

AİLELERE ÖNERİLERİMİZ

- SİNİRLİ TEPKİ VERMEYİN; ÇÜNKÜ BU BİR SAVAŞ DAVETİDİR.
- ÇOCUĞUNUZ ÖFKELİ OLDUĞUNDA SİZDE EL-KOL HAREKETLERİYLE KARŞILIK VERMEYİN.
- ONA, ÖFKELENDİĞİNDE SAKİNCE KONUŞMASINI ÖNERİN. HALA OLMUYORSA KENDİ TARTIŞMASINI BİTİRMESİNE İZİN VERİN, DERDİNİ ANLATSIN.
- ELEŞTİREL DÜŞÜNME İÇİN CESARETLENDİRİN.
- SORUMLULUK SAHİBİ OLMADAN KİMSENİN HAKLARA SAHİP OLAMAYACAĞINI AÇIKLAYIN. ÇOCUĞUNUZUN HAK VE SORUMLULUKLARI HAKKINDAKONUŞUN.
- KENDİ HAK VE SORUMLULUKLARINIZ HAKKINDA KONUŞUN.
- İŞ YAPTIĞINDA AYRICALIKLARINI YA DA ÖZGÜRLÜKLERİNİ ARTTIRIN.
- SAKİN, KISA VE ÖZ BİR ŞEKİLDE KAYGILARINIZDAN BAHSEDİN.
- HAFTALIK, İNTERNETE ZAMAN LİMİTİ KOYMA KONUSUNDA NE DÜŞÜNDÜĞÜNÜ SORUN.
- ONU GERÇEK YAŞAM AKTİVİTELERİNE YÖNLENDİRMEYE ÇALIŞIN.

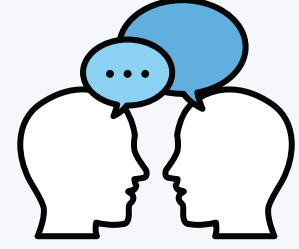
ERGENLE İLETİŞİMDE ANNE BABALARIN DİNLEME BECERİSİ ÇOK ÖNEMLİDİR

Etkin Dinleme Nedir?

Etkin dinleme iletişimde gerekli ve uygun durumlarda; susma, konuşmaya cesaretlendirme, anlatılanların anlaşıldığını hissettirecek geri bildirimler verme, soru sorma, kendini açma, espri, beden dilini iyi kullanma, empatik olabilme becerilerini içerir.

Etkin Dinleme Becerisinin Ergenlerin Gelişimine Sağladığı Katkıları:

- Ergenin olumsuz duygularının kabulünü sağlar.
- Ergenin duygularını ifade etmesine yardımcı olur.
- Yetişkin ve ergen arasında sıcak bir ilişki kurulmasını sağlar.
- Sorunların çözümlenmesini sağlar.
- Ergenlerin anne babaların düşüncelerine değer vermelerine yardımcı olur.
- Ergenin bireysel farkındalık sağlamasına yardımcı olur.



ÇOCUĞUMLA İLETİŞİM

VELİ BROŞÜRÜ



Uzm. Psk. Dan.
Şeyma YİĞİT

ERGENLİK NEDİR?

Bireyin çocukluktan yetişkinliğe geçerken bireyselleşmesini ve toplumsallaşmasını sağlayan "Ruhsal, Fiziksel ve Sosyal Olgunlaşma Dönemi"dir. Ergenliğin başlangıç ve bitiş yaşı bireye göre değişir. Sağlıklı olan her çocuğun yaşayacağı bir gelişim dönemidir.

Ergenlik, değişim demektir, Büyümek demektir, Başkalaşım ve Dönüşüm demektir. Büyümek sadece ergenliğe özgü değildir, çocuklar da büyürler ama değişmezler. Ergenler ise hem büyürler hem de değişirler. Ergenlik dönemindeki bireyler duygusal ve davranışsal yönden iniş çıkışlar yaşayabilirler. Ergenlerin içinde bulunduğu dönemin özelliklerini bilmek, aile ve öğretmenlerin ergenleri anlamasına ve daha rahat iletişim kurmasına olanak tanır.

ERGENLİK DÖNEMİ DUYGUSAL ÖZELLİKLERİ

- DUYGULARIN YOĞUNLUĞUNDA ARTIŞ
- KİMLİK ARAYIŞI
- CAN SIKINTISI
- OTORİTEYE KARŞI GELME
- KARŞI CİNSE İLGI
- ÇALIŞMA İSTEKSİZLİĞİ
- BAĞIMSIZLIK İSTEĞİ
- BİR GRUBA AİT OLMA İSTEĞİ
- HUZURSUZLUK
- AŞIRI HAYAL KURMA

ERGENLER VE AİLELERİNİN EN SIK YAŞADIĞI ÇATIŞMALAR

- Ana-baba tarafından eleştirilmek,
- Azar işitmek,
- Sağlık durumlarıyla çok ilgilenilmesi,
- Konuların çok uzatılması,
- Ergene dağınık olduğunun söylenmesi,
- Aşırı şekilde nasihat edilmesi,
- Üstlerine çok düşülmesi,
- Anlaşılammamak,
- Ana-babanın her şeyi öğrenmek istemesi,
- Okuldaki başarısının eleştirilmesi,
- Aile baskısı,
- Ana-babanın ergenin yanında tartışması.

"ERGENLERE NASIL YAKLAŞALIM, NASIL DAVRANALIM?"

Cevaplanması gereken bu soruların cevabı "İletişim" ile başlar. "Aile İle İletişim", ergenlik dönemindeki her genç için her zamankinden daha önemlidir. Anne ve babası tarafından; eleştirilmeden, yargılanmadan, sorgulanmadan dinlenen genç, karşılaştığı güçlükleri aşmada zorlanmayacaktır. Ayrıca sorunlarını ailesi ile paylaşmaktan kaçınmayacaktır.