



**ÖZEL ANTALYA KOLEJİ MURATPAŞA ANADOLU LİSESİ
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BÖLÜMÜ**

2025-2026 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI

VELİ BÜLTENİ

ARALIK, 2025

Değerli Velimiz;

Lise dönemindeki öğrencilerimiz, fiziksel ve duygusal açıdan hızlı bir değişim sürecindedir. Bu süreçte ailelerle kurulan doğru iletişim, gençlerimizin hem akademik başarısını hem de psikolojik iyi oluşunu olumlu yönde etkiler. Bu ayki bültenimizde, ergenlerle sağlıklı iletişim kurmanın pratik yollarını derledik.

1. Dinlemenin Gücü

- Ergenler çoğu zaman duyulmak ister.
- Yargılamadan ve söz kesmeden dinlemek güveni artırır.
- “Bu konuda ne hissediyorsun?” gibi sorular duygularını ifade etmelerine yardımcı olur.

2. Eleştiriden Çok Yol Gösterin

- Sürekli eleştiri, gençlerde savunma davranışı yaratabilir.
- Hataları büyütme yerine çözüm odaklı yaklaşın.
- “Ben dili” kullanmak iletişimi yumuşatır.
ör. “*Bu durumda kaygılanıyorum.*”

3. Sınırlar Olmalı, Ancak Esnek Olunmalı

- Net kurallar güven sağlar.
- Kuralların gerekçesini açıklamak uyumu artırır.
- Bağımsızlık ihtiyaçlarına saygı duyarak esneklik göstermek önemlidir.

4. Duyguları Küçümsemeyin

- “Abartıyorsun.” gibi ifadeler gençleri değersiz hissettirebilir.
- Duygularına empatiyle yaklaşmak iletişimi güçlendirir.

5. Teknoloji Kullanımında Ortak Kurallar

- Yasaklamak yerine birlikte karar alın.
- Ekran süresi, sosyal medya kullanımı ve dijital güvenlik konularında ortak bir plan oluşturun.

6. Birlikte Kaliteli Zaman

- Kısa yürüyüşler, ortak bir dizi veya basit günlük aktiviteler bile bağı güçlendirir.
- Düzenli paylaşımlar çatışmaları azaltır.

7. Öz Güveni Destekleyin

- Küçük gelişmeleri dahi fark edip takdir edin.
- Eleştirilerin yapıcı ve geliştirici olmasına özen gösterin.

8. Rol Model Olun

- Gençler, söylediğimizden çok yaptıklarımızdan etkilenir.
- Sakin iletişim, sorumluluk bilinci ve saygı, onlara en iyi rehberdir.

9. Çatışmaları Yapıcı Şekilde Yönetin

- Duygular yükseldiğinde tartışmaya ara vermek faydalıdır.
- “Farklı düşünüyoruz ama birlikte çözebiliriz.” anlayışı etkili bir yaklaşımdır.

10. Gerektiğinde Profesyonel Destek

- Şiddetli kaygı, öfke patlamaları, okuldan uzaklaşma gibi durumlarda uzman desteği almak önemlidir.
- Destek almak güçlü bir adımdır, sorun olmadığının değil çözüm arayışının göstergesidir.

Ergenlik, doğru rehberlikle güçlenerek atlatılan bir gelişim dönemidir. Aile–çocuk arasındaki açık ve saygılı iletişim, öğrencilerimizin gelecekteki başarısının temelini oluşturur.

Birlikte güçlü bir iletişim ağı oluşturmamız dileğiyle...