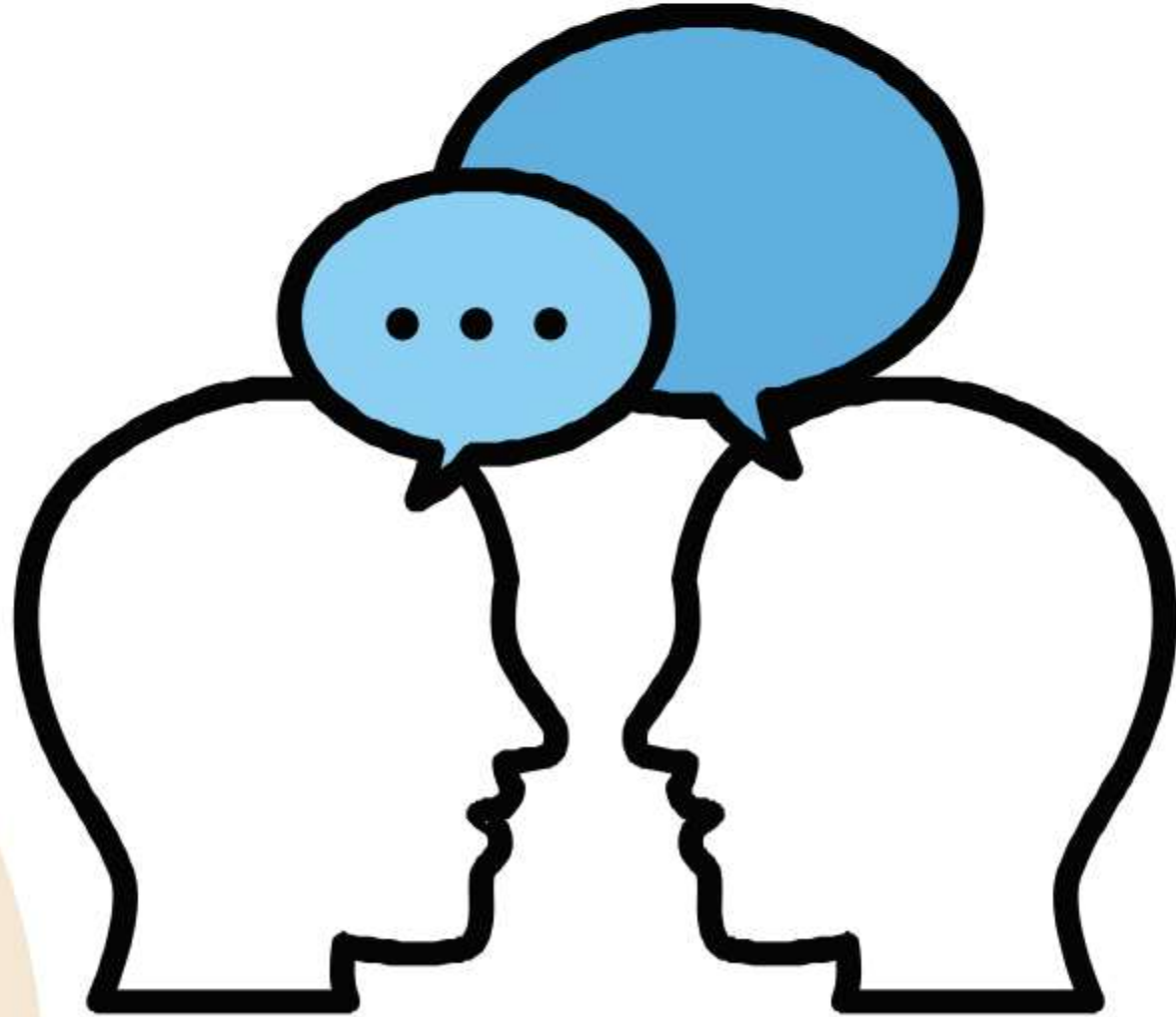


İLETİŞİM VE ERGENLİK



SUNUMUN İÇERİĞİ



- İLETİŞİM NEDİR
- AİLE İÇİ İLETİŞİMİN ÖNEMİ
- ERGENLİK DÖNEMİ GELİŞİM ÖZELLİKLERİ
- İLETİŞİM ENGELLERİ
- ÇOCUĞUMLA NASIL KONUŞMALIYIM?
- BİRAZ DÜŞÜNELİM
- KİTAP ÖNERİLERİ



İLETİŞİM NEDİR?

Bireylerin duygu ve düşüncelerini karşı tarafa çeşitli yollarla (sözlü, sözsüz, yazılı, görsel vb.) aktarabilmesidir. İletişim, paylaşım ve karşılıklı etkileşim gerektirir.

İletişimin amacı kişilerin birbirini anlamasıdır.



AİLE İÇİ İLETİŞİMİN ÖNEMİ

Aileyi bir araya getiren ve bir arada tutan unsurların temelini etkili iletişim, sevgi, saygı, ortak hedefler doğrultusunda çaba harcanması ve fedakarlıkta bulunma oluşturur.

Ailede sağlıklı bir iletişim için öncelikle anne ve babanın birbirleriyle ve çocuklarıyla doğru iletişim yöntemlerini kullanması gerekmektedir.





‘Bir çocuğun üç ebeveyni vardır: Annesi, babası ve anne babasının ilişkisi. Bu üçüncü ebeveyn çok önemlidir.’

Byron Norton

• Otoriter Ebeveyn Tutumu:

Anne babaların tutumuna katı kurallar ve ceza eşlik eder ve kontrolcüdürler. Bu tutuma sahip anne babaların çocukları çekingen, itaatkar, korkak, otoriteyi memnun etmek için elinden geleni fazlasıyla yapan ancak otorite figürü ortadan kalktığında tepkisel, kendinden daha güçsüz olana karşı saldırgan bir tutum içinde olabilirler.





İlgisiz ve Kayıtsız Anne Baba Tutumu:

Bu tutum şeklinde anne babalar çocukların isteklerini ve çocuğun kendisini görmezden gelirler, görmezden gelinen çocuk kendini yalnız hissedebilmekte ve çocuğun güven duygusu sarsılabilmektedir.

• Serbest Anne Baba Tutumu

Anne baba, çocuğun olumlu olumsuz hiçbir davranışına müdahale etmez sınırlamada bulunmaz ve olumsuzsa bile tepki vermez. Anne babanın kuralları değil çocuğun istekleri ön plandadır. Bu tutuma tek çocuğu olan ailelerde daha sık rastlanır. Bu ailelerin çocukları kendi istekleri olmayınca hayal kırıklığı yaşar.





Dengesiz ve Kararsız Anne- Baba Tutumu

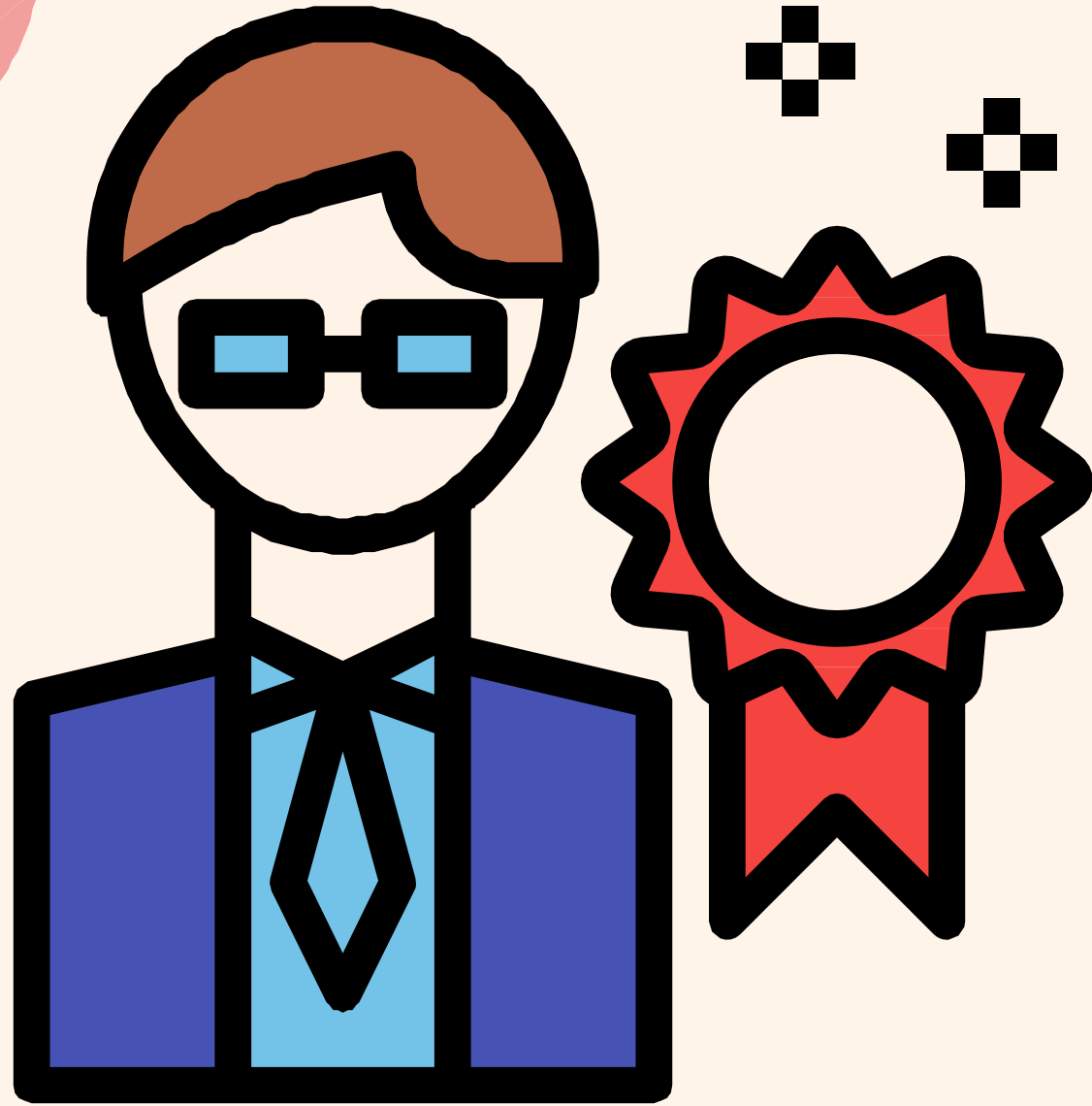
Bu tutumda ebeveynler aldıkları kararlarda hem kendi içinde hem de farklı mekan ve zamanda tutarsızlık gösterebilirler. Bu tutumla karşılaşan çocuklar hangi durumda nasıl davranacağını bilememekte ve kararsızlık yaşayabilmektedirler.



Koruyucu Anne Baba Tutumu

Bu tutumda ebeveyn, çocuk üzerine çok titrediği için onu gereğinden fazla kontrol altına almaya çalışır. Bu durumda çocuklar karar alırken zorluk çekebilmekte ve sorunlarının çözümünü hep başkasından bekleyebilmektedirler.





Mükemmeliyetçi Anne Baba Tutumu

Bu tutuma sahip anne babalar kendi yaşamlarında gerçekleştiremediklerini çocuklarının yapabilmesini isterler. Kendi hayallerinin yansımaları çocuklarında görmek isterler. Bu nedenle çocuklarına kapasitesi üzerinde hedefler belirleyerek her şeyi mükemmel yapmasını isterler. Bu baskıyla karşılaşan çocuklar başarısızlık ve değersizlik duyguları yaşayabilirler.

Destekleyici Anne Baba Tutumu

Anne babalar çocuklarının fikrini önemser ve onu bir birey olarak kabul eder. Çocukla ilgili alınan kararlarda fikri sorulur. Bu tutumla yetişen çocuklar sorgulayan çeşitli çözüm yolları üreten fikirlerini özgürce ifade edebilen girişken ve üretici çocuklar olurlar.

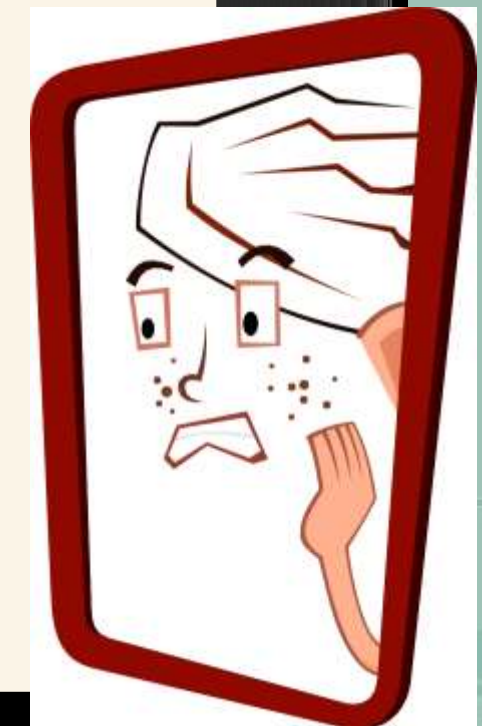
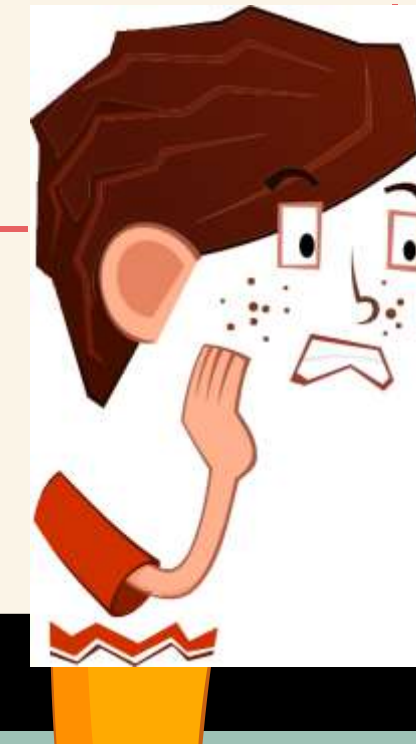
Peki sizin anne baba tutumunuz hangisi?



ERGENLİK DÖNEMİ GELİŞİM ÖZELLİKLERİ



- Ergenlik dönemi yetişkinliğe hazırlık evresidir. Ortalama olarak 10-14 yaşları arasında başlar, 19-21 yaşlarına kadar sürebilir. Yaş aralığı bireysel farklılıklara göre değişim gösterebilir.



ERGENLİK DÖNEMİ GELİŞİM ÖZELLİKLERİ



- Bedenindeki hızlı ve orantısız değişim nedeniyle sakarlıkların artması normaldir.
- Duygu durumunda ve akademik başarısında iniş çıkışlar görülebilir.
- Hormon değişimine bağlı olarak melankoli, depresif ruh hali, fazla uyuma gibi durumlar görülebilir.
- Sürekli yorgun hissedebilir.



ERGENLİK DÖNEMİ GELİŞİM ÖZELLİKLERİ

- Genç bu dönemde kimlik arayışındadır. Otoriteye karşı kendi kimliğini bulmaya çalışır. Bu nedenle anne- babayla çatışma artar. Aileyle inatlaşabilir. Ebeveynleri eleştirebilir.
- Ebeveynlerden ayrılmaya ve bireyselleşmeye başlarlar.
- Gençlerin yaşamında arkadaşlık ilişkileri aile ilişkilerinden daha önemli hale gelmeye başlar. Bir gruba dahil olma isteği duyar.
- Arkadaşlar arasında jargonla konuşma görülebilir.



ERGENLİK DÖNEMİ GELİŞİM ÖZELLİKLERİ



- Bu dönemde yalnız kalma ihtiyacı çocukluk dönemine göre daha fazladır. Kendileriyle vakit geçirmek isterler. Özel alanlara ihtiyaç duyarlar.
- Çok sık hayal kurarlar. İçsel yaşantıları incelemeye önem verirler.
- Dış görünüme verdikleri önem artar. Kendilerine ya da başkalarına eleştirilere karşı daha alıngan olabilirler.
- Bu dönemde cinsel konulara ilgisi artar.



ERGENLİK DÖNEMİ GELİŞİM ÖZELLİKLERİ



- Herkesin onu izlediği yanılıısına kapılır. Bu nedenle yoğun utanç duyguları görülebilir. (Hayali seyirciler)
- Benim gücüm her şeye yeter, bana bir şey olmaz düşünceleri hakim olduğu için riskli davranışlar görülebilir.
- Aile içi şiddetin ergenlerde riskli davranışları arttırdığı, destekleyici ebeveyn tutumunun ise azalttığı bilinmektedir (Uludağlı ve Sayıl, 2009)



ERGENLİK DÖNEMİ GELİŞİM ÖZELLİKLERİ



- Soyut düşünebilir. Toplumsal konulara ilgi artar. Felsefe, din, politika gibi konularda düşünmeye başlar.
- Gelecek kaygıları artar. Ölüm kavramı üzerine düşünür.
- Bu dönemde kariyer gelişimleri açısından değerler ön planda. Yaşamında neyin önemli olduğunu düşünmeye başlar.
- Bu dönemde sosyal medya ve bilgisayar oyunlarında geçirdiği süre artabilir.



İLETİŞİM ENGELLERİ

“Ne kadar bilersen bil, söylediklerin karşısındaki anlayabildiği kadardır.”

Mevlana



İLETİŞİM ENGELLERİ

İletişim engelleri, gönderilen mesajın alıcı tarafından doğru şekilde anlaşılmasını engelleyen faktörlerdir. Bunlar;

- Emretme, konuşmayı tek kişinin yönetmesi
- Uyarma, tehdit etme
- Göz teması kurmama
- Karşılaştırma yapma
- Başka bir şeyle ilgilenme

- Şakaya vurma,
- Umursamama, geçiştirme
- Eleştirme
- Ön yargılı davranma
- Taraf tutma
- Nasihat verme
- Gereğinden fazla övmek

- Hatalı kelime seçimi
- Yorumlama farklılıkları
- Kültürel farklılıklar
- İletişimde özgüven eksikliği
- Bilgi eksikliği
- Dil ve Anlatım bozuklukları
- İletişimde alıngan tavır sergilemek

ÇOCUĞUMLA NASIL ETKİLİ İLETİŞİM KURABİLİRİM?

Bazen ifade ettiklerimiz ile hissettiklerimiz birbirinden farklı olabilir. Sağlıklı ve etkili bir iletişim için hissettiklerimizi doğru aktardığımızdan emin olmalıyız. Örneğin;

✘ Dikkat etsene, kör müsün! Neredeyse araba çarpacaktı!

✔ Sana bir şey olacak diye çok korktum.

✘ Bu odanın hali ne, yeter artık! Hep böyle dağınık olmak zorunda mısınız?

✔ Odanı dağıtıp toplamadığımda çok yoruluyorum.

✘ Sen zaten hep tembelsin. Bıktım öğretmenlerinden şikayet dinlemekten!

✔ Ödevlerini yapmadığımda derslerinde başarılı olamayacağımdan endişeleniyorum.

✘ Sana güvenemeyecek miyim?

✔ Sana güvenmek istiyorum.



ÇOCUĞUMLA NASIL ETKİLİ İLETİŞİM KURABİLİRİM?



Anne babaların öncelikle ergenin psikolojik ihtiyaçlarını ve gelişim özelliklerini dikkate almaları gerekir. Anne-baba ve ergen arasında yaşanan birçok çatışmanın temeli ailelerin çocuklarının gelişimsel olarak ne yaşadığını bilmemelerine dayanır.

Anne baba aşırı derecede koruyucu ya da aşırı derecede serbest tutum yerine destekleyici bir tutum sergilerse ergen için daha geliştirici olabilir.



ÇOCUĞUMLA NASIL ETKİLİ İLETİŞİM KURABİLİRİM?



Bu dönemde ergenler dış görünüşleriyle ilgili çok daha hassas oldukları için bedensel özelliklerine yönelik alaycı eleştiriler aşırı kırıcı olabilir.

Çocuklarınızın da ayrı bir birey olduğunu unutmamalı ve onlara toplum içinde sert ve küçük düşürücü eleştiriler yapmaktan kaçınmalısınız.



ÇOCUĞUMLA NASIL ETKİLİ İLETİŞİM KURABİLİRİM?



Bu dönemde onlarla kurduğumuz sağlıklı iletişim onları olumsuz akran gruplarından koruyabilir. Bu doğrultuda çocuklarımızın arkadaşlarını ve onların ailelerini tanımamız çok önemlidir.

Ergenlik dönemini her genç farklı yaşayabilir, Gençlerin verdikleri tepkiler akranlarından farklı olabilir. Bu nedenle kıyaslamalardan kaçınılmalıdır.



ÇOCUĞUMLA NASIL ETKİLİ İLETİŞİM KURABİLİRİM?



Çocuğumuzla iletişimimizi sadece akademik ve mesleki konuların odağında sürdürdüğümüzde duygusal yaşantısını ihmal etmiş oluruz.

Gençler yaşadıkları olumlu ve olumsuz olayları tıpkı yetişkinler gibi paylaşma ihtiyacı hissederler.

Gençlerin duygu ve düşüncelerini sizlerle paylaşabilecekleri alanlar açmanız gerekir.

Örneğin; Günün nasıl geçti?



ÇOCUĞUMLA NASIL ETKİLİ İLETİŞİM KURABİLİRİM?



Çocuklarınıza komutlar vermek yerine onlarla işbirliği yapabilmemiz, onları sorulara boğmadan ve yargılamadan dinleyebilmemiz kendilerini anlaşılma hissetmelerini sağlayacaktır.

Çocuklar büyümeye başladıklarında kuralları da yaşlarına uygun olarak esnetmek gerekir. Örneğin, çocuğunuzun eve giriş çıkış saati yaşı büyüdükçe değişebilir.

ÇOCUĞUMLA NASIL ETKİLİ İLETİŞİM KURABİLİRİM?



Olumlu sözel ifadelerle olumlu davranışları öne çıkarıp pekiştirmeliyiz.

Gençlerden mükemmel olmalarını beklememeliyiz. Onlar da hata yaparak öğrenir.

İstediklerinde yanlarında olduğunuz mesajını vererek kendi yaşantılarında sorumluluk almaları konusunda teşvik etmeliyiz.



ÇOCUĞUMLA NASIL ETKİLİ İLETİŞİM KURABİLİRİM?



Sınava hazırlanan öğrencilerin ebeveynlerinin kaygılı ifadeleri gençlerin kaygılarını arttırabilir ve motivasyonunu azaltabilir.

Çocuklarımızın alan ve meslek seçimlerinde onlarla işbirliği yapmalı ancak son kararı onların vermesine izin vermeliyiz.

Gençlerin ayrı bir birey olduğunu unutmamalıyız. Onların adına konuşmamalı, onlara kendilerini ifade etmeleri için fırsat vermeliyiz.

Çocuklarınız, sizin çocuklarınız değildir.
Onlar, Hayat'ın kendine olan özleminin oğulları ve kızlarıdır.
Onlar sizin aracılığınızla oldular, ama sizden değil;
Ve sizle olsalar da, size ait değiller.
Onlara sevginizi verebilirsiniz ancak, düşüncelerinizi değil;
Çünkü onların kendi düşünceleri olacaktır..

Halil Cibran



ÇOCUĞUMLA NASIL ETKİLİ İLETİŞİM KURABİLİRİM?

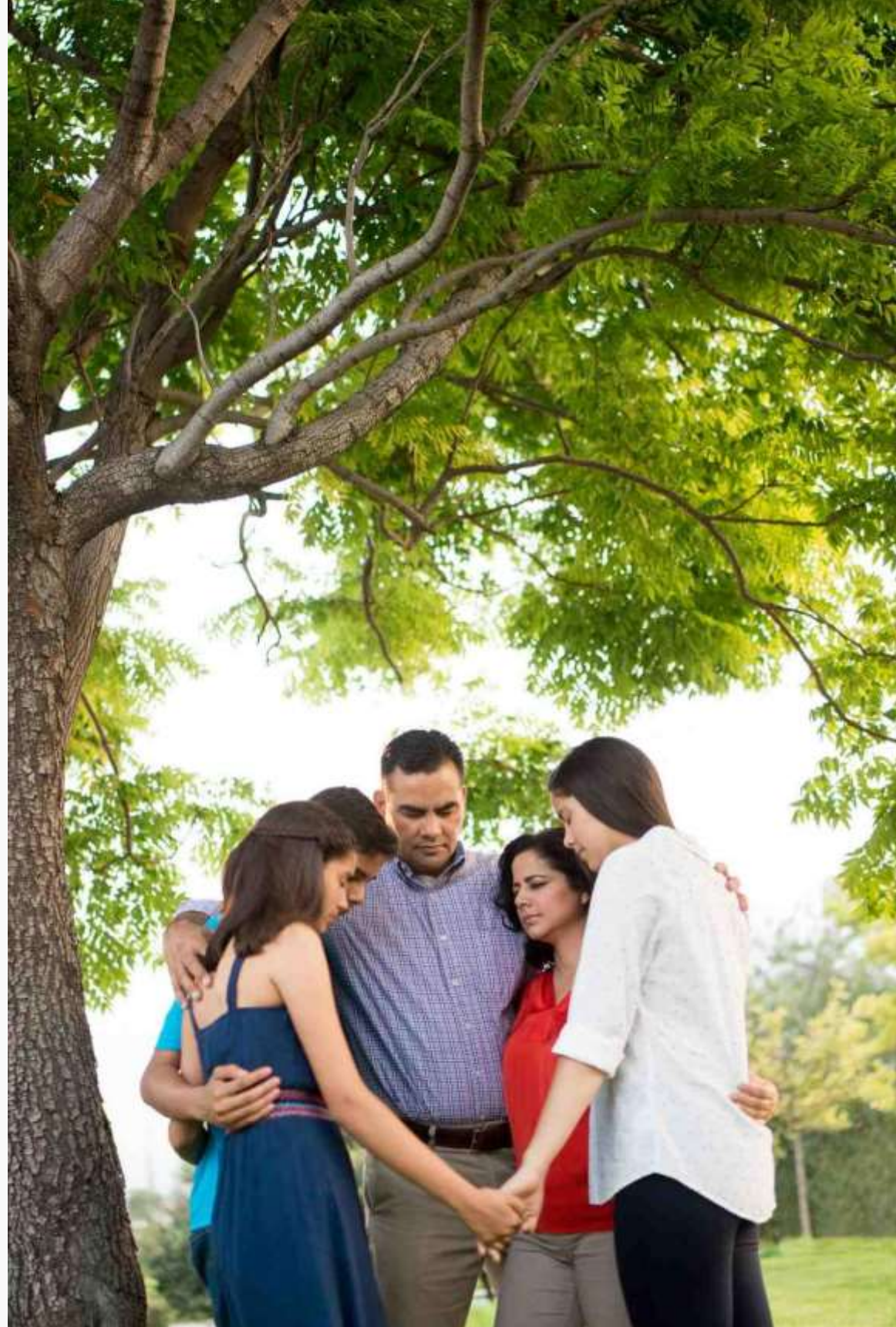


Çocuğunuza kötü bir durumla karşılaştığında bunu sizinle paylaşması için gerekli güven mesajlarını vermelisiniz.

Aile içerisinde ihtiyaç duyulan kuralları çocuklarla beraber belirlemelisiniz.



ÇOCUĞUMLA NASIL ETKİLİ İLETİŞİM KURABİLİRİM?



Çocuğunuzu eleştirirken onun kişiliğini değil davranışını eleştirebilirsiniz. Bu ilke önemlidir çünkü kişiliği eleştirdiğimizde yıkıcı oluruz oysa onun belirli bir davranışını eleştirdiğimizde ona bu davranışını değiştirme şansı vermiş oluruz(Dökmen, 2008, ss.303).

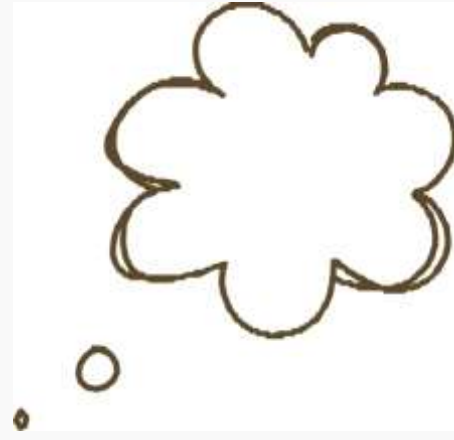
Örneğin; Eve geç saatte gelen çocuğa “Nerdesin bu saate kadar? Bıktım senin bu sorumsuzluğundan!” demek yerine “Geç saatte gelmen beni endişelendiriyor. Başına bir şey gelmiş olma ihtimali beni korkuttu. Neden geç kaldığını bana anlatır mısın?”

ÇOCUĞUMLA NASIL ETKİLİ İLETİŞİM KURABİLİRİM?



Çocuklarınızın okul yaşantıları ile ilgili öğretmenlerinden sık sık geri bildirim almak çocuklarımızı daha iyi tanımamızı ve onlarla kurduğumuz iletişimimizi güçlendirmemizi sağlar.

Gençleri yetenekleri doğrultusunda sosyal aktivitelere yönlendirmeliyiz. Böylece çocuklarımızın hem kimlik gelişimlerine katkıda bulunmuş hem de onları riskli davranışlardan ve bağımlılıklardan korumuş oluruz. (tütün, teknoloji vb.)



ÇOCUĞUMLA NASIL ETKİLİ İLETİŞİM KURABİLİRİM?



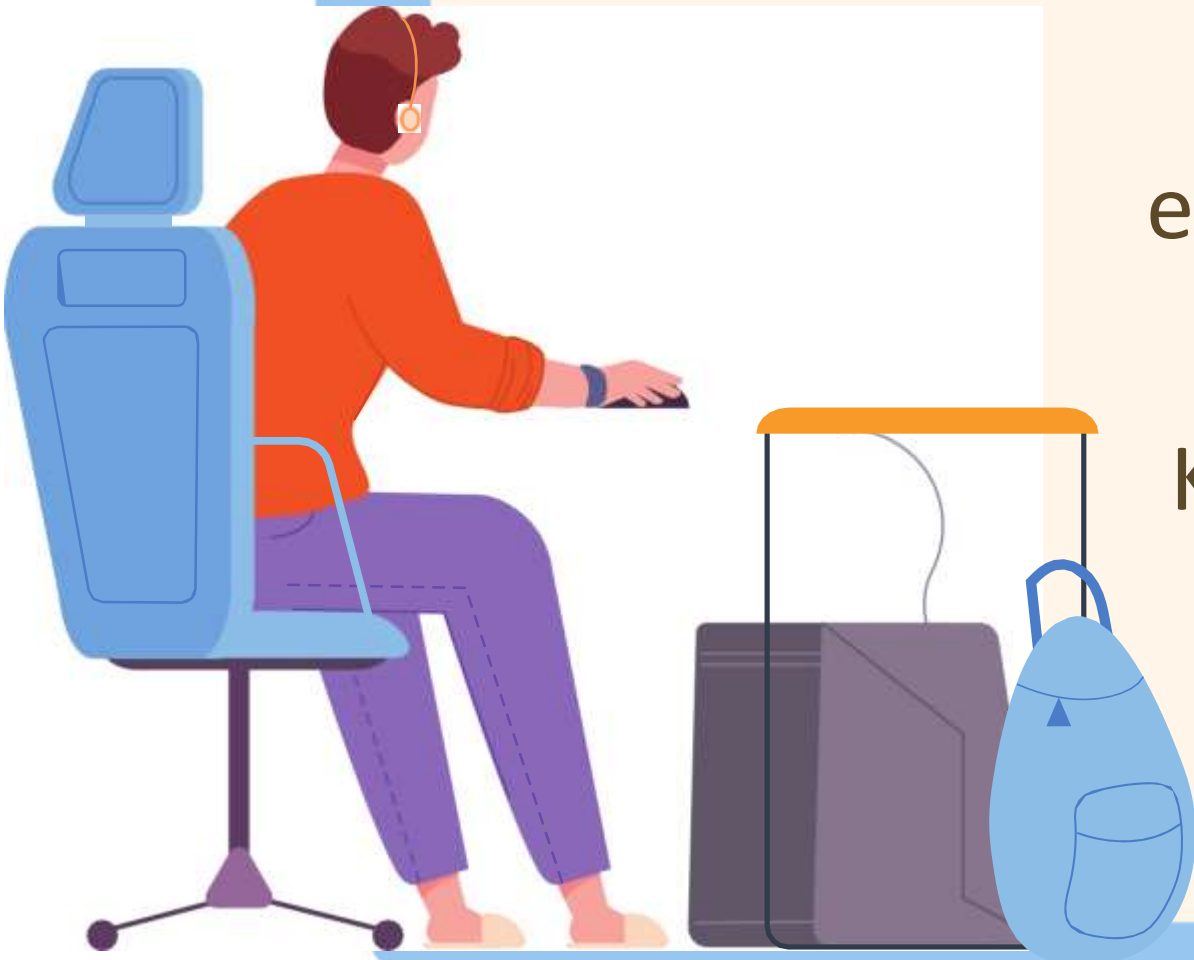
Çocuğunuzun bu süreçte sosyal medya kullanımını artabilir.

Sosyal medya kullanımını direkt kısıtlamak yerine sosyal medyayı sağlıklı bir şekilde kullanmasını teşvik edebilirsiniz.

Çocuklarımızın sosyal medya paylaşımlarının tanıdıkları ve güvenebildikleri kişilere açık olması onları siber suçlardan koruyacaktır. Sosyal medya kullanım süresinde de ortak bir karar almak ve kararları uygulamak gerekir.

ÇOCUĞUMLA NASIL ETKİLİ İLETİŞİM KURABİLİRİM?

Çocuğumuzun hangi bilgisayar oyunlarını oynadığını bilmemiz, bilgisayar oyunları hakkında sohbet etmemiz onunla ilgilendiğimizi hissettirebilir. Ayrıca çocuğunuzla bağ kurmanızı kolaylaştırabilir. Kurduğumuz bu iletişim çocuğunuzu olası bir siber zorbalık durumundan koruyabilir.



ÇOCUĞUMLA NASIL ETKİLİ İLETİŞİM KURABİLİRİM?

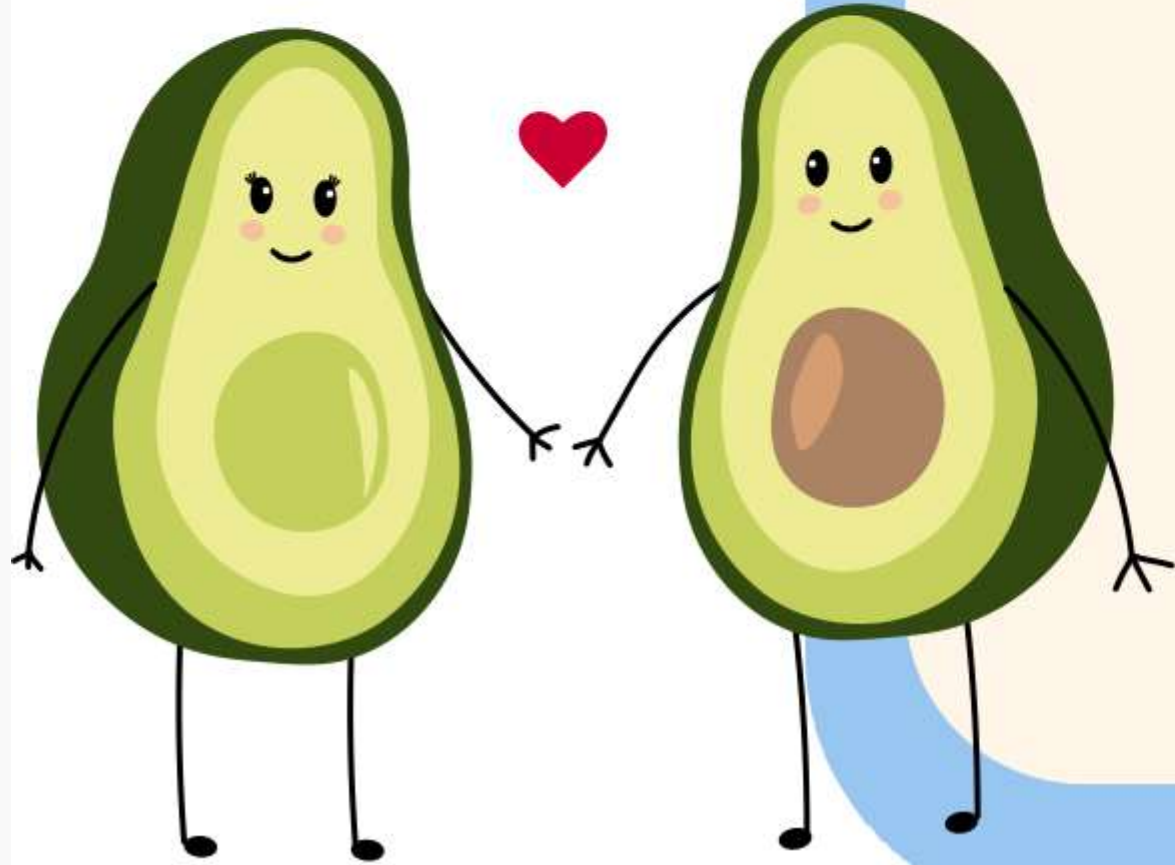


Bu dönemde romantik ilişkiler yaşanabilir ve bu durum çocukların gelişim dönemlerinin bir özelliğidir.

Bu süreçte çocuğumuza yaklaşımımız yasaklayıcı olursa çocuğumuz ilişkisini gizleyerek yaşayabilir. Bu da onun ilişkisinde yaşadığı sorunlarda ona destek olmamızı engeller. Zarar verici ilişkiler yaşayabilir.

Çocuklarımız yaşadıkları duygusal ilişkilerle ilgili ebeveynleriyle iletişim kurabilmelidir. Bu sayede sınırlarını keşfedebilir ve nasıl davranabileceği ile ilgili sizden fikir alabilirler.

ÇOCUĞUMLA NASIL ETKİLİ İLETİŞİM KURABİLİRİM?



Çocuğunuzla sık sık vakit geçirmeniz, onu dinlemeniz, onun duygularını önemsemeniz ve bunu ona ifade etmeniz iletişiminizi güçlendirir, çocuğunuzun özgüvenini artırır. Bu durum da duygusal olarak yalnız olmadığını hisseden gencin, kendisini zorlayabilecek ilişkilerden daha kolay vazgeçebilmesini ve hayır diyebilmesini sağlar.

SON VAGON



Annesi ve babası, her yıl oğullarını yazın büyükannesinin yanına gönderirken trende ona eşlik edip bir sonraki gün aynı trenle eve dönerlerdi.

Biraz büyüdüğünde oğulları anne ve babasına dedi ki:

-Artık büyüdüm, bu yıl büyükannemin yanına tek başıma gitmeyi denesem, ne dersiniz?

Kısa bir tartışmadan sonra anne ve babası bu konuda fikir birliğine vardılar.

İstasyon platformunda ona el sallayıp uğurlarken ve vagonun penceresinden son tembihlerini yaparken oğulları aynı şeyleri tekrarlamaya devam etti:

-Evet , biliyorum, biliyorum, yüzlerce kez söylediniz...!

Tren kalkmak üzereydi ki babası:

-Oğlum eğer birdenbire kendini kötü hissedersen ya da korkarsan bu senin için dedi ve oğlunun cebine bir şey koydu.

Ve çocuk artık tek başınaydı, vagonda oturmuş, yanında annesi babası yokken, ilk kez yalnız, pencereden dışarı bakıyordu.

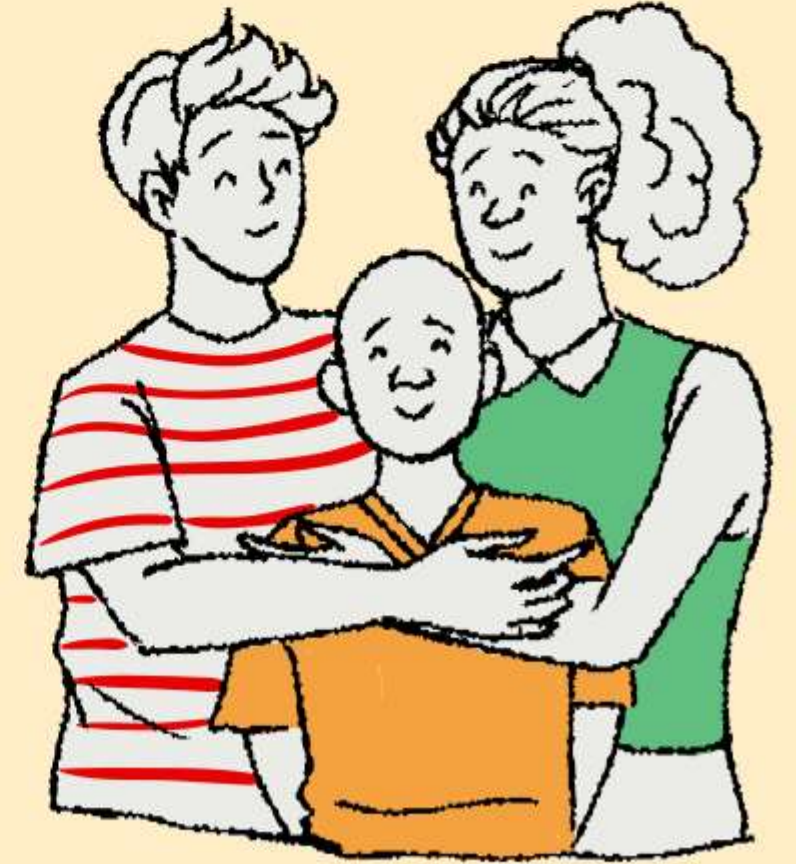
Etrafında yabancı insanlar birbirleriyle itişip kakışıyor, gürültü yapıyor, kompartımana girip çıkıyorlardı, kondüktör yalnız yolculu yaptığına dair bir yorum yaptı, birisi ona acır gibi baktığında ise çocuk aniden ilk kez kendini rahatsız hissetti ve bu rahatsızlık her bakışla daha da arttı.

Artık korkuyordu. Başını önüne eğdi, koltuğun köşesinde adeta büzüştü ve gözyaşları yanaklarından süzölmeye başladı. İşte o anda babasının cebine bir şey koyduğunu hatırladı. Titreyen elleriyle, el yordamıyla o küçük kâğıt parçasını buldu ve açtı.

Kağıtta şunlar yazılıydı:

-Oğlum, biz son vagondayız.

Çocukların uçmasına izin vermeliyiz, onlara güvendiğimizi göstermeliyiz. Ama onlar hayatı göğüsleyene kadar da o son vagonda olmalıyız.



Çözmekte zorlandığı konularda çocuklarınızı okul psikolojik danışmanından destek alması yönünde teşvik edebilirsiniz.



Biraz Düşünelim...

- Evinizde akşam yemekleri birlikte yenir mi?
- Çocuğunuzun yakın arkadaşları kimlerdir?
- Eşinizin en büyük hayali nedir?
- Hangi sıklıkla tüm aile birlikte vakit geçirirsiniz?
- Çocuğunuzun yapmaktan en çok hoşlandığı etkinlik nedir?
- Ailecek geçirilen vakitlere teknolojik cihazlar ne kadar eşlik eder?
- Ailenizi ilgilendiren önemli kararlarda çocuğunuzun fikrini alır mısınız?
- Çocuklarınız sırlarını sizinle paylaşır mı?
- Aile üyeleri günlerinin nasıl geçtiğini birbirleriyle paylaşır mı?
- Çocuğunuza en son ne zaman onu sevdiğinizi söylediniz, en son ne zaman ona sarıldınız?
- Çocuğunuzun yetenekli olduğunu düşündüğünüz alanlar var mı?
- Çocuğunuzun taklit etmesinden en çok rahatsız olduğunuz davranışınız hangisi?



Kitap Önerileri

• **Küçük Şeyler-Üstün DÖKMEN**

• **Olgunlaşmamış Ebeveynlerin Yetişkin Çocukları- Lindsay C. GIBSON**

• **Geliştiren Anne Baba-Doğan CÜCELOĞLU**

• **Beş Sevgi Dili-Gary CHAPMAN**

• **Pozitif Ergenlik- Dr. Richard M. LERNER**

• **Ben Sorun Çözebilirim- Selehaddin ÖĞÜLMÜŞ**

• **Ergen Beyni- Dr. Frances E. JENSEN ve Amy Ellis NUTT**

• **Gerçekten Beni Duyuyor Musun?-Leyla NAVARO**

• **Sorularla Büyüyoruz- Dr. Özgür BOLAT**



Teşekkürler

