

# ERGENLERLE İLETİŞİM



BOZOVA

ATATÜRK

ORTAOKULU

Asude ERBAP

Psikolojik Danışman  
& Rehber Öğretmen



## ERGEN VE AİLE

Ergenlik dönemi pek çok değişimin aynı anda yaşandığı gelişim ve büyüme sürecidir. Bu dönemde gelişimsel ihtiyaçlar değişirken bu değişimin yarattığı duygu, düşünce ve davranış değişiklikleri de anne baba çocuk arasında kimi zaman iletişim problemlerine neden olabilir.

Ergenlik döneminde hem aileden uzaklaşma ve bağımsızlaşma isteği hem de onların desteğine ve sevgisine ihtiyaç duyma ikilemi yaşanır.

Ancak unutulmamalıdır ki aileye olan ihtiyaç hâlâ devam etmektedir.



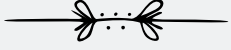
Ergenlik döneminde ailelerin birçoğu "Çocuğumuz bizimle hiçbir şeyi paylaşmıyor, gizliyor."; çocukların çoğu da "Aileme anlattığım zaman beni dinlemiyorlar, ne söylesem hemen tepki veriyor, kızıyor ya da nasihat ediyor, beni anlamıyorlar ben de hiçbir şeyi anlatmıyorum." cümlelerini kurmaya başlayabiliyor.

Bir ergenle iletişim kurarken, onun gerçekliklerini dikkate almak son derece önemlidir. Çocuğun davranışları sorun olarak kodlandığında, daha kaygılı ve telaşlı tepkiler verme eğilimimiz artar; oysa ihtiyacın ne olduğunu fark edip davranışı doğru okuyabilirsek daha sakin ve kontrollü tepkiler verebiliriz.

## AİLELERE İLETİŞİM ÖNERİLERİ

İyi bir dinleyici olun, onlara güven verin.

Ancak, “Aman baban ya da annen duymasın” gibi idare etmek, sırdaş olmak, yanlışlarını saklamak gibi davranışlar sınır koyma işlevinizi ortadan kaldırır.



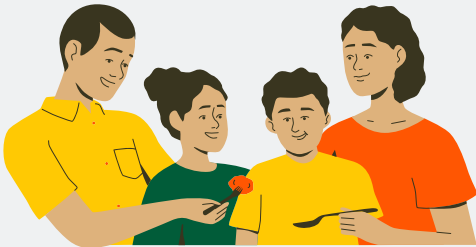
Yansıtıcı sorular sorun. Örneğin, “Anladığımı kadarıyla söylediğin şey şu...” diye cümleye başladığınızda onun ne anlatmak istediğini fark etmeye çalıştığınızı ve onu dinlediğinizi göstermiş olursunuz.



Çocuklarınız sizden uzaklaşıyor gibi görünse de, gösterdiğiniz doğruları yeri geldiğinde kullanılacaktır. Önemli olan sağlıklı ve güvenli bir şekilde kuracağınız iletişimidir.



Savunmaya geçirecek genelleme yapan cümlelerden kaçının. Örneğin; hep geç kalıyorsun, zaten üşengeçsin, tembelsin vb.



Anne baba olmanın başka, arkadaş olmanın başka olduğunu unutmayın. Bu nedenle çocuklarınızla arkadaşlık ilişkisi değil ebeveyn-çocuk ilişkisi kurup bu bağı güçlendirmeye çalışın.



Tartışmalarda soğukkanlı ve sakin olun, fevri davranışlardan kaçınarak yapıcı olmaya özen gösterin.



Güçlü ve güçsüz yanlarını fark etmesi, kendini olduğu gibi kabullenebilmesi için yardımcı olun. Abartılı şekilde ve sürekli övmeyin.

Kurallar konusunda anlaşmalar yapın. Kuralların öğretilmesi ve uygulanmasında tutarlı, açık ve kararlı olun.



Çocuklarınızın kendi sorumluluklarını üzerinize almayın. Unutmayın sorumluluklarını ne kadar önce üstlenirse o derece de sorumlu bireyler yetiştirebilirsiniz.



Küçük notlar ve mektuplar yazın. Örneğin; “İyi ki varsın” gibi cümleleri yatağına, defterinin arasına veya kalem kutusuna yerleştirebilirsiniz.

Böyle küçük sürprizler hem onu şaşırtacak hem de değerli hissettirecektir.

*Çocuklarınızı sevmeye devam edin. Büyüme sürecinde çocuğunuza eşlik edin.*