

ERGENLE İLETİŞİM

- ▶ Ergenlik döneminde, çocuk “Anne– baba ben büyüdüm” demek için uğraşır durur. Bunu göstermenin yolu da bu zamana kadar onu yönlendirmiş anne babasına karşı gelmesidir. Öyleyse çocuğun yaptığı davranışları “doğal “ olarak kabul ederek başlamalıyız. Çocuğun yaptığı her farklı davranışı “sorun” olarak görürsek daha kaygılı ve telaşlı tepkiler verme eğilimimiz artar.

- ▶ Ergenle iletişimde, ebeveyn kural koymasđ gerektiği yerde kuralđnı koyar ancak ebeveyn kural koyarken unutmamalıdır ki ergen her fırsatta kuralđ bozmak için fırsat arayacaktır. Bu ergenle iletişimin doğasıdır. Eğer ergen ebeveynin koyduğu her kurala uyuyorsa, kişilik gelişiminde yolunda gitmeyen bir Őeyler var diyebiliriz.

- ▶ Anne-babalar genellikle çocuklarıyla “arkadaş gibi” olmak ister. Ebeveyn arkadaş gibi olmaya çalışırsa kuralları dikkate alınmayacaktır. Ergenin onun kurallarına karşı gelebileceği bir ebeveyne her zaman ihtiyacı vardır unutmayın ki size karşı gelerek kendi yolunu bulacaktır.

- ▶ Ebeveyn tartışma anında da ergenle–ergen olmamalıdır. Tartışma anında öfkeli, kaygılı, kontrolü sağlayamayan bir ergenin karşısında da aynı tepkileri gösteren bir ebeveyn durumu çözemez ve çatışma büyür. Burda dikkat edilmesi gereken ergenin verdiği tepkiler “olağandır” ancak ebeveynden sakin, dengeli ve kontrollü olmayı başarması beklenir. Çatışma anını iyi yönetebilen ebeveyn çocukla iletişimde kazançlı çıkar.

- ▶ Ergen aile ortamında fikirlerinin kabul edildiğini görmek ister. Zaman zaman çocuğunuzla bazı konularda sohbet ederek farklı düşüncelerini onaylayın geliştirmesi için destekleyin, bu onun kendini “var “etmesinin bir yoludur unutmayın. Ona “Seni Seviyorum, iyi ki varsın” mesajını her zaman verin. Kendini sevilen ve değerli hisseden çocuk aile ortamının değerli olduğunu öğrenecektir.

- ▶ Duygusal çalkantı içinde olan ergen ailenin desteğine ihtiyaç duyar. Kendini bulma yolculuğunda ona verebileceğiniz en güzel şey “seni anlıyorum, sana güveniyorum ve her zaman yanındayım” mesajıdır. Çocuğun özgürleşme çabası desteklenmeli, büyük risklerden korumaya çalışırken, küçük riskler almasına izin verilmelidir. Ergen güvenli bir sosyal ortamda dışarıdaki risklerle mücadele edebilmeyi öğrenebilmelidir.

- ▶ Ebeveynin kural koymasý önemlidir ancak kurallar baştan açık bir şekilde konuşulmalı ergenle anlaşma yapılarak konulmalıdır. Kurallara uyulmadığında ne gibi bir sonuçlarla karşılaşacağı belirtilmeli ve kural herkes için geçerli olmalıdır. Kurallar çok fazla ve katı olmamalıdır, çocuk büyüdükçe kurallar değişebilmelidir. Örneęin, çocuğun eve gelme saati çocuğun yaşı büyüdükçe değişebilmelidir.

Öfkeli Ergenle İletişim Kurmak

- ▶ İyi bir ebeveyn olmanın yolu çocuğunuz hata yaptığında doğru davranmaktır. Ergenlerin hata yapabileceğini kabul etmek gerekir. Öfkeli bir ergeni kontrol altına almak için önce kendi öfkemizi kontrol altına almalısınız.

- ▶ Tartışma anında çocuğunuz öfke kontrolünü kaybettiyse soğukkanlı olmayı başarabilmelisiniz. Çocuğunuz sakinleşince dinleyebileceğinizi söyleyin ve o sakinleşince “sen benim yapmama kızmışsın” diyerek onu anladığınızı gösterin ve sonra kendi bakış açınızı ve duygunuzu paylaşın.

- ▶ Çocuğumuzdan farklı düşünüyorsak bunu ona “..... yapmalısın” diyerek değil de “mesela olabilir mi?” ya da “kararını verip sonuçlarını yaşayacak olan sensin ancak bu konuda yaşadığım kaygı ve sıkıntımı seninle paylaşmak istiyorum, bu yüzden yapmanın daha iyi olabileceğini düşünüyorum.” şeklindeki ifadeler daha sakin bir iletişim kurmamızı sağlayacaktır.

ÖNERİLER

- ▶ İyi bir dinleyici olun, onlara güven verin.
- ▶ Sıkıcı, öğüt veren konuşmalardan kaçının, çocuklarınızın söylediklerini anlamaya çalışın.
- ▶ Sonradan kabul edebileceğiniz şeylere baştan hayır demeyin.

- ▶ Yansıtıcı sorular sorun. Örneğin, “Anladığım kadarıyla söylediğin şey şu...” diye cümleye başladığınızda onun ne anlatmak istediğini fark etmeye çalıştığınızı ve onu dinlediğinizi göstermiş olursunuz.
- ▶ Çocuklarınız sizden uzaklaşıyor gibi görünse de, gösterdiğiniz doğruları yeri geldiğinde kullanacaktır. Önemli olan sağlıklı ve güvenli bir şekilde kuracağınız iletişimdir.
- ▶ Bazen, “Benimle konuşmuyor, ne düşündüğünü, ne hissettiğini bilmiyoruz.” diye düşünebilirsiniz. Ergenler eleştirildiğini veya dinlenmediğini daha önce hissettiyse iletişim kurmaktan vazgeçebilir. Mümkün olduğunca yargılamadan dinlediğinizden emin olun.

- ▶ Çocuğunuzla “Sen dili” ile konuştuğunuzda savunmaya geçerek sizle iletişime kendisini kapatacak veya fkelenenecektir. Bunun yerine “ben dilini” kullanın. Örneğin “ocuk gibi davranıyorsun, sorumluluk almıyorsun” demek yerine “Böyle davrandığında bunu önemsemediğini düşünüp endişeleniyorum” diyerek durum veya davranışının sizde oluşturduğu düşünceyi ve duyguyu onunla paylaşabilirsiniz.
- ▶ Savunmaya geçirecek genelleme yapan cümlelerden kaçının (rneğin, hep geç kalıyorsun, zaten şengesin, tembelsin vb..).
- ▶ Anne baba olmanın başka, arkadaş olmanın başka olduğunu hatırlayın. Ebeveyn–ocuk ilişkisiyle arkadaş–arkadaş ilişkisinin kuralları farklıdır.

- ▶ Bu dönemde çocuklar ne yetişkin ne de çocuk olarak görünmekte ve bu karmaşa davranışlarına da yansımaktadır. Bu karmaşaya çevreden aldıkları çelişkili mesajlar da neden olmaktadır. Siz de çocuğunuzun bu durumunu fark ederek, onun yetişkin davranışlarını destekleyip, çocukça yaptığı davranışlarda ise bu çelişkiyi yaşatmadan destek olun.
- ▶ Bu dönemdeki çatışmalar, ergenin bir yandan sizin gibi olmak istemesi diğer yandan da bağımsızlığını sizden farklı bir birey olarak gerçekleştirme çabasıdır. Bunu hatırlayarak çatışmaların olabileceğini kabullenin.
- ▶ Soğukkanlı ve sakin olun, fevri davranışlardan kaçınmaya çalışın.

- ▶ Çatışma çözme becerilerinizi gözden geçirin. Bu konuda önemli model olduğunuzu unutmayın. Birçok anne babanın da bir ergen gibi kolay öfkelenip çatışmacı dil kullanması anlamlı değildir. Anne baba ile çocuk arasındaki ilişkinin, yetişkin-ergen ilişkisi olması gerekirken, iki ergenin ilişkisine dönmesi işleri oldukça zorlaştırabilmektedir. Anne babadan beklenen, çocuğun duygusal iniş çıkışları karşısında daha sakin, dengeli ve kontrollü olmayı başarmasıdır. Bu durum olmadığı zaman iletişim çatışmalarının şiddeti daha yoğun olmakta ve her iki taraf da fazlaca yıpranmaktadır.
- ▶ Yeteneklerini ve ilgi alanlarını tanımaya çalışan çocuğunuzun, ilgilerindeki değişkenlik normaldir. Ona bu değişkenliğinde kendini tanımasına fırsat verin ve yardımcı olun.
- ▶ Kendi güçlü ve güçsüz yanlarını bilebilmesi, kendini olduğu gibi kabullenebilmesi için farkındalıklar yaratın. Abartılı şekilde ve sürekli övmeyin.

- ▶ Çocuğunuzun zihinsel yaşadığı dağınıklık ve değişkenlik, dış görünümüne ve çevresine de yansiyabilir. Sizin kurallarınızla sıklıkla atışabilen bu durumu ancak çocuğunuzla uzlaşmaya giderek çözebilirsiniz.
- ▶ Olumsuz davranışlardannce olumlu davranışları görmeye çalışarak, hem iletişimi güçlendirin hem de bu sayede olumlu davranışları pekiştirin.
- ▶ Arkadaş gruplarını destekleyin. Yanlış arkadaş seçimlerinde ise ona yasaklar koymak veya yargılamak yerine o arkadaşını tanımaya çalışın ve onun düşünmesini sağlayarak yanlışları bulması konusunda yönlendirici olun.

- ▶ Onunla birlikteyken çeşitli tartışma konuları açarak bu konularda fikirlerini dile getirmesini sağlayabilir, onun fikirlerine değer vererek mantıklı geldiğini ve size yeni bir bakış açısı kazandırdığını hissettirebilirsiniz.
- ▶ Problemlerinizi ‘kapı aralığında’ çözmeye kalkışmayın. Problemleri çözmek için yer ve zaman ayırın. Problemi doğru tanımlayın.
- ▶ Kötü bir gün geçirdiyse “Gelecek hafta ne olduğunu hatırlamayacaksın bile” gibi telkinler veya tavsiyeler vermek yerine, “Kötü bir gün geçirmişe benziyorsun, eğer konuşmak istersen ben her zaman buradayım ve seni dinlemek istiyorum.” demek ve hissettirmek önemlidir.

- ▶ Çocuklarınızın kendi sorumluluklarını üzerinize almayın. Unutmayın sorumluluklarını ne kadar önce üstlenirse o derece de sorumlu bireyler yetiştirebilirsiniz. Sorumluluklar ile ilgili bazen küçük riskler almasına izin verin.
- ▶ Kuralların öğretilmesi ve uygulanmasında tutarlı, açık ve kararlı tutumunuz en önemli faktörlerdir.
- ▶ Kurallar konusunda anlaşmalar yapın.

Bizi dinlediğiniz için teŖekkür ederiz.
Yahyalar Durali Bezci Ortaokulu
Nisan-2023