

ERGENLİK DÖNEMİ ÖZELLİKLERİ VE ERGENLERE YAKLAŞIM

VELİ BİLGİLENDİRME KİTAPÇIĞI



ERGENLİK DÖNEMİ

Ergenlik dönemi kronolojik olarak çocukluk evresinden1 erişkinlik evresine geçiş arasında bir dönemdir. Ergenlik başkalaşım (metamorphose) ve dönüşüm (mutation) demektir.Ergenlik döneminde birey hem bedensel, hem ruhsal, hem de toplumsal alanda değişime ve dönüşüme uğrar.Ergenlik dönemi, kişinin kökten bir değişim geçirdiği ve aslında en çok da ailesine ihtiyaç duyduğu bir dönemdir.Gençliğe atılan bu ilk adımda hem fiziksel, hem duygusal, hem cinsel hem de sosyal değişimler söz konusudur.2-24 yaşları arasındaki grup ergenlik dönemi olarak kabul edilir.Ergenliğin yaş sınırları oldukça geniş tutulmaya çalışılmıştır. Bunun sebebi bireysel ayrılıklardır.Sağlık ve bedensel yönden koşullar iyileştikçe ergenlik dönemi daha küçük yaşlarda ortaya çıkmaktadır.Ergenin somut yapısı ile ilgili olarak en önemli gelişmeler boy ve ağırlık artışı, iskelet ve kas gelişimi, iç salgı sistemindeki gelişme ve çeşitli organlarda görülen büyümelerdir. 2 yıldan 4 yıla kadar uzayabilir. Erkeklerde 4,kızlarda 3 yıla kadar sürmektedir.

ÇOCUĞUNUZ ERGENLİK DÖNEMİNİ NE DENLİ ZOR GEÇİRİYOR OLURSA OLSUN ARANIZDAKİ İLETİŞİM SAĞLIKLI BİR ŞEKİLDE DEVAM EDİYORSA, BİRLİKTE BU ZORLUK MUTLAKA AŞILIR VE SAĞLIKLI BİR YETİŞKİN YAŞAMA KAZANDIRILMIŞ OLUR.

ÇOCUĞUNUZUN ARKADAŞ ÇEVRESİNİ TANIYIN.

BAĞIMLILIKLARA KARŞI TETİKTE OLUN.

HER NE OLURSA OLSUN ÇOCUĞUNUZ İLETİŞİM BAĞLARINIZI KORUYUN.



Ergenlik, çocukluktan çıktıktan sonra yetişkin bir insan olmadan önce bir kimlik kazanma dönemidir. Bu kimlik, çocuğu hem bireysel olarak hem de toplum içindeki yeri açısından etkiler. Erkek çocuk delikanlı, kız çocuk genç kız olarak kabul edilmeye başlanır. Cinsiyetin gerektirdiği roller her iki cinsin de üzerine yüklenmeye başlanmıştır. Bu rollere uyum sağlamak ergen için en başlarda zor olabilir. Çocuk buna direnç geliştirebilir..

Fiziksel, duygusal, cinsel, sosyal....

Bu kadar çok şeyin bir arada değişmesi başlı başına bir stres kaynağıdır.

Bu yeni kişiliğe ve yetişkin olmaya uyum sağlama süreci ise başka sıkıntıları beraberinde getirir. Baştanbaşa değişen ve gelişen bir kişilik, kişinin sadece kendisi için değil ailesi ve çevresi için de çok zordur. Çocukluk döneminde uyumlu bir çocuğun ergenliğe yaklaşan yıllarda gösterdiği değişimleri pek çok ebeveyn şaşkınlıkla karşılar ve hazırlıksız yakalanır..Çocuklarının çocukluktan çıktığı, ama tam da yetişkin olmadıkları bu geçiş dönemi; ergenlik dönemindeki çocuklar kadar, anne babaları için de zor geçer.Çünkü o tanıdıkları çocuk gitmiş, yerine bambaşka davranışlar ve tepkiler sergileyen bir genç gelmiştir. Ana babalar, çocuk büyüdükçe daha uslanır daha az sorun çıkarır sanırlar



Her şeyin yoluna girdiğini sandıkları bir dönemde birden ortaya çıkan huysuzluklara, tedirginliğe ve nedensiz öfke patlamalarına bir anlam veremezler

Eve dilediği gibi girip çıkmak isteyen, çok zor beğenen, en yumuşak ikazlara bile çok sert karşılık veren genç karşısında, ne yapacaklarını bilemezler ve çoğunlukla soğukkanlı da kalamazlar.



İletişim gittikçe daha da azalır.

İletişimde hem bir paylaşım vardır. Bu paylaşım azaldıkça her iki taraf da ayrı dünyaları yaşamaya başlarlar ve aslında yalnızlaşırlar. Ergenlerin içinde bulunduğu en önemli paradoks işte budur. Bir taraftan yalnız kalmak isterlerken aslında diğer taraftan en çok yakınlığa ihtiyaç duydukları, ailelerini en yakınlarında hissetmek istedikleri dönem bu dönemdir. Fakat yalnızlıktan hoşnutmuş gibi davranır ve bireyselliğini arttırıcı her türlü faaliyete girer. Aile kuralları ona ağır gelir, sürekli şikâyetçidir, evin yaşanmaz olduğundan, ayrı bir evde yaşamının ne kadar da güzel olabileceğinden, kimsenin onu anlamadığından yakınır durur. Oysa arkadaşlarıyla ilişkisi ne kadar da güzeldir. Arkadaşlar, aile üyelerinin tümünden daha değerliymiş gibi görünür. Onu en iyi anlayan artık arkadaşlarıdır. Kendisi gibi evden kopan, bağımsızlık arayan arkadaş grubu artık gencin en önemsedığı insanlardır.

Onlar için kolaylıkla ailesinden vazgeçebilir. Orada kendisine değer veren, sıkıntısını paylaşan, birlikte eğlenen yaşlıları vardır. Arkadaş grubunun genç üzerindeki etkisi arttıkça ana babaların da tedirginliği artar

Sevecen ve yumuşak bir yaklaşımı bile geri çeviren, üstüne varılınca öfkeden deliye dönen, ya da kendisini tamamen iletişime kapayan genç karşısında bocalar, nasıl tutum takınacaklarını bilemezler. Çocuklarının kendilerini hiçe saydığını, kendileriyle hiçbir şey paylaşmak istemediklerini, hatta kendilerine düşman gözüyle baktığını görmek bir anne babanın karşı karşıya kalabileceği en zor durumlardan biridir. Zira dünyada ergen olmaktan daha zor bir şey varsa o da ergenlik çağındaki bir gencin anne babası olmaktır. Çocuk uç davranışlar sergiledikçe anne baba çeşitli yöntemlerle çocuğu uyarmaya çalışır. Fakat çoğunlukla ne sert uyarılar, ne yumuşatılmış ikalar ne de nasihatler işe yaramaz.



Ana-babalar derslerin aksamasını, haylazlığını, başına buyruk davranışını hep arkadaş topluluğunun kötü etkisine bağlarlar. Oysa anne babaların sandığının tersine bir genci arkadaşları ayartmaz, çoğunlukla genç kendi eğilimine uyan gençleri arar bulur.



İletişim gittikçe daha da azalır.

İÇocuğumuz ergenlik dönemini ne denli zor geçiriyor olursa olsun aramızdaki iletişim sağlıklı bir şekilde devam ediyorsa, birlikte bu zorluk mutlaka aşılar ve sağlıklı bir yetişkin yaşama kazandırılmış olur. Fakat sağlıklı iletişim ya da iletişimsizlik saygı ve sevgi duvarlarını aşındırır. Bu aşınmayı engellemek için iletişim şarttır. Fakat iletişim kurabilmek için de bazı ön şartlar vardır. Karşımızdakinin ruh hali hakkında bir fikrimiz varsa onun doğru kapısında olmamızı sağlar. Bu yüzden ergenlerin duygu dünyası hakkında biraz fikir edinmek çok işimize yarayacaktır. En çok hangi negatif ya da pozitif duygulara eğilimleri olduğunu bilmek, gerekli yerlerde gerekli sinyalleri algılayabilmemizi sağlar. Bu yüzden ergenlerdeki ruhsal değişimlere biraz göz atalım:

Kendisine benzeyen insanların eleştirilmesine doğal olarak tepki verir. Ailesiyle arası açık olduğundan (özellikle aile koşulsuz sevgi hissini veremiyorsa) hayatındaki sevgi odağını arkadaşları olarak görür ve onların önünde eleştirilmek gibi aile tutumları ergenleri çileden çıkartır. Ergenliğin başlarındaki büyümenin hızlı oluşu, ergenin hem duygularında, hem de davranış ve tutumlarında belirgin farklılıklar sergilemesine neden olur. Ergenlik içinde barındırdığı tüm o değişimlerle birlikte karmaşa, yetersizlik ve güvensizlik duygularına ve birçok çocukta istenmeyen davranışlara yol açar. Ergenlik dönemini çok problemsiz atlatan çocuklar da vardır. Bunun sebepleri çok farklı olabilir elbette ama şu bilinmelidir ki çocuklukta rüzgâr eken, ergenlikte fırtına biçer.



- ▶ Kimlik arayışı
- ▶ Yalnız kalma isteği
- ▶ Çalışma isteksizliği
- ▶ Can sıkıntısı
- ▶ Huzursuzluk
- ▶ Tehlikeli konulara merak
- ▶ Otoriteye karşı direniş (anne, baba, okul, toplum)
- ▶ Özgürlüğüne düşkün olma
- ▶ Bağımsızlık isteği
- ▶ Bir gruba ait olma arzusu (spor, müzik, giyim vb.)
- ▶ Karşı cinse ilgi
- ▶ İlişkilerinde ve girişimlerinde başarılı olma isteği



ANNE-BABALAR ÇOCUKLARI HAKKINDA SIKÇA ŞUNLARI SÖYLERLER:

- Asi ve hırçın Evde huysuz
- Alıngan, karamsar, ters
- Dışarıda sıkılgan, durgun ve dalgın
- Kendi başına buyruk ve sorumsuz Banyoya girmiyor
- Olur, olmaz her şeye ağlıyor ·Ders çalışmıyor
- Süse düşkün Çok geziyor

- Yalnızlık isteği Can sıkıntısı
- Toplumsal zıtlık Otoriteye karşı direniş
- Karşı cinse yönelmiş zıtlık ·Duygularının artması Kendine güvensizlik
- Çabuk üzülür ·Çabuk sinirlenir
- Olur olmaz her şeyi sorun yapar
- İlgileri artmış, gelgeç hevesleri çoğalmıştır



Ergenlik dönemi ve arkadaşlık

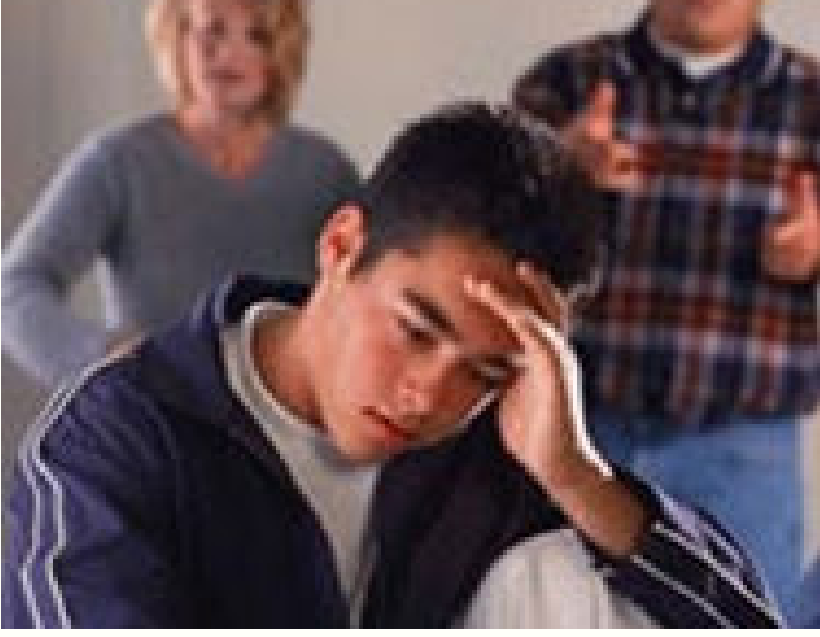
Buna karşılık akranlarla beraberlik farklı bir ilişkiyi gerektirir Bu daha eşitlikçi bir sosyal teması gerektirir. Akranlarıyla kurduğu ilişkide genç, başta eşitlikçi sosyal ilişki kurmayı, güvenli davranış göstermeyi, kendi düşüncelerini ifade etmeyi, başkalarının fikirlerini hoşgörü ile karşılayabilmeyi öğrenir. Aynı zamanda ergen, aileden gelen değer yargıları ile arkadaşlarından gelen değer yargılarını birbirleri ile uyuşturma uğraşısı içindedir. Karşı cinsin kabul edici tavırlar içinde olması ve gencin beğenmesi ergenin kendini değerli bir varlık olarak algılamasına ve karşı cinsle daha güvenli ilişkiler kurmasına yol açar. Yaşdaşları ile eşitlik ilkesine dayalı sosyal ilişki kurmakta başarılı olamayan çocuk ve gençlerin arkadaşları tarafından kabul görme konusunda sorunları olacaktır. Arkadaşlarınca kabul göremeyen çocuk, güvensiz, kırgın ve küskün olur. Arkadaş grubunca itilme, arkadaş olmayı istediği akranları tarafından dışlanma, genci fazlasıyla üzer

·Gencin zeka seviyesi, okul başarısı, fiziksel görünüşü, yetenekleri, duygusal olgunluğu da başkalarınca kabul edilme-benimsenme derecesini etkilemektedir. Grup tarafından kabul görme, gencin kendine olan güvenini pekiştirir, arkadaşları arasında duygu ve düşüncelerini rahatça dile getirebilir, başkalarının etkisinde daha az kalabilir.

Buluğ çağını izleyen yıllarda ergenin arkadaş çevresi genişler, böylelikle insan ilişkileri ile ilgili deneyimleri oluşur. Sosyal gelişme için ergenin akranları ile beraber olmasına ihtiyacı vardır. İçinde bulunduğu arkadaş çevresinin değerleri ve dünya görüşü genç için önem kazanmaya başlar. Bazı durumlarda ergen akran grubuna kabul edilmek için veya arkadaşları tarafından onay görmek için onların hareketlerini, tutumlarını benimser görünür. Ergenlerin arkadaşları ile ilişkileri, anne-babaları ile kuracağı ilişkilerden farklıdır. Anne-baba ile çocuk arasında ebeveyn otoritesine dayalı bir ilişki vardır. Anne-baba yol gösteren, doğruları söyleyen ve karar verendir.



Gencin belli bir alanda hüneri veya becerisinin olması onun arkadaşlarınca daha kolay benimsenmesine yol açar ve böyle gençler arkadaşları arasında sivrilebilir. Arkadaşlarınca yeterince benimsenmeyenler, grubun etkisinde daha kolay kalabilir. Kendilerine güvenleri yeterince gelişmemiş gençler de arkadaşlarının telkinine daha açık olurlar



Ergenlik dönemi ve arkadaşlık

Buna karşılık akranlarla beraberlik farklı bir ilişkiyi gerektirir Bu daha eşitlikçi bir sosyal teması gerektirir. Akranlarıyla kurduğu ilişkide genç, başta eşitlikçi sosyal ilişki kurmayı, güvenli davranış göstermeyi, kendi düşüncelerini ifade etmeyi, başkalarının fikirlerini hoşgörü ile karşılayabilmeyi öğrenir. Aynı zamanda ergen, aileden gelen değer yargıları ile arkadaşlarından gelen değer yargılarını birbirleri ile uyuşturma uğraşısı içindedir. Karşı cinsin kabul edici tavırlar içinde olması ve gencin beğenmesi ergenin kendini değerli bir varlık olarak algılamasına ve karşı cinsle daha güvenli ilişkiler kurmasına yol açar. Yaşdaşları ile eşitlik ilkesine dayalı sosyal ilişki kurmakta başarılı olamayan çocuk ve gençlerin arkadaşları tarafından kabul görme konusunda sorunları olacaktır. Arkadaşlarınca kabul göremeyen çocuk, güvensiz, kırgın ve küskün olur. Arkadaş grubunca itilme, arkadaş olmayı istediği akranları tarafından dışlanma, genci fazlasıyla üzer

·Gencin zeka seviyesi, okul başarısı, fiziksel görünüşü, yetenekleri, duygusal olgunluğu da başkalarınınca kabul edilme-benimsenme derecesini etkilemektedir. Grup tarafından kabul görme, gencin kendine olan güvenini pekiştirir, arkadaşları arasında duygu ve düşüncelerini rahatça dile getirebilir, başkalarının etkisinde daha az kalabilir.

Buluğ çağını izleyen yıllarda ergenin arkadaş çevresi genişler, böylelikle insan ilişkileri ile ilgili deneyimleri oluşur Sosyal gelişme için ergenin akranları ile beraber olmasına ihtiyacı vardır İçinde bulunduğu arkadaş çevresinin değerleri ve dünya görüşü genç için önem kazanmaya başlar. Bazı durumlarda ergen akran grubuna kabul edilmek için veya arkadaşları tarafından onay görmek için onların hareketlerini, tutumlarını benimser görünür. Ergenlerin arkadaşları ile ilişkileri, anne-babaları ile kuracağı ilişkilerden farklıdır. Anne-baba ile çocuk arasında ebeveyn otoritesine dayalı bir ilişki vardır Anne-baba yol gösteren, doğruları söyleyen ve karar verendir.

ERGENLERİN RÜHSAL ÖZELLİKLERİ



- ▶ Kimlik arayışı
- ▶ Yalnız kalma isteği
- ▶ Çalışma isteksizliği
- ▶ Can sıkıntısı
- ▶ Huzursuzluk
- ▶ Tehlikeli konulara merak
- ▶ Otoriteye karşı direniş (anne, baba, okul, toplum)
- ▶ Özgürlüğüne düşkün olma
- ▶ Bağımsızlık isteği
- ▶ Bir gruba ait olma arzusu (spor, müzik, giyim vb.)
- ▶ Karşı cinse ilgi
- ▶ İlişkilerinde ve girişimlerinde başarılı olma isteği



Gencin belli bir alanda hüneri veya becerisinin olması onun arkadaşlarınca daha kolay benimsenmesine yol açar ve böyle gençler arkadaşları arasında sivrilebilir. Arkadaşlarınca yeterince benimsenmeyenler, grubun etkisinde daha kolay kalabilir. Kendilerine güvenleri yeterince gelişmemiş gençler de arkadaşlarının telkinine daha açık olurlar



Her grubun kendine has bir sosyal havası vardır

Ergenlerden oluşan arkadaş gruplarında, zamanla ve arkadaşlık ilişkilerinin artması ile bütünlük duygusu artabilir. Bu gruplardaki birbirine bağlılık bir bakıma “biz” duygusunu ortaya çıkarır ve bazen kendi grubundan olmayan diğerlerini “başkaları” olarak niteleyip, dışlayabilir. Bu duygular gruplar arası zıtlaşmaları ve çatışmaları doğurur. Bazı genç grupları dışarıya kapalı, kendi aralarında ilişki kuran, çoğunlukla çevresini etkisi altında tutan bir-iki gencin ön ayak olduğu gruplardır. Grup liderlerinin saldırganca davranış sergilemesi ve suça eğilimli olması durumunda gruptaki gençler suç oluşturacak davranışlar sergileyebilirler. Ergenlik dönemindeki birey, grubun etkisine her zamankinden daha açıktır.

GRUBUN ERGEN ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Bazı öğrenme durumlarında bireyin öğrenme isteğini ve gücünü arttırdığı gözlenmiştir. Öğrenilmiş bir konunun grup içinde tekrar edilmesinin öğrenmede kolaylık yarattığı görülmüştür. Sosyal Kolaylaştırma olarak adlandırılan bu durum sınıfın bazı öğrenme durumlarını kolaylaştırdığını göstermektedir. Ayrıca grup ortamı rekabeti arttırmaktadır. Grubun insana en önemli etkilerinden birisi grup arzusuna uyumdur. Bir grupta gruptaki insanların bir örnek davranma eğiliminde olduğu gözlenmiştir. Herhangi bir grupta olduğu gibi, ergenlerin gruplarında da üyeler benzer davranışlar gösterirler. Bu, ortak tavır ve hareketlerde, giyimde, dinlenen müziğin türünde ve konuşmada da gözlenebilir.



KİMLİK BUNALIMI

Ergenlik döneminde genç kişiliğini oluşturmaya çalışır. Bir kimlik kazanma sancısı çeker. Kendi ruh dünyasını inşa etmektedir. Gördüğü yaşadığı beğendiği birçok hatıranın geleceğindeki hayallerinin ve o anın kendisi üzerindeki etkisiyle adeta birçok farklı kişilik elbisesini giyer çıkarır. Her giydiği elbiseden bir parçası

üzerine siner. Genç en sonunda bu parçalarla anlamlı bir bütün oluşturmaya çalışır. Yapması gereken bu sıkıntılı, kasvetli, stresli ve fırtınalı dönemden doğru rotayla dingin sulara kişiliğini kazanarak çıkmaktır. Doğru rotayı tespit edip dingin sulara çıkmayı başarması için cevap vermesi gereken çok önemli sualler vardır.



Her grubun kendine has bir sosyal havası vardır

Bunu başaramayan genç ise biraz daha bocalar, fakat en sonunda çevresinin beklentilerini göz önüne alarak bir yaşam tarzı seçebileceği gibi tam tersi bir yön de alabilir. Ebeveynlerin rolü bu noktaya kadar çok önemlidir. Eğer anne baba çocuğun kendisini, varoluşsal anlamını, kâinatla ve yaratıcısıyla olan ilişkilerini doğru anlamaya anlamlandırma ve sürdürmede rehberlik edebilirse çocuklarının kendileri üzerindeki en önemli haklarından birini daha gerçekleştirmiş olurlar. Ergenlik dönemindeki gencin bu fırtınalı dönemden rotasını bularak çıkması için yapılması gereken en önemli bir başka unsur ise doğru bir iletişim kurmak ve çocuğu anlayıp onun da ebeveyni anlamasını sağlamaktır.

Genç; kendisini, varoluşunu, varoluşunun anlamını, hayatın maksadını, yaşamı ve ölümü sorgular. Bunlara kalbini tatmin edecek cevaplar arar. Kendisini, varoluşunu borçlu olduğu sebebi, kâinatı, kâinattaki düzeni, kendisini kâinatla ve tüm sistemin kurucu&koruyucusu ile olan ilişkilerini sorgular. Eğer tüm bu sorulara bir cevap bulabilirse ergenlik dönemindeki en büyük kriz basamağını aşar. Genç bu dönemi aşmayı başarırsa fitratına uygun olan seyre devam eder. Kendisini, değerlerini, güçlü ve zayıf yönlerini, ilkelerini, amaçlarını belirler ve net bir şekilde istikametine devam eder. Ve bu değişim kendisinde olumlu bir enerji ve sinerji oluşturur.



İLETİŞİM ÇATIŞMALARI

Gençlik sorunlarının temelinde, aile içindeki iletişim problemleri vardır. Anne-babanın güvenli duruşu, çocukları için sağlıklı rol ve model olmaları, güzeli-iyiyi aile içerisinde hep güçlü bir şekilde temsil etmeleri gerekir. Eğer bir ebeveyn çocuğuyla güçlü ve güvenli bir bağ, sevgiye dayalı iletişim

kurmuşsa, gencin arkadaşların içinde toplum içinde endişe edeceği bir şey yoktur. Çünkü genç, ailesi ile oluşturduğu güçlü bir şekilde kurulan güven bağı ile arkadaşları ve toplum içerisinde güvenli duruşunu sürdürür.



Güvenli bağ kuramayan, suçlanmaktan, eleştirilmekten kaygı duyan gençler, anne ve babalarına problemlerini anlatamazlar, açıklayamazlar, kaçırmaları, yalan söylerler. Bu iletişim sorununun, en önemli sebebi anne-babanın çocuğu dinlememesidir. Genç dinlenmemesi karşısında, kendi içine kapanır, kendi kendine konuşur. Değer verilmediğini, dışlandığını düşünür. Bu durumda anne-baba o problemi çözmek için nasıl bir fırsat bulabilirler ki? İletişimde altın kural; karşınızdaki kişiye kendisini değerli hissettirtmektir. Bu kuralı gerçekleştirmek iyi bir dinleme becerisine bağlıdır.

Aile desteği olmadan sorunlar çözülemez.

Anne ve babanın yaptığı ikinci bir hata da kendi aralarındaki problemleri çocuk üzerinden gidermeye çalışmalarıdır. Yetişkinler, çocuğu kullanarak problemlerinin bir parçası haline getiriyorlar. Örneğin kocasından ayrılmak isteyen bir kadın kocasıyla yaşadığı çatışmayı çocuklarına anlatırsa ben babanızdan ayrılacağım artık onunla yaşayamam artık sizleri terk edeceğim derse çocuk o yaşta duygusal bunalımlar yaşar., travma geçirebilir

Çocuk bu durumda suçu kendisinde arar, yaşananları düşünüp kavrayamaz. Sosyal sorunların temelinde, sokak çocuklarının oluşmasında, madde bağımlısı olmalarının arkasında hep bu sağlıksız, patolojik aile dinamikleri yatmaktadır. Sosyal sorunlar sadece ekonomik sebeplerle açıklanamaz. Bir çocuğu dinlememenin ne boyutlara ulaşabileceğini gördük. Çocuk içe kapanıyor, kapıları kapatıyor, sorunlarıyla yalnız ve baş başa kalıyor



Aile desteği olmadan bu sorunlar çözülemez. Bir anne babanın çocuğun gelişim döneminde ona yapacağı en iyi yardım onu karşısına alıp dinlemesidir. Bir çocuğun kendi sorunlarını anlatabilmesi o sorunların çözümü için çok önemli bir aşamadır.

Anne- baba her seferinde çocuklarına onlar için yaptıklarını öne sürüp, “ben senin için saçlarımı süpürge ettim”, “senin yaptığına bak deyip” hakaretler, olumsuz sözler söylemesi yanlış bir yoldur. Çocuğun kendini suçlu hissetmesine yol açar.



Sadece dinleseler önemsediklerini gösterebilirler, güven verseler o zamana o çocuklar anne babaya güvenle, sevgiyle, saygıyla yaklaşır. Güven oluşursa en küçük sorunlarında bile ebeveynlerine gelip anlatacaklardır. Fakat iletişim çatışmaları neticesinde ailede uzaklaşıyorlar ve arkadaş guruplarına yaklaşıyorlar. Her türlü kötü alışkanlığın temelinde bu şekilde aileden uzaklaşma, güveni huzuru arkadaş ortamlarında arama yatıyor. Ailede güven ve huzurlu bir ortam olmazsa çocuğun bu şekilde dışarıya yönelmesi, sıkıntısını paylaşacak başka ortamlar araması kaçınılmaz oluyor.

Elbette ergen arkadaşlarıyla iletişim kuracak ancak ailesinden uzaklaşmadan, aile bağlarını koparmadan üstelik ailesinin onay verdiği arkadaşlarıyla ilişki içerisinde olmalıdır. Ruhsal hastalıklarda, iletişim ve davranış problemlerinin bir sebebidir. Ruhsal hastalıklarda, iletişim ve davranış problemlerinin bir sebebidir. Aile üyelerinin birisinde görülen ruhsal sorun diğer üyelerinde olumsuz etkileyebilir. Her ailede iletişim güçlükleri olabilir ama her aileyi kendi özelinde değerlendirerek ancak kendi teşhisimizi koyabiliriz. Özellikle aile içi yaşanan stres faktörleri belirlemek önemlidir. Ayrıca çocukta yaşanan sorunlar, organik ya da mental yetersizliklere bağlı olabilir. Bu da ciddi davranış bozukluklarına yol açabilir. Hiperaktivite, otizm, kişilik bozuklukları, anti sosyal kişilik bozuklukları bunlarda ciddi birer etkidir.



**ÇOCUKLARINIZI TERBİYE ETMEYE
ÇALIŞMAYIN. ZİRA ZATEN SİZE
BENZEYECEKLERDİR. KENDİNİZİ TERBİYE EDİN
YETER.
İBN-İ HALDUN**

DOĞRU TEPKİ

BEN DİLİ

OLUMLU DİŞPLİN
YÖNTEMLERİ

ETKİN DİNLEMEK

Göven Verici, Hoşgör00, Sevgili, Sınırları Belli, Kişilik Haklarına Saygılı, Demokratik, İnsani, Geliştirici, Mantıklı, Duyarlı, Sevecen, Tutarlı, Anne Baba Tutumu

YANLIŞ TEPKİ

SUÇLAYICI
SEN DİLİ

OLUMSUZ DİŞPLİN
YÖNTEMLERİ

İLETİŞİM ENGELLERİ

Baskıcı, Olumsuz, Aşırı Hoşgör00, Tavizkar, Dengesiz, Kararsız, Koruyucu Anne Baba Tutumu

ÇATIŞMA ÇÖZME KURAMI

Kayıbeden Ebeveyn

Kayıbeden Yak

Kayıbeden Genç

SEN DİLİ

BEN DİLİ

"Sen" mesajı iletişimi engeller. Sen mesajı, sen dilidir ve genellikle kagnik ifade için kullanılır. Sen mesajları, bilm haklarında bir leli göndermez, odak hep karşımadaki kişidir. Ben" mesajı gönderen kişi, kendi hakkında yaptığı değerlendirmeyi karşımadaki kişiyle paylaşmak istediğindedir. "Ben" mesajları karşımadaki kişiyi suçlayıcı ifadelerden arınmış ve tümüyle kendi duygu ve düşüncelerimi içerdüğinden, iletişimin olumlu sümesine yardımcı olabilirler. Kagnik hissettiğimiz durumlarda, bunu "ben" mesajı ile ifade ederiz, karşımadakinin savunmaya geçmesini, öfkeyle karşılık vermesini, kendini kısıtlı hissetmesini, suçlanmasını ve konuşmaktan kaçınmasını engelleyebilir. Size sözle saldırmadığı sürece, rahatlığını ve kagnliğini dile getiren biriyle anlaşmak mümkündür. Ne dersiniz?

"Ben" dili, kişinin o anda karşılaştığı durum veya davranış karşısında, kişisel tepkisini duygu ve düşünceyle açıklayan bir ifade tarzıdır. Duygu ve düşüncebirimi içeren ifade etmemedir. Başkalarıyla ilgili değerlendirmeye ve yorumlamaya değil, kendi duygu ve yaşantılarını açıklarlar. "Ben" mesajını duyan kişi, karşımadakine ne hissettiğini öğrenir ve eğer bu olumsuz bir duyguysa, kendi kagnıyla davranışını değiştirir ya da değiştirmez. Yani davranışının sorumluluğu tümüyle kendine alır. Suçlama olmadığı için "ben" mesajı ile gönderilen leli, genellikle gön00 bir fakli davranma çabasına zemin hazırlayabilir. "Ben" dilinin en önemli yararı ke, karşımadaki kişiye "ben böyle hissediyorum ama bu davranışın herkesi böyle hissettiremeyebilir" anlamını içeren bir leli gönderdiğinden, onun suçlamadan kendini gözden geçirmesine olanak tanınmasıdır. Çünkü kişilik içeren yargılamalar karşısında özellikle çocuklar, ne yapacaklarını bilemezler.

ÖRNEKLER

Çok kabool Her zaman sözümü kesiyorsun!	Bir şey söylemeye başlayıp ta bir türlü sonunu getiremediğim zaman çok rahatsız oluyorum.
Hadi yatağa saat kaç oldu bilmiyor musun!	Geç yattığımda uyandıramıyorum seni ve işe geç kalıyorum.
Hiç ders çalışmıyorsun.	Hiç ders çalışmadığını gördüğüm zaman senin için endişeleniyorum.
Onlar senin kardeşin ne biçim davranıyorsun.	Kardeşlerini kırdığın için ben de üzülüyorum.

İLETİŞİM ENGELLERİ

Çevremizi düşünelim... Kendimizi...
Bir sorunumuz olduğunda aklimıza ilk kim geliyor? Kiminle konuşmaya, derleşmeye istek duyuyoruz? Neden o, başkası değil?
Bu kişiyi iyi bir dinleyici yapan hangi özellikleri? Ya da tam tersini düşünelim... Sorunumuz olduğunda kesinlikle anlatmayı aklimızdan bile geçemediğimiz kişiler... Neden anlamazlar? Bizi anlamadıklarını nasıl anlıyoruz?

Çevremizdeki bazı insanlarla konuşmak kolay ve zevk vericiyken, bazılarıyla kurduğumuz iletişim çok yüzeysel olabiliyor.

Benzer kişilik özellikleri, ortak ilgi ve hobiler, birbirine yakın değer ve dünya görüşü, yakın akraba anlayışı ve eğitim düzeyi gibi pek çok faktör, insanlar arası ilişkilerde temel öneme sahiptir. Tüm bunlara, hem karşı cinsle hem de hemcinslerimizle kurduğumuz yüz yüze iletişimde, faksel çekicilik de katkıda bulunabilir. Ama kişiler arası ilişkilerde, kalitenin asıl belirleyicisi dinleme becerileridir.

Ortak bir çok noktaya o kadar bile bazı insanlarla yakın ilişkiye girmekten kaçınılır. Bu noktada, yaşamımızda böyle biri varsa, onun sözünü dinlerken nasıl davrandığımızı bir düşünmenizi öneririm!

Dinleme becerilerine ve iletişimdeki kaliteyi arttıran tutum ve davranışlara geçmeden önce, karşılıklı konuşmaları yüzeysel kılan ve gerçek dinlemeyi engelleyen tavrlara bir göz atalım;

ETKİN DİNLEME

Ergenlerin çoğu daha arttırılmış bir özgürlük, bağımsızlık ve sorumluluk isterler ve buna da genellikle hazırdır.

Onları etkileyen karar verme süreçlerine daha çok katılmak ve hayatlarını daha fazla kontrol edebilmeyi isterler. Artık ait olmak istemedikleri çocukluk dönemi kurallarının, tekrar onlarla tartışılarak, tanımlanmasını ve kendi ihtiyaçlarına uygun olarak yenilenmesini isterler.

Bu süreç içinde, ebeveynlerin ergeni tanıması ve anlaması, ergen ile arasındaki iletişime bağlıdır. Ergen ile iyi bir iletişim kurmak isteyen ebeveyn onunla nasıl konuşması gerektiğini ve onu nasıl dinlemesi gerektiğini bilmelidir.

İLETİŞİMDE ETKİN DİNLEMENİN BASAMAKLARI

Sessizlik (edilgin dinleme): Kabul etmiş olmayı ifade eden sözsüz bir mesajdır. Diğer bir kişiyi dinlemek o bireye saygı gösterildiğini anlatır ve sağlam bir ilişki kurulmasına yardımcı olur. Kabul ettiğini gösteren tepkiler: Bunun için sözsüz mesajların (Ya, anlıyorum, evet öyle mi?) yanı sıra beden dilimiz (Kafayı sallamak, öne doğru eğilmek, vb.) ve sözsüz mesajlarımızda önemlidir.

Kapı aralayıcılar ve konuşmaya davet:

Bu yöntem dinleyicinin kendi düşünce, duygu ve yargılarını ortaya koymadan, ergenin kişisel duygu, düşünce ve yargılarını ortaya çıkarmaktadır. "bu konuda konuşmak ister misin?" "bunu tartışalım"

"dinliyorum"

"bu senin için önemli gibi görünüyor"

Açık uçlu sorular: "Ne, neler, nasıl?" sorularıyla olay hakkındaki duygu ve düşüncelerin daha net ortaya çıkması hedeflenir. Sorulmaması gereken sorular ise "niçin ve neden?" sorulardır.

EMRETMEK, TEHDİT ETMEK, ÖĞÜT VERMEK, ÖĞRETMEK, ÇÖZÜM GETİRMEK, YÖNETMEK, YÖNLENDİRMEK:

Gerek çocuğumuzda, gerekse arkadaşlarımızla konuşurken iletişimi kesen bazı mesajlar vardır;

- "Şöyle yap, böyle yapma..."
- "Ben ne dersen o....."
- "Ben bi konuda karar verdimi sana konuşmak düşmez..."
- "Ei daha yaparsan görürsün gününü..."
- "Bu şekilde hareket etmemelisin..."
- "Buna üzüleceğine, oturup dersini çalışsan daha iyi olur..."
- "Yoruluyorum diye yakınacağına geceleri erken yat..."
- "Kavgaya edeceğinize güzel güzel oynayın, arkadaşlar kavgaya etmez..."
- "Paylaşmayı bilmezsen, yalnız kalırsın tabii..."
- "Bu kadar düzensiz çalışsan, işlerini tabii yetiştiremezsin..."

gibi cümleler, konuşan kişide direnç, byan yaratabilir, konuşan kişiyi savunmaya itebilir. Genellikle öğüt, ahlak dersi vermek, direkt önerilerde bulunmak, size sorununu açan kişide baskı veya suçluluk duyguları uyandırarak, iletişimin kesilmesine veya yön değiştirmesine neden olabilir.

YARGILAMAK, ELEŞTİRMEK,

UTANDIRMAK, AD TAKMAK:

- "Sen zaten hep kolayca kaçarsın..."
 - "Bebek gibi davranıyorsun..."
 - "Geri zekalı ne olacak..."
 - "Şikayetçi başka bir şey bilmezsin zaten..."
 - "Sulugöz...bir arkadaşına oynamasını bile bilmiyorsun..."
 - "Hiçbir tedavikarığa katılmak istemiyorsun..."
- Genellikle yargılama ve eleştirme tepkileriyle karşılaşan kişiler, kendilerini anlaşılmamış, ilimmiş, haksızlığa uğramış, daha çaresiz hissedebilirler. Bunun sonucunda iletişimi keser ya da öfkeyle karşılık verebilirler.

Özellikle çocuğunuzla iletişiminizde bu yöntemi sık kullanıyorsanız, "o" sizin yargı ve eleştirilerinizi ve sık kullandığınıza isimlendirmeleri (yaşına göre) gerçek olarak algılayabilir.

Bu, kendilik algısı üzerinde olumsuz etkiler bırakır, kendine güveni sarsıldığı gibi, başarısı üzerinde de olumsuz etkiler yaratabilir.

İLETİŞİMDE ETKİN DİNLEMENİN ÖNEMİ

Ergenin olumsuz duygularının kabulünü sağlar. Ergenin sahip olduğu olumsuz duygulardan dolayı rahatsız olmasını engeller.

Ergenin duygularını ifade etmesine yardımcı olur. Ergen yaşadığı duygusal karmaşa nedeniyle duygularını tanımlayıp, ifade etmekte zorlanır. Etkin dinleme yöntemi, ergenin anlaşıldığını hissettiği için duygularını açmasını sağlar.

Yetişkin ve ergen arasında sıcak bir ilişki kurulmasını sağlar. Anne ve babası tarafından dinlenen ve anlaşılan ergen kendini iyi hissedebilir ve onlara karşı olumlu duygular besler.

Sorunların çözümlenmesini sağlar. Konuşmayı kolaylaştıran ve konuşanın çözüm bulmasını sağlayan etkili bir yöntemdir. Etkin dinleme ergene, problemine çözüm yollar bulmasında yardımcı olur. Tavsiyeler, mantık, emir v.b. mesajlar, çocuğa olan güvenliği ifade ederken, etkin dinleme sayesinde daha sorumlu ve bağımsız birer birey olurlar. Ergenlerin anne babaların düşüncelerine değer vermelerine yardımcı olur. Anne ve babası tarafından dinlenen ergen, onların mesajlarını da dikkate almaya başlar.

Ergenin bireysel tutumlarını sağlamasına yardımcı olur. Ergenin kendini daha iyi tanıyıp anlamasına yardımcı olur.

DİNLEME BECERİNİZİ GELİŞTİRMENİZ İÇİN ÖNERİLER

Etkin dinlemeyi kullanacağınız zamanı iyi seçin. Ergenin söylediklerini gönüllü olarak dinlemek için yeterince zaman ayrılmalıdır. Zamanınız yoksa ona söylemelisiniz.

Hazır olmalısınız. Gençin o andaki sorununa yardımcı olmayı gerçekten istemelisiniz, hazır olmalısınız.

Duygularını kabul etmek önemlidir. Duygular ne olursa olsun sizin duygularınızdan ne kadar farklı olursa olsun, onun duygularını gerçekten kabul edebilmelisiniz. Duygulara karşı çıkmayın; duyguların doğrusu yanlış yoktur.

Çocuğunuzun sizin seçtiğiniz çözüme

SORU SORMAK, ARAŞTIRMAK, İNCELEMEK:

"Neden?..."

"Sen ana ne yaptın?..."

"O sana ne dedi?..."

"Çocuk neden hastalandı?..."

"İyi giydirmedin mi?..."

"Neden uyuyamadın?"

"Neden doğru döğün oynamayı beceremiyorsun?..."

Genellikle soru, inceleme, nedenini arama gibi yaklaşımların içinde önyargı, eleştiri veya zorunlu çözüm bulunur, ayrıca konuşma sorulara cevap vermeye takılarak, yön değiştirip asıl konudan uzaklaşabilir.

Sorularla yürüyen iletişimde, genellikle soru soranın nereye varmak istediği konuşan kişi tarafından anlaşılmadığından, konuşan endişeye kapılabilir veya savunmaya geçebilir.

TEŞHİS, TANI KOYMAK,

YORUMLAMAK, TAHLİL ETMEK:

"Aslında sen öyle demek istemiyorsun..."

"Ben senin aslında neden öyle yaptığını biliyorum..."

"Aslında senin derdin başka..."

"Anlaşlan bir süre sana yardımcı olmamı bileyeceksin..."

"Bunları beni özetmek için anlatıyorsun anlaşlan..."

Bu tür yaklaşımlarda, dinleyen kişi sanki konuşanın niyetini, söylemek istediklerini çok iyi biliyormuş, onun kafasının içindkileri okuyormuş gibi bir tavır içine girdiğinden, konuşanı savunmaya ittiği gibi, sınırlanmasına, sabırsızlanmasına veya öfkeli cevaplar vermesine neden olabilir.

Konuşan kişi kendini kısılmış, yanlış anlaşlmış, yanlış yorumlanmış gibi hissedebileceği için büyük olasılıkla iletişimi keser.

Psikoloji hobiniz olabilir ama terapötik yöntemler arasında kullanılabilen bu tür iletişim kuralları tam bilmeden, günlük ilişkilerinizde uygulamaya kalkmanız, sizinle konuşmayı güçleştirebilir.

Ulaşımlarını beklemeyin.

Etkin dinlemenin ergenlerin sorunlarına kendi çözümlerini bulmalarına yardımcı olacak bir araç olduğunu unutmayın.

Bir çözümün ortaya çıkmayacağı zamanlar olabileceğini kabul edin.

Çocuklarınız daha sonra kendi çözümlerini bulabilir, ancak size söylemedikleri için size bilemeyebilirsiniz.

Çocuğunuzun sizden farklı bir birey olduğunu kabul edin.

Ergen, yaşamını sizin verdiğiniz ama artık sizden ayrı bir birey olarak görebilmelidir.

Etkin dinleme yeteneği yalnız uygulamayla gelişir. Uygulama yapmadan etkin dinlemede ustalaşamaz.

Bu yeteneğinti kullanmak için kendinize zaman tanıyın.

İlk denemelerde size yapay gelecektir. Yeteneğinti kullandıkça daha doğal ve becerikli olacaksınız.

Çocuğunuza da zaman tanıyın.

Zora kabul ettirmekten kaçının.

Konuşmasının bittiğine ya da konuşmak istemediğini gösteren ipuçlarını yakalayın.

Özel yaşamına saygı gösterin.

Empati:

Karşıdakini dinleme biçimlerimiz çok çeşitlidir. Bu çeşitleri tanımlayan deyimler dilimizde yer almıştır.

'Can kulağı ile dinlemek', empatik dinlemenin tanımıdır. 'Can kulağı', yüreğimizin, görünümümüzün kulağıdır ve 'anlamak için dinlediğimiziz' belirtir.

Empatik dinleme; kendimizi onun yerine koyarak dinleme, anlamak için dinleme demektir ve iletişim için çok değerli bir araçtır.

Empatik dinlemeyi bilen ve uygulayan birisi, karşıdaki ile iletişim kurmadan en önemli basamağı başarıyla çıkmış demektir.

İletişim kurmak için mutlaka birbirimizle 'empatik dinleme' ile dinlemeyi başarmalıyız. Bunun yolu da karşıdakini anlamak için dinlemenin içtenliğinden geçer.

İçten olalım, yeter.

OYALAMAK, ŞAKACI DAVRANMAK, KONUYU SAPTIRMAK, AVUTMAK, TESELLİ ETMEK:

Aklında bulunsun...

"Aldıma, boşver..."

"Düzelir canım, bunu derf etme..."

"Üzülme..."

"Başka şeyden konuşalım..."

"Olur böyle şeyler, geçer..."

"Bir kahve iç düzelsin..."

"Boşver canım arkadaşlar arasında olur böyle şeyler..."

"Aman sen de herşeyi ciddiye alıyorsun, yak bir sigara..."

Aslında teselli etmek çok güzel ve yararlıdır, ancak önemli olan teselliyi kişiyi duyduğumuzu belirttikten sonra verebilmektir. Söyledikleri duyulmadan, teselli ediliyormuş hisini yaşayan kişi kendini anlaşılmamış, dinlenilmemiş, söyledikleri saçma sapan gibi algılanmış hissedebilir. Önemsenmemiş veya tam olarak dinlenilmemiş olmaktan dolayı kızgınlık duyabilir. Genellikle, dinlemeden verilen teselli mesajları konuşan kişide sorununun küçümsendiği duygusunu yaratabilir.

KARŞILAŞTIRMAK:

"Komşunun çocuğu kadar olamadın..."

"Bak Mehmet sigara içmiyor..."

Gibi cümleler çocuğun kendisine olan saygısı azaltır, karşılaştığı kişiden çocuğu sağıttır.

ÖVMEK, İLTİFAT ETMEK, POHPOHLAMAK:

"Bu evin krali sensin aslan oğlum..."

"Sen dünyanın en güzel kızsın sana her şey yakışır..."

Aşkaneik yapar, iltifat yakluğunda eleştirii sebebi olur, gerçekleri yansımadığı düşünülür ve gençin benliğini algılaması yanlıabilir.

KABUL ETMEME DİLİ

Genç: Bu akşam yemek yemek istemiyorum

Anne: Haydi hemen gel senin yaşındaki çocukların günde üç öğün yemek yemeleri gerekir,

Genç: Hiçbir şey yemeyeceğim

Anne: Bu akşam senin neyin var?

Genç: Bir şeyim yok

Anne: Öyle ise masaya gel

Genç: Aç değilim, masaya da gelmek istemiyorum

ETKİN DİNLEME İÇİN GENEL TAVIRLAR:

1-Çocuğun söylediğini duymak istemelsiniz. Bu ona zaman ayımanız gerektiği anlamına gelir. Eğer zamanınız yoksa bunu söylemelisiniz.

2-O anki soruna yardımcı olmayı gerçekten istemelsiniz. İstemiyorsanız isteyinceye kadar bekleyin.

3-Duyguları ne kadar sızden farklı olursa olsun onun duygularını gerçekten kabul etmelisiniz.

4-Çocuğun duygularını tanıdığına ve sorunun çözebileceğine tam olarak güvenmelisiniz.

Bu güveni çocuğunuzun sorunlarını çözdüğünü gördükçe zaman içinde kazanacaksınız.

5-Duyguların sürekli değil geçici olduğunu anlamalısınız. Nefret sevgiye, hayal kırıklığı umuda dönüşebilir.

6-Çocuğu yaşamını sizin verdiğiniz ama sizden ayrı bir birey olarak görebilmelisiniz.

Bu çocuğun kendi duygularının olmasına ve nesnelere kendine göre algılamasına izin vermenize destek olur.

Çocuğun sorunları olduğunda onun yanında olmalı ama karşılamalısınız.

KABUL DİLİ ve EMPATİ

Genç: Bu akşam yemek yemek istemiyorum

Anne: Bu akşam canım yemek yemek istemiyor

Genç: Evet, midemde doğum var gibi

Anne: Bu gün gerginsin öyle mi?

Genç: Erginlik değil çok korktum,

Anne: Bir şeyden çok korkmuşsun

Genç: Evet bu gün allı aradı ve konuşmak istediğini söyledi çok ciddiymi, her zamanki gibi değildi.

Bunların ardından, gelin kendinizi gözden geçirelim...Çocuğumuz, arkadaşına veya eşimle yaptığımız günlük konuşmalarda tarzımız ve yaklaşımımız genelde nasıl?...İletişimimiz yukarıda sözü edilen dinleme engellerine takılıyor mu?...Tam yanıt bulamıyorsanız, kendinizi 1-2 gün izlemenizi öneririm. Çünkü iyi bir dinleyici olmanın, yanıt karşısındaki dinleme ve anlamamanın bence birinci şartı kişinin öncelikle kendini dinlemeyi ve anlamayı başarabilmesidir.



Anne: Bir şey olduğunu düşünüyorsun.
Genç: Ayrılmak istemesinden korkuyorum
Anne: Bu seni çok özer
Genç: Öürüm, çünkü ayşe ile arkadaşlık kumak istiyor galiba. Bu daha da kötü
Anne: Aslında seni korkutan ayşe'nin onu senden alması
Genç: Evet çünkü tüm iyi çocuklar onun etrafında. Çocuklarla konuşurken onları güldürür, koridorlarda dolaşırken etrafında hep üç-dört çocuk vardır. Bunu nasıl yapıyor bilmiyorum. Ben çocuklarla konuşacak bir şey bulamıyorum.
Anne: Ayşe kadar kolay konuşabilmeyi istiyorsun
Genç: Evet ben çok sıkıyım, anlam benden hoşlanmasını istiyorum ama yanlış bir şey söylemekten de korkuyorum.
Anne: Herkesin seveceği biri olmayı o kadar çok istiyorsun ki bunun için hata yapmaktan korkuyorsun.
Genç: Evet ama şimdi yaptığımdan daha kötüsünü yapamam. Salak salak orialikte dolaşıyorum.
Anne: gidip konuşursan şimdikinden daha iyi olacağını düşünüyorsun
Genç: evet öyle hiçbir şey söylememek beni hasta ediyor.

Çocuklarını siz dinlemeyenler, onlar kendilerini dinleyecek birilerini mutlaka bulurlar.

Ama bu kişiler toplum için ve çocuklarına için ne kadar yararlıdır, onu bilemezsiniz...

Toplumumuzda karşılaştığımız en büyük problemlerden biri aile içi iletişimdir.

Birçok problem başarılı bir iletişimle çözülebilecekken birbirini anlayamama sorunları çözümsüz hale geliyor.

Çocuklarını dinlediğini ve tanıdığını sanan anne babaların bile onlara yeterince yakın olmadığını görüyoruz.

Feki çocuklarımızla daha iyi iletişim kurabilmek için onları nasıl dinlemeliyiz?

Çocuklarımızla bütün dikkatimizle dinleyin.

Çocuklarımızla göz göze gelip dikkatimizi onlara topladığımızda, "Sen benim için önemlisin, sözlerin ve fikirlerin hayatıma anlam katıyor." demiş olursunuz.

İğnizi beden dilinizle gösterin.

Duyguların ve vücut dilinin verdiği mesaj önemlidir.

Çocuklarımızla vücudunuzla da saygı gösterdiğinizi ifade edin.

Onlara tepeden bakarak değil; eğilerek, yanlarına yaklaşarak konuşun.

Anahtar sözcükleri tekrar edin ya da vurgulayın.

Dinlendiğini ve anlaşıldığını bilmesini sağlayın.

Çocukların sözlerini anladığını düşündüğünüz şekliyle ve kendi ifadenizle tekrar ederseniz, ilgili göstermiş ve onu daha fazla anlamış olursunuz.

"Anladığım kadarıyla, demek istiyorsun" vb. cümleler kullanın.

Konuşmalar karşılıklı kesilmesin.

Brahin çocukların sözünü tamamlasın.

Akinedeki şeylerle sözünü kesmek ya da onun cümlesini tamamlamaya kalkmak iletişimi koparmanın en kestirme yoludur.

Onu önce siz dinleyin.

Çocuğuyla ciddi problemleri olan bir babayla konuşurken şöyle bir serzenişte bulundu: "Hocam, ben çocuğumu anlayamıyorum; nedense beni hiç dinlemiyor."

Düşünebiliyor musunuz, baba çocuğunu anlamıyormuş; çünkü çocuk babayı dinlemiyormuş. Bir insanı anlamak için onu dinlememiz gerekmez mi?

Burada baba, çocuğu dinlemeden anlamaya çalışıyor.

Bilinçli bir anne baba, çocukların gün içinde yaşadığı sıkıntıları can kulağıyla dinlemekten hiçbir zaman vazgeçmemelidir.

Duygularını sade bir dille ifade edin.

Yapmacık ve dolaylı cümleler kurmak için uğraşmayın. Anlatmak istediğiniz şeyi çocuk için kamaşık bir hale getirmeyin.

O, sizin gibi kelimelerin farklı anlamları düşünmeyebilir.

Konuşmalar, karşılıklı saygı, sevgi, takdir ve teşvik eder mahiyette olmalıdır.

Bilinçli bir anne baba, ne yapıp edip çocukların gün içinde yaşadığı sıkıntıları can kulağıyla dinlemekten hiçbir zaman vazgeçmemelidir. İyi dinlemek profik olmayı, empatiyi ve diğer kişi adına gerçekten saygı duymayı gerektiren bir beceridir.

Çocuğunuzda, onu dikkatli dinlemekten ve "Ne demek istediğini biliyorum", "Anlıyorum", "Hahaha", "Aman Allahım!", "Öyle mi?", "Ne kadar güzel!" gibi sözler söylemekten daha güzel bir güvence veremezsiniz.

Önyargıdan kaçınmalı. Pek çoğumuz, çocuklarımızda ve aile fertleriyle yaşadığımız duygusal olaylarda gördüğümüzde hükmeder, onları dinlemeden, dinlemenin önemine ve gereğine inanmadan karar verir, bazı zamanlar kalemi kırar.

Olayın gerçek yüzü birkaç gün sonra ortaya çıkınca da sevdiğimizde "Tade-i fiber" için çıpırır dururuz.

Ailenizle iletişim kurarken pause düğmesini hep hatırlayın.

Elektronik eşyaların büyük bir kısmında "pause düğmesi" vardır. Film seyredirken bir şeyiniz çıkınca videonun pause düğmesine basarsınız, gider şifreli görürsünüz, sonra filmi kaldığınız yerden seyretmeye devam edersiniz.

Çocuklarımız ve aileniz elektronik eşyalardan çok daha Önemli ve değerlidir.

Onlarla kurduğumuz ilişkilerde de mufaka dinlemesini öğrenmeli pause düğmesini gerektiği yerlerde hiç üşenmeden kullanmalıyız.

Hayatta hepimiz bir takım olaylar karşısında acele karar vermek durumunda kalmışızdır.

Ve hayatımızın bundan sonraki kısmında da pause düğmesini kullanmamız gereken bir takım olaylarla karşılaşacağız.

Nasıl ki bir arabada fren pedalı olmasından çok, o pedalı zamanında kullanmak önemliyse, olaylar karşısında da soğukkanlı olmak ve "Ahi Keşke çocuğuma şunları söylemeseydim" pişmanlığına düşmeden önce pause düğmesini kullanmak çok önemlidir.

OLUMSUZ DİSİPLİN YÖNTEMLERİ

- Suçlamak
- Azarlamak
- Dövmek
- Kilitlemek
- Reddetmek
- Görmezden gelmek

OLUMLU DİSİPLİN YÖNTEMLERİ

- Davranış gelişmeden önce kullanılan olumlu disiplin yöntemleri:
- Ömek olmak
 - Gençliyi olumsuzluklardan korumasına yardımcı olmak
 - Örneyiçi açıklamalar yapmak
 - Desteklemek, güven vermek, takdir etmek
- Davranış esnasında kullanılan olumlu disiplin yöntemleri:
- Nedenini düşünme
 - Dikkatini başka yöne çekmek
- Davranış gerçeğleştikten sonra kullanılan olumlu disiplin yöntemleri:
- Gözardı etmek
 - Davranışın sonucunu açıklamak ve zararlarını farketmesini sağlamak
 - Ortamı düzenlemek, değiştirmek
 - Çözüm yolu önermek
 - Seçme hakkı vermek
 - Çocuğun yaptığı kötü davranışın sonuçlarını düzeltmesini sağlamak

ÇATIŞMA ÇÖZME (KAZAN KAZAN) VEYA (KAYBEDEN YOK)

BUNUN DENEMEK YERİNE

- İstekleri belirtmemek
- Hoşlanıp hoşlanmadıklarını belirtmemek
- Beklentileri belirtmemek
- Uygun bir dile hayır dememek
- İstekler çatışsa çatışmayı normal karşılanmamak

BUNU DENEYİN

- Çatışmayı ayırt etmek ve tanımlamak
- Kabul edilebilir seçenekler sunmak
- Ortaya çıkan çözüm önerilerini değerlendirmek
- Kabul edilebilir en iyi çözümde anlaşmaya varmak
- Çözümü uygulamak için yollar bulmak
- Çözümün işe yarayıp yaramadığını takip edip değerlendirmek

SON OLARAK ERGENLERLE İLETİŞİMİN ALTIN KURALLARI:

- Kontrol yerine irtibat
- Dışta bir ortam
- Koşulsuz sevgi
- Dinlemeyi bilmek
- Özgürlük alanı sunmak
- Seçenek sunmak
- Anlaş