

## ERGENLERLE AİLE İÇİ İLETİŞİM

Anne-babaların çocuk yetiştirirken karşılaştığı en önemli sorun, çocukla sağlıklı iletişim kuramamalarıdır. Ergenlik dönemi de iletişim problemlerinin zirve yaptığı dönemdir. Ergenlik dönemi hakkında bilgi sahibi olmanız iletişim problemlerini azaltmanızı sağlayacaktır.

### Ergenlik Döneminde Neler Oluyor?

- 1) Tutarsız duygu durumu; Duyguları iniş ve çıkışlar gösterebilir. Çabuk sevinir, çabuk üzülür, birden sinirlenir, olur olmaz şeyleri sorun yapar.
- 2) Yalnız kalma isteği; Odasına kapanma, yalnız kalma isteği kız ve erkeklerde görülen genel bir durumdur. Bu dönemde aileden uzaklaşırken arkadaşları ile daha fazla zaman geçirmeye başlar. Arkadaş grubuna dahil olma onun için çok önemli bir hale gelmiştir. Bazen arkadaş grubundan dışlanmamak için yanlış davranışlarda bulunabilirler.
- 3) Kurallar uymakta zorlanırlar; ergenlik döneminde otoriteye karşı olma, söz dinlememe, eleştirme görülebilmektedir. Evdeki ya da okuldaki kurallardan sıkılır, bağımsız olmayı isterler. Gelen uyarılara çabuk tepkide bulunurlar.
- 4) Okul başarısında düşüş; ergenin yoğun çatışmalar yaşaması, ilgisinin daha çok kendine ve arkadaşlarına yönelmesi önceliklerinin değişmesine ve bazı görevlerini ihmal etmesine neden olur. Bunun sonucunda ders başarısında düşüş yaşayabilir.
- 5) İlginin bedene yönelmesi; bu dönemde bedensel değişimlerin etkisiyle dış görünüş onun için çok önemli bir hale gelir. Özellikle kızlar ayna karşısında süslenmek için saatlerce zaman harcayabilirler. Yüzlerindeki bir sivilce, alınan kilolar onların kabusu haline gelebilir.

- 6) Hızlı gelişim; bu dönemde çocuklarda hızlı bir fiziksel gelişim vardır. Bireyin hızlı büyümeye uyum sağlayamaması sonucu sakarlığı artmaktadır.

Unutulmaması gereken, gelişim bireyseldir ve her birey farklı özellikler gösterir. Bu nedenle, burada sayılan özelliklerin hepsinin ergenlik döneminde herkeste görülmesi şart değildir.

### **ANNE- BABALAR NE YAPMALI?**

- Aile ve kendisiyle ilgili karar alma ve uygulama sürecine çocuğunuzu dahil etmeniz, onun fikrini almanız önemsendiğini hissettirecektir.
- Unutmayın ki, çocuklar kendilerine söylenenleri değil, daha çok gördüklerini öğrenir ve uygularlar. Aynı zamanda en önemli konu üsluptur. Bildiğiniz gibi "usul, esastan önce gelir". Yani, söylediğinizin doğru olması, söyleyiş şekliniz uygun değilse etkili olmayabilir.
- Ebeveynler, 'ben senin yaşındayken...' tarzındaki nasihatlerden uzak durmalı. Bu tarz nasihatler ergenle olan iletişimi olumsuz etkiler.
- Ergen yanlış bir şey yaptığında anne baba hakaret, etiketleme yaparak kişiliği üzerinden değil, davranışını eleştirilmelidir.
- İletişimde çocuğun olumsuz davranışlardan önce olumlu davranışlarını ve güçlü yanlarını vurgulayarak ilişkinizi güçlendirebilirsiniz.
- Ebeveynin, ergeni akranlarıyla kıyaslaması da iletişim problemlerini artırmaktadır.
- Aile ve ergen arasında zaman zaman sorunlar çıkması normaldir. Ergenlik dönemi geçicidir, sabır gösterilen ergenler ailelerine karşı öfke ve nefret duygularını daha az yaşarlar.
- Problemleri siz veya çocuğunuz öfkeli iken konuşmak yerine sakinleşince ele almak daha faydalı olacaktır.

- Bir önemli husus da çocuğun yaptığı her olumsuz davranışı, ergenlik dönemi diyerek hoş karşılamayın, çocuğunuzun ergenlik dönemini kendi lehine kullanmasına fırsat vermeyin.
- Olumsuz bir durumda da sizinle konuşabileceğini hissetmesini sağlayın. Bu, sadece "benimle her konuda konuşabilirsin" diyerek yapabileceğiniz bir şey değildir. Davranışlarınız da buna uygun olmalıdır. Yani, çocuğunuz size bir sıkıntısını anlattığı zaman aşırı tepkiler vermemeli, konuyu etraflı bir şekilde anlamaya çalışmalı, duygusal destek vermeli ve beraber çözüm aramalısınız. Böylelikle çocuğun sizden bir şeyleri gizleme olasılığını azaltmış olursunuz.
- Çocuğunuzun sizinle paylaştığı sıkıntılarını ve hatalı davranışlarını daha sonra yüzüne vurmaktan kaçının.
- Arkadaş çevresini tanımaya çalışarak çocuğu riskli akran gruplarının olumsuz etkisinden koruyabilirsiniz.
- Çocuğunuzun istismardan korunması için çocuğunuza sınırlarını korumayı ve mahremiyetin önemini öğretebilirsiniz.
- Akademik başarı konusunda çocuğunuza göre gerçekçi olmayan yüksek beklentiler koymak, onun sınav kaygısı yaşamasına sebep olabilir.
- Çocuğunuzun tavırlarında ani değişiklikler olursa, bunu yakından izleyin. Uzun süren, çocuğun akademik, sosyal ve ruhsal uyumunu bozan durumlarda gerekirse Okul Rehber Öğretmeninden yardım alabilirsiniz.
- Ergenlerin, ne kadar bazen öyle görünmese de sizin sevginize ihtiyaçları olduğunu unutmayın. Ona sevginizi açık bir şekilde gösterin ve ona olan sevginizin koşullu olmadığını anlamasını sağlayın.
- Unutmayın ki, her genç kendi hatalarını yapacaktır. Önemli olan, bu hataların çocuğa büyük zararlar vermeyecek seviyede tutulmasını sağlamaktır. Yoksa çocuğunuzun bütün üzüntülerden, hayal kırıklıklarından uzak kalmasını sağlamak elinizde değildir.

Son olarak, ergenlikteki pek çok sorunun zamanla azalacağını unutmayın. Kurduğunuz olumlu ilişki ve edindiği beceriler ise hayat boyu devam edecektir.