

Ergenle iletişim İpuçları ve Anne-Baba'lara Öneriler

Ergenle iletişim kurabilmek onların bu hassas dönemde doğru yönlendirebilmek için hassas konulardan biridir. Yetişkinler ile gençler tartıştığında, farklı fikirlerde olduklarında, işler kimi zaman istendiği gibi ilerlemez. Eğer sağlıklı bir iletişim varsa, etkili bir disiplin ortamı sağlanmışsa, her iki taraf için sınırlar doğru belirlenmişse, yaşanacak iletişim sorunları en aza inmiştir.

Ergenle iletişim açısından evladınızla birbirinizi daha iyi anlayacağınız bir çok yöntem vardır, ancak öncelikle neleri yapmamak gerektiğini doğru belirlemek önemlidir.

Bir genci doğru anlamak, onun ihtiyaçlarına yönelik doğru adımları atabilmek ve onun da sizleri doğru anlamasını sağlayabilmek için, dikkat etmenizi önereceğim, gençlerle yetişkinlerin yaşadıkları başlıca iletişim kazaları şunlardır:

Dinlemek yerine konuşmayı seçmek

Eski bir atasözü bu durumu kavramak için bize yol gösterebilir:

İnsanda göz ile kulak 2, ağız birdir.

Bu eski deyiş bizlere şunu hatırlatmalıdır: Ergenle iletişim açısından ergenlik dönemindeki genci dinlemek için ayırmamız gereken süre, onunla konuştuğumuz sürenin 2 katı olmalıdır, yani evladınızı önce dinlemelisiniz. Ona bir şeyler anlatmak için ayırdığınız zamanın en az 2 katını onu dinlemek için ayırın.



Gençlerin her zaman bizlere anlatmak istedikleri şeyler vardır, ancak bazen bunun için ona fırsat bırakmayız. Aslında ironik bir şekilde, yetişkinler de gençlerin kendileriyle bir şeyler paylaşmadığından yakınabilir. Bir ergenden onun hakkında bilgiler, detaylar alabilmek için, ona bazı sorular yönelmek doğru olacaktır. Bu sorulara vereceği yanıtları dinlemek, onun kişiliğine duyduğumuz saygı belirtisi olarak kabul edilecektir.

Ön planda vurgulamayı istediğimiz konuya giriş yapmadan öncesinde, genci konuya hazırlayacak olan basit sorular yönelmektir. İletişimi karşılıklı rahat bir ortama taşıyacaktır.

Anne-babaların, genci dinlemek yerine daha sıklıkla konuşmayı ve anlatmayı tercih etmeleri, ergenle iletişim açısından yaşanan sorunlarda ilk sıradadır!

Gence yöneltilen sorular ve onun yanıtlarını dinlemek, anne-babayı durum analizini daha sağlıklı yapabilmek adına daha güçlü kılacaktır.

Kabul edelim, onlar henüz ergenlik dönemindeki gençler ve yaşamı yeni yeni tecrübe ediyorlar. Onlar henüz mükemmel duygu ve düşünce kontrolüne ulaşmadılar ve halen anne-babanın, teyze-halanın, amca-dayılarının, abi-ablalarının yönlendirmelerine ihtiyaç duyuyorlar. Gençler her ne kadar kimi zaman aksini söyleyip, inat etselerde, anne-baba olarak hiç unutmamanızı istediğim şey şudur, ergenlerle iletişim sırasında karşınızda bir yetişkin ya da çocuk olmadığını bilmelisiniz. Karşınızda bir ergen var ve onunla iletişimde yol gösteri olmanız, her zaman ilk dikkat etmeniz gereken iletişim amacıdır. Karşılıklı fikirlerin tartışıldığı ve ortak bir noktanın bulunmasını amaçlayan bir konuşma yerine, yol gösterici, sakın ve kendinizden emin, geçmiş yaşamış olduğunuz deneyim ve tecrübelerden örneklerle konuşmanızı renklendirmeniz fayda sağlayacaktır.

Ergenlerle sağlıklı iletişim için 7 basit adım bulunmaktadır:

1. Ebeveynin model olması:

Anne baba ilişkisi hangi yaşta olursa olsun çocuklar için model teşkil etmektedir.

Sevgi ve saygıya dayalı bir ilişki içerisinde olan ebeveynlerin çocukları da sağlıklı ilişkiler kurmayı öğrenecektir.

2. Ergeni dinlemek ve kendini ifade etmesine izin vermek, ergenlerle sağlıklı iletişim:

Ergeni dinlemiyorsanız ve saygı göstermiyorsanız, ergen de sizi dinlemeyecektir.

Anne-babaların sıklıkla yaptıkları, dinlemekten ve çocuğun ne demeye çalıştığını anlamaktan ziyade, kendi bildikleri doğruları onlara anlatmaya ve yönlendirmeye çalışmaktadır. Bu şekilde bir yaklaşım ergende anlaşılmadığı duygusunu yaratacak ve karşısındaki ne kadar doğru söylerse söylesin dinlememesine ve tepki vermesine, veya bundan sonra ebeveyleleriyle bir şeyini paylaşmamasına neden olacaktır. Tam tersine önce onu anlamaya çalışmak, yaptığı bir hata varsa bu noktaya nasıl gelindiğine yönelik kendini ifade etmesini sağlayacak bir konuşma ortamı yaratılmalıdır.

3. Ergenlerle sağlıklı iletişim ve sevginin gösterilmesi:

Çocuklar ister 1 yaşında, ister 20 yaşında olsun sevginin hissettirilmesine ihtiyaç duyar. Anne-babasından beklediği sevgiyi ve saygıyı görmediğine inanan genç, arayış

içine girer. Sevgiyi ve saygıyı başka yerlerde aramaya başlar. Genç, yanlış arkadaş grupları veya topluluklara dahil olarak kendini kabul ettirmeye çalışır ve kendisiyle uyuşmayan görüş veya davranışları benimseyebilir. Kötü Madde kullanımına yönelebilir. Bu dönemde gençler sorunlarının çözümünün bir önderle bütünleşmek geçtiğine inanır ve onu ararlar, onun yol göstermesiyle kendini tekrar baştan yaratabileceğini düşünür. Ve bu şekilde çoğu zaman aile farkına bile varmadan onlardan uzaklaşır, ulaşılmaz bir noktaya kayabilir.

4. **Dürüstlüğün önemi:**

Ergenler samimiyet ve dürüstlük konusunda çok hassastır. Hiçbir ergen samimi bulmadığı bir kişiye kendisini açmayacaktır.

5. **Ebeveyn olmak ve sınır koymanın önemi:**

Ergenlerle iletişimde arkadaşça yaklaşmak önemlidir. Ancak bu ergenin “arkadaş olmak” anlamına gelmez. “Ebeveyn olmak” ve “arkadaş olmak” farklı kavramlardır. Ve birbirlerine karıştığında disiplin sorunlarına neden olmaktadır. Sürekli eleştiren, sınır koyan bir iletişim şekli ne kadar yanlışsa, aşırılı hoşgörülü ve isteklerin sınırsızca karşılandığı bir yaklaşım şekli de o kadar yanlıştır. Özellikle boşanmış anne-babaların veya sorumluluğun tek ebeveyne yüklendiği ailelerde disiplin sorunlarıyla fazlaca karşılaşmakta ve bazen ciddi tahammülsüzlüklere neden olabilmektedir. Sağlıklı bir disiplin için, mantıklı, net ve amaca yönelik ve bazen esneyebilen kurallar koymak önemlidir.

6. **Gizlilik ve özerklik:**

Ergenler için gizlilik son derece önemlidir. Odaları onlar için son derece önemlidir. Kapılarını kapatmayı, arkadaşlarıyla özel konuşmalar yapmayı çok önemserler. Buna saygı gösterilmemesi, odasının kapısı çalınmadan içeri girilmesi, günlüklerinin okunması , cep telefonlarının karıştırılması onlar için son derece kırıcı ve öfke

uyandırıcıdır. Tüm bunlara saygı gösterilmesi ergenle ebeveyn arasında güven duygusunu pekiştirecek, içlerine kapanmak yerine daha dürüst ve açık olmaları yönünde zemin hazırlayacaktır.

7. Normal ile normal olmayı ayırt edebilmek:

Ergenlik döneminin karmaşıklığı ve zorluğu gençten gence farklılık göstermektedir. Bu durumda hangi durum normal, hangi durum sağlıklı olduğu ayırt edilebilmeli ve önlem almada ve sorunu çözmede geç kalınmamalıdır. Eğer bir ergen, okul veya günlük hayatıyla ilgi hiçbir sorumluluğunu yerine getirmiyorsa, aileden tamamen kopmuş veya tam tersi aşırı bağımlıysa, yaptığı hatalardan ders almıyor ve tekrarlıyorsa, pişmanlık duymuyor ve yaptıklarının sorumluluklarını başkasına yüklüyorsa, aşırı kontrollü ve duygu ifadesi azsa, kendine güveni azsa ve yaşına uygun kararları tek başına verme cesaretini gösteremiyorsa, kendi cinsiyeti ile değil karşı cinsle özdeşim kurduysa, hiç arkadaşı yoksa veya arkadaşlarıyla ilişkili hiçbirşey paylaşmıyorsa, kuralları hiçe sayıyor ve kendine ve çevresine zarar verici davranışlar sergiliyorsa, aşırı mutsuz ve karamsarsa normalin dışında işleyen bir süreçten bahsedilebilir ve gerekli önlemlerin alınmasında gecikmemek gerekir. Unutulmamalıdır ki gençlerle iyi iletişim kuramayan, onların önlerine ulaşılamaz hedefler koyan ailelerin çocukları, ergenlik döneminde öç alıcı bir şekilde ters kimlik seçerek toplumsal beklentilerin tam karşıtı bir kimlik edinebilirler.

Fadime AKAR(PSİKOLOJİK DANIŞMAN)