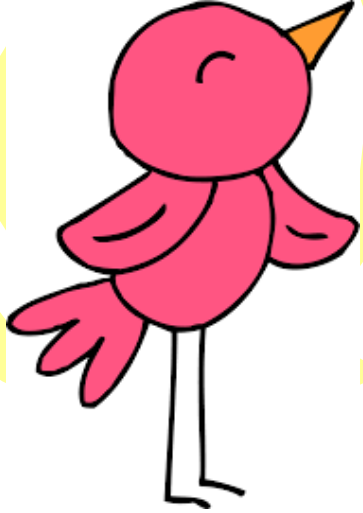


Ergenlik Dönemi ve Ergenle İletişim

Psk. Dan. Bilgesu ERGEN

Erenler Rehberlik ve Araştırma Merkezi



Bir garip dönem; ergenlik...

- DEĞİŞİM DÖNEMİ !!!
- Ne çocuktur, ne yetişkin
- Bir yandan büyümek için sabırsızlanırlar ancak çocuksu davranışlardan da sıyrılamazlar.
- Kendi bağımsızlığını kazanma, bir birey olma sancısı

Aile ile çatışma
Mahremiyet
Arkadaş çevresi
Duygu yoğunluğu
Fizyolojik değişimler

Tüm ebeveynler bir zamanlar ergendi.

Çocukluğunuzu hatırlayın.

Anne ve babanızın sizin üzerinizdeki etkisi nasıldı?

Onlara ne kadar bağlı/bağımlıydınız?

Sözlerini ne kadar dinlerdiniz?

Şuan anne ve babanızın sizin üzerinizdeki etkisi nedir?

Onlara ne kadar bağlı/bağımlısiniz?

Sözlerini ne kadar dinlersiniz?

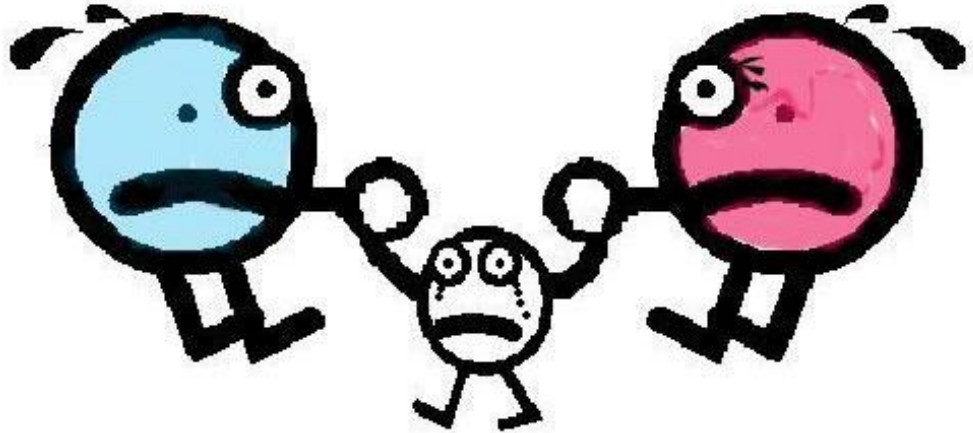
Peki bu değişim ne zaman yaşandı?

Kim yarattı bu değişimi?



Ergenler Aileleri İle Neden Çatışırlar?

- Ergenler bağımsızlık arayışı içindedirler.
- Kendi seçimlerini yapmak, kendi yaşamını düzenleme ve bunu tek başına yapmak
- Aileden ayrılıp bağımsızlığını kazanmalıdır. Bunun için de ergenin gözünde **ideal anne baba** olma niteliği kaybeder ebeveynler.





- Duygusal iniş-çıkışları

(Çabuk sevinir, çabuk üzülür, birden sinirlenir, olur olmaz şeyleri sorun yapar vb.)

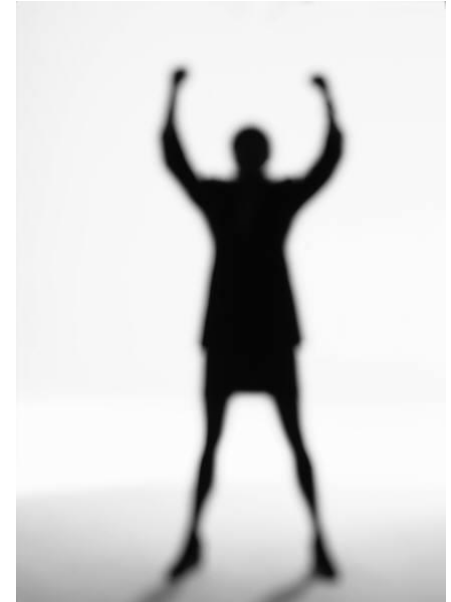
- Alıngan davranıp hiçbir eleştiriye gelememesi

(Siz ona karışamazsınız, fakat o sizi yerli yersiz eleştirebilir; zevklerinizi eleştirip düşüncelerinizi eskimiş bulabilir vb.)

"Annem, babam nerde bilecek, onların dönemi geçmişte kalmış, ben onlardan daha iyi bilirim."

"Ben sizden farklıyım, bunu göstermek istiyorum. Sizin olmamı istediğiniz kişi değil, kendi istediğim kişi olmak istiyorum."

Yaşadıklarını anlamak ve kendilerini dinlemek için yalnız kalmaya ihtiyaçları vardır.



Mahremiyet Arayışı

- "Mahremiyet" bireyin kendine ait özel bir dünyası olması demektir.
- Artık aile ile her şey paylaşılmaz, her şey anlatılmaz.





Aile bu evrede çocuklarının kendilerinden uzaklaştığını görür ve ne yapacağını bilemez.

Ailenin kaygıları ve korkusu artar.

Çocuğunu kontrol etmeye çalışır.

Ergen ailenin isteklerini baskı olarak algılar, aile de ergenin isteklerini isyan olarak algılar.

Çatışmalar başlayabilir.

Ergen anne ve babasından ayrı bir kimlik geliştirmek için;

- "Ben kimin?"
- "Nasıl biri olmalıyım?"
- "Yaşamdaki amaçlarım neler?"
- Daha önce güvendiği ve inandığı her şeyi yeniden sorgular.

Örn. Hayır o öyle değil... / şöyle bir seğenek de var vb.



- Kendine rol model olacak yeni kişi arayışına girebilir (arkadaş, sporcu, pop yıldızı, dizi karakteri vb.),
- Birbirinden farklı özelliklere sahip, farklı uçlarda yer alan rol modeller seçebilir kendine. Model aldığı kişiler sıklıkla değişebilir.

Bu farklı rol model arayışları, gencin üstüne en yakışacak elbiseyi bulana kadar elbise çıkarıp giymesine benzer.



Ergelikte Arkadaşlar Neden Önemlidir?

- Ergen için arkadaş edinmek bir gereklilik değil, bir zorunluluktur!
- Ergen bir yandan bağımsız olmak isterken bir yandan da nasıl bağımsız olacağını, bağımsız olanların ne yaptığını, nasıl davrandığını bilememektedir. Bunu öğrenmek için de rol modellere ihtiyaç duyar (arkadaşları, yaşıt grupları, dizi karakterleri vb.).



- Ergenlerin kendilerini tanıması için benzerlerine ihtiyaçları vardır. (Ben kimim? Onlardan biriyim.)
- Arkadaşları gibi yapar, onlar gibi giyinir, onlar gibi konuşur, onların güldüğüne güler, kızdığına kızarlar. Artık o grubun üyesidirler.



Ergenin kendini tanimasının diğer bir yolu da arkadaşları ile yarışmaktır. Bu yarışma ergenin kendi gücünü ölçmesi için gereklidir.

Grubun içinde en zeki kim?

En esprili kim?

En popüler kim?

En çok golü kim attı?

Bu yarışın içinde kendi hakkında bir düşüncesi oluşur.



Ergenler için başkaları tarafından değerlendirilmek son derece önemli bir gereksinimdir ve bu durum ergenlerin davranışlarını etkiler.



Nasıl bir algı oluşturmak istiyorsa o şekilde davranır.

Bu yüzden hem kendisini hem de onu tanıyanları şaşırtacak davranışlarda bulunabilirler.





Bir gruba ait olmak çok önemlidir.

- Bireysel özelliklerinden uzaklaşıp grubun davranışlarını benimser. Grubun denetimine girer.
- Sanki kendi kimliğini yitirir, "kimliksizleşir".
- Grup üyeleri birbirlerini cesaretlendirir, bu da yüksek risk almayı kolaylaştırır.
(sigara, alkol, kavga, yalan söyleme)



Ne konuşurlar?

Havadan sudan, onları eğlendirecek, sorumluluktan uzaklaştıracak Őeylerden bahsederler. Böylelikle sorunlarından ve sorumluluklarından kurtulmuş gibi hissederler.



Aileler Ne Yapmalı, Ne Yapmamalı?

Arkadaşlık kurmak, sosyalleşmek çok önemlidir.
Arkadaşlıkları desteklemeli.

Çocuklarımızın arkadaşlarını nasıl tanıyacağız?

Cep telefonuna gelen mesajları karıştırarak ✘

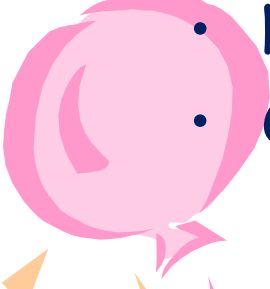

Bilgisayarını karıştırarak ✘

Özel eşyalarını izinsiz karıştırarak ✘

Çocuklarımızla ve arkadaşlarıyla sohbet ederek ✔



Çocuğumun yanlış bir arkadaş çevresi var. Nasıl uzaklaştırırım?

- "Arkadaşlarına uydu, aslında böyle bir çocuk değil."
 - Neden böyle arkadaşlar seçti?
 - Onu böyle davranmaya iten şey ne olabilir?
 - Arkadaşlarıyla ilgili **yasak koymak, tartışmak, kötülemek işe yaramaz**. Daha yalnız ve daha mutsuz hisseder.
 - Anne baba olarak sakin kalmalı ve çocuğunuzun sıkıntısını anlamaya çalışmalısınız. **Eleştirmek yok!**
- 
- 

- Sorun yaşadıklarında, sizinle paylaştıklarında sadece **DİNLEYİN**. Destek olun.
- Eğer yardım isterse, sorununu nasıl çözeceğini bulması konusunda yardım edilmeli.


- Akıl verme,
- Nasihat etme,
- Eleştirme,
- Yargılama
- İkna etmeye zorlamak
- Bağırma
- Teselli etme, onaylama
- Konu değiştirme **YOK!!**



- Durumla ilgili anne baba olarak bizim bir eksiğimiz, yanlışımız var mı?

HATALI DİNLEME YÖNTEMLERİ

- **Görünüşte Dinleme:** Çocuk konuşurken baba gazete okur, anne ütü yapar. ""Anlat çocuğum ben seni dinliyorum"" denir ama sadece duyulur.
- **Seçerek Dinleme:** Konuşulanlar anne-babayı ilgilendiren bir bölüme geldiğinde, o bölüm cımbızla çekilip alınır. Konu bütünlüğü kaçıırılıp yalnız o bölümle ilgilenilir.
- **Savunucu Dinleme:** Anne-baba, çocuğu dinlerken onun anlattıklarını kendileriyle ilgili bir açık zannederek konuşmanın içine dalabilir ve savunmaya geçebilir.

- 
- **Tuzak Kurarak Dinleme:** Burada temel faktör, anne-baba rolleriyle polis, öğretmen veya savcı rollerinin karışmasıdır. Bu olduğunda, anne-babalar çocuklarını ""acaba neyi yanlış yaptı"" diye dinlemeye başlarlar.

Peki bu kadar iletişim hatasından sonra,
çocuklarımızı doğru ve etkili nasıl dinleyebiliriz?

Ergenle Sağlıklı İletişim

“Artık bizimle hiçbir şeyini paylaşmıyor, gizliyor.”

“Aileme anlattığım zaman beni dinlemiyorlar. Ne söylesem tepki veriyor, kızıyor ya da nasihat ediyorlar.”



İyi bir dinleyici olmak için

- Kızgın, endişeli ya da üzgünseniz konuşmaya başlamadan önce bir süre bekleyiniz.
- Duygularınızı kontrol etmelisiniz.
- Ani tepki verme
- Nasihat etme
- Etiketleme
- Yorum yapma
- Sözünü kesme
- Çözüm bulma
- Öneri getirme

YOK!

- Çocuğunuzla konuşurken geçirdiğiniz zamanın en az 2 katı onu dinleyerek geçirin.

Konuşurken geçen zaman = Dinlerken geçen zaman x 2


- Konuşurken başka bir işle uğraşmayın. Göz teması kurarak dinleyin.

Benim düşüncelerime değer veriyorlar.

Ben ailem için nemliyim.

Beni anlamaya çalışıyorlar.

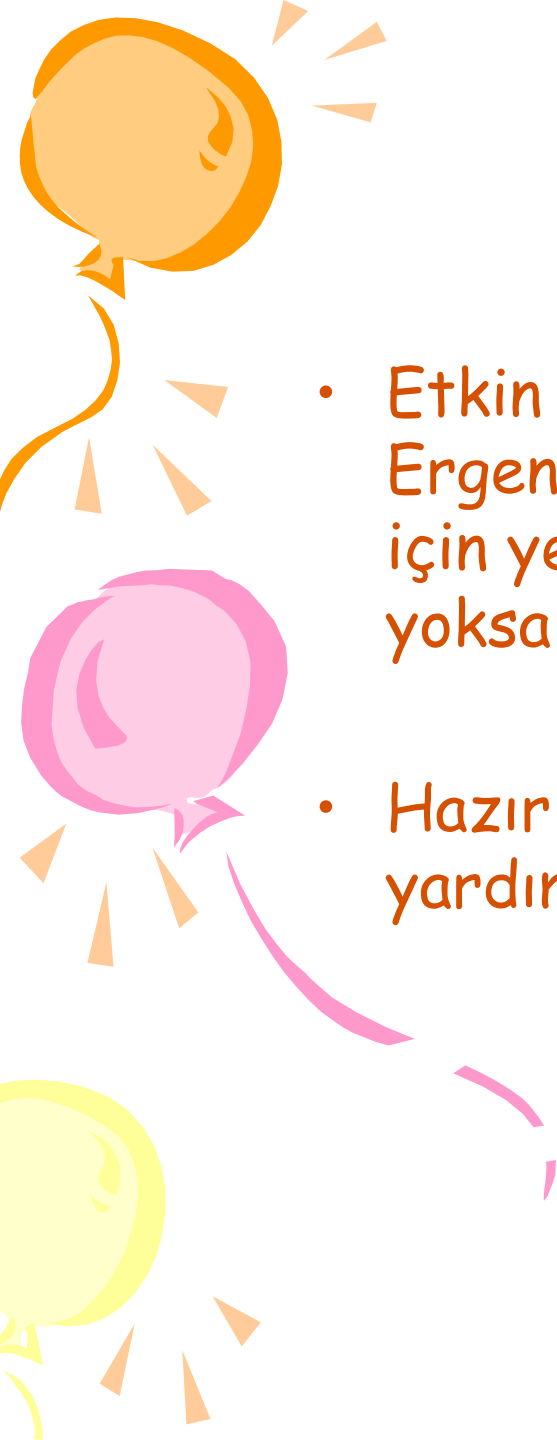


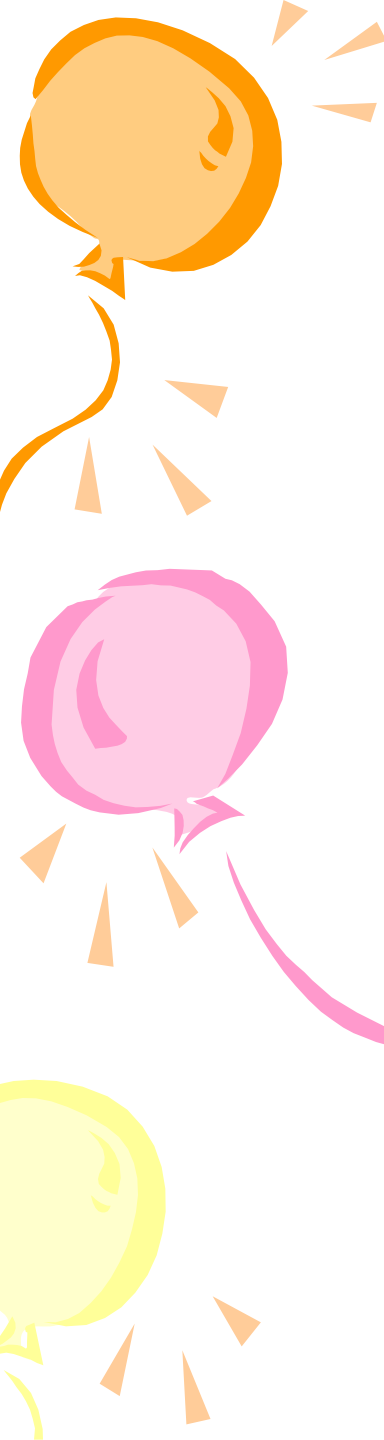
- 
- "Ne, neler, nasıl?" sorularıyla olay hakkındaki duygu ve düşüncelerin daha net ortaya çıkması hedeflenir.
 - Sorulmaması gereken sorular ise "niçin ve neden" sorularıdır.
 - Anne babası tarafından eleştirilmeden, yargılanmadan, sorgulanmadan dinlenen genç, karşılaştığı güçlükleri aşmakta zorlanmayacaktır.



• Çocuğunuz artık eskisinde farklı ve kendine özgü bir birey ! → Bunu kabul etmek gerekiyor.

• "Benim uysal kızıma/oğluma ne oldu" diye düşünmek yerine gerçeği kabullenmeli.

- 
- Etkin dinlemeyi kullanacağınız zamanı iyi seğin. Ergenin söylediklerini gönüllü olarak dinlemek için yeterince zaman ayrılmalıdır. Zamanınız yoksa bunu ona söylemelisiniz.
 - Hazır olmalısınız. Ergenin o andaki sorununa yardımcı olmayı "gerçekten" istemelisiniz.



- 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.

- Cinsiyet ayrımı yapmayın. Eşit davranın.
- Büyük tepkilerden kaçınmak sakinliği korumak önemli. İlk tepkilerimize dikkat etmeliyiz.
- Yaşanacak sorunlar onların büyümesinin bir parçası 😊

