

ERGENLE İLETİŞİM VE EBEVEYNLİK

Ergenlik Nedir?

Bireyin çocukluktan yetişkinliğe geçerken bireyselleşmesini ve toplumsallaşmasını sağlayan “Ruhsal, Fiziksel ve Sosyal Olgunlaşma Dönemi” dir. Ergenliğin başlangıç ve bitiş yaşı bireye göre değişir. Sağlıklı olan her çocuğun yaşayacağı bir gelişim dönemidir. Ergenlik, değişim demektir, Büyümek demektir, Başkalaşım ve Dönüşüm demektir. Büyümek sadece ergenliğe özgü değildir, çocuklar da büyürler ama değişmezler. Ergenler ise hem büyürler hem de değişirler.

Ergenlik dönemindeki bireyler duygusal ve davranışsal yönden iniş çıkışlar yaşayabilirler. Ergenlerin içinde bulunduğu dönemin özelliklerini bilmek, aile ve öğretmenlerin ergenleri anlamasına ve daha rahat iletişim kurmasına olanak tanır.

Ergenlik Dönemi Duygusal Özellikleri

- Duyguların Yoğunluğunda Artış
- Kimlik Arayışı
- Can Sıkıntısı
- Otoriteye Karşı Gelme
- Karşı Cinsle İlgi
- Çalışma İsteksizliği
- Bağımsızlık İsteği
- Bir Gruba Ait Olma İsteği
- Huzursuzluk
- Aşırı Hayal Kurma

Ergenler ve Ailelerinin En sık Yaşadığı Çatışmalar

- Ana-baba tarafından eleştirilmek,
- Azar işitmek,
- Sağlık durumlarıyla çok ilgilenilmesi,
- Konuların çok uzatılması,
- Ergene dağınık olduğunun söylenmesi,
- Aşırı şekilde nasihat edilmesi,
- Üstlerine çok düşülmesi,
- Anlaşılammak,
- Ana-babanın her şeyi öğrenmek istemesi,
- Okuldaki başarısının eleştirilmesi,



- Aile baskısı,
- Ana-babanın ergenin yanında tartışması.
- Dışarı çıkarken izin almam gerekiyor ve belirledikleri saatte evde olmak zorunda kalıyorum.
- Çocuğun büyüdüğünün görmezden gelinmesi.
- Doğru arkadaşları bulabileceğine güvenilmeyip sosyal çevreye çok müdahale etme.

“Ergenlere Nasıl Yaklaşalım, Nasıl Davranalım?”

Cevaplanması gereken bu soruların cevabı “İletişim” ile başlar. “Aile İle İletişim”, ergenlik dönemindeki her genç için her zamankinden daha önemlidir. Anne ve babası tarafından;

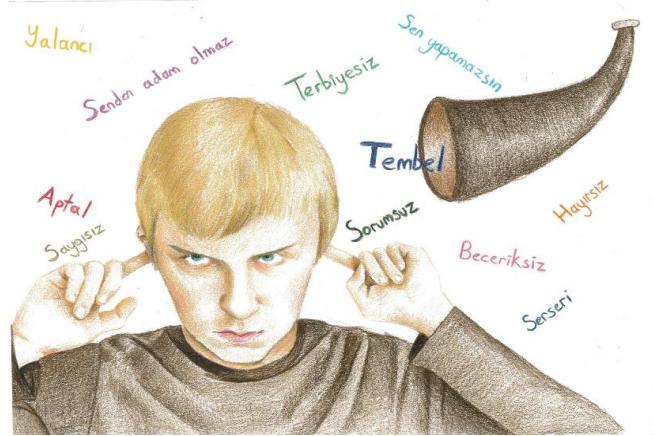
- eleştirilmeden,
- yargılanmadan,
- sorgulanmadan dinlenen genç, karşılaştığı güçlükleri aşmada zorlanmayacaktır. Ayrıca sorunlarını ailesi ile paylaşmaktan kaçınmayacaktır.

Ergenle İletişimde Anne Babaların Dinleme Becerisi Çok Önemlidir

Etkin Dinleme Nedir?

Etkin dinleme iletişimde gerekli ve uygun durumlarda;

- susma,
- konuşmaya cesaretlendirme,
- anlatılanların anlaşıldığını hissettirecek geri bildirimler verme,
- soru sorma,
- kendini açma (kendi duygu ve düşüncelerinizi açık ve samimi şekilde ifade etme),
- espri,
- beden dilini iyi kullanma,
- empatik olabilme becerilerini içerir.



Etkin Dinleme Becerisinin Ergenlerin Gelişimine Sağladığı Katkıları:

- Ergenin olumsuz duygularının kabulünü sağlar.
- Ergenin duygularını ifade etmesine yardımcı olur.
- Yetişkin ve ergen arasında sıcak bir ilişki kurulmasını sağlar.
- Sorunların çözümlenmesini sağlar.
- Ergenlerin anne babaların düşüncelerine değer vermelerine yardımcı olur.
- Ergenin bireysel farkındalık sağlamasına yardımcı olur.

Ailelere Önerilerimiz

- Sinirli tepki vermeyin; çünkü bu bir savaş davetidir. Yetişkin olarak tartışma esnasındaki dur noktasını belirlemek ilk olarak sizin görevinizdir.
- Çocuğunuz öfkeli olduğunda sizde el-kol hareketleriyle karşılık vermeyin.
- Ona, öfkeli olduğunda sakince konuşmasını önerin. Hala olmuyorsa kendi tartışmasını bitirmesine izin verin, derdini anlatsın.
- Eleştirel düşünme için cesaretlendirin.
- Sorumluluk sahibi olmadan kimsenin haklara sahip olamayacağını açıklayın.
- Çocuğunuzun hak ve sorumlulukları hakkında konuşun.
- Kendi hak ve sorumluluklarınız hakkında konuşun.
- Evde uyulması gereken kuralları belirleme noktasında fikrini sorun.
- İş yaptığında veya olumlu davranış sergilediğinde ayrıcalıklarını ya da özgürlüklerini arttırın.
- Sakin, kısa ve öz bir şekilde kaygılarınızdan bahsedin.
- Suçlayıcı dil kullanmamaya dikkat edin.
- Haftalık, internete zaman limiti koyma konusunda ne düşündüğünü sorun.
- Onu gerçek yaşam aktivitelerine yönlendirmeye çalışın.

Seher ÇOMAK
Okul Psikolojik Danışman
ve Rehber Öğretmeni