlidir.

Örneğin, düşük not aldığı anda azarlamak yerine "Sence bu sonucu nasıl değiştirebilirsin?" demek, hem çözüm odaklı bir yaklaşım sağlar hem de öğrencinin sorumluluk almasını destekler. Kısacası, eleştiriden çok rehberlik eden tutumlar daha yapıcıdır.



Motivasyonu Arttırıcı Küçük İpuçları

Motivasyon, öğrencinin hedeflerini sürdürebilmesi için ihtiyaç duyduğu yakıttır. Ancak ergenlikte motivasyon sık sık dalgalanır. Bu yüzden küçük ve ulaşılabilir hedefler koymak çok önemlidir. Örneğin, büyük bir sınav için aylarca motive olmak zordur ama "bugün şu konuyu bitireyim" hedefi daha kolaydır. Ailelerin de her küçük ilerlemeyi fark edip takdir etmesi, öğrencinin gayretini artırır.

"Bir çocuğun yapabileceklerinin sınırını, ona destek olarak genişletebilirsiniz."

-Lev Vygotsky

Ailede ve Sosyal Hayatta Sınır Koyma

Sınırlar, gençlerin güvenliğini ve gelişimini korur. Ancak sınır koymak baskı kurmak değil, rehberlik etmektir. Net ve tutarlı sınırlar, öğrencinin kendini daha güvende hissetmesini sağlar.

Örneğin, "Hafta içi saat 23.00'te telefon kapanıyor" kuralı hem uyku düzenini korur hem de sorumluluk duygusunu destekler. Sınırlar konulurken çocuğun fikrini almak ve nedenini açıklamak, kuralların kabul edilmesini kolaylaştırır.