**ŞEHİT ER ÇAĞLAR MENGÜ ANADOLU İMAMHATİP LİSESİ**

**REHBERLİK SERVİSİ**



**ÖĞRETMEN VE VELİ BÜLTENİ**

**ERGENLE İLETİŞİM**

**Ergenlik dönemi ilköğretim II. Kademe yıllarına denk düşen ilk gençlik ya da yeni yetmelik yaşlarında cinsel uyanışla birlikte yeni ruhsal özellikler ve davranışlarla kendini gösterir. Dengeli ve uyumlu çocuk gider, yerine oldukça tedirgin, güç beğenen ve çabuk tepki gösteren bir genç gelir. Duyguları hızlı iniş ve çıkışlar gösterir. Çabuk sevinir, çabuk üzülür, çabuk sinirlenir, olur olmaz her şeyi sorun yapar. Tepkileri önceden kestirilemez olur. Derslere ilgisi azalmış, çalışma düzeni bozulmuştur. İstekleri artmıştır. Kendine tanınan hakları yetersiz bulur. İlgileri artmış, gelgeç hevesleri çoğalmıştır. Dağınık ve savurgan olur.**
**Kuşkusuz gençlik çağında ortaya çıkan değişikliklerin tümü olumsuz değildir. Ruhsal alanda yaşanan çalkantının yanında gençte pek çok olumlu gelişme gözlenir. Gencin düşünme yeteneğinde olumlu bir sıçrama olur. Soyut kavramları daha iyi anlar ve kullanır. İlgi alanı genişler ve çeşitlilik kazanır. Toplumsal olaylara ilgi duyar. Kendini ve başkalarını gözlemleme yeteneği gelişmiştir. Hiçbir şeyi beğenmez tutumu giderek yerini eleştirilere ve yorumlara dönüştürür.**
**Peki kendisi ile sürekli savaş halinde olan gençlere nasıl yaklaşılmalı? Gençleri anlamak ve onlarla dayanışma içinde olmak zorundayız. Gençlerle yetişkinler arasındaki çatışmayı çözümlemenin tek bir yolu vardır o da iletişim kurmak ve sürdürmekten geçer. Bu iletişimi başlatmak ise yetişkinlere düşer.**

**Gençlerle olumlu, yapıcı, destekleyici ilişkiler kurmak için onları gerçekten dinleyip dinlemediğimizi kendi kendimize  sorarak işe başlamamız gerekir. Gençlerle iletişimde en olumlu iletişim türü `açık iletişim`dir. Açık iletişim; demokratiktir, yapıcıdır, esnektir, kendiliğinden gelişir, denemecidir, soruna yöneliktir ve diyaloğa dayanır. Açık iletişim; kontrol edici, baskıcı, katı ve otoriter tutumu içermez.**

**Yetişkinlerin gençler için belirsiz olan konularda bilgi vermesi, merakını gidermesi, sorularına yanıt vermesi açık iletişimle olur. Yetişkinlerin kendilerini gencin yerine koyarak olaylara onun bakış açısı ile bakmaları, gencin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlamaları ile olanaklıdır. Yetişkinlerin gencin açısından bakabilmesi, kendilerini gencin yerine koyabilmesi önemli bir iletişim yaklaşımıdır.**

**Çocuğun ve gencin kendiliğindenliği ile yetişkinin akılcılığı birleştirilerek yaratıcılık ve gelişme desteklenir.**
**Yetişkinler ile gençler arasındaki görüşmelerde; gençlerin yeme, içme, bedensel gelişme ve büyüme gereksinimlerine; görüşme ortamının güvenliğine, karşılıklı ilgi, sevgi, saygı ve güven duymasına, kendini gerçekleştirmesine yardımcı olmaya özen gösterilmelidir.**
**Ergenlik çağındaki gençlere kendini tanıma ve geliştirme olanağı etkili bir rehberlikle desteklenebilir. En etkili rehberlik yolu davranışlarımızla örnek olmakla başlar.**
**Gençler hem özgürlük arar, hem de belli bir yerde dizginlenmeyi bekler. Tatlı sert yaklaşımlar içine girilmelidir. Yaşına uygun sorumluluk verilmelidir. Konuşmak için ilk adımı bizler atmalıyız. Takdir edici sözler kullanılmalı. Aşırı tepkili olmamalı tahammül edilebilir hataları görmemezlikten gelinmelidir. Yanlışları ile ilgili konuşurken sözü olumlu ve ona güveninizi belirten bir cümle ile bitirmek önemlidir. Ders çalışma isteksizliğinde onu cesaretlendirmeli yapabileceklerini hatırlatmalıdır. Hataları incitici olarak dile getirilmemelidir.**



 **İletişim;**
**% 83 Görme**

**% 11 İşitme**

**% 3,5 Koklama**

**% 1,5 Dokunma**

**% 1 Tatma duyuları ile elde edilir.**
**Dolayısıyla çocuğumuzla iletişim kurarken aynı göz seviyesinde olabilmek, göz temasını çok iyi kurmak anlayabileceği ve duyabileceği tonda dokunarak konuşmak çok önemlidir.**

**İletişimEngelleri**

**Tüm yaşantımızda ve çocuğumuzla kurduğumuz iletişim engellerini 12 gurupta toplayabiliriz. İletişim engellerini örneklerle açıklayacak olursak;**

**1. Emir Vermek, Yönlendirmek : ”Başka ana babaların ne yaptığı umurumda değil, bahçeyle sen uğraşacaksın”, “Benimle bu ses tonuyla konuşma”, “Şimdi odana gidip derslerine çalışıyorsun”.**
**2. Uyarmak, Gözdağı Vermek : “Onu yaparsan pişman olursun”, “Bir kelime daha söylersen, dışarı atarım”, “Kendi iyiliğini düşünüyorsan onu yapmazsın”.**

**3. Ahlak Dersi Vermek :“Öyle davranmamalısın”, “Büyüklerine karşı her zaman saygılı olmalısın”.**

**4. Öğüt Vermek, Çözüm ve Öneri Getirmek : “Ayşe ile Can`a seninle oynamaları için buraya gelmelerini neden söylemiyorsun?”, “Lise tercihlerin konusunda karar vermeden önce iyice düşün”, “Bu konuda öğretmeninle konuşmanı öneririm”, “Git, başka çocuklarla arkadaşlık et”.**

**5. Öğretmek, Nutuk Çekmek, Mantıklı**

**Düşünceler Önermek : “Fen lisesini kazanman senin için çok yararlı olabilir”, “Çocuklar birbirleriyle nasıl geçineceklerini öğrenmeli”, “Çocuklar küçükken sorumluluk almayı öğrenirlerse, büyüyünce de sorumlu yetişkinler olurlar”, “Buna şu açıdan bak: Benim evde senin yardımına gereksinmem var”, “Ben senin yaşındayken iki mislini yapardım”.**

**6. Yargılamak, Eleştirmek, Suçlamak, Aynı Düşüncede Olmak : “Doğru düşünmüyorsun”, “Bu deneyimsiz birinin görüşü”, “Bu konuda çok yanılıyorsun”.**

**7. Övmek, Aynı Düşüncede Olmak : “Çok güzelsin”, “İyi şeyler yapacak yeteneğin var”, “Haklı olduğunu düşünüyorum”, “Sana katılıyorum”.**

**8. Ad Takmak, Alay Etmek : “Sen şımarık bir veletsin”, “Hey, buraya bak sivri zekalı”, “Tamam bebecik”, “Sulu göz”.**

**9. Yorumlamak, Analiz Etmek, Tanı Koymak : “Sen Zeynep`i kıskanıyorsun”, “Sen bunu beni kızdırmak için söylüyorsun”, “Okulda durumun iyi olmadığı için böyle düşünüyorsun”.**

**10. Güven Vermek, Desteklemek, Avutmak, Duygularını Paylaşmak :”Yarın kendini daha iyi hissedeceksin”, “Tüm çocuklar arada bir böyle olur”, “Üzülme, her şey düzelir”, “Yeteneklisin, başarılı bir öğrenci olabilirsin”, “Bende senin gibi düşünürdüm”, “Sen arkadaşlarınla hep iyi geçinirsin”.**

**11. Soru Sormak, Sınamak,Çapraz Sorgulamak: “Ne zaman böyle hissetmeye başladın”, “Neden okuldan nefret ediyorsun”, “Arkadaşların seninle oynamak istemediklerini söylediler mi?”, “Kaç arkadaşınla işleri hakkında konuştun?”, “Bu fikri senin aklına kim soktu?”, “Üniversiteye gitmezsen ne yaparsın?”**

**12. Sözünden Dönmek, Oyalamak, Şakacı Davranmak, Konuyu Saptırmak: “Unut gitsin, “Bu konuyu yemekte konuşmayalım”, “Haydi gel, daha güzel şeylerden konuşalım”, “Basketbol nasıl gidiyor”, “Bütün bunları bizde yaşadık”**

**Görüldüğü gibi gerek çocuğunuzla gerekse tüm ilişkilerinizde iletişim kurarken yukarıdaki 12 maddeye dikkat etmek gerekiyor. Eğer karşınızdakiyle iletişiminizi bozmak ve anlaşmak istemiyorsanız yukarıdaki örneklerdeki gibi davranın ama iyi bir iletişim için asla kullanmayın.**