İTÜ GVO ÖZEL EKREM ELGİNKAN LİSESİ

Rehberlik



SAĞLIKLI YAŞAM

Bireylerin sağlıkları beslenme, fiziksel aktivite, stres kontrolü, zararlı alışkanlıklar gibi birçok davranıştan etkilenebilir.

SOSYAL BECERİLERİ GELİŞTİRMEK

Sosyal beceriler, bireylerin hem kişisel hem de profesyonel hayatlarında başarılı ve mutlu olmalarını sağlayan temel yetkinliklerdir.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Kendini tanıma çabası içinde olan ergenin duygularında hızlı iniş ve çıkışların olması, duygularını tanımasında ve yönetmesinde sıkıntı yaşamasına neden olabilir.

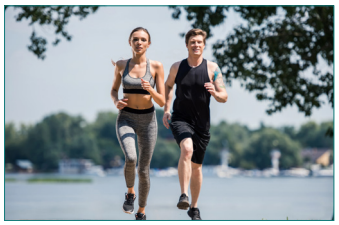
içerik

04 Psikolojik Sağlamlık



Psikolojik sağlamlık, zorluklara karşı mücadele etme, olumsuzluklara rağmen toparlanabilme ve yaşama pozitif uyumu içeren dinamik bir süreç olarak tanımlanır.

08 Sağlıklı Yaşam



Sağlık, bireyin fiziksel, sosyal ve psikolojik yapısının bütünleşmiş halidir. Genetik etkenlerin yanı sıra burada beslenme, barınma, fiziksel çevre, eğitim, kültür gibi çevresel etkenlerden de bahsedilebilir.

15 Sosyal Becerileri Geliştirmek



İnsanlar hayatlarını sürdürebilmek için yaşadıkları toplumda birbiri ile iletişim kurmak durumundadır. Ergenlik döneminde sosyal becerilerin geliştirilmesi için atılan adımlar ayrı bir önem arz eder.

İTÜ GVO Rehberlik dergimizin bu sayısında

Psikolojik Sağlamlık Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörleri



Psikolojik Sağlamlığı Destekleyici Ebeveyn Tutum ve Davranışları



Sağlık Sorumluluğu
Sağlıklı Beslenme
Düzenli Egzersiz
Uyku Düzeni



EDİTÖR

Sevgili Öğrencilerimiz, Değerli Velilerimiz,

Yaşamın her anında karşımıza çıkan durumlarla başa çıkabilmek için gereken gücü bulabilmek olarak da ifade edilebilecek psikolojik sağlamlık, özellikle pandemi sonrasında üzerinde sık durulan kavramlardan biridir. Bu kavramın içeriğine birlikte bakalım istedik.

Yoğun çalışma şartları veya akademik süreçler kişinin çoğu zaman spor yapmaya veya kendisine zaman ayırmasına fırsat vermez. İnsanın sağlıklı bir yaşam sürmesi için vücut ve zihin arasında bir denge kurması önemlidir. Bunu uygulayabilmeniz için sizlere bazı öneriler hazırladık.

İnsanın yaşamını idame ettirmek için fiziksel ihtiyaçlarını karşılaması gerektiği gibi diğer insanlarla da iletişim halinde olması gerekir. Bu etkileşim hali doğumdan itibaren başlar ve yetişkinliğe ulaşıldığında kişinin sosyal becerilerinin gelişmiş olması beklenir. Sosyal becerilerin gelişmesi sadece bireysel düzeyde değil toplumsal düzeyde de büyük önem taşır. Bu becerilerin gelişmesinde herkesin bir rol model olduğunu hatırlatmanın önemli olduğuna inanıyoruz.

Sevgi ve saygılarımızla...

İTÜ GVO Rehberlik dergimizin bu sayısında

Zararlı Alışkanlıklardan Uzak Durmak Vücut Zihin Dengesi



Sosyal Beceriler Nedir ve Hangi Yetkinlikleri Kapsar? Geliştirme Yöntemleri



Sosyal Beceriler Anne ve Babalar için Öneriler



Psikojik Sağlamlık



Psikolojik sağlamlık, zorluklara karşı mücadele etme, olumsuzluklara rağmen toparlanabilme ve yaşama pozitif uyumu içeren dinamik bir süreç (Luthar ve diğ., 2000) olarak tanımlanır.

Psikolojik sağlamlığın değerlendirilebilmesi için öncelikle riskli koşulların olması gerekir (Masten, 2001). Risk faktörleri, Masten ve Coastworth (1998) tarafından savaş, şiddet ve anne-baba ölümü şeklinde ifade edilirken, liseyi bitirmemiş yoksul bir anneye doğmak da çocuk için risk taşıyan faktörler arasında sayılabilir. Bireysel risk faktörlerinin yanı sıra kişiler ya da gruplar ani bir stres kaynağına maruz kaldığında bunun uzun süre kişilerde devam eden etkileri görülebilir. Uzun süreli hastalıklar, sevilen bir kimsenin ölümü, günlük yaşama zarar veren toplumsal veya tekrarlayan olaylar (Bonanno vd., 2015) da risk faktörleri arasında sayılabilir.

Kişinin hayatındaki risk faktörleri, herhangi bir dönemde problem davranışın ortaya çıkma olasılığını arttırır. Bir risk faktörün varlığı örneğin okul başarısızlığı kişide belirli bir sonucun ortaya çıkacağını garanti etmez sadece bu durumun ortaya çıkma olasılığı olduğunu veya olasılığı arttırdığını gösterir (Jenson & Fraser, 2005). Tek bir risk faktörü çocuk üzerinde etkili iken, diğer risk faktörleriyle olan ilişkisi ve birikimi de ruh sağlığı problemlerinin ortaya çıkma olasılığını arttırır.

Lise Dönemi Psikolojik Sağlamlık Risk Faktörleri

Lise döneminde risk faktörlerini aşağıdaki başlıklar altında toplayabiliriz:

Bireysel Risk Faktörleri

- Erken ergenlik
- Madde kullanımı
- Onay ve sosyal desteğe aşırı ihtiyaç
- Düşük benlik saygısı
- Utangaçlık
- Özgüven eksikliği
- Zayıf sosyal beceriler

Ailesel Risk Faktörleri

- Ebeveynlerin fiziksel veya ruhsal sağlık durumları
- Boşanma-Ayrı yaşama
- Ebeveyn ölümü
- Ebeveynlerle sağlıksız iletişim
- Ebeveynlerden ilgi ve destek görülmemesi
- Olumsuz anne-baba tutumları

Çevresel Risk Faktörleri

- İhmal ve istismara maruz kalma
- Salgın ve doğal afet gibi toplumsal travmalar
- Toplumsal şiddet
- Madde kullanımının yaygınlığı
- Cinsel sağlık eğitimi eksikliği
- Yoksulluk

Okul Sistemi Risk Faktörleri

- Akran zorbalığı
- Akademik başarısızlık
- Akranlara karşı saldırganlık

Koruyucu Faktörleri

Psikolojik sağlamlık için risk faktörlerinin yanında koruyucu faktörlerden de bahsedilir. Koruyucu faktörler, çocuklarda risk faktörlerinin etkisini azaltan ve dayanıklılığın inşasına yardımcı tamponlar sağlayan faktörlerdir. (Promotion and Prevention in Mental Health: Strengthening Parenting and Enhancing Child Resilience, 2007).

Lise döneminde koruyucu faktörleri aşağıdaki başlıklar altında toplayabiliriz:

Bireysel Koruyucu Faktörler

- Uyum gösterme ve baş etme becerisi
- Sağlıklı fiziksel gelişim
- Olumlu veya kolay mizaç
- Benlik saygısı ve öz yeterlilik
- Kişisel farkındalık ve kendini kabul
- Yaşam hedefleri oluşturma
- Etkili problem çözme becerileri
- İyimserlik ve umut
- Sosyal yetkinlik
- Mizah duygusuna sahip olma



Okul Sistemi Koruyucu Faktörler

- Okula bağlılık
- Akran/arkadaş desteği
- Olumlu öğretmen tutumları
- Yeterli akademik ve sosyal ortamın sağlanması
- Okul kulüplerinin varlığı

Çevresel Koruyucu Faktörleri

- Sosyal çevredeki destekleyici bir yetişkinle olumlu ilişkiler
- Etkili toplumsal kaynaklar (gençlik merkezleri, gençlik organizasyonları vb.)



Ailesel Koruyucu Faktörleri

- Destekleyici ebeveyn ya da bir aile üyesiyle olumlu ilişkiler
- Ergene yönelik gerçekçi beklentiler

Psikolojik Sağlamlığı Destekleyici Ebeveyn Tutum ve Davranışları

Ergenlik döneminde gençlerden bazıları, karşılaştıkları zorlukların üstesinden gelerek yeni durumlara uyum sağlarken; bazıları zorlanır ve çevreden gereken desteği alamadıklarında da riskli davranışlara yönelir (Masten, 2001). Ergenler gelişim açısından birbirinden farklı gelişim gösterdikleri için risk faktörlerinin zamanlaması ve içinde bulunulan riskin yoğunluğu da önemlidir (Masten ve Barnes, 2018). Psikolojik sağlamlığı olan ergenlerin kendisini ve çevresindeki bireylerin duygularını anlayabildikleri; olumlu ve saygıya dayalı ilişkiler kurdukları, kendine değer verebildikleri ve gelecekleri için amaç ve hedef belirledikleri görülür.

Kendini tanıma çabası içinde olan ergenin duygularında hızlı iniş ve çıkışların olması, duygularını tanımasında ve yönetmesinde sıkıntı yaşamasına ve risk faktörlerine karşı savunmasız kalmasına da neden olabilir. Bu nedenle gençlerin kendilerini ifade edebildikleri ortamlarda olmaları ve destekleyici bir çevrede bulunmaları onların yaşadıkları ile başa çıkmasına yardımcı olur (Association for Young People's Health- Resilicience Report, 2016).

Bu açıdan gençleri desteklemek için anne babalar olarak yapabileceklerinizle ilgili öneriler aşağıda yer almaktadır:

Bağ Kurun

Fiziksel ve duygusal olarak güvende hissetmelerini sağlayın ve duygularını anlatmasına fırsat verin.

Başkalarına Yardım Etmesini Sağlayın

Kendini çaresiz hisseden çocuklar, başkalarına yardım ederek kendilerini güçlenmiş hissedebilir. Çocuğunuzun yaşına uygun gönüllü işlere vakit ayırmasını destekleyebilir ve üstesinden gelebileceği görevlerde onlardan yardım isteyebilirsiniz.

Günlük Rutine Bağlı Kalmasını Destekleyin

Bir rutine bağlı kalmak ergenler için rahatlatıcı olabilir. Çocuğunuzun ihtiyaçları ve fikirlerini göz önünde bulundurarak bir rutin oluşturmak için iş birliği yapın.

Kontrolü Paylaşın

Çocuğunuza seçim hakkı verin. Seçimlerinin sonucunu deneyimlemesine izin verin.

Kişisel Öz Bakım Becerilerini Destekleyin

Çocuğunuzun eğlendiği ve zevk aldığı etkinliklere katılmak için zamanı olduğundan emin olun. Kendine bakmak ve eğlenmek ergenlerin dengeli kalmasını sağlayarak stresli zamanlarla daha iyi başa çıkmasına yardımcı olacaktır.

İlişkilerini Geliştirmesini Destekleyin.

Başkalarıyla bağlantıda olmak sosyal destek sağlar ve psikolojik sağlamlığı güçlendirir. Onlara empati kurma, başkalarını dinleme becerilerini öğretir. Akranlarıyla ilişki kurmanın ve onlarla bağ kurmanın önemini vurgulayın. Akranları ile birlikte olabilecekleri ortamlar yaratması için fırsatlar sunmaya çalışın.

Hedeflerine Doğru İlerlemesinde Destek Olun

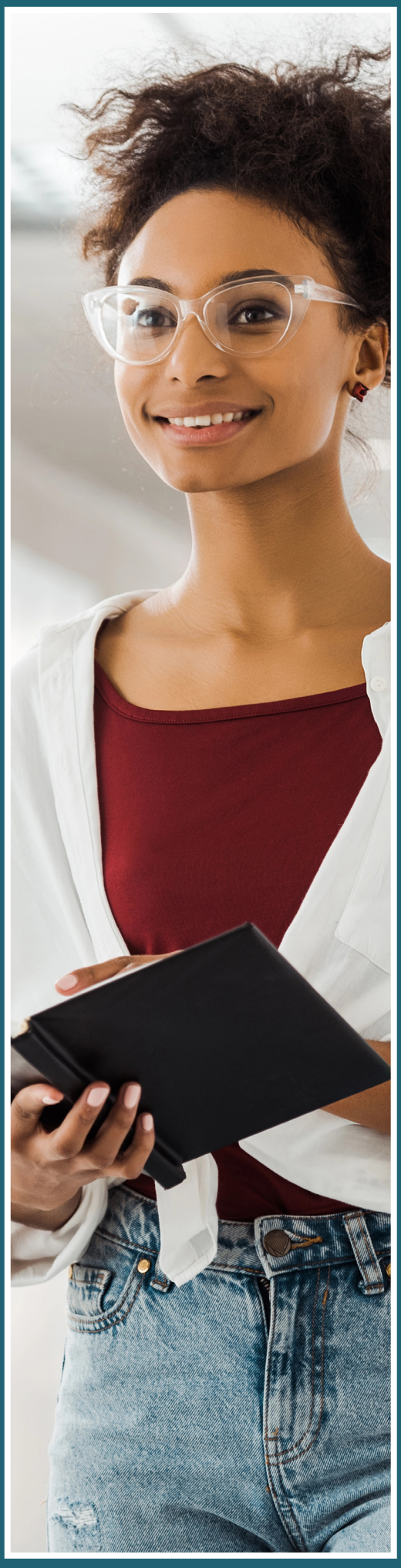
Hedefler belirlemek, çocukların belirli bir göreve odaklanmalarına yardımcı olur. Çocuğunuza makul hedefler koymasını öğretin ve her seferinde bir adım ilerlemesine yardımcı olun.

Olumlu Hayat Görüşü Geliştirmesine Destek Olun

Çocuğunuzun geçmişte başarılı bir şekilde başa çıktığı zorlukları hatırlamasına ve kullandığı yolların gelecekte de işine yarayacağını anlamasına yardımcı olun.

Sorun Çözme Becerilerini Destekleyin

Çocuğunuzun sorunları çözmesi ve uygun kararlar alması için kendine güvenmeyi öğrenmesine yardımcı olun.



Umutlu Bir Bakış Açısı Geliştirmesi İçin Model Olun

Çocuğunuz acı verici olaylarla karşılaştığında geleceğe yönelik uzun vadeli bir bakış açısı sağlayın. İyimser ve olumlu bir bakış açısı, ergenlerin hayattaki iyi şeyleri görmelerini ve en zor zamanlarda bile devam etmelerini sağlayabilir.

Kendini Keşfetmesi İçin Cesaretlendirin

Zor zamanlar genellikle çocukların kendileri hakkında en çok şey öğrendikleri zamandır. Çocuğunuz zor bir durumla karşılaştığında bu süreçten neler öğrendiğine dair konuşmalar yapmak için onları cesaretlendirin.

Değişikliklere Uyum Sağlamasına Destek Olun

Sürekli değişim çocuklar ve gençler için korkutucu olabilir. Çocuğunuza değişimin hayatın bir parçası olduğunu ve ulaşılamaz hâle gelen hedeflerin yerini yeni hedeflerin alabileceğini görmesine yardımcı olun.

Karakter Gelişimini Destekleyin

Davranışlarının diğerlerini nasıl etkilediğini anlamasına ve kendini şefkatli bir insan olarak görmesine yardım edin.

Çocuğunuzun Okulu ile İletişimde Kalın

Sizler çocuklarınızın ilk eğitimcilerisiniz. Okul ile iş birliğinde olmak ve planlanan etkinliklere katılmak çocuğunuzun iyilik hâli ve psikolojik sağlamlığının gelişmesinde büyük bir etkiye sahiptir.



KAYNAKÇA

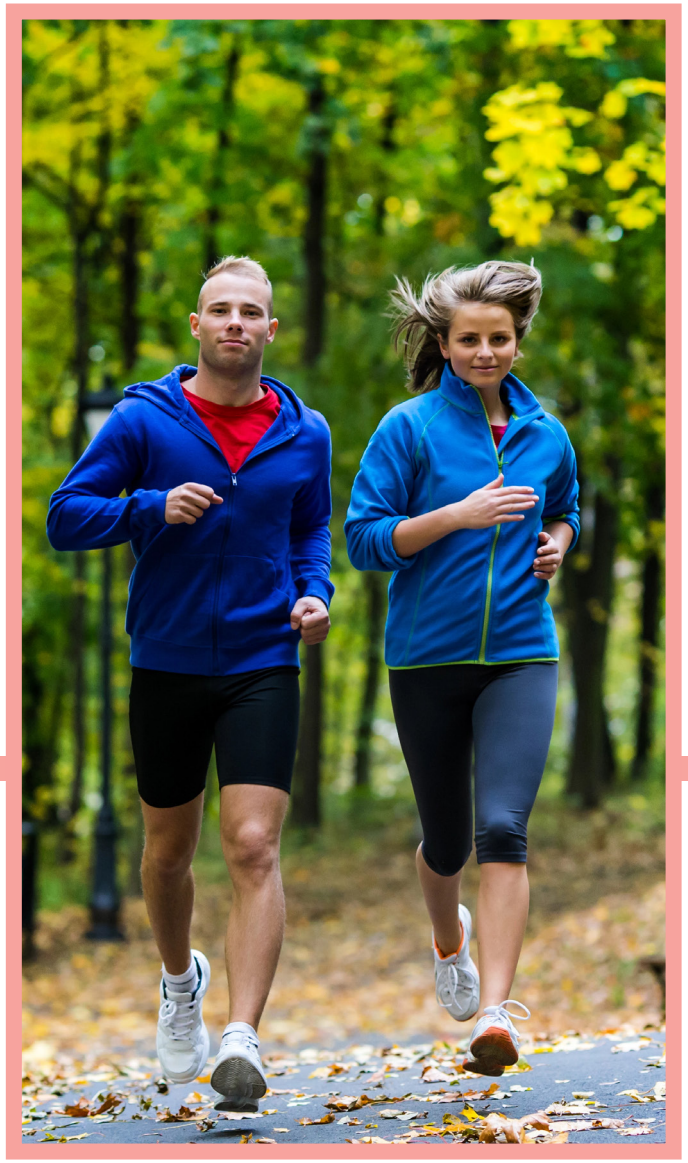
- LUTHAR, S.S, CICCHETTI, D. & BECKER, B. (2000). "The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work", Child Dev.; 71(3): 543–562.
- MASTEN, A. (2001). "Ordinary Magic Resilience Processes In Development", American Psychological Association, Vol. 56, No. 3, 227-238.
- MASTEN, A.S. & COATSWORTH, J.D. (1998). "The Development Of Competence In Favorable And Unfavorable Environments: Lessons From Research On Successful Children", American Psychologist, 53, 2, 205-220.
- BONANNO, G.A., ROMERO, S.A. & KLEIN, S.I. (2015). "The Temporal Elements of Psychological Resilience: An Integrative Framework For The Study of Individuals, Families and Communities", Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory, 26:2, 139-169
- JENSON, J.M. & FRASER, M.W. (2005). "A Risk and Resilience Framework for Child, Youth, and Family Policy".
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration, Center for Mental Health Services (2007). Promotion and Prevention In Mental Health: Strengthening Parenting and Enhancing Child Resilience, DHHS Publicatio, Rockville, MD.
- MASTEN, A. & BARNES, A.J. (2018). "Resilience in Children: Developmental Perspectives", Children, 5, 98.
- "A public health approach to promoting young people's resilience, 2016", https://healthyschoolscp.org.uk/wp-content/uploads/2020/04/resilience-resource-15-march-version.pdf (Erişim Tarihi: 04.06.2022)
- MEB Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Psikolojik Sağlamlık Aileler İçin Bilgilendirme Rehberi, 2024.
- MEB Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Gençlerde Psikolojik Sağlamlık (Lise) Ebeveyn Sunumu, 2024.

Sağlıklı Yaşam

Son yıllarda yaşam biçimindeki değişimler, pandemi süreci, fiziksel aktivite süresinin azalması sağlıklı yaşam davranışını sürdürme olanağını azaltmıştır. Değişen beslenme alışkanlıkları, hazır ve işlenmiş gıdalara olan yönelim, Bilgisayar başında geçirilen sürenin uzunluğu beraberinde birçok sorunu da getirmiştir.

Sağlık, bireyin fiziksel, sosyal ve psikolojik yapısının bütünleşmiş halidir ve bu yapı birçok değişkenden etkilenir.

Genetik etkenlerin yanı sıra burada beslenme, barınma, fiziksel çevre, eğitim, kültür gibi birçok çevresel etkenden de bahsedilebilir. Bu etkenler bireyin sorumluluğunda olduğundan, kişilerin sağlıkla ilgili süreçlerini kontrol edebilmeleri, geliştirmek ve iyileştirmek için sağlık davranışı sorumluluklarını yerine getirmeleri beklenir.



Sağlık Sorumluluğu

Ergenin vücudunu tanıması, içinde bulunduğu gelişim döneminin özelliklerini bilerek beden ve ruh sağlığına özen göstermesi, uzmanlar tarafından yapılan yönlendirmelere uyması yaşam kalitesini arttıracaktır. Sağlığı korumak ve geliştirmek, hastalıkların tedavisinden daha önemli olduğundan ergenin sağlık sorumluluğunu üstlenerek tedbirler alması önerilir.



Ergenlik, çocukluktan yetişkinliğe geçişin yaşandığı gelişimsel bir süreçtir. Fiziksel, sosyal ve duygusal alanlardaki hızlı değişimlere ergenin yetişme çabası bazen yeterli olmayabilir ve sorunlara yol açabilir. Örneğin, ergenin beden algısı ile ilgili olumsuz tutumu onu hem duygusal hem de sosyal ilişkileri açısından olumsuz etkileyebilir. Bu sebeple gelişimi bir bütün olarak ele almak ve süreçte sağlıklı yaşam davranışları geliştirmek önemlidir.

Günümüzde sosyal medya üzerinden sağlıklı yaşam, egzersiz ve beslenme ile ilgili birçok paylaşım yapılmaktadır. Bu paylaşımların arasında sağlığa zararlı davranışların da bulunduğu yapılan araştırmalarla ortaya konmaktadır. Bunun için sosyal medya veya internet kaynaklı bilgilerin doğruluğu denetlenmelidir çünkü her bireyin kendi vücut ritmine uygun davranışlarda bulunması önemlidir. Bu noktada aile doktoru veya spor merkezindeki antrenörlerden olduğu kadar beslenme uzmanlarından da görüş almak faydalı olacaktır.

Sağlıklı Beslenme

Beslenme, insanın büyümesi, gelişmesi ve sağlıklı bir şekilde hayatını sürdürebilmesi için gerekli olan besin ögelerinin vücuda alınmasıdır. Özellikle ergenlik döneminde büyümenin ve gelişmenin sağlıklı olarak gerçekleşmesi, biliş düzeyinin artması, okul başarısının yükselmesi açısından dengeli ve yeterli olması oldukça önemlidir.



Bu dönemin beslenme sorunlarının en başında fast-food tüketimi olduğu ifade edilmektedir. Sağlıksız beslenme alışkanlıkları üzerine yapılan araştırmalarda arkadaşlar ile geçirilen vakitlerde bu tüketimin daha fazla olduğu gözlemlenmektedir.

Erken yaşlarda kazanılan beslenme alışkanlıklarının tüm yaşamı etkilediği unutulmamalıdır. Yapılan araştırmalarda temel besin gruplarından yeteri kadar alınmaması durumunda ergenlik dönemi ve sonrasında ciddi sağlık problemlerin yaşandığı ortaya konmuştur.

Sağlıklı Beslenme Konusunda Dikkat Edilmesi Gerekenler:

- Kahvaltı alışkanlığı kazanmak
- Öğün atlamamak, 3 ana öğün ve 2 ara öğünden oluşan günlük beslenmede her öğünde sağlıklı yiyecekler tüketmek
- Tüm besin gruplarından dengeli ve yeterli şekilde tüketmek
- Hazır ve işlenmiş gıdalardan uzak durmak
- Bol su tüketilmesi şeklinde sıralayabiliriz.



“ Sağlam kafa
sağlam vücutta bulunur.”

Mustafa Kemal ATATÜRK





Düzenli Egzersiz

Egzersiz en genel anlamda sürekli ve düzenli kas hareketlerini kapsar. Yapılan araştırmalarda düzenli egzersiz yapmayan bireylerin hastalıklara yakalanma oranının yüksek olduğu görülmüştür. Aynı zamanda vücutta bulunan yağ oranının dengelenmesi ve kilo kontrolü açısından yaşanan zorluklar, kan basıncının negatif seyri, kolesterol sorunlarının ve kalp rahatsızlıklarının egzersiz yapmayan bireylerde, düzenli egzersiz yapan bireylere göre daha fazla görüldüğü tespit edilmiştir. Düzenli yapılan egzersizler birçok sağlık sorunun önlenmesine yardımcı olmasının yanında, öz saygının gelişimine, kendine olan güvenin artmasına ve kişinin stresle başa çıkmasında destekleyici rol oynamaktadır. Yapılan araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin gençlerin akademik başarılarında da olumlu rol oynadığını, aynı zamanda da bilişsel gelişimini desteklediğini göstermektedir.

Bireyin önemli değişimlerden geçtiği bir süreç olan ergenlik döneminde, beden algısı ergenlerin ruh sağlığını önemli derecede etkilemektedir. Beden algısının gelişiminde ailenin, sosyal çevrenin ve medyanın etkisi oldukça büyüktür. Fiziksel büyüme, kilo değişiklikleri, hormonal değişimler konusunda da ergen bireyin desteklenmesi önemlidir.

Gençlerin egzersizlere ayırdığı süre çok uzunsa:

- Öncelikle sağlık kontrolünden geçmesi için teşvik etmek
- Bedenin tanınarak kişiye özgü bir egzersiz programın oluşturulmasını sağlamak için spor uzmanlarına danışmak
- Yapılan egzersizlerin doğru beslenme şekliyle desteklenmesi için araştırma yapmak
- Hızlı bir şekilde kas oluşturmak için satılan ürünlerin, sağlık üzerindeki olumsuz etkileri ile ilgili farkındalıklarını arttırmak
- Spor alışkanlığının dönemsel olmasından ziyade yaşam boyu bir alışkanlık olmasının yararları konusunda destekleyici olmak vb...sıralayabiliriz.

Uyku Düzeni



Ergenlik döneminde sıklıkla karşılaşılan bir durum da gece geç saatlere kadar uyanık kalmadır. Yeterli uykunun alınmaması hem fiziksel hem de ruhsal birtakım sorunları beraberinde getirir. Uyku üzerine yapılan araştırmalar sonucunda , bireylerin yeterli uykuyu alamamaları halinde yaşam kalitelerinde azalma, performans kaybı ve konsantrasyon sorunlarının ortaya çıktığı görülmektedir.

Günlük uyku ihtiyacının karşılanması için ergenlik döneminde 8-9 saat aralığında uykunun zinde bir başlangıç için yeterli olacağı çalışmalarda ortaya konmuştur. Uyku sorunları yaşayan gençlere önerilerimiz şu şekildedir:

- Yoğun bir okul gününün ardından gençlerin birçoğu evlerine gittiklerinde birkaç saat uyuduklarını, yorgunluklarının başka türlü geçmediğini ifade eder. Elbette ki vücut ve zihin yorgunluğu için dinlenmek önemli ancak gün içerisinde yapılan uykuların gece uykularını olumsuz etkilediği bilinmektedir. Bu sebeple dinlenmeye ayrılan zamanlarda farklı rahatlatıcı aktivitelere yönelmek uygun olacaktır. Yorucu olmayan egzersizler, açık havada kısa bir yürüyüş, odanın veya evin havalandırılması gibi küçük değişikliklerle bu durum kontrol altına alınabilir.

- Uykuya geçmeden önce teknolojik aletlerle geçirilen süreye de dikkat etmek gerekir. Oyun oynama, sosyal medyada vakit geçirme gibi alışkanlıklar uykuya geçiş sürecini olumsuz etkiler. Uykudan en az yarım saat öncesinde telefon, tablet vb. aletlerin kullanımı sonlandırılmalıdır.

- Çay, kahve gibi içeceklerin de uyku öncesi alınması olumsuz etkenlerden biridir. Kafein alımının hem uykuya geçişi zorlaştırdığı hem de stres seviyesini arttırdığı çalışmalarda ortaya konmuştur. Uykudan iki saat önce sıvı alımı kesilmeli ve çay, kahve tüketimi yerine bitki çayları tercih edilmelidir.

- Şekerli yiyecekler ve çikolata gibi enerjiyi arttırıcı gıdalar da uyku öncesi tercih edilmemelidir.

- Arkadaşlarla akşam geç saatlerde yapılan sohbetleri daha erken saatlere çekmeye çalışmak konusunda anlaşma yapılabilir.

Bu önerileri uygulamaya geçirmek ilk etapta kolay olmasa da istikrarlı bir şekilde denenmesi sizleri başarıya götürecektir.

Zararlı Alışkanlıklardan Uzak Durmak



Günümüzde kullanım oranı ve çeşitliliği açısından bağımlılık türleri her yaştan bireyi tehdit etmektedir. Özellikle ergenlik döneminde merak duygusuyla başlayan kullanımlar maalesef ki sonrasında bağımlılığa dönüşmektedir. Aile içinde tütün kullanımı, arkadaş çevresinde kabul görmek için denenen ürünler ergenlerin fiziksel ve ruhsal gelişimini olumsuz etkilemektedir. Gençlerin bu tarz alışkanlıklardan uzak durması için bilgilendirme çalışmalarının yapılması, aile içerisinde doğru rol model olunması, spor, sanat, eğitim-kültür faaliyetlerine yönlendirilmeleri oldukça önemlidir.

En yaygın olarak bilinen tütün, alkol ve madde kullanımının yanı sıra teknoloji ve oyun bağımlılığı ile sosyal medya bağımlılığı da son yıllarda oldukça artmıştır. Pandemi sürecinde bilgisayar başında geçirilen uzun süreler, sosyal medyanın bilgi edinme aracı olarak kullanılması ve oyun gruplarında sosyalleşmenin sağlanması gibi durumların sorunları arttırdığı araştırmalarda ortaya konmuştur.

Bu noktada ebeveynlerin de kendi alışkanlıklarını gözden geçirmeleri sürece katkı açısından önemlidir. Yapılan araştırmalarda ebeveynlerin de çocukları ile benzer davranışlarda bulunduğu, çocuk ile paylaşımda bulunduğu zamanlarda telefonla ilgilendiği veya sosyal medyada vakit geçirdiği, televizyon seyrettiği ortaya konmuştur. Tüm günü neredeyse okulda geçen gençler ile akşamları yapılan sohbetler, aktif olarak onları dinlemek, birlikte yemek yapmak, spor yapmak, kitap okumak ve güncel olaylar üzerine tartışmak gelişim sürecine ve ergenle olan iletişime pozitif katkılar sağlayacaktır.

Aile içi iletişimin arttırılması, ergenin koşulsuz kabulü ve ergene alan açılarak doğru yönlendirmelerde bulunulması ergenlerin bu tür bağımlıklardan uzak durmaları açısından önemlidir. Ergenlik dönemindeki yalnızlık isteği, arkadaşlarla geçirilen sürenin artması normaldir ancak aileler farklı davranışlar gözlemlediklerinde bir uzman yardımı almayı öncelik edinmelidir.



Vücut Zihin Dengesi

Vücut ve zihin dengesi bir bütündür. Sağlıklı yaşam davranışları geliştirmek, pozitif stres yönetimi ve psikolojik sağlamlık açısından da önemlidir. Salgın hastalıklar, dijital dünyadaki hızlı değişimler, iklim değişikliği gibi süreçlerin insanların ruh sağlığını önemli ölçüde etkilediği yapılan araştırmalarda ortaya konmuştur.

Egzersiz ile artan, mutlulukla ilişkilendirilen ve hareket, motivasyon gibi vücut işlevlerinde ön planda olan dopaminin, bilişsel esneklik, yeni koşullara uyumlanma ve stres yönetimindeki rolü bilinmektedir. Dopamin seviyesinin artmasıyla kişi hedefe ulaşmak için gerekli motivasyonu sağlar, dikkatini odaklar ve plan yaparak bu plana uyar. Aynı zamanda mutluluk hormonu olarak bilinen serotonin salınımıyla da duygu durumu, iştah, uyku, hafıza ve öğrenme gibi hayati işlevlerde de sağlıklı bir döngü gerçekleşir. Bununla birlikte doğru nefes alıp verme, yapılan nefes egzersizleri de stresin arttığı zamanlarda kritik bir yatıştırma işlevi sağlar. Bu bağlamda fiziksel işleyiş, beynin işleyişini de etkilediğinden dolayı psikolojik sağlığımızda da önemli bir rol oynamaktadır.

Hayatın her döneminde görülen stres faktörü ergenlik döneminde de birçok konuda karşımıza çıkmaktadır. Ebeveynden ayrışmanın, bireyselleşmenin ve kimlik oluşumunun zorlu duygusal tepkilerini de beraberinde getirdiği bu dönem, sosyal ilişkiler, meslek seçimleri, gelecek kaygıları, sınavlara ilişkin yaşanan duygular gibi birçok konuda ergenlerin stresini arttırır. Ergenin özgürlük isteği, ailenin beklentileri, yaşanan akademik zorlanmalar ergen ve ebeveynler için başlıca stres kaynaklarıdır. Bu noktada açık iletişim sağlamak, stresin kaynağını doğru tespit etmek ve yoğun duygu anlarında nasıl sakinleştiğini birlikte tespit etmek ebeveynlerin vereceği önemli desteklerdendir. Bazı durumlarda ergenler paylaşım yapmak istemeyebilir. Ebeveynler bu süreçlerde paniğe kapılmamalı, profesyonel destek almaktan çekinmemelidir.

Beslenme düzeni, fiziksel aktivite ve egzersizler, uyku düzeni, zararlı alışkanlıklar sadece fiziksel sağlığımız üzerinde değil ruhsal sağlığımız üzerinde de oldukça etkilidir. Toplumsal bir bilinç ile hareket ederek, anne babalar doğru rol model olarak, gençler akranları ile sağlıklı yaşam konusunda birbirine destek olarak ve destek kaynaklarını kullanarak sağlıklı yaşamak mümkündür.

KAYNAKÇA

- Cengiz, F. (2020). Edirne İli Uzunköprü İlçesi Lise Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Etkileyen Etmenler. Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi, Hemşirelik Anabilim Dalı, Edirne. 2025 tarihinde https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp adresinden alındı
- Erdeveciler, C. (2023). Sağlıklı Yaşam ve Sosyal Medya Bağımlılığı: Yeni Normal Yaşam Tarzında Ne Kadar Sağlıklı Kalabiliriz? Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir. 2025 tarihinde https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp adresinden alındı.
- Esen, S. (2023). Okullarda Sağlık Yönetiminin ve Gelecek Beklentilerinin Öğrencilerin Akademik Başarısına Etkisi (Çankaya İlçesi Yatılı Liseler Örneği). Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara. 2025 tarihinde https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp adresinden alındı
- Selçuk, A. B. (2023). Çocuktan Yetişkine Her Yaşta Psikolojik Sağlamlık (1 b.). (T. İnceoğlu, Dü.) İstanbul: Kronik Kitap.
- Sütçü, E. (2022). Ortaöğretimde Sağlık Konusunun Program, Öğretmen ve Öğrenci Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Matematik ve Fen Bilimleri Eğitimi, Ankara. 2025 tarihinde https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp adresinden alındı
- Türkiye Yeşilay Cemiyeti. (2025). Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı. 2025 tarihinde Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı: https://tbm.org.tr/



Geleceğe Hazırlanırken Sosyal Becerilerimizi Geliştirmek

İnsanlar hayatlarını sürdürebilmek için yaşadıkları toplumda birbiri ile iletişim kurmak durumundadır. Bazı kişiler iletişim kurmak, sosyal ilişkiler başlatmak konusunda son derece rahat iken, bazı kişiler içinse bu durum zordur. Sosyal beceriler, bireylerin hem kişisel hem de profesyonel hayatlarında başarılı ve mutlu olmalarını sağlayan temel yetkinliklerdir. Bu beceriler, etkili iletişim kurmaktan çatışma çözümüne, empatiden takım çalışmasına kadar geniş bir yelpazede yer alır. Lise yılları, bu becerilerin geliştirilmesi için kritik bir dönemdir çünkü kişinin karakter gelişimi ve kimliğin oluşumu bu dönemde şekillenir. Bu açıdan ergenlik döneminde sosyal becerilerin geliştirilmesi için atılan adımlar ayrı bir önem arz eder.

Sosyal Beceriler Nedir ve Hangi Yetkinlikleri Kapsar ?

Sosyal beceriler, bireylerin başkalarıyla etkileşim kurarken kullandıkları davranışlar ve yetkinliklerdir. Bu beceriler şunları içerir:

01 **Etkili İletişim**

Kendini açık ve net bir şekilde ifade etme, dinleme ve geri bildirim verme yeteneği. Örneğin, bir grup projesinde fikrini paylaşırken "Benim düşüncem şu yönde çünkü..." gibi ifadeler kullanmak, etkili iletişime örnek olabilir.

02 **Empati**

Başkalarının duygularını anlama ve onlara karşı duyarlı olma. Örneğin, bir arkadaşınız üzgün olduğunda "Seni anlıyorum, bu durum seni gerçekten üzmüş olmalı" gibi bir ifade kullanmak, empati kurmanın bir örneğidir.

03 **Çatışma Çözme**

Anlaşmazlıkları yapıcı bir şekilde çözme becerisi. Örneğin, bir tartışma sırasında "Bu konuda ortak bir çözüm bulabilir miyiz?" diyerek uzlaşmaya açık olduğunuzu göstermek çatışma çözme becerisini yansıtır.

04 **Takım Çalışması**

Farklı bakış açılarına saygı duyarak ortak hedefler doğrultusunda iş birliği yapma. Örneğin, bir okul projesinde herkesin fikrini dinleyip en iyi çözümü birlikte bulmaya çalışmak, takım çalışmasının güzel bir örneğidir.

05 **Liderlik**

Bir grubu yönlendirme ve motive etme yeteneği. Örneğin, bir etkinlikte görev dağılımı yaparak herkesin katkıda bulunmasını sağlamak, liderlik becerisini gösterir.



Sosyal Beceriler Neden Önemlidir?

Sosyal beceriler, yalnızca okul hayatında değil, iş ve özel yaşamda da büyük önem taşır. Bu becerilerin geliştirilmesi, gençlerin daha özgüvenli, uyumlu, mutlu ve başarılı bireyler olmalarını sağlar. Sosyal becerilerin eksikliği ise kişide iletişim sorunları, yalnızlık ve çatışmalara yol açabilir. Toplumsal açıdan bakıldığında sosyal becerileri gelişmiş bireylerin daha uyumlu ve dayanışmacı bir toplumun temelini oluşturduğu söylenebilir.

Ergenler İçin Sosyal Beceri Geliştirme Yöntemleri

Sosyal beceriler, gençlerin hayat boyu kullanacakları ve onları başarıya götürecek değerli araçlardır. Bu becerileri geliştirmek hem okul hayatında hem de gelecekteki kariyer ve özel yaşamlarında onlara büyük avantajlar sağlayacaktır.

Lise çağındaki bireylerde akranlar arası çatışmalar yaşamak, aynı iletişim zemininde buluşamamış olmak, hayatın normal akışında yaşanabilecek doğal durumlardır. Bu durumu yaşayan ve bundan rahatsız olan gençlerin öncelikle kendileri hakkında doğru bir değerlendirme yapmaları ve bunu değiştirmek istemeleri gerekir. Örneğin bir genç, arkadaşları ile iletişime geçmekte zorlanıyorsa bunu geliştirmek için ilk olarak aile içinde prova yapabilir. Okul rehberlik servislerinden destek almak, grup çalışmalarına katılmak veya sosyal beceriler üzerine kitaplar okumak yine bu beceriyi geliştirebilir.



Sosyal becerileri istediği düzeyde henüz gelişmemiş gençlere aşağıda yer alan öneriler faydalı olabilir.

01 Etkili İletişim

Kendinizi ifade ederken "Ben" dilini kullanın. Örneğin, "Ben bu konuda endişeliyim, çünkü..." gibi ifadeler, karşınızdaki kişiyi savunmaya geçirmeden duygularınızı karşıdaki kişiye doğru olarak aktarmanızı sağlar. Bunu arkadaşlarınızla aynı ortamda yapmadan önce aile üyeleri ile deneyebilirsiniz.

02 Empati Kurma

Karşınızdaki kişinin duygularını anlamaya çalışın. Örneğin, bir arkadaşınız sınavdan düşük not aldığında "Bu seni üzmüş olmalı, ben de olsam aynı şekilde hissederdim" gibi bir cümle kurarak onu anladığınızı gösterebilirsiniz.

03 Çatışma Çözme

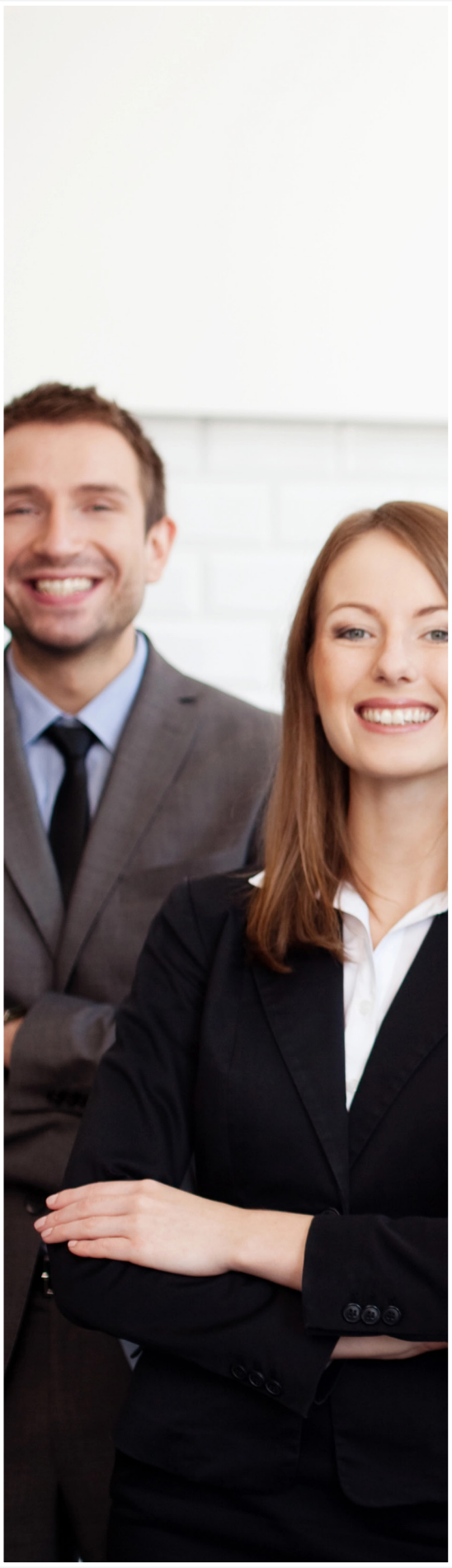
Tartışmalarda "Sen" dilinden kaçının ve çözüm odaklı olun. "Sen" dili ile konuşmak, iletişim sırasında karşı tarafı suçlayan ve çözüme fayda sunmayan yalnızca iletişime daha büyük bir engel getiren bir ifade şekli olarak tanımlanabilir. "Sen böyle birisin, sen bencil olduğun için böyleyiz çünkü sen bunu yapmadın, senin yüzünden..." gibi ifadeler sen dili olarak sınıflandırılabilir. Bunun yerine "Bu konuda farklı düşünüyoruz ama ortak bir noktada buluşabilir miyiz?" diyerek uzlaşmaya açık olduğunuzu gösterebilirsiniz.

04 Takım Çalışması

Grup çalışmalarında herkesin fikrini dinleyin ve ortak bir karara varmaya çalışın. Örneğin, "Herkesin fikrini duydum, şimdi en iyi çözümü birlikte bulalım" diyerek iş birliğini teşvik edin.

05 Liderlik

Bir projede görev dağılımı yaparken herkesin yeteneklerine göre sorumluluk verin. Örneğin "Sen grafikleri iyi yapıyorsun, bu kısmı sen üstlenir misin?" diyerek herkesin katkıda bulunmasını sağlayın. Herkesin eşit şekilde katıldığından, herhangi bir arkadaşınızın dışlanmış gibi hissettirilmediğinden emin olun. Liderlik çoğu zaman bir işin yönetiminden çok daha fazlasıdır. Tüm organizasyonu kontrol ederken aynı zamanda insan ilişkilerini de kontrol altında tutabilmek gerekir. Bu çoğu zaman diğer tüm işlerden daha önemli olabilmektedir.



" Tek başına hızlı gidersin,
birlikte uzağa."

Afrika Atasözü

Anne Babalar İçin Öneriler

Ebeveynler genellikle gençlere verdikleri tavsiyelerin onlar tarafından dikkate alınmadıklarını düşünür. Evet ergen birey her zaman duyduğu, dikkate aldığı bilgileri dışarı vurmaz veya hiç ilgilenmemiş gibi davranabilir ancak anne babaların yönlendirmeleri ve verilen bilgiler, tavsiyeler, onlar için hayattaki en temel kaynaklardan biridir. Özellikle ebeveynlerinden bunları hem duyup hem davranışlarında gözlemlediklerinde; gençler, anne babalarını rol model alma ve uyumlanma eğilimi gösterir.

Model Olun

01

Ergen bireyler, sosyal becerileri öncelikle ailelerinden öğrenir. Örneğin, evde bir sorun yaşandığında "Bu konuda birlikte bir çözüm bulalım" diyerek çatışma çözme becerisini modelleyebilirsiniz. Konunun herkesin olduğu bir ortamda konuşularak eşit söz hakkının tanındığı, sorunun çözümüne dair fikirlerin ortaya atıldığı bir ortam oluşturmak, çocuğunuzun hem ev içindeki konumu hakkında kendisini güvende hissetmesine hem de yetişkinlik çağına geldiğinde demokratik bir bakış açısı geliştirmesine katkıda bulunacaktır.

Açık İletişim Kurun

02

Çocuğunuzla düzenli olarak sohbet edin ve duygularını ifade etmesi için onu teşvik edin. Örneğin, "Bugün okulda neler hissettin?" gibi sorularla onun duygularını paylaşmasını sağlayabilirsiniz. Kendi gününüzden bahsedebilir, başınızdan geçen gündelik bir olayı detaylandırarak anlatabilirsiniz. Bu onun da kendisini açması için teşvik edici olacaktır.





Sosyal Etkinliklere Teşvik Edin

Çocuğunuzun okul kulüplerine, spor takımlarına veya gönüllü projelere katılmasını destekleyin. Örneğin, bir sosyal sorumluluk projesine birlikte katılarak hem empati kurmayı hem de takım çalışmasını öğrenebilirsiniz. Hafta sonlarında günü birlik workshop çalışmalarına katılabilir, gencin ilgi alanına uygun bir aktivite planlayabilirsiniz. Film izleme ve okuma günleri, el yapımı makarna yapmak, kil çalışmaları, resim atölyeleri gibi alternatifler de oluşturulabilir.

03

Birlikte Sosyal Sorumluluk Projelerine Katılın

Toplumun farklı kesimlerinden insanlarla bir araya gelmek, çocuğunuzun empati ve iletişim becerilerini geliştirir. Örneğin, bir yardım organizasyonuna birlikte katılarak farklı hayat hikayelerini dinleme ve anlama fırsatı bulabilirsiniz.

04

KAYNAKÇA

- Deutsch, M. (2006). The Resolution of Conflict: Constructive and Destructive Processes. Yale University Press.
- Elias, M. J. & Haynes, N. M. (2008). Social Competence, Social Support, and Academic Achievement in Minority, Low-income, Urban Elementary School Children. School Psychology Quarterly, 23(4), 474.
- Gottman, J. (2011). The Science of Trust: Emotional Attonement for Couples. Norton.
- Johnson, D. W. & Johnson, R. T. (1999). Learning Together and Alone: Cooperative, Competitive, and Individualistic Learning. Allyn & Bacon.
- Kabasakal, Z. (2020). Ergenlerde Sosyal Beceri Gelişimi ve Akademik Başarı İlişkisi. Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 10(2), 105-120.
- Korkut, F. (2004). Lise Öğrencilerinde Sosyal Beceri Eğitiminin Etkileri. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(20), 25-34.
- Kuzgun, Y. (2000). İnsan İlişkileri ve İletişim Teknikleri. Nobel Yayınları.



İTÜ GVO ÖZEL EKREM ELGİNKAN LİSESİ

Adres : İTÜ Ayazağa Yerleşkesi Özel Ekrem Elginkan Lisesi Maslak / Sarıyer / İstanbul
Web : www.itugvo.k12.tr **Tel** : 0212 367 13 00
E-posta : lise@itugvo.k12.tr