



ÖZEL BALKANLAR KOLEJİ ANADOLU LİSESİ

2019-2020 EĞİTİM-ÖĞRETİM YILI

YENİ BİR DÖNEME BAŞLARKEN...



Acısıyla, tatlısıyla, başarılarıyla ve zorluklarıyla bir yılı ve bir dönemi geride bıraktık. Yeni başlangıçlarla birlikte umutlarımız, hayallerimiz ve beklentilerimiz yeşermekte... Biz de çocuklarımıza hayallerini kucaklayacakları, başarma gücünü kendilerinde bulacakları ve motivasyonlarını yıl boyunca koruyacakları, şevk dolu bir yıl geçirmelerini diliyoruz...

Yeni başlangıçlar hem bireysel hem aile sistemi içinde değişiklikler yapabilme, yeni kararlar alma, daha önce denenmemiş farklı pek çok şeye kucak açma için taze bir fırsat sunar.

Hedef Belirlerken

Yetişkinler gibi gençler de yeni başlangıçları yeni bir fırsat olarak görürler. Geride bırakılan zamanın değerlendirmesini yapmak, önemli olayları gözden geçirmek, büyük başarıları tekrar hatırlamak, bununla beraber gerçekleşmeyen hedefleri tekrar değerlendirmek bu aşamada önemlidir.

Aile ile daha çok vakit geçirme, yeni bir spor dalında uzmanlaşma, sınavlarda daha yüksek notlar alma, tablet kullanma süresini gözden geçirme, daha duyarlı bir birey olma, yeni bir yabancı dil öğrenme... Gençlerle ilgili hem anne babalardan hem de kendilerinden böyle hayal ve beklentileri duymak mümkündür.

Gençler, beklentilerini oluştururken öncelikle kendileri için anlamlı olan hedefleri belirlemelidir. Gençler için duygusal yatırım yaptıkları, kendileri için anlam ifade eden ve şevkle bağlanabilecekleri hedefler belirlemek her zaman kolay değildir. Bu nedenle anne ve babaların gençlere birtakım soruları sorarak, onlar için önemli, öncelikli, bağlılık geliştirebilecekleri ve pes etmeden çalışacakları yaşam olaylarını keşfetmelerini sağlaması gerekir. Gençlerin kendi hayatları ile ilgili hedefler belirleyip bu amaçlara ulaşmak için çaba göstermeleri hayatı daha anlamlı ve keyifli bulmalarına, motive olmalarına ve farkındalık geliştirmesine yardımcı olur. Hedeflere ulaşabilmek için hayaller kurmaları, yapabilme gücüne inanmaları, hedeflerine odaklanmaları birçok açıdan katkı sağlayacak olsa da onlar için daha önemlisi bir eylem planı oluşturabilmeleri olacaktır. Hedefleri ulaşılabilir olandan daha zor olana doğru sıralamak, daha küçük parçalara bölerek somutlaştırmak; açık, ölçülebilir, gerçekçi ve zamanı net olarak belirlemek hedeflere ulaşma yolundaki diğer çok önemli basamaklar olacaktır.

Gençlerle hedefleri konusunda konuşurken anne ve babaların yapılandırmasına ihtiyaç hissedilebilir. Anlamlı bir hedef oluştururken anne babaların başvurabileceği temel bazı yönler vardır.

Hedeflerin;

- ❖ Genç için duygusal bir yönünün olması,
- ❖ Gerçekleştirme motivasyonu uyandırıyor olması,
- ❖ Ayrıntılarıyla açık ve somut bir şekilde planlanabilmesi,
- ❖ Ölçülebilir nitelik taşıması ve başarılı-başarısız sonuçların kolayca anlaşılabilir olması,
- ❖ Daha küçük ve ulaşılabilir adımlarla başlayarak ilerleme imkânı vermesi,
- ❖ Gerçekleştirilebilir olması,
- ❖ Gerçekçi olması,
- ❖ Zaman sınırlı olması önemlidir.

Hedeflerle ilgili açık ve net söylemlere gitmek ve ailece planlamalar yapmak, genç için hem öz yeterlilik duygusunun gelişmesine hem de öz değerlendirme yoluna giderek yıl boyunca karar vermiş olduğu hangi hedeflere ulaşabildiğini görmesine yardımcı olacaktır.



Birey Olma Yolunda

- Bir birey olarak gelişimi desteklerken; *Sakin Kalın ve Etkin Dinleyin*



Gencin duygusunu dinleyebilmek, çözüm üretmeden öylece bekleyebilmek ya da tepkinizin dozunu ayarlayabilmek adına kendinize bir sakinleşme süresi verebilmek bazen kişisel özellikler bazen mizaç nedeniyle her zaman kolay olmayabilir. Bu noktada çocuğunu etkin dinleyen ebeveyn rolünden çıkıp etkin konuşan ebeveyn rolüne geçilir. Hızlıca tepki vermeye yönelik bu davranışların altında da çocuğunuza hemen yardım etmek, olumsuz duyguların biran evvel ortadan kalkmasını sağlamak, onun yanında olduğunuzu hissettirmek gibi sebepler yattığını görmek gerekir. Etkin konuşan ebeveyn rolüne geçildiğinde; uzun vadede yaşadığı problemlere çözüm üretmekte zorlanan, sorumluluklarının çok fazla farkında olmayan, duygu ve düşüncelerini ifade etmekte güçlük yaşayan vb. bireyler yetiştirmeye başlanır.

İşte tam da bu sebeplerden dolayı çocukları aktif bir şekilde dinlemenin ve bunu yaparken de “sessizliği” kullanmanın (göz teması kurmak, cümlesi ne kadar uzun olursa olsun sonuna kadar dinlemek, dokunmak, sarılmak, çözüm önerisi istediğinde kendisinin çözüm üretmesine destek olmak vb.) işe yarayacaktır. Çocuğunuzun karşısında sessiz kalıp sadece onu dinleyebilmek her zaman mümkün olmasa da çoğunlukla bunu yapabildiğinizde çocuğunuzun düşünme, simgeleştirme, hayal kurabilme ve çözüm üretebilme kapasitesine katkıda bulunmuş olacağınızı aklınızdan çıkarmayın.

- *Aile Toplantılarıyla Bir Araya Gelin*

Anne – baba – genç ilişkilerini geliştirmek, iletişimi kuvvetlendirmek, olumsuz duyguların birikmesini önlemek, var olan çatışmaları çözümlenmek, olumlu duygu aktarımında bulunmak kısacası aile olarak birbirine zaman ayırmak için aile toplantılarının önemi büyüktür.



Aile toplantıları aracılığı ile gençler için önemli pek çok becerinin gelişimi desteklenir. Aile içi paylaşımın yaygın olduğu ev dinamiklerinde çocukların dinleme becerilerinin arttığı, sorun çözme yöntemlerinin geliştiği, duygu ve düşüncelerini daha rahat ifade ettiği, sorumluluk almaya yönelik motivasyonunun yükseldiği, iş birliğine geçmekte daha istekli olduğu, paylaşımının arttığı, konular kurallara daha rahat uyum sağladığı görülmektedir.

➤ *Gencin Hayatında Sıkılmaya Yer Açın*



Günümüzde yaşam koşulları, insanları sürekli daha hızlı bir tempoda düşünmeye, hissetmeye ve deneyimlemeye itmektedir. Aynı anda birçok işi tamamlama ve pek çok yerde bulunabilme gayreti olağan karşılanmaktadır. Bunun bir getirisi olarak arzu edilen şeylere de çok hızlı bir şekilde ulaşıyor olması doyum duygusunun körelmesine sebep olur.

Gençlerin sıkılmasına izin vermek, sıkılmaları için fırsatlar yaratmak önemlidir. Unutulmamalı ki sıkılan gencin;

- ❖ Yaratıcı düşünme becerileri gelişir,
- ❖ Farkındalığı artar,
- ❖ Problem çözme ve empati becerileri gelişir,
- ❖ Yalnız kalabilme becerileri olumlu yönde ilerler.

“Çocuklar sıkıldıkları zaman biraz bu sıkıntı ile yalnız kalmalıdır. Bu sayede dünya onların kendilerini duyabilmesi için yeterince sessiz hale gelir.”

Bireyselleşme sürecini desteklerken, anne ve baba için çocuğun ihtiyacını duyma ve aksiyon alabilme konusunda katkı sağlar.

Sena ALTUĞ
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik

