

LİSE DÖNEMİNDE AİLE DESTEĞİ VE ARA TATİLİN ÖNEMİ

Kıyaslamanın Gizli Etkisi: Her Genç Farklı Bir Hikâyedir

Her bireyin gelişim hızı, ilgi alanı ve öğrenme biçimi farklıdır. Lise dönemindeki gençleri akranlarıyla ya da kardeşleriyle kıyaslamak, onların benlik saygısını olumsuz etkileyebilir. Bandura'nın (1986) Sosyal Öğrenme Kuramı'na göre birey, çevresinden aldığı geri bildirimlerle kendine dair inançlarını biçimlendirir. Bu nedenle sürekli kıyaslanan genç, kendini yetersiz veya değersiz hissedebilir.



Kıyaslama yerine, çocuğun kendi çabasını ve kişisel gelişimini fark etmek, sağlıklı bir özgüvenin temelini oluşturur. Örneğin, "Sınav notun yükseldi." demek yerine, "Bu sınavda daha planlı çalıştığını fark ettim." ifadesi çok daha destekleyicidir. Bu tür cümleler, gencin öğrenme sürecine odaklanmasını sağlar ve dışsal onay yerine içsel motivasyonu besler.



Aile İçi İletişim: Ergenlikte Anlamanın Gücü

Ergenlik döneminde iletişim, bir yönlendirme aracı olmaktan ziyade bir bağ kurma süreci haline gelir. Lise çağındaki gençler, bağımsızlık ve bireysellik arayışındadır; bu durum zaman zaman ebeveynlerle fikir ayrılıklarına yol açabilir. Ancak araştırmalar (Pianta, 1999; MEB, 2022) göstermektedir ki, aile içinde kurulan açık, yargılamadan dinleyen ve empati temelli iletişim, gençlerde hem akademik bağlılığı hem de psikolojik dayanıklılığı güçlendirir.

Ebeveynlerin gençleri hemen eleştirmek yerine dinlemesi, onların kendilerini değerli hissetmelerini sağlar. "Seni anlıyorum." veya "Bu konuda ne düşündüğünü merak ediyorum." gibi basit ifadeler bile gençte güven duygusunu artırır. Bu tür bir iletişim, aile içinde duygusal yakınlığı pekiştirirken aynı zamanda gencin problem çözme becerilerini de geliştirir.

"Dinlemek, genci anlamanın ilk adımıdır."

Aileyle Birlikte Kaliteli Zaman

Ergenlik döneminde gençler, bireyselleşme sürecindeyken dahi ailelerinden duygusal desteğe ve güven duygusuna ihtiyaç duyarlar. Ara tatiller, bu bağı güçlendirmek için önemli bir fırsattır. Kaliteli zaman, uzun vakit geçirmekten çok etkileşimin niteliği ile ilgilidir. Birlikte yürüyüş yapmak, sohbet etmek, yemek hazırlamak veya bir filmi paylaşmak bile gencin "anlaşıldığını" hissetmesini sağlar. Pozitif psikolojiye göre, aile içindeki sıcak ve destekleyici ilişkiler, gençlerin stresle başa çıkma ve öz güven geliştirme becerilerini artırır.