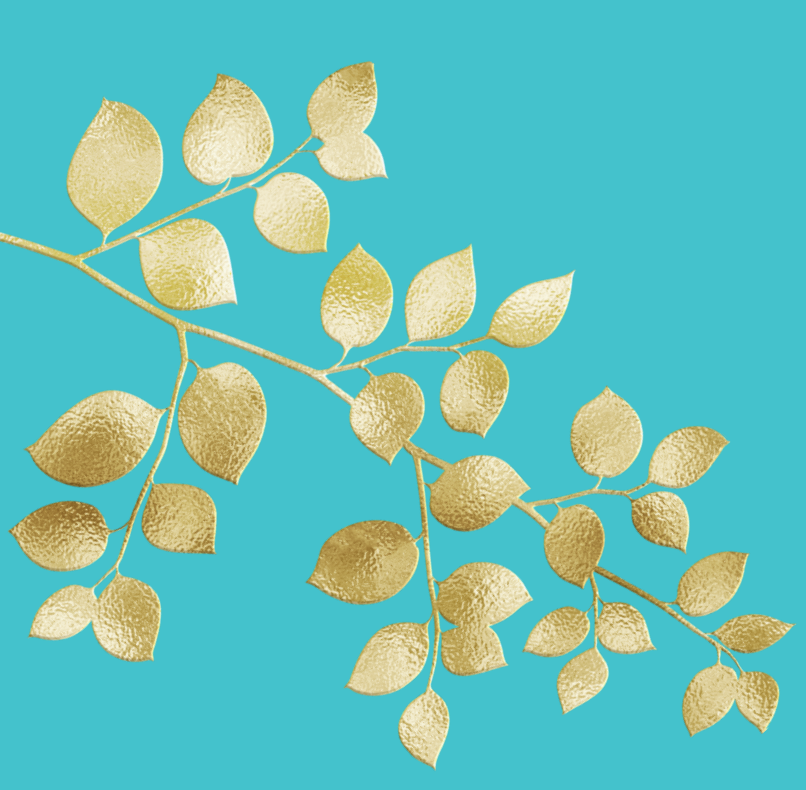


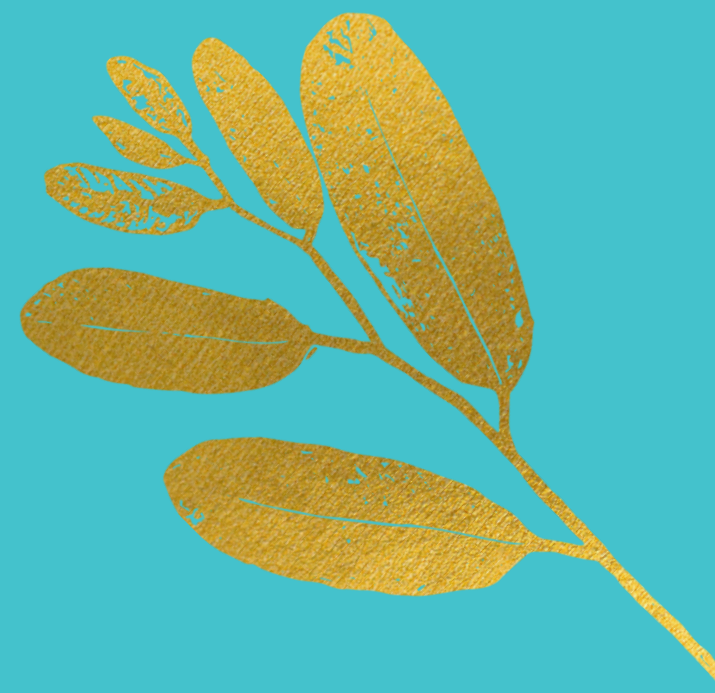


ORTAOKUL PSİKOLOJİK DANIŞMA VE
REHBERLİK BİRİMİ

SAĞLIKLI EBEVEYN-ERGEN
İLETİŞİMİ:

ERGENİN GÖZÜNDEN
HAYATI GÖRMEK

VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ





Ergenlik, bireyin kimlik ve bağımsızlık arayışı içinde olduğu, otorite ve düzenle ilişkilerini gözden geçirdiği, çevresindeki yaşlılarıyla, büyükleriyle ve küçükleriyle birlikte olmayı öğrendiği, kendi seçimlerini yapmak ve kendi yaşamını düzenlemek istediği duygusal ve davranışsal açıdan inişli çıkışlı bir dönemdir diyebiliriz.

Aileden ayrılıp bağımsızlığını kanıtlamak isteyen ergen için artık ebeveynler ideal olma özelliklerini kaybeder. Kendine ait özel bir dünyasının olmasını ister, aileden uzaklaşmaya ve yalnız kalmaya ihtiyaç duyar. Arkadaşlık ilişkileri ön plana çıkar, bir arkadaş grubuna ait olmak önem kazanır. Öğrenmeye açık oldukları dönemde merakları artar ve riskli durumlar ilgilerini çeker.

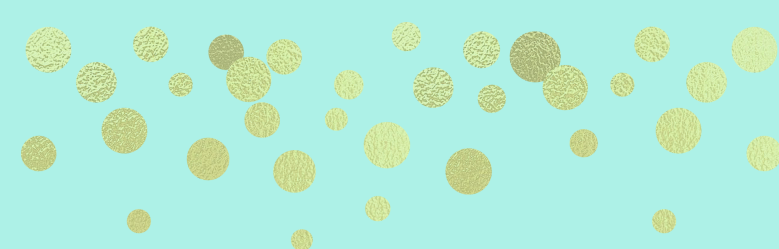
Ergenin kendi kimliğini oluşturmaya çalıştığı, ebeveynlerin ise endişelerinin arttığı bu dönemde, ergen-ebeveyn ilişkisinde anlaşmazlıkların ve çatışmaların yaşanması doğaldır. Bu anlaşmazlıklarda, ergenlerin beyin gelişimlerinin devam ettiği, duygu ve dürtü kontrollerini sağlayan beyin bölgelerinin henüz tam olarak gelişmediği gerçeğinin etkili olduğunu bilmek ve kabullenmek önemlidir.

Ebeveynler olarak ergenlerle iletişimde sabırlı ve hoşgörülü olabilmek çok önemlidir. Yaşanan diyaloglarda cevap vermek için acele etmemek ve ergenin ilk verdiği tepkiyi değil de, üzerinde düşünüp taşındıktan sonra verdiği tepkiyi dikkate almak gerekir.

Ergenler çoğunlukla ebeveynleri tarafından anlaşılmadıklarını düşünürler. Duygularının, düşüncelerinin anlaşılmadığını, fikirlerinin dinlenmediğini hissedebilirler. Bu noktada iyi bir dinleyici olabilmek, etkili bir iletişim kurabilmek için çok önemlidir. Göz teması kurarak ve başka herhangi bir şeyle ilgilenmeden, sözünü kesmeden, öğüt vermeden dinlemeniz, yargılayıcı ve eleştirici bir tutum sergilememeniz ve empati kurarak hayatına onun gözünden bakabilmeniz, çocuğunuza sizin tarafınızdan anlaşıldığını hissettirecektir. Konuşmalarınızda hemen öneri vermek ve çözüm bulmaya çalışmaktan kaçınmalı, onun kendi çözümlerini bulması için teşvik etmelisiniz.

Çocuğunuz sizinle paylaşımda bulunurken onun beden dilini gözlemleyip ne hissettiğini anlamaya çalışabilirsiniz. Anlamaya çalıştığınızı 'anladığım kadarıyla', 'sanırım' gibi sözlerle başlayan cümleler kurarak hissettirebilirsiniz. Duygularının ve düşüncelerinin anlaşılması ve bunu ona iletmeniz, çocuğunuzun kendi duygularını anlamasına yardım edecek ve rahatlamasını sağlayacaktır.

Konuşmalarınızda kendi duygularınızı ifade etmeniz de önemlidir. Çocuğunuzun sizi anlamasını sağlamak için kendi duygularınızı "ben dili" ile ifade etmeniz kullanabileceğiniz yararlı bir yöntemdir. "Bu davranışlarınla beni kızdırıyorsun ya da üzüyorsun" yerine, ".....davranışı yaptığında ben kızıyorum ya da üzülüyorum" gibi ifadeler kullanmak; ona eleştirilmiş ve yargılanmış hissettirmeyeceği için çatışmanın artmasını da engelleyecektir.



Çocuğunuzla Sorunları Nasıl Konuşabilirsiniz?



Öfkeli zamanlarınızda yaptığınız konuşmalar çözüme yönelik olmayacağı gibi, yaşanan çatışmanın daha da artmasına yol açacaktır. Her iki taraf da sakinleştikten sonra, uygun yerde ve zamanda konuşmanız önemlidir.

Endişelerinizi ifade ederken durumu nasıl yorumladığınızı, duygularınızı ve neye üzüldüğünüzü anlatabilirsiniz. Sadece o an yaşanan duruma odaklanmak ve daha önce yaşanan benzer olaylardan bahsetmemek gerekir. Geçmişte yaşanan olayların tekrar gündeme getirilmesi, o anki sorunun da çözümsüz kalmasına neden olabilir.

Çocuğunuz Öfkeliyken Onunla Nasıl İletişim Kurabilirsiniz?

Öfke kontrolü konusunda çocuğunuzun sizi örnek alacağını unutmamanız gerekir. Bu yüzden yaşanan aile içi çatışmalarda kendi öfkenizi kontrol edebilmeniz, fevri davranışlardan kaçınmanız ve çocuğunuz öfkesini dışa vurduğu zaman soğukkanlılığınızı kaybetmemeniz çok önemlidir.

Onu sakinleşince dinleyebileceğinizi ve bir süre uzak kalmanızın size de, ona da iyi geleceğini ifade edebilirsiniz. Sakinleştikten sonra onu dinleyip onu anladığınızı göstermeye çalışabilir ve duygularınızı paylaşabilirsiniz.

Konuşurken sadece davranışını ele almanız, davranışına yönelik konuşmanız, kişiliğine yönelik olumsuz sözler söylememeniz gerekir. Aksi takdirde savunmaya geçebilir, kendi hatasını yeterince anlayamayabilir ve üzerinde baskı hissedeceği için sizin beklediğinizin tam tersini yapabilir.

Emir ve öğüt verici ifadeler iletişim engellerinden bazılarıdır. Bundan dolayı iletişim kurarken zorunluluk ifadelerinden kaçınarak, “Bunu yapmalısın” yerine “Örneğin, olabilir mi?” gibi bir ifade kullanabilirsiniz.

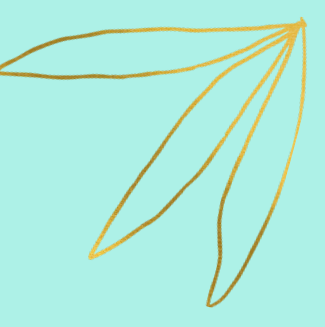
Çocuğunuz Sizinle Konuşmak İstemiyorsa Ne Yapabilirsiniz?

Çoğu ebeveyn çocuğu için “Bizimle evde hiç konuşmuyor, bir şey paylaşmıyor.” diyerek yakını. Eğer ebeveynler müdahaleci bir tutum sergiliyorsa veya ergen çoğu kez konuşmayı denediğinde sürekli eleştirilmiş, anlaşılmamış hissettiyse iletişim kurmak istemeyebilir. Çocuğunuz okuldan döndüğünde biraz sıkıntılı olduğunu gözlemlediyseniz, o anda konuşmak için zorlamadan, “Eğer konuşmak istersen ben her zaman buradayım ve seni dinlemek istiyorum” demeniz yeterlidir.

Bazen ders ve disiplin konularını içermeyen sohbet zamanları düzenleyebilirsiniz. Bu sohbetlerde arkadaşlık ilişkileri, onun ilgileri, hobileri, gelecekle ilgili hedefleri konuşulabilir. Bu tip sohbetler sonrasında ders ve disiplin konularına dönüşmemelidir. Aksi takdirde, konuyu hep derslere ve kurallara getireceğinizi düşündüğü için sizinle sonraki zamanlarda konuşmak istemeyebilir.



Önerilerimiz



- Çocuğunuzun yaşına ve gelişimine uygun beklentiler geliştirin. Yapabileceğinden daha fazlasını beklerseniz, öz güveni azalacak ve yetersizlik duygusu hissedecektir. Yapabileceğinden daha azını beklerseniz, sorumluluk duygusu gelişmeyecek ve ileride kendi ayakları üzerinde durmakta, bağımsız bir birey olmakta zorlanacaktır.
- 'Hayır' larınızı doğru ve uygun zamanlarda kullanın. Gereksiz yere 'hayır' demeyin. Gerektiğinde de 'hayır' diyorsanız, bunu sonrasında 'evet'e çevirmeyin.
- Evde koyduğunuz kurallar açısından, hem kendi davranış ve tutumlarınızda tutarlı olun hem de aile bireyleri arasında ortak tutum ve tutarlılık sağlamaya çalışın.
- Çocuğunuza olumlu tutum ve davranışlarınızla örnek olmaya çalışın.
- Çocuğunuzu başkalarının yanında uyarmayın. Bu tür paylaşımları çocuğunuzla yalnız kaldığınız zamanlarda yapmaya özen gösterin.
- Çocuğunuzun bu dönemde bağımsız hareket etme doğrultusunda verdiği tepkileri saygısızlık gibi görmek yerine, yaşadığı değişimin ve kimlik oluşturma çabasının bir parçası olarak değerlendirin.
- Çocuğunuzun kıyafet, saç, müzik ve eğlence gibi seçimlerine saygı duyun. Kendi bakış açınıza uymadığı zamanlarda yargılamayın ve eleştirmeyin. Bu durum, ergenin anlaşılmama düşüncesiyle sizden uzaklaşmasına neden olacaktır. Bunun yerine, onu eleştirmeden nedenlerini açıklayın.
- Ergenin bir yetkinlik alanının olması öz güveni, başarı duygusu ve kimliğini oluşturmaya açısından çok önemlidir. İlgi ve yetenekleri doğrultusunda birtakım sosyal, sanatsal ve sportif faaliyetlere katılması için teşvik edin.
- Olumlu davranışlarını ve başarılarını gördüğünüzü hissettirin, takdir edip onaylayın.
- Birlikte nitelikli ve keyifli zaman geçirmeye çalışın.
- Koşulsuz sevginizi her zaman hissettirin.

*Ergenlik dönemini fırtınalı değil, sağlıklı ergen-ebeveyn iletişimiyle,
“hafif bir yaz rüzgarı” gibi geçirmeniz dileğiyle...*



Kaynakça

Yazgan, Y. (2018). Ergenlik ve Yetişkinliğe Geçiş Üzerine. Erişim adresi <https://www.youtube.com/watch?v=5LRC2oAEjQE>.

Tirit Karaca, D. (2019). Ergenlik Dönemi ve Ergenle İletişim. Erişim adresi <https://www.cocukpsikiyatriizmir.com/ergenlik-donemi-ve-ergenle-iletisim>