

ERGEN ANNE BABA İLETİŞİMİ

A. Ergenlerle İletişim:

Ergenlerin birçok özelliği ve davranışı, olgunluğu erişme sürecinde normaldir, hatta gereklidir. Bu özellik ve davranışların yöneldiği amaç, önce “**FARKLILAŞMAK**” sonra “**BİREYSELLEŞMEK**” tir. Bu süreç içinde din, ahlak, büyüklere saygı, toplumsal değerlere karşı çıkma gibi konularda yetişkinlere karşı bir meydan okuma gözlenebilir. Bu durum anne babaları genellikle endişelendirir, hatta korkutur. Hatalı davranışlara kilitlenmek ebeveynler ile ergenleri kutuplaştıracak gibi anne babaların kendilerine olan saygısını kaybetmelerine yol açabilir. Ebeveynler ergenlerin bu tür davranışlarıyla ilgilenmeyi bırakıp, onun yerine uzun vadeli amaçlara yoğunlaştıklarında çocuklarının üzerinde ne kadar etkili olduklarını anlayacaklardır.

1. Çocuğunuzu Gerçekten Anlamak İstiyor musunuz? Her şey sizin tarafınızdan bakıldığında görüldüğü gibi olmayabilir... Dünyayı bir de onların gözüyle görmeye çalışın.
2. Çok konuşmak ve her şeye müdahale etmek yerine, anne baba olarak kendimize özen göstererek ve kendi değerlerimizi yaşayarak model davranışlar sergilemek, ergenler karşısında en etkili yaklaşımdır.
3. Neye “hayır” dememiz gerektiğini bilmemiz, koyacağımız sınırları nasıl ifade edeceğimizi iyi ayarlamamız ve her hangi bir düşünceye saplanıp kalmadan dinleyebilmeniz; uzun vadeli amaçlar gözetken ebeveynler için uygun yöntemlerdir.
4. Özür dilemeyi öğren. Olgun anne babaya yakışan davranış ÖZÜR dilemektir. Kendini savunmak, kendini haklı çıkarmaya çalışmak, yaptığı yanlış hareketi örtbas etmeye çalışmak, çocuk ebeveyn ilişkisini zora sokar ve ebeveynleri küçültür.
5. Affetmeyi, bağışlamayı öğren. BAĞIŞLAMAK, bizi ve karşımızdakini, taşınması çok zor olan bir yükten kurtaracak gibi, güven ve koşulsuz sevginin akacağı kanalları açar. Bağışlamakla kendi yüreğinizi temizlersiniz. Karşınızdakini de davranışını değiştirmekten alıkoyan engelleri ortadan kaldırmasına yardımcı olursunuz.
6. Dışlamak yerine, **KABULLENMEK**; yargılamak yerine **ANLAMAK**; kullanmak yerine **DAHİL ETMEK** güzel bir aile kültürünün hem önkoşulu hem de sonucudur.

a. Ergeni Anlamak:

ANNE-BABA: “Bu sessiz sakin, laf dinleyen çocuk durup dururken nasıl oldu da böyle değişti?” Demek yerine, Çocuklarınızın gelişim dönemlerine göre gelişim özelliklerini, ihtiyaçlarını, sorunlarını ve beklentilerini öğrenin.

Kuşaklar çatışması yoktur. Kuşaklar arası iletişim bozukluğu vardır. Değişimin her insan için kaçınılmaz olduğunu hatırladığımızda ve bugün sahip olduğumuz anlayış ve değerlerin yarın değişebileceği olasılığını düşündüğümüzde, bugün normal dışı görünen pek çok şeye daha farklı gözlerle bakmayı başarabiliriz.

Anne baba olarak çocuğunuzun sadece bir tercih veya zevk meselesi olan “olumsuz” davranışlarına yoğunlaşmaktan kaçınmalısınız.

Bazı anne babalar normal ergen davranışlarını felaket habercisi olarak algılamaktadırlar. Ergenlerin bugün nasıl davranıyorlarsa, hep öyle olacağını düşünüyorlar. Kendi ergenlik yıllarınızı ve hep öyle kalmadığınızı hatırlamanız sizi rahatlatabilir ve ergen çocuğunuza karşı kaygılarınızı azaltarak güveninizi artırır.

Çocuğunuzu Gerçekten Anlamak İstiyorsanız. Her şey sizin tarafınızdan bakıldığında görüldüğü gibi olmayabilir... Dünyayı bir de onların gözüyle görmeye çalışın.

Eğer anne babalar, çocuklarının ergenlik çağına dayanabilirlerse, bu dönem sonunda istedikleri her şeyin gerçekleştiğini göreceklerdir. Bu dönemin sonunda karşılarında, onları gerçekten seven, onlara saygı duyan, kendilerine başkalarına karşı da düşünceli davranan bir genç bulacaklardır.

b. Ergenlerin Anne-Babalarından İstedikleri:

- 1) Karar vermede ve hareket etmede serbest olmak.
- 2) Değer kazanmak, kıymet verilme.
- 3) Anlaşılmak.
- 4) İyi bilgilendirilmek.
- 5) Övülmek, takdir edilmek.
- 5) Yeteneklerini sergilemek.
- 6) Katılımcı olmak.
- 7) Kendini güvende hissetmek
- 8) Tarafsız davranılması
- 9) İlgi çekici işler yapmak.

c. Ergenlerin Anne- Babalarından İstemedikleri:

- 1) Kontrol altında tutulmak.
- 2) Koyu bir disipline hedef olarak emir almak.
- 3) Yok farz edilmek, değer verilmemek
- 4) Yanlış anlaşılma
- 5) Bilgilendirilmemek.
- 6) Azarlanmak, tenkit edilmek.
- 7) Yetersiz olarak görülmek
- 8) Takım dışında bırakılmak

- 9) Kendini güvende hissetmemek.
- 10) Tarafı davranılmak
- 11) Sıkıcı işler yapmak zorunda bırakılmak.

d. Ergenlerde Davranış Bozukluğuna Sebep Olan Anne-Baba Tutumları:

- 1) Onlar için çok fazla şey yapma.
- 2) Onlara çok fazla şey verme.
- 3) Aşırı koruma, kurtarma.
- 4) Cezalandırma, aşırı denetim.
- 5) Onlar adına karar verme.
- 6) Aşırı eleştirme
- 7) Aşırı hırs
- 8) Aşırı hoşgörü
- 9) Fiziksel cezalar
- 10) Duygusal cezalar
- 11) Azarlama
- 12) Kıyaslama.

e. Ergenlerde Özgüven Geliştiren Anne- Baba Tutumları:

- 1) Duygusal destek
- 2) Dinleme
- 3) Güvenildiğini hissettirme
- 4) Karar vermeden önce onay alma
- 5) Problemleri birlikte çözme, onunla uzlaşma
- 6) Kendi yeteneklerini tanıması için fırsatlar tanıma.
- 7) Ağırbaşlılık ve nezaket
- 8) Duygu ve düşüncelerini paylaşma
- 9) Sorunlara soğuk kanlı yaklaşım
- 10) Koşulsuz kabul.

B. Başarılı Anne-Baba:

a. Başarılı İnsan Yetiştirmek için;

- 1) Kazanmak- kazanmak yaklaşımını benimse,
- 2) Davranışların arkasındaki düşünceyle ilgilen,
- 3) Hataları hoş gör ve hataları bir öğrenme fırsatı olarak değerlendir.
- 4) Farklı düşünceleri paylaş ve saygı duy.
- 5) Güven ve yetki ver.
- 6) Karşındakini olduğu gibi kabul et.
- 7) Olumlu ilgi göster, zamanı ve etkinlikleri paylaş.
- 8) Yapılan eylemlerin sonuçları üzerine düşün, düşündür.
- 9) Birlikte problem çöz.
- 10) Duygularını paylaş.
- 11) Süre tanı ve destek ver.
- 12) Yetenek gelişimi için fırsatlar hazırla
- 13) Önce dinle.

Kötü Evlatlar ve Başarısız bireyler yetiştirmek için;

- 1) Kazanmak-kaybetmek yaklaşımını benimse,
- 2) Sadece davranışla ilgilen,
- 3) Hataları engellemeye çalışma,
- 4) Kendi düşüncelerinde ısrar et.
- 5) Sürekli koru ve kontrol et.
- 6) Şart koş.
- 7) İhmal et.
- 8) Ödül – ceza anlayışını dışına çıma.
- 9) Çocuk yetişkinlerin verdiği kararları uygulasin.
- 10) Duygularını gizle-yok say
- 11) Sürekli kural koy ve ceza ver
- 12) Bilgiçlik ve patronluk tasla.
- 13) Nasihat ve tembih et.

b. Etkili Anne-Baba Tutum ve Davranışları:

- 1) Yakın olmak
- 2) Özür dilemek
- 3) Orada bulunmayanlara sadık olmak
- 4) Verdiği sözü tutmak
- 5) Bağışlamak.

Ailede Samimiyetsizliği Ve Saygısızlığı Artıran Tutumlar:

- 1) Saygısızca konuşmak, aşağılamak yada kaba davranışlar içinde olmak...
- 2) Asla "özür dilerim" dememek yada bunu içten söylememek
- 3) Onlar orada bulunmadıklarında haklarında olumsuz konuşmak, eleştirmek yada şikayet etmek...
- 4) Söz vermek ama tutmamak....
- 5) Geçmişle yaşamak....

Duygusal Dürüstlük:

Toplumumuzdaki birçok insan ya duygularının farkında değil yada duygularını ifade edemiyorlar. “Mantıklı” ve “akıllı” olmak öğretildiği için olsa gerek,

Duygularını bastırmak, yok saymak yada ifade edememek alışkanlığından kurtulmanın tek yolu “duygusal dürüstlüğü” hayata geçirmektir. Duygusal dürüstlüğü kendi hayatımızda yaşayabildiğimiz zaman, çocuklarımız da duygusal dürüstlikle davranacaklar ve kendilerini güven içinde hissetme fırsatı bulacaklar

⊞ Sözel iletişimde duygusal dürüstlüğü teşvik eden etkili bir formül: “..... hissediyorum; çünkü ve istiyorum.”

⊞ Ev ödevlerini yapmadığında kendimi kötü hissediyorum. Çünkü senin eğitimine çok önem veriyorum ve güzel bir hayatın olsun istiyorum.

⊞ Odanı dağınık gördüğümde sinirleniyorum. Çünkü senin düzenli bir odada kendini daha iyi hissedeceğini düşünüyorum ve senin mutlu olmanı istiyorum.

⊞ Seninle konuşurken yüzüme bakmadığın zaman kendimi mutsuz hissediyorum. Çünkü sen benim için önemlisin ve konuşurken gözlerini görmek istiyorum.

İyi Anne –Baba Olabilmek İçin;

1. **Daima çocuklarında iyi şeyler gör.**
2. **Eleştirilerin acımasız değil, yapıcı, yol gösterici olsun.**
3. **Tavır ve tutumları tutarlı olsun.**
4. **Çocuklarının ihtiyaç ve isteklerini anla.**
5. **Ev ortamını eğlenceli hale getir.**
6. **Dinlemek ve duymak için zaman ayır.**
7. **Her zaman geribildirim ver.**
8. **Çocuklarının kişilik gelişimini besle**
9. **Yeni ve heyecan verici aktiviteler geliştir.**
10. **Çocuklarını karar verme sürecine dâhil et.**
11. **Küçük başarıları fark et ve takdir et.**
12. **Çocuklarının doğru yaptıkları şeyleri söyle.**
13. **Çocuklarını tanı, onlardan yetenekleri ölçüsünde başarılar bekle ve onları anla.**
14. **Çocuklarına önemli ve özel olduklarını hissettir.**
15. **Alışılmış yöntemlerin dışında, ebeveynlik yöntemini zenginleştirmek için sürekli öğrenme ve gelişme çabası içine gir.**

Çocuklarınız sizi; ona ve ihtiyaçlarına gösterdiğiniz ilgi, sevgi ve saygılı davranışlarınızla hatırlayacaksa siz başarılı bir ANNE-BABASINIZ.

