

ERGENLE İLETİŞİM

Çamlıdere Çok Programlı
Anadolu Lisesi
Rehberlik Servisi
Veli Bülteni



Ergenliğin Doğası ve Ergenlerle Etkili İletişim

Ergenlik, değişim demektir; büyümek demektir; başkalaşım ve dönüşüm demektir. Büyümek sadece ergenliğe özgü değildir, çocuklar da büyürler ama değişmezler. Ergenler ise hem büyürler hem değişirler.

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

Ergenlik, sağlıklı olan her bireyin yaşayacağı bir gelişim dönemidir. Peki bu dönemde yaşanan duygusal özellikler nelerdir?

- Duyguların yoğunluğunda artış
- Kimlik arayışı
- Can sıkıntısı
- Otoriteye karşı gelme
- Karşı cinse ilgi
- Bağımsızlık isteği
- Çalışma isteksizliği
- Bir gruba ait olma isteği
- Huzursuzluk
- Aşırı hayal kurma

Ergenler ve Ailelerinin En Sık Yaşadığı Çatışmalar

- Ebeveyn tarafından eleştirilmek
- Azar işitmek
- Konuların çok uzatılması
- Ergene dağınık olduğunun söylenmesi
- Aşırı şekilde nasihat edilmesi
- Üstlerine çok düşülmesi
- Anlaşılammak
- Ebeveynlerin her şeyi öğrenmek istemesi
- Okuldaki başarısının eleştirilmesi
- Aile baskısı
- Anne ve babanın ergenin yanında tartışması

“Ergenlere nasıl davranalım?”

Bu sorunun cevabı “iletişim” ile başlar. “Aile ile iletişim” 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.



AİLE İÇİ ETKİLİ İLETİŞİM

İletişim becerisi insanlara doğuştan verilen bir yetenek değildir. Öğrenilebilir ve geliştirilebilir becerilerdir.



ETKİLİ İLETİŞİMİN UNSURLARI

- **Etkin Dinleme:** Dinleyen kişi mesajın ne anlama geldiği üzerine yoğunlaşır. Mesajı gönderen kişiye anlaşıldığına dair geribildirim verir.
- **Empati:** Kendisini karşıdaki kişinin yerine korarak kişinin duygu ve düşüncelerini anlaması ve hissetmesidir.
- **Geribildirim:** Mesajı alan kişinin karşısındakinin söylediklerinin içerisindeki duygu ve düşüncüyü anladıktan sonra, iletişimin devamını sağlayacak nitelikte uygun iletide bulunmasıdır.
- **Beden Dili:** Gözler, kıyafet, duruş, mimikler, dokunmalar, eller, oturuş şekilleri sözsüz iletişim için çok önemlidir.
- **Göz teması:** Gözün kendisi başlı başına bir mesaj kaynağıdır. Göz teması kurmak ilgi anlamına gelmektedir.
- **Sen Dili/Ben Dili:** Özellikle olumsuz duyguların yaşandığı durumlarda duygularımızı dile getiren iletilerdir.

Savunmaya itmez.

Suçluluk hissettirmez.

Duygunun nedeni anlaşıldığı için iletişim sağlıklı olur.

Ben iletisi alan kişi başkalarını düşünmeyi de öğrenir.

Yakınlaşmayı sağlar.

Anlaşmazlıkları azaltır.

Konuşan kişiyi rahatlatır.

Örneğin: “Ben konuşurken sözüm kesilince tekrarlamak zorunda kalıyorum. Bu da beni kızdırıyor.”

AİLE İÇİ ETKİLİ İLETİŞİM

Ailelere Önerilerimiz

- Sinirli tepki vermeyin; çünkü bu bir savaş davetidir.
- 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.
- İş yaptığında ayrıcalıklarını ya da özgürlüklerini arttırın.
- Sakin, kısa ve ö bir şekilde kaygılarınızdan bahsedin.
- Haftalık, internete zaman limiti koyma konusunda ne düşündüğünü sorun.
- Onu gerçek yaşam aktivitelerine yönlendirmeye çalışın.
- Fikirlerine değer verdiğinizi hissettirin.
- Sadece çocuğunuz için ayırdığınız ve onu etkin dinleyici olarak dinlediğiniz zamanlar olsun.
- İyi bir rol model olun.
- Çocuğunuzun korku ve endişelerine saygı duyun.
- Olumlu davranışlarını kesinlikle takdir edin.
- Kabiliyetlerini fark edin ve teşvik edin.
- Yanlış ve uygunsuz cezalandırmadan kaçının.

“Çocuğunuzu gerçekten tanıyın. Onu bir çocuk olarak görmeyin. Bir birey olduğunu önemseyin ve bunu çocuğunuza da hissettirin. Farklı ve gelişmekte olan bir kişilik yapısında olduğunu unutmayın. Aileniz için değerli ve önemli olduğunu hissettirin. Dinleyin, sadece dinleyin ve lütfen anlamaya çalışın...”

