



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 adımıdır.
- **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.



Sosyal duygusal becerilerin geliştirilmesi konusunda her aile ve öğrenci yardım alabilir.

SOSYAL DUYGUSAL BECERİ PROGRAMI?

Çocuğunuzun şu anda ve gelecekte etkili bir yaşam sürebilmesini amaçlar.

Bu amaçlara ulaşmak için ise aşağıdaki konu başlıkları ele alınır.



Daha fazla bilgi almak için okul Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisine başvurabilirsiniz.

KİŞİLİĞİN GELİŞİMİ ÇOCUĞUNUZA VERECEĞİNİZ DESTEKLE BAŞLAR

- ✓ KENDİNE YETEBİLME
- ✓ SORUMLULUK ALABİLME
- ✓ ETKİLİ İLETİŞİM KURABİLME
- ✓ DUYGULARINI UYGUN İFADE EDEBİLME
- ✓ GELECEKLERİYLE İLGİLİ PLAN YAPABİLME

KİŞİLİĞİN GELİŞİMİNDE YAPI TAŞLARIDIR.

BU BECERİLER SOSYAL DUYGUSAL BECERİLERİN KAZANILMASI İLE SAĞLANIR.

Lise Veli

Bilgilendirme Rehberi

SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER



This project is funded by the European Union.
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.
هذا المشروع ممول من قبل الاتحاد الأوروبي



ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER NEDİR?



Öz Farkındalık

- Güçlü ve zayıf yönlerini tanıyabilme
- Duygularının nedenini anlama
- Duygularını uygun şekilde ifade edebilme
- Manevi değerlerine uygun davranabilme
- Kendine yetebilme

Sosyal Farkındalık

- Etrafındaki farklılıkları anlayabilme
- Başkalarını takdir edebilme
- Empati kurabilme
- Sağlıklı ilişkiler kurabilme

Öz Yönetim

- Etrafına ve kendisine hoş görülmesi için çalışabilme
- Ulaşabileceği hedefler koyabilme
- İyimser ve mutlu olabilme
- Etrafından gelen uyarıları dikkate alma
- Dış kontrol olmadan davranışlarını kontrol edebilme

Sorumlu Karar Alma

- İçinde bulunduğu durumu anlayabilme
- Karar alabilme
- Geleceği ile planlar yapabilme
- Davranışlarının sorumluluğunu alabilme



İlişki Geliştirme Becerileri

- İlişki başlatabilme ve sürdürülebilirliği
- İş birliği yapabilme
- Sosyal ortamda kendini ifade edebilme
- Gerekliğinde kimlerden yardım isteyebileceğini bilme



SOSYAL DUYGUSAL BECERİLERİ GELİŞTİRMEK NEDEN ÖNEMLİ?

ÇOCUĞUNUZUN;

- Gerçekçi hedefler koymasına
- Güçlü ve zayıf yönlerini tanımasına
- Nasıl başarılı olabileceğini bilmesine
- Arkadaşlarıyla ve yetişkinlerle iş birliği yapabilmesine
- Gelecek ile ilgili gerçekçi planlar yapmasına
- Akranları ve diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler geliştirmesine
- Duygularını ortama göre uygun şekilde ifade etmesine
- Kaygı, stres vb durumlarla başa çıkabilmek için uygun yöntemler bulmasına
- Özel zaman ile çalışma zamanı arasındaki ayrımı yapmasına
- Etrafındaki farklılıklara ve ortak yönleri saygı duymasına
- Uygun karar alabilme becerisi kazanmasına
- Problem çözebilme becerisini kazanmasına
- Yaratıcı düşünme becerisi kazanmasına
- Öğrenmeye karşı istekli olmasına

YARDIMCI OLUR...

NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- Ergenlikteki değişimleri anlamaya çalışın.
- İyi bir dinleyici olmaya çalışın.
- Stres ve kaygı gibi durumlarda çocuğunuza destek olun.
- Ne hissettiğinin farkına varın ve duygularını ifade etmesine izin verin.
- Risk oluşturabilecek ortam ve davranışlardan uzak durmasını teşvik edin.
- Kapasitesine uygun hedefler belirlemesine destek olun.
- Alternatifler yaratın.
- Program yapma ve verimli çalışma konusunda destekleyici olun.
- Sağlıklı ilişkiler başlatmasını ve geliştirmesini destekleyin.
- Gerekirse bir uzmandan yardım almayı deneyin.
- Akran ve çevre baskısıyla baş etmesine yardımcı olun.
- Teknoloji kullanımı konusunda sınırları belirleyin.

