

ERGENLİK DÖNEMİNDE AİLE İÇİ İLETİŞİM

AİLEYLE İPLER GERİLİYOR

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. 12-24 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. 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 için de çok zordur. Eskiden çok iyiyken sonrada bir anda kötüleşen, çocuğumuzu tanıyamaz olduk dedirten, birçok yetişkinin nasıl davranacaklarını bilemedikleri bir evredir bu... Böylesi güçlüklerin yaşandığı bir aile ortamını güzelleştirecek tek şey ise doğru iletişimidir. Bu kitapçıkta, ergenlerin en çok hangi iletişim çeşidine ihtiyaç duydukları ve en çok hangilerine pozitif tepkiler verdikleri anlatılacaktır.

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. 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 hiç bir 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. 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. 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. 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.

ERGENLERİN RUH HALLERİ

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. Çocuğumuz ergenlik dönemini ne denli zor geçiriyor olursa olsun aramızdaki iletişim sağlıklı bir şekilde devam ediyorsa, birlikte bu zorluk mutlaka aşılır 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:

ERGENLİK DÖNEMİNDEKİ GENCİN EN BÜYÜK KRİZİ NEDİR?

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. Adeta bir fırtınanın ortasındadır. Ve selamete çıkmak istemektedir. 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.

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, kendisinin kâinatla ve tüm sistemin kurucu&koruyucusu ile olan ilişkilerini sorgular. Eğer tüm bu sorulara müsterih ve mutmain bir cevap bulabilirse ergenlik dönemindeki en büyük kriz basamağını aşar. Eğer buna cevap veremezse ya o boşluk içinde kıvrırır yahut pamukla doldurduğu bu anlamsızlığın varlığını inkâr etmek için başka unsurlara sığınır, ta ki ileriki yaşlarda artık bu kalp ağrısına dayamayacağı ana kadar.

Genç bu yüksel basamağı aşmayı başarırsa fitratına uygun olan seyre devam eder. Kendisini, değerlerini, güçlü ve zayıf yönlerini, ilkellerini, amaçlarını belirler ve net bir şekilde istikametine devam eder. Ve bu değişim kendisinde olumlu bir enerji ve sinerji oluşturur. 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.

ERGENLİK DÖNEMİNDE GENÇLERİN YAŞADIĞI DUYGULAR

Ergenliğin başlarındaki büyümenin hızlı oluşu, ergenin hem duygularında, hem de davranış ve tutumlarında belirgin farklılıklar sergilemesine neden olur.

Ergenliğin ilk yıllarında anne-babalar çocukları hakkında sıkça şunları 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
- Bazen yalan söylüyor
- Yalnızlık isteği
- Can sıkıntısı
- Toplumsal zıtlık
- Otoriteye karşı direniş
- Karşı cinse yönelmiş zıtlık
- Duyguluğun artması
- Kendine güvensizlik
- Çabuk üzülür
- Çabuk sinirlenir
- Olur olmaz her şeyi sorun yapar
- İlgileri artmış, gelgeç hevesleri çoğalmıştır
- Gürültülü müziğe bayılır
- Süse ve giyime düşkünlük gösterir.
- Genç kız ayna karşısında saatler geçirir.
- Duygu durumunda kolay değişiklikler
- İçte kapanma süreci
- Huzursuzluk
- İştah değişiklikleri
- Uyku düzeni değişiklikleri
- Duyguların yoğunluğunda artış
- Aşık olma
- Mahcubiyet ve çekingenlik
- Aşırı hayal kurma
- Yalnız kalma isteği
- Çalışmaya karşı isteksizlik
- Çabuk heyecanlanma
- Tedirgin ve huzursuz olma

En sık yaşadıkları negatif duygular ise;

- Korku
- Endişe
- Duygusal kırgınlıklar
- Öfke
- Ruhsal zorlanmalar.

ÇOCUĞUNUZUN TUTUMUNU, DAVRANIŞINI,
FİKRİNİ, İNANCINI, SÖZÜNÜ, VS... KABUL EDİYOR MUSUNUZ?

HAYIR / EVET

KABUL EDİLEMEZ DAVRANIŞLAR	KABUL EDİLEBİLİR DAVRANIŞLAR
-------------------------------	---------------------------------



PEKİ, ÇOCUK BUNDAN RAHATSIZ OLUYOR MU?

HAYIR / EVET

BEN RAHATSIZIM HUZURSUZUM SORUN BENDE MUTSUZUM	NE BEN NE ÇOCUK RAHATSIZ SORUN YOK HERKES MUTLU	ÇOCUK RAHATSIZ HUZURSUZ SORUN ÇOCUKTA MUTSUZ
---	--	---

DOĞRU TEPKİ		
BEN DİLİ	OLUMLU DİSİPLİN YÖNTEMLERİ	ETKİN DİNLEMEK
GÜVEN VERİCİ, HOŞGÖRÜLÜ, SEVGİLİ, SINIRLARI BELLİ, KİŞİLİK HAKLARINA SAYGILI, DEMOKRATİK, İNSANİ, GELİŞTİRİCİ, MANTIKLI, DUYARLI, SEVECEN, TUTARLI, ANNE BABA TUTUMU		

YANLIŞ TEPKİ		
SUÇLAYICI SEN DİLİ	OLUMSUZ DİSİPLİN YÖNTEMLERİ	İLETİŞİM ENGELLERİ
BASKICI, OTORİTER, AŞIRI HOŞGÖRÜLÜ, TAVİZKAR, DENGESİZ, KARASIZ, KORUYUCU ANNE BABA TUTUMU		

ÇATIŞMA ÇÖZME KURAMI		
KAYBEDEN EBEVEYN	KAYBEDEN YOK	KAYBEDEN GENÇ

SEN DİLİ	BEN DİLİ
<p>"Sen" mesajı iletişimi engeller. Sen mesajı, sen dilidir ve genellikle kızgınlık ifadesi için kullanılır. Sen mesajları, bizim hakkımızda bir ileti göndermez, odak hep karşımızdaki kişidir. "Ben" mesajı gönderen kişi, kendi hakkında yaptığı değerlendirmeyi karşısındaki kişiyle paylaşmak istegindedir. "Ben" mesajları karşımızdaki kişiyi suçlayıcı ifadelerden arınmış ve tümüyle kendi duygu ve düşüncelerimizi içerdiğinden, iletişimin olumlu sürmesine yardımcı olabilirler. Kızgınlık hissettiğimiz durumlarda, bunu "ben" mesajı ile iletmemiz, karşımızdakinin savunmaya geçmesini, öfkeyle karşılık vermesini, kendini kısıtlanmış hissetmesini, suçlanmasını ve konuşmaktan kaçınmasını engelleyebilir. Size sözle saldırılmadığı sürece, rahatsızlığını ve kızgınlığını dile getiren biriyle anlaşmak mümkündür. Ne dersiniz?</p>	<p>"Ben" dili, kişinin o anda karşılaştığı durum veya davranış karşısında, kişisel tepkisini duygu ve düşüncelerle açıklayan bir ifade tarzıdır. Duygu ve düşüncelerimizi içtenlikle ifade etmemizdir. Başkalarıyla ilgili değerlendirme ve yorumlarımızı değil, kendi duygu ve yaşantılarımızı açıklarlar. "Ben" mesajını duyan kişi, karşısındakine ne hissettirdiğini öğrenir ve eğer bu olumsuz bir duyguysa, kendi isteğiyle davranışını değiştirir ya da değiştirmez. Yani davranışının sorumluluğu tümüyle kendine aittir. Suçlama olmadığı için "ben" mesajı ile gönderilen iletiler, genellikle gönüllü bir farklı davranma çabasına zemin hazırlayabilir. "Ben" dilinin en önemli yararı ise, karşımızdaki kişiye "ben böyle hissediyorum ama bu davranışın herkese böyle hissettirmeyebilir" anlamını içeren bir ileti gönderildiğinden, onun suçlanmadan kendini gözden geçirmesine olanak tanınmasıdır. Çünkü kesinlik içeren yargılamalar karşısında özellikle çocuklar, ne yapacaklarını bilemezler.</p>
ÖRNEKLER	
<p>Çok kabasın! Her zaman sözümü kesiyorsun!</p>	<p>Bir şey söylemeye başlayıp ta bir türlü sonunu getiremediğim zaman çok rahatsız oluyorum.</p>
<p>Hadi yatağa saat kaç oldu bilmiyor musun!</p>	<p>Geç yattığımda uyandıramıyorum seni ve işe geç kalıyorum.</p>
<p>Hiç ders çalışmıyorsun.</p>	<p>Hiç ders çalışmadığını gördüğüm zaman senin için endişeleniyorum.</p>
<p>Onlar senin kardeşin ne biçim davranıyorsun.</p>	<p>Kardeşlerini kırdığın için ben de üzülüyorum.</p>

İLETİŞİM ENGELLERİ	ETKİN DİNLEME
<p>Çevremizi düşünelim... Kendimizi... Bir sorunumuz olduğunda aklımıza ilk kim geliyor? Kiminle konuşmaya, dertleşmeye istek duyuyoruz? Neden o, başkası değil? Bu kişiyi iyi bir dinleyici yapan hangi özellikleri? Ya da tam tersini düşünelim... Sorunumuz olduğunda kesinlikle anlatmayı aklımızdan bile geçirmediğimiz kişileri... Neden anlamazlar? Bizi anlamadıklarını nasıl anlıyoruz?</p> <p>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 ahlak 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, fiziksel çekicilik de katkıda bulunabilir. Ama kişiler arası ilişkilerde, kalitenin asıl belirleyicisi dinleme becerileridir. Ortak bir çok noktamız olsa bile bazı insanlarla yakın ilişkiye girmekten kaçınılırız. Bu noktada, yaşamınızda böyle biri varsa, onun sizi dinlerken nasıl davrandığını bir düşünmenizi öneririm!</p> <p>Dinleme becerilerine ve iletişimdeki kaliteyi arttıran tutum ve davranışlara geçmeden önce, karşılıklı konuşmaları yüzeysel kılan ve gerçek dinlemeyi engelleyen tavırlara bir göz atalım:</p>	<p>Ergenlerin çoğu daha arttırılmış bir özgürlük, bağımsızlık ve sorumluluk isterler ve buna da genellikle hazırdırlar. 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.</p> <p>İLETİŞİMDE ETKİN DİNLEMENİN BASAMAKLARI</p> <p>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.</p> <p>Kabul ettiğini gösteren tepkiler: Bunun için sözlü mesajlarımızın (Yaa!, anlıyorum, evet öyle mi?) yanı sıra beden dilimiz (Kafayı sallamak, öne doğru eğilmek, vb.) ve sözsüz mesajlarımızda önemlidir.</p> <p>Kapı aralayıcılar ve konuşmaya davet: Bu yöntem dinleyicinin kendi düşünce, duygu ve yargılarını ortaya koymadan, ergenin kişisel duygu, düşünce ve yargılarını ortaya çıkarmaktadır.</p>
EMRETMEK, TEHDİT ETMEK, ÖĞÜT	

**VERMEK, ÖĞRETMEK,
ÇÖZÜM GETİRMEK, YÖNETMEK,
YÖNLENDİRMEK:**

Gerek çocuğumuzla, gerekse arkadaşlarımızla konuşurken iletişimi kesen bazı mesajlar vardır;
"Şöyle yap, böyle yapma..."
"Ben ne dersem o....."
"Ben bi konuda karar verdimi sana konuşmak düşmez..."
"Bi daha yaparsan görürsün gününü..."
"Bu şekilde hareket etmemelisin..."
"Buna üzüleceğine, oturup dersini çalışsan daha iyi olur..."
"Yoruluyorum diye yakınacağına geceleri erken yat..."
"Kavga edeceğinize güzel güzel oynayın, arkadaşlar kavga etmez..."
"Paylaşmayı bilmezsen, yalnız kalırsın tabi..."
"Bu kadar düzensiz çalışırsan, işlerini tabi yetiştiremezsin..."
gibi cümleler, konuşan kişide direnç, isyan yaratabilir, konuşan kişiyi savunmaya itebilir. Genellikle öğüt, ahlak dersi vermek, direk 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 kolaya kaçarsın..."
"Bebek gibi davranıyorsun..."
"Geri zekalı ne olacak..."
"Şikayetten başka bir şey bilmezsin zaten..."
"Sulugöz...bir arkadaşınla oynamasını"

"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?" sorularıdır.

**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 hissettirdiği için duygularını açmasını sağlar.

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

Sorunların çözümlenmesini sağlar. Konuşmayı kolaylaştıran ve konuşanın çözüm bulmasını sağlayan etkili bir yöntemdir. Etkin dinleme ergene, problemine çözüm yolları bulmasında yardımcı olur. Tavsiyeler, mantık, emir v.b. mesajlar, çocuğa olan güvensizliği ifade ederken, etkin dinleme sayesinde daha sorumlu ve bağımsız birer birey olurlar.

Ergenlerin anne babaların

bile bilmiyorsun..."
"Hiçbir fedakarlığa katlanmak istemiyorsun..."
Genellikle yargılama ve eleştirme tepkileri ile karşılaşan kişiler, kendilerini anlaşılmamış, itilmiş, haksızlığa uğramış, daha çaresiz hissederler. Bunun sonucunda iletişimi keser ya da öfkeyle karşılık verebilirler. Özellikle çocuğunuzla iletişiminizde bu yöntemi sık kullanıyorsanız, "o" sizin yargı ve eleştirilerinizi ve sık kullandığınız isimlendirmeleri (yaşına göre) gerçek olarak algılayabilir. Bu, kendilik algısı üzerinde olumsuz etkiler bırakır, kendine güveni sarsıldığı gibi, başarısı üzerinde de olumsuz etkiler yaratabilir.

SORU SORMAK, ARAŞTIRMAK, İNCELEMEK:

"Neden?...Sen ona ne yaptın?...O sana ne dedi?..."

"Çocuk neden hastalandı?...İyi giydirmedin mi?..."

"Neden uyuyamadın?...Ağır mı yedin?...Kahve de içtin mi?..."

"Neden doğru düzgün 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 anlaşılamadığından, konuşan endişeye kapılabilir veya savunmaya

düşüncelerine değer vermelerine yardımcı olur. Anne ve babası tarafından dinlenen ergen, onların mesajlarını da dikkate almaya başlar. **Ergenin bireysel farkındalık sağlamasına yardımcı olur.** Ergenin kendisini 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. Gencin o andaki sorununa yardımcı olmayı gerçekten istemelisiniz, hazır olmalısınız.

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

Çocuğunuzun sizin seçtiğiniz çözüme ulaşmalarını 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 siz bilemeyebilirsiniz.

Çocuğunuzun sizden farklı bir birey olduğunu kabul edin. Ergeni, yaşamını sizin verdiğiniz ama artık sizden ayrı bir birey olarak görebilmelisiniz.

geçebilir.

**TEŞHİS, TANI KOYMAK,
YORUMLAMAK, TAHLİL ETMEK:**

"Aslında sen öyle demek istemiyorsun..."

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

"Aslında senin derdin başka..."

"Anlaşılan bir süre sana yardımcı olmamı isteyeceksin..."

"Bunları beni üzmem için anlatıyorsun anlaşılabilir..."

Bu tür yaklaşımlarda, dinleyen kişi sanki konuşanın niyetini, söylemek istediklerini çok iyi biliyormuş, onun kafasının içindekileri okuyormuş gibi bir tavır içine girdiğinden, konuşanı savunmaya ittiği gibi, sinirlenmesine, sabırsızlanmasına veya öfkeli cevaplar vermesine neden olabilir. Konuşan kişi kendini kısıtlanmış, yanlış anlaşılabilir, yanlış yorumlanmış gibi hissedebileceği için büyük olasılıkla iletişimi keser. Psikoloji hobiniz olabilir ama terapatik yöntemler arasında kullanılabilen bu tür iletişimin kurallarını tam bilmeden, günlük ilişkilerinize aktarmaya kalkmanız, sizinle konuşmayı güçleştirebilir.

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

Aklınızda bulunsun..."

"Aldırma, boşver..."

"Düzelir canım, bunu dert etme..."

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

Bu yeteneğinizi kullanmak için kendinize zaman tanıyın. İlk denemelerde size yapay gelecektir. Yeteneğinizi kullandıkça daha doğal ve becerikli olacaksınız. **Çocuğunuza da zaman tanıyın.** Zorla kabul ettirmekten kaçının. Konuşmasının bittiğine ya da konuşmak istemediğini gösteren ipuçlarını yakalayın. Özel yaşamına saygı gösterin.

Empati:

Karşımızdakini dinleme biçimlerimiz çok çeşitlidir. Bu çeşitleri tanımlayan deyimler dilimizde yer almıştır. 'Can kulağı ile dinlemek', empatik dinlemenin tanımıdır. 'Can kulağı', yüreğimizin, gönlümüzün kulağıdır ve 'anlamak için dinlediğimizi' belirtir. Empatik dinleme; kendimizi onun yerine koyarak dinleme, anlamak için dinleme demektir ve iletişimin çok değerli bir anahtar davranışdır. Empatik dinlemeyi bilen ve uygulayan birisi, karşısındaki ile iletişim kurmadan en önemli basamağı başarıyla çıkmış demektir. Arapların güzel bir sözü vardır: 'Yüreğinden çıkan söz yüreğe ulaşır, ağızdan çıkan söz kulakta kalır' derler. Bizde de 'kulak arkasına atmak' deyimini, söylenenlere hiç önem vermeden dinlemek anlamına gelir. 'Sen onu külahıma anlat' deyimini de, söylenenlere inanılmadığını belirtir. İletişim kurmak için mutlaka birbirimizi 'empatik dinleme' ile dinlemeyi başarmalıyız. Bunun yolu da 'karşımızdakini anlamak için dinlemenin

"Üzülme..."
"Başka şeyden konuşalım..."
"Olur böyle şeyler, geçer..."
"Bir kahve iç düzelirsin..."
"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 teselli kişiyi duyduğumuzu belirttikten sonra verebilmektir. Söyledikleri duyulmadan, teselli ediliyormuş hissini 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, karşılaştırıldığı kişiden çocuğu soğutur.

ÖVMEK, İLTİFAT ETMEK, POHPOHLAMAK:

"Bu evin kiralı sensin aslan oğlum..."
"Sen dünyanın en güzel kızısın sana her şey yakışır..."
Alışkanlık yapar, iltifat yokluğunda eleştiri sebebi olur, gerçekleri yansıtmadığı düşünülür ve gencin benliğini algılaması yanılabilir.

içtenliği'nden geçer. İçten olalım, yeter.

ETKİN DİNLEME İÇİN GENEL TAVIRLAR:

- 1-Çocuğun söylediğini duymak istemelisiniz. Bu ona zaman ayırmanız gerektiği anlamına gelir. Eğer zamanınız yoksa bunu söylemelisiniz.
- 2-O anki soruna yardımcı olmayı gerçekten istemelisiniz. İstemiyorsanız isteyinceye kadar bekleyin.
- 3-Duyguları ne kadar sizden 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 karışmamalısınız.

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

Bunların ardından, gelin kendimizi gözden geçirelim...Çocuğumuz, arkadaşımız veya eşimizle yaptığımız günlük konuşmalarda tarzımız ve yaklaşımımız genelde nasıl?...İletişimimiz yukarıda sözü edilen dinleme engellerine takılıyor mu?...Tam yanıtı bulamıyorsanız, kendinizi 1-2 gün izlemenizi öneririm. Çünkü iyi bir dinleyici olmanın, yani karşıdakini dinleme ve anlamının bence birinci şartı; kişinin öncelikle kendini dinlemeyi ve anlamayı başarabilmesidir.

KABUL DİLİ ve EMPATİ

Genç: Bu akşam yemek yemek istemiyorum

Anne: Bu akşam canım yemek yemek istemiyor

Genç: Evet, midemde düğüm var gibi

Anne: Bu gün gerginsin öyle mi?

Genç: Erginlik değil çok korktum,

Anne: Bir şeyden çok korkmuşsun

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

Anne: Bir şey olduğunu düşünüyorsun.

Genç: Ayrılmak istemesinden korkuyorum

Anne: Bu seni çok üzer

Genç: Ölürüm, çünkü; ayşe ile arkadaşlık kurmak 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 sıkıcıyım, onların 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 ortalıkta dolaşıyorum.

Anne: gidip konuşursan şimdikinden daha iyi olacağını düşünüyorsun
Genç: evet öyle hiçbir şey söylememek beni hasta ediyor.

Çocuklarınızı siz dinlemezseniz; onlar kendilerini dinleyecek birilerini mutlaka bulurlar. Ama bu kişiler toplum için ve çocuklarınız için ne kadar yararlıdır, onu bilemezsiniz...

Toplumumuzda karşılaştığımız en büyük problemlerden biri aile içi iletişimsizliktir. Birçok problem başarılı bir ileticimle çözülebilecekken birbirini anlayamama sorunları çözümsüz hale getiriyor. Çocuklarım dinlediğini ve tanıdığını sanan anne babaların bile onlara yeterince yakın olmadığını görüyoruz. Peki çocuklarımızla daha iyi iletişim kurabilmek için onları nasıl dinlemeliyiz?

Çocuklarınızı bütün dikkatinizle dinleyin. Çocuklarınızla göz göze gelip dikkatinizi onda topladığınızda, "Sen benim için önemlisin, sözlerin ve fikirlerin hayatıma anlam katıyor." demiş olursunuz.

İlginizi beden dilinizle gösterin. Duyguların ve vücut dilinin verdiği mesaj önemlidir. Çocuklarınıza vücudunuzla da saygı gösterdiğinizizi ifade edin. Onlara tepeden bakarak değil; eğilerek, yanlarına yaklaşarak konuşun.

Anahtar sözcükleri tekrar edin ya da vurgulayın. Dinlenildiğini ve anlaşıldığını bilmesini sağlayın. Çocuklarınızın sözlerini anladığınızı düşündüğünüz şekliyle ve kendi ifadenizle tekrar ederseniz, ilginizi göstermiş ve onu daha fazla anlamış olursunuz. "Anladığım kadarıyla, demek istiyorsun" vb. cümleler kullanın.

Konuşmalar karşılıklı kesilmesin. Bırakın çocuklarınız sözünü tamamlasın. Aklınızdaki 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, çocuklarının gün içinde yaşadığı sıkıntıları, can kulağıyla dinlemekten hiçbir zaman vazgeçmemelidir.

Duygularınızı sade bir dille ifade edin. Yapmacık ve dolaylı cümleler kurmak

için uğraşmayın. Anlatmak istediğiniz şeyi çocuk için karmaşık bir hale getirmeyin. O, sizin gibi kelimelerin farklı anlamlarını düşünmeyebilir.

Konuşmalar, karşılıklı saygı, sevgi, takdir ve teşvik eder mahiyette olmalıdır. Bilinçli bir anne baba, ne yapıp edip çocuklarının gün içinde yaşadığı sıkıntıları can kulağıyla dinlemekten hiçbir zaman vazgeçmemelidir. İyi dinlemek pratik olmayı, empatiyi ve diğer kişi adına gerçekten saygı duymayı gerektiren bir beceridir. Çocuğunuza, onu dikkatli dinlemekten ve "Ne demek istediğini biliyorum", "Anlıyorum", "Harika", "Aman Allahım!", "Öyle mi?", "Ne kadar güzel!" gibi sözler söylemekten daha güzel bir güvence veremezsiniz.

Önyargıdan kaçınmalı. Pek çoğumuz, çocuklarımızla ve aile fertleriyle yaşadığımız duygusal olaylarda gördüğümüzle hükmeder, onları dinlemeden, dinlemenin önemine ve gereğine inanmadan kararı verir, bazı zamanlar kalemi kırarız. Olayın gerçek yüzü birkaç gün sonra ortaya çıkınca da sevdiklerimize "İade-i itibar" için çırpınır dururuz.

Ailenizle iletişim kurarken pause düğmesini hep hatırlayın. Elektronik eşyaların büyük bir kısmında "pause düğmesi" vardır. Film seyrederken bir işiniz çıkınca videonun pause düğmesine basar, gider işinizi görür, sonra filmi kaldığınız yerden seyretmeye devam edersiniz. Çocuklarınız ve aileniz elektronik eşyalardan çok daha Önemli ve değerlidir. Onlarla kurduğumuz ilişkilerde de mutlaka 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 "Ah! Keşke çocuğuma şunları söylemeseydim" pozisyonuna düşmeden önce pause düğmesini kullanmak çok önemlidir.

OLUMSUZ DİSİPLİN YÖNTEMLERİ	OLUMLU DİSİPLİN YÖNTEMLERİ
<p>SUÇLAMAK AZARLAMAK DÖVMEK KİLİTLEMELER REDDETMEK GÖRMEZDEN GELMEK ...</p>	<p>DAVRANIŞ GELİŞMEDEN ÖNCE KULLANILAN OLUMLU DİSİPLİN YÖNTEMLERİ:</p> <ul style="list-style-type: none">• ÖRNEK OLMAK• GENCİN İYİ ALIŞKANLIKLAR KAZANMASINA YARDIMCI OLMAK• ÖNLEYİCİ AÇIKLAMALAR YAPMAK• DESTEKLEMELER, GÜVEN VERMEK, TAKDİR ETMEK <p>DAVRANIŞ ESNASINDA KULLANILAN OLUMLU DİSİPLİN YÖNTEMLERİ:</p> <ul style="list-style-type: none">• NEDENİNİ DÜŞÜNME• DİKKATİNİ BAŞKA YÖNE ÇEKMEK <p>DAVRANIŞ GERÇEKLEŞTİKTEN SONRA KULLANILAN OLUMLU DİSİPLİN YÖNTEMLERİ:</p> <ul style="list-style-type: none">• GÖZARDI ETMEK• DAVRANIŞIN SONUCUNU AÇIKLAMAK VE ZARARLARINI FARKETMESİNİ SAĞLAMAK• ORTAMI DÜZENLEMELER, DEĞİŞTİRMEK• ÇÖZÜM YOLU ÖNERMEK• SEÇME HAKKI VERMEK• ÇOCUĞUN YAPTIĞI KÖTÜ DAVRANIŞININ SONUÇLARINI DÜZELTMESİNİ SAĞLAMAK

ÇATIŞMA ÇÖZME (KAZAN KAZAN) VEYA (KAYBEDEN YOK)	
BUNUN DENEMEK YERİNE	BUNU DENEYİN
<ul style="list-style-type: none">• İSTEKLERİ BELİRTMEMEK<ul style="list-style-type: none">• HOŞLANIP HOŞLANMADIKLARINI BELİRTMEMEK• BEKLENTİLERİ BELİRTMEMEK<ul style="list-style-type: none">• UYGUN BİR DİLLE HAYIR DEMEMEK• İSTEKLER ÇATIŞIRSA ÇATIŞMAYI NORMAL KARŞILANMAMAK	<ul style="list-style-type: none">• ÇATIŞMAYI AYIRT ETMEK VE TANIMLAMAK• KABUL EDİLEBİLİR SEÇENEKLER SUNMAK• ORTAYA ÇIKAN ÇÖZÜM ÖNERİLERİNİ DEĞERLENDİRMEK• KABUL EDİLEBİLİR EN İYİ ÇÖZÜMDE ANLAŞMAYA VARMAK• ÇÖZÜMÜ UYGULAMAK İÇİN YOLLAR BULMAK• ÇÖZÜMÜN İŞE YARAYIP YARAMADIĞINI TAKİP EDİP DEĞERLENDİRMEK

SON OLARAK ERGENLERLE İLETİŞİMİN ALTIN KURALLARI:

Kontrol yerine irtibat
Dostça bir ortam
Koşulsuz sevgi
Dinlemeyi bilmek
Özgürlük alanı sunmak
Seçenek sunmak
Anlayış

KAYNAKÇA

AÇEV. Anne-Baba Destek Programı
Frankle, Victor. İnsann Anlam Arayışı
Gordon, Thomas. Etkili İletişim
Yavuzer, Haluk. Çocuk Eğitimi El Kitabı