

ERGENLİK VE ERGENLERLE İLETİŞİM

G Sevgili Anne Babalar,
erek ergenlik gerekse gençlik dönemleri insan yaşamının en güzel, en mutlu ve en güçlü dönemleri olurken, aynı zamanda birer kriz ya da bunalım dönemleridir. Aslında her değişim bir durumdan ötekine geçiş ile eski alışkanlıklardan sıyrılıp yeni koşullara uyma zorunluluğunu getirdiğinden, kendine göre bir zorluk taşımakta, dolayısıyla bir kriz ya da bunalım dönemi olarak adlandırılabilir. orta yaşa, orta yaştan yaşlılığa, öğrencilikten iş yaşamına, iş yaşamından emekliliğe, gibi geçişlerin her biride kendine göre birer kriz ve bunalım dönemleridir. Ancak, gerek biyolojik, gerekse sosyal bakımdan en önemli bir değişiklik sayılan ergenlik ve gençlik dönemleri bunların arasında daha bir belirginlik taşır. Ergenlerle iletişim konusunda başarılı olmak için çeşitli detaylara dikkat etmek işe yarayabilir. Bu yazıda ergenlerle sağlıklı iletişim kurmanın adımlarını ele alacağız.



Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Birimi

REHBERLİK
BÜLTENİ

Sayı 2, 2017



Ergenlik nedir?

Ergenlik dönemi, biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan bir gelişme ve olgunlaşmanın yer aldığı çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemidir.

ERGENLERİN BU DÖNEMDEKİ DAVRANIŞI

- Yalnızlık isteği
- Disipline Karşı Direnç
- Çekingenlik
- Fazla Hayal Kurma
- Karşı Cins Olan Zıtlık
- Aile ilişkileri

Kimlik Arayışı

"Ben kimim?", 'Nasıl biri olmalıyım?' "Yaşamdaki amaçlarım neler olmalıdır?"

Ergen, kim olduğunu, neye değer vereceğini, kime bağlanıp inanacağını, amacını bulmaya çalışır.

Sosyal İlişkileri

Arkadaşlarının kendisi için ne düşündüğü çok önemlidir.

*Bu dönemde TOPLUMSAL GRUPLAŞMALAR etkinlik kazanır.
→ Bir gruba ait olma ihtiyacı vardır.*

Anne-Babalar Olarak Sizler Ergenle İletişim Kurarken Nelere Dikkat Etmelisiniz?



- Yanlışlar konusunda hemen suçlayıcı olmayın.
- Yanlış davranışları üzerinde durarak düzeltin
- Duygu ve düşüncelerini rahatça ifade edebilmesine izin verin.
- Duygularını paylaşın
- Duygularınızı paylaşın
- Onunla ve sorunuyla ilgilendiğinizi gösterin

Ergenlik Döneminde Ailenin Çocuğa Karşı Tutumu

DİNLERKEN ANLAMAYA ÇALIŞIN ETKİN DİNLEYİN

- ✓ *Çocuğum ne hissediyor, ne düşünüyor, benden beklentisi nedir?*

benimle böyle konuşamazsın, kes sesini, odana git'

DEMEK YERİNE

- ✓ Sanırım.....
- ✓ Anladığım kadarıyla.....

YANSITICI SORULAR SORUN

“ Anladığım kadarıyla söylemeye çalıştığın şey şu...”

“Şunu mu söylemeye çalışıyorsun?”

1. ÖNCE DİNLE

2. YANSIT

3. KENDİ DUYGU VE DÜŞÜNCENİ SÖYLE

BEN DİLİ KULLANIN

...yaptığında, ben hissediyorum, çünkü.....

Bu saate kadar neden kaldın, neden haber vermedin?

DEMEK YERİNE



“Eve habersiz geç geldiğinde çok endişeleniyorum, çünkü başına bir şey geldiğini düşünüyorum. Bu sorunu çözmek için ne yapabiliriz?”

- Suçlayıcı cümleler kurmaktan kaçın.
- Önce kendi öfkemizi kontrol altına almalıyız.
- Soğukkanlılığınızı korumaya çalışın.
- Ters konuşmalar yapmayın (kes sesini, odana git...)
- Sakinleştiği zaman konuşabileceğinizi söyleyin.

- “Sen benim.. Yapmama kızmışsın.” şeklinde başlangıç yapın. Daha sonra duygu ve düşüncelerinizi paylaşın.
- Kişiliğine yönelik ağır sözler söylemeyin. (sen zaten sın.)
- Ben her şeyi bilirim tavrında olmayın.
“bence yapmalısın.” yerine “ mesela.... olabilir mi?”

- ÇOCUĞUNU SEVEN,
- FARK EDEN,
- ÖNEMSEYEN,
- SINIR KOYABİLEN EBEVEYN OLMAK ÖNEMLİDİR.

Ergenle iletişimin tek taraflı olması durumunda ergenin kendi kişiliğini ortaya koyabilmesi için tek yolun otoriteye başkaldırmak olacağını unutmayın.

Kaynakça:

- ‘Anne-Baba okulu’ Seminer el kitabı
- www.dogancuceloglu.net(Yazıları)
- mavimarti.net/ergenlik-psikolojisi