



ERGEN İLETİŞİMİ SUNUSU

HAZIRLAYAN: DAMLA MERAL

ABİDİNPAŞA ANADOLU LİSESİ
REHBERLİK SERVİSİ



ÖNCELİKLE

- Ergenlik döneminde çocuğunuzun artık eskisinden farklı ve kendine özgü bir **birey olduğunu kabullenmelisiniz**. Onunla iletişim kurma tarzınızda ve tutumlarınızda belirli değişiklikler yapmalısınız.
- Bu dönemi sakin ve huzurlu bir biçimde çocuğunuzla birlikte ancak bu şekilde atlatabilirsiniz.

ERGENLİK ÖZGÜRLÜK DÖNEMİDİR

- Bu dönemdeki gençlerin, kendi kanatlarıyla uçmak isteyen, dünyayı zorluklarla dolu olsa da tanımak isteyen kişiler olduklarını unutmamalıyız. Her doğum süreci sancılı geçer.
- Ergenlik dönemi de çocukların, yetişkinlerin dünyasına doğdukları bir süreç. Bu süreci aşmanın anahtarıysa anlayış ve sağlıklı bir iletişimidir.

ERGENLİK DEĞİŞİM DÖNEMİDİR

- Ergenlik dönemi, bütün erişkin bireylerin yaşadığı tıpkı tırtılın koza içinde kelebeğe dönüşmesi gibi büyüme ve başkalaşma dönemidir. Bu dönemde gençlerin gereksinim duydukları şey, **anlayış ve sabır**.
- Kendini bulma yolundaki bir gence, anne babaların verebileceği en büyük şeyse sevgi ve destektir.

GENEL ÖZELLİKLERİ

1. Ergen Bağımsızlık İster

- Ergenler bağımsızlık arayışındadır. Kendi seçimlerini yapmak, kendi yaşamını düzenlemek ve bunu da kendi başına yapmak istemektedir. Aileden ayrılıp bağımsızlığı başarabilmek için, gencin gözünde anne baba ideal olma niteliklerini kaybeder.
- “Annem babam her şeyi bilir” düşüncesinin yerini yavaş yavaş, “annem babam nereden bilecek, onların dönemi geçmişte kalmış, ben onlardan daha iyi bilirim” düşünceleri alır.

2. Farklı olduğunu göstermek ister

- Bağımsızlığa gereksinim duyan genç için ev, çoğu zaman anlaşmazlığın ve çatışmaların ortaya çıktığı bir yer olarak görülmeye başlayabilir. Ergen, bağımsızlık arayışında davranışları ile şunu söylemektedir “ **Ben sizden farklıyım, bunu göstermek istiyorum**, sizin olmamı istediğiniz kişi değil, kendi istediğim kişi olmak istiyorum”.
- Yaşadıklarını anlamak ve kendilerini dinlemek için yalnız kalma gereksinimleri vardır.

3. Mahremiyet ister

- ‘Mahremiyet’ kendine ait özel bir dünyası olması demektir. Artık aile ile her şey paylaşılmaz her şey anlatılmaz. Ergen ebeveyne **bağımlılıktan kurtulup kendi kimliğini bulmak ister**. Bunun için de aileden uzaklaşmaya, yalnız kalmaya ihtiyacı vardır.
- Zaman zaman içine kapanır. Odasına kapanır, kimseyle konuşmaz, odasına kimseyi sokmaz.

4. Kimlik bunalımındadır

- Kimlik Arayışı Bedeni, çok kısa bir süre içinde yetişkin görünümü alan ergen, artık anne babadan ayrı bir kimlik geliştirmeye çalışır. "**Ben kimim?**", "**Nasıl biri olmalıyım?**" "Yaşamdaki amaçlarım neler olmalıdır?" gibi sorularla kendini sorgular. Geleceğe dönük kararlar almaya ve benliğini oluşturmaya çalışır.
- Daha önceden güvenilen ve kabul edilen her şey yeniden sorgulanır. Geçmişteki özdeşim örneklerini (kendine örnek aldığı kişiler, anne baba, öğretmen vb.) yeniden **değerlendirir, süzgeçten geçirir**. Kendine yeni özdeşim örnekleri bulur (arkadaşlar, sporcu, pop yıldızı...)

5. Arkadaşlık İlişkileri

- Arkadaş edinmemek, bir ergen için son derece önemli bir başarısızlıktır. Ergen için arkadaş edinmek gereklilik değil zorunluluktur. Bağımsızlık arayışında, ailenin güvenli kollarından uzaklaşırken, karşılaşıcağı tehlikelere karşı onu kimin koruyacağı korkusunu da yaşar.
- Ergenin kendisini tanımasının diğer bir yolu da arkadaşları ile yarışmaktır. Bu yarışma onun kendi gücünü ölçmesi için gereklidir. Arkadaşları arasındaki durumu, onun bu yarıştaki başarısını veya başarısızlığını belirler.

6. Mensubiyet ister

- Bir gruba **ait olmak**, ergen için çok önemlidir. Grup etkisiyle bireysel özelliklerinden uzaklaşır sanki kendi kimliğini yitirir "kimliksizleşir" ve gurubun denetimine girer.
- Bazen grup üyeleri birbirini cesaretlendirerek yüksek risk almayı kolaylaştırabilir ve grup içindeki kişiler, kendilerini "grup koruması" denilen bir koruma duygusu içinde bulabilir.

7. Paydaşlık arar

- Benzer sorunlara sahip olmak bir yakınlaşma sebebidir. Ailesi ile anlaşamıyor olmak, okulla ilgili sorunlar yaşamak, herhangi bir olayla başı derde girmiş olmak, anne baba ayrılığı yaşamış olmak gibi sorunlara sahip olanların, birbirine yaklaşması doğal bir sonuçtur.
- Bu ortak sorunlar ergenleri birbirine yaklaştırır. Ortaklık duygusu hissettirir.

8. Güven İster

- Düzenli ve kuralları olan bir çevre sağlamaya devam edin **Ergenlerin daha fazla özgür olmalarına izin verilmeli ancak bu onların kendilerini tehlikeye atacakları boyutta olmamalıdır.**

- **Şikayet etmelerine rağmen ergenler yetişkinlerin onlar için sağladıkları emniyet ve güven duygusuna ihtiyaç duyarlar ve bu konuda anne babalarına güvenirler.**

ÖFKELİ ERGENLE NASIL İLETİŞİM KURABİLİRİM?

- Ergenler hata yapabilir, iyi bir anne baba olmanın yolu ergenler hata yaptığında doğru davranabilmektir. Çocuklarınız size öfkeyle bağırip çağırıyorsa kendinize sormanız gereken soru '**bu davranışı kimden öğrendi?**' olmalıdır.
- Çocukların öfkelerini kontrol altına almak için **önce kendi öfkemizi kontrol altına almayı öğrenmeliyiz.**

Önemseyin

- **Anlaşılmak ve önemsenmek ergen için çok önemlidir.** Bunları bulamadığında iletişimi ve ilişkiyi daha fazla sürdürmenin anlamı olmadığını düşünür ve içine kapanır.
- Eğer çocuğunuzla ilişkilerinizi yetersiz buluyorsanız şimdiye kadar sürdürdüğünüz ilişki biçimini gözden geçirin. Neden iletişim kuramıyorum diye düşünün ve çocuğunuzu önemsedığınızı ona hissettirin.

Sakinlik-duygu

- Çocuğunuz öfkesini dışa vuruyorsa **soğukkanlılığınızı kaybetmeyin**. ‘benimle böyle konuşamazsın, kes sesini, odana git’ şeklindeki konuşmalar bu öfkeyi daha artırır.
- Onu sakinleşince dinleyebileceğinizi söyleyin. Sakinleştikten sonra onu dinleyip ‘sen benim ...yapmama kızmışsın’ şeklinde bir konuşmayla **onu anladığınızı gösterdikten** sonra kendi bakış açınızı ve duygularınızı paylaşın.

Kişilik-Anlayış

- Kişiliğine yönelik **ağır sözler söylemeyin**, çünkü kendini savunmaya geçer, size öfkesinden yaptığı hatayı yeterince göremez, ‘ zaten beni hiç anlamıyorlar, baskı yapıyorlar ben de onların dediklerinin tam tersini yapacağım’ diye düşünür.
- **Ben her şeyi bilirim tavrında olmayın.** ‘bence..... yapmalısın’ yerine ‘mesela ...olabilir mi?’ diyebilmek önemlidir. Ondan farklı düşünüyorsak, ‘kararını verip sonuçlarını yaşayacak olan sensin ancak bu konuda yaşadığım kaygı ve sıkıntımı seninle paylaşmak istiyorum, bu yüzden... yapmanın daha iyi olabileceğini düşünüyorum.’ Şeklindeki **ifadeler** bizi dinlemesini sağlayacaktır.

ÖNERİLER

- **Birlikte zaman geçirin, eğlence ve sohbet için zaman ayırın.**
- **Siz veya ergen çocuğunuz sinirliyken tartışmayın, sakinleşmeyi bekleyin ve daha sonra yaptığı davranışla ilgili konuşun.**
- **Okul ve okul dışında çeşitli faaliyetlere katılmalarını teşvik edin. İyi olduklarını hissettikleri durumlarda başarılı olmak için sarf ettikleri çabayı takdir edin.**

Anlamaya çalışın.

- Kariyer hedefleri ve seçimleri konusunda ergenlere yardımcı olun. Eğer fikirlerini sık sık değiştirirlerse hayal kırıklığına uğramayın. Yetişkinleri çalışırken izlemelerine imkan verin. **Yapmak istemedikleri işi anlamamanın, ne yapmak istediklerini anlamak kadar önemli olduğunu unutmayın.** Zaman ve yetenekleri onun hangi mesleği seçeceğini ortaya çıkaracaktır. Bu konuda zorlayıcı olmayın.

İzin verin- Arkadaşlarını öğrenin

Ergenlerin eve geliş saatine ve diğer aile kurallarına, **karar ve düşünceleri ile katkıda bulunmalarına izin verin.** Bu onların kendi davranışları için sorumluluk geliştirmelerine fırsat yaratacaktır.

Ergenlerin itirazlarına rağmen bu dönemde **çocuğunuzun arkadaşlarının kimler olduğunun ve neler yaptığının farkında olun.** Arkadaşlarının anne ve babası ile tanışın. Evinizde arkadaşları ile hoşça vakit geçirebileceği programlar düzenleyin.

Düzen Ve Güven

- Düzenli ve kuralları olan bir çevre sağlamaya devam edin Ergenlerin daha fazla özgür olmalarına izin verilmeli ancak bu onların kendilerini tehlikeye atacakları boyutta olmamalıdır.
- Şikayet etmelerine rağmen ergenler yetişkinlerin onlar için sağladıkları **emniyet ve güven duygusuna ihtiyaç duyarlar** ve bu konuda anne babalarına güvenirler.

Anlayışlı olun iletişimi gözden geçirin

- Anlaşılmak ve önemsenmek ergen için çok önemlidir. Bunları bulamadığında iletişimi ve ilişkiyi daha fazla sürdürmenin anlamı olmadığını düşünür ve içine kapanır.
- Eğer çocuğunuzla ilişkilerinizi yetersiz buluyorsanız şimdiye kadar sürdürdüğünüz ilişki biçimini gözden geçirin.

Uyarı- Bağımsızlık

- **Ergeni başkalarının yanında uyarmayın ve öğüt vermeyin, hele hele asla azarlamayın.** Bu tür paylaşımları çocuğunuzla yalnızken ve sorunsuz zamanlarda yapmaya özen gösterin.
- **Ergenlerin bağımsız hareket etme doğrultusunda verdiği tepkileri saygısızlık ve başkaldırı olarak yorumlamayın.** Bunları yaşadığı değişimin bir parçası olarak değerlendirin.

Saygı Duyun

- **Ergenlerin kıyafet, yemek, eğlence gibi seçimlerine saygı duyun.** Kendi bakış açınıza uymuyor diye yargılamayın, eleştirmeyin. Kendi gençliğinizde neler yapmak isteyip de yapamadığınızı veya yaptığınızı düşünün.
- Bu; ergenin beni anlamıyorlar düşüncesiyle sizden uzaklaşmasına neden olacaktır. Bunun yerine onu rencide etmeden nedenlerini açıklayın. Mantığa davet edin.

Ergen 'Beni önemseyin' demek ister

- Ergenin söyledikleri, her zaman söylemek istediklerini anlatmayabilir. Olaylara farklı duygusal tepkiler verebilir. Böyle durumlarda verdiği mesajın altında yatan duyguyu anlamaya çalışın.
- Ergenle iletişimin sadece yetişkinden ergene doğru; yani tek taraflı olması durumunda ergenin kendi kişiliğini ortaya koyabilmesi için tek yolun otoriteye başkaldırmak olacağını unutmayın.

En Yakın Ailedir.

- **Bu dönemde, ergene en çok yardımcı olacak kişilerin anne-babalar olduğunu göz ardı etmeyin.**
- Tüm olumlu yaklaşım ve tutumlara rağmen, ergenle anne-baba arasında çözümsüzlük boyutunda ciddi gerginlikler yaşanıyorsa (alkol, uyuşturucu, kendine zarar verme, evden kaçma gibi), uzman yardımına başvurmaktan çekinmeyin.

Ne zaman yardım almalıyız?

Yanlış arkadaş gruplarını seçme, okul başarısında giderek düşme, **okuldan kaçma, işe kapanma, öfke nöbetleri, ebeveynle, okulla ve toplumla ciddi çatışmalar, madde kullanımı, internet bağımlılığı, aşırı güvensizlik, sosyal ortamlara girememe, mutsuzluk, dikkat eksikliği, hiçbir şeyden zevk almama, sınav kaygısı, takıntılı düşünceler gibi şikayetler varsa ve çocuğumuzla iletişim kurmakta zorlanıyorsak zaman kaybetmeden Çocuk Ergen Psikiyatristinden yardım alınması gereklidir.**

Sorunları görmezden gelmek sorunların daha da büyümesine neden olur.



- ÇOCUKLARIMIZIN ERGENLİK DÖNEMİNİ SAĞLIKLI GEÇİRMESİ, MUTLU YETİŞKİNLER OLMASI DİLEĞİYLE...

