

ERGENLERLE İLETİMLİK

Ergenlik, fiziksel ve hormonal değişimin en hızlı olduğu, toplumsal geçişlerin yaşandığı, ruhsal karmaşasında bu değişimler sonucu en üst seviyede olduğu gelişimin en önemli evrelerinden bir tanesidir. Ortalama olarak 10 ile 22 yaş arasında kapsayan bu ergenlik döneminde aile ilişkilerinde de bir takım değişiklikler yaşanır. Bunları sıralayacak olursak;

- Ergenin gereksinim ve ilgi alanının değişmesi: çocuklukta aile bütün gereksinimleri karşılayırken artık ergenin arkadaşları daha ön plana geçmiştir. Önceden sizinle her yere gelen çocuğunuz artık arkadaşlarıyla gezmeyi ya da evde oturmayı tercih etmektedir.
- Ebeveynlerdeki değişimler: genellikle ergen çocukları olan anne babaların orta yaş üstü olduğu düşünülürse anne babalarda da gelişimin bir parçası olarak değişim söz konusudur. Örneğin; menopoz, antropoz gibi.
- Ergenin akran ilişkisi: ergen için arkadaşların daha ön plana geçmesiyle arkadaşlarıyla ilişkileri aileyi de etkilemektedir.

Aile içerisinde anlaşmazlıklara yol açan ve sıklıkla gözlenen bir takım problemleri ve bu durumlarda ebeveynlerin ergenlerle iletişimini kolaylaştıracak önemli noktalar aşağıda sıralanmıştır.

ÖFKE: Agresif olmalarının nedeni nörolojik, hormonal ve fiziksel değişimlerdir. Bu nedenle ne yaparsak yapalım bir şekilde ortaya çıkacaktır. Ancak alınabilecek bir takım önlemlerle tepkilerini en aza indirebiliriz. Belli bir dereceye kadar öfkesinin normal olduğunu kabul etmeliyiz ve anlamaya çalışmalıyız. Peki bu agresifliğin boyutu nereye kadar normal? Agresiflik fiziksel bir boyuta dönüşürse normal değildir. Saldırmadan el-kol hareketleriyle meydan okuyorsa bunu kişiselleştirmeyin ve üstünüze alınmayın. Tıpkı 2 yaşındaki öfke nöbeti gibi ancak bu daha büyük ve korkutucu! Ergenler öfke nöbeti sırasında söyledikleri ve yaptıklarını gerçekten yapmak istemiyorlar. Bu durumdan kendileri de hoşnut değildir. Bulunduğu karmaşasında kendisini nasıl ifade edebileceğini bilemiyor. Öfkesini kontrol etmesi sizinkinden 10 kat daha zor! o zaman ne yapmalıyız?

- Sinirli tepki vermeyin çünkü bu bir savaş davetidir
- Sizde el-kol hareketleriyle karışıklık vermeyin
- Ona bağırmadığınızı sakince söyleyin ve sakince konuşmasını önerin
- Hala olmuyorsa kendi tartışmasını bitirmesine izin verin (derdini anlatsın)

BASIRI: Çocukların fikirleri üstünde müthiş bir etkimiz vardır. Gençlerimizin kendine güvenen, motive olmuş, yeni deneyimler denemeye istekli, kendi güçleri ve zayıflıkları hakkında gerçekçi bireyler olması için birkaç yol...

- Dişerlerinin başarıları hakkındaki olumlu ya da olumsuz yorumlarınızı duyarlar.
- Kendi başarılarınız hakkında ne düşünüldüğünü gösterin.

- Ele tirel dü ünme için cesaretlendirin.
- Çocu unuz için yapaca ınız en büyük iyilik onun yapabilece inin en iyisini yapması için telkinlerde bulunmak
- Ba arı göstergesinin ne oldu u hakkında konu mak
- Ba armak için elinden geleni yaptı ı giri imlerinde kendisini sevmesine ve özgüvenini korumasına yardım edin.
- Çocu unuzu ko ulsuz sevin,sevginizi ba arısına ba lı olarak ona göstermeyin

HAKLAR VE SORUMLULUKLAR:

Ergenler yeti kin haklarına sahip olmayı ve kendi kararlarını kendi vermeyi isterler.

Genellikle sorumluluk sahibi olmadan hak sahibi olmak isterler. İsted i kıyafeti giymek, İsted i tv programı izlemek, İsted i zaman çalı mak, İsted i zaman yatmak vb.

Peki bu durumda neler yapmalıyız?

- Sorumluluk sahibi olmadan kimsenin haklara sahip olamayaca ını örneklerle açıklamalıyız.
- Çocu unuzun hak ve sorumlulukları hakkında konu un
- Kendinizin hakları ve sorumlulukları hakkında konu un.

EV LER :

Ev i leriyle ilgili sorumluluklar almak karakter geli iminde önemlidir. Daha kritik olan onu bu konuda nasıl yönlendirdi iniz.. Ba ırmak, kavga etmek olayı anlamsız bir güç sava ına çevirebilir. Onu gönüllü haline getirmeye çalı malıyız.

- Evde yapılması gerekenleri bir liste haline getirip hangilerini yapabilirsin diye sorabiliriz
- yaptı ında ayrıcalıklarını yada özgürlüklerini arttırabilirsiniz
- Puan sistemini kullanabilirsiniz
- Yapmazsa kısıtlamalar yapılabilir böylece yapmadı ında rahatsız olmalı

SOKA A ÇIKMA:

Bu dönemde arkadaş lar önemli oldu undan onlarla vakit geçirmek için çocu unuz sürekli soka a çıkmak isteyecek. Bunu belirli sınırlar içerisinde tutmak için neler yapılabilir?

- sınır koymalı
- saatlerde anla ılmalı
- bazen küçük ihlalleri görmezden gelmeli
- saatleri saatlerle de i tirin
- saatlere tek taraflı karar vermeyin
- büyük ihlallere izin vermeyin

İNTERNET:

İnternet, aile içinde önemli problemlere sebep olabilmektedir. Ebeveynler olarak çocu unuzun İnternet ba ımlısı olmasından kaygı duyuyor olabilirsiniz. Bu durumda neler yapmalıyız?

- Sakin, kısa ve öz bir ekilde kaygılarınızdan bahsedin.

- Haftalık internete zaman limiti koyma konusunda ne dü ündü ünü sorun
- Onu gerçek ya am aktivitelere yönlendirmeye çalı ın.

C NSELL K:

Çocuklarımız cinsellik hakkında her eyi biliyorlar mı ? Cinsellik hakkında temel eyleri ba ka kaynaklardan ö renebiliyorlar. Fakat cinsel dürtülerini anlamlandırmada hala yardıma ihtiyaçları var.

- Bu konuyu konu mak için uygun zamanı yakalayın.
- Çocu unuz cinsellik hakkında sizinle konu mak istedi inde a ırı tepki vererek güvenini sarsmayın.
- Acele etmeden konu un,sohbetin yayılmasına izin verin
- Onunla cinselli in ahlaki ve duygusal yönlerini konu un.

DI GÖRÜNÜ

Ergenler, farklı olmak ve dikkat çekmek isterler. Bunlar kimlik ke finin psikolojik olarak masum ifadeleridir.

- Çocu unuzun sizi utandırdı ını dü ünerek ona dü man olmayın...
- 'Bugün kendini nasıl hissediyorsun ki böyle giyinmeye karar verdin?' gibi sorularla çocu unuzu anlamaya çalı ın.

SÜPERV ZYON

Ne zamandan beri çocu unuzda önemli de i iklikler oldu unun yada de i ikliklere gebe oldu unun farkındasınız ? Her zaman çocu unuzu denetlemek ve gözetlemek mümkün de ildir. Bunu yapabildi iniz en iyi ekilde yapmanız gerekir.

Çocu unuzla ileti im kurarken yukarıdaki ipuçları size yol gösterebilir. Ya anılan problemlerin üstesinden gelmek bazen kolay olmayabilir. Bu noktada bir profesyonelden yardım almak faydalı olacaktır.