

## GENÇLERLE İLETİŞİM

Ergenlik, her bireyin hayatında önemli bir yere sahiptir. Birey, bu dönemi ne kadar sağlıklı geçirirse o kadar sağlıklı bir yetişkin olacaktır. Genç bireyin ergenlik dönemi sorunlarını kolaylıkla atlatabilmesi için anne-babalara büyük sorumluluk düşmektedir. Bu dönemde ergen çocuğunuza yardımcı olabilmeyen birinci şartı onu anlamaktır.

Bazı ebeveynlerden duyuyorum, çocuklarıyla problem yaşadıklarında çocuklarına “Biz böyle değildik”, “Bizim zamanımızda ergenlik yoktu.”, “Anne babamız ne derse onu yapardık” vs diyorlar. Bu sözler çözüm olur mu bilinmez. Ama çözüm olsaydı “ergenlik dönemi sorunları” diye bir şey kalmazdı sanırım.

Ergenlik dönemine has benzer sıkıntıları içinde bulunduğu şartlara göre az ya da çok herkesin yaşadığı düşünülürse burada anne babalara düşen eski zamanlarını gerçekten hatırlamak, ‘şimdi’nin şartlarını düşünmek ve empati yapabilmektir.

Peki, bu dönemde ergenlerle nasıl iletişim kurulmalı?

İşte size, ergenlik sorunlarıyla başa çıkabilmeniz için 13 öneri;

1. Ev içi uyulması gereken kuralları çocuğunuzla birlikte açıkça belirleyin. Kuralları belirleme sürecine çocuğunuzun aktif olarak katılımını sağlayın. Bu, bağımsızlığını ilan etmiş ve ev içerisinde kendi özerk cumhuriyetini kurmuş çocuğunuzun kurallara uymasını kolaylaştıracaktır.

2. Çocuğunuz size karşılık verdiğinde veya yapmasını istediğiniz bir şeyi yapmayı reddettiğinde öncelikle sakin olmaya çalışın ve ifade şeklinizi bir kez daha düşünün.

3. Nasıl söyleseydiniz çocuğunuz daha olumlu yaklaşırdı? Unutmayın ki iletişim aldığınız tepkidir. Sert tepkilerden, tehditlerden kaçının. Vereceğiniz sert bir cevap çocuğunuzla olan iletişiminize daha fazla zarar verebilir. Eğer çocuğunuzun kontrolden çıktığını düşünüyorsanız, yapmanız gereken en iyi şey olayın üzerine gitmekten kaçınmaktır. Çünkü bu, (mutlaka tecrübe etmişsinizdir) sorunu çözmek yerine daha da büyütür. Onunla bu konuyu daha sonra konuşacağınızı söyleyerek ortamdan ayrılmanız problemi en az zararla atlamanızı sağlar.

4. Tutarlı olun. Çocuğunuzla pazarlık etmeyin, verdiğiniz sözde durun. Anne-baba olarak ortak kararlar verin. Biriniz “Evet” derken diğeri “Hayır” derse çocuk nasıl davranacağını bilemediği gibi geleceğin kararsız yetişkinlerinden biri olabilir.

5. Mümkünse haftalık çözüm odaklı aile toplantıları düzenleyin.

6. Onunla tartışmayın, onu yargılamayın, eleştirmeyin. “Böyle bir hatayı nasıl yaparsın?”, “Kardeşine karşı çok acımasızsın” gibi suçlayıcı cümleler kurmayın. “..... konusunda ne düşünüyorsun?”, “..... sebebi ne?” şeklinde konuşmaya cesaretlendirici cümleler kurmak, “Sen çok merhametli bir çocuksun. Kardeşine böyle davranman beni şaşırttı.” diyerek çocuğunuzun şahsına değil, davranışına yönelmek daha doğrudur.

7. Çocuğunuzla konuşurken uzun nutuklar çekip, “Ben senin zamanında...” diye başlayan cümleler kurduğunuzda, çocuğunuz sizin onu anlamadığınızı düşünecek ve sizden daha da uzaklaşacaktır. Unutmayın ki doğru iletişim önce anlamak sonra anlaşılmasıdır.

Davranışlarınızla çocuğunuza “Senin yanımdayım” mesajı verirseniz, çocuğunuzla aranızdaki bağların daha da kuvvetlendiğini göreceksiniz.

8. Çocuğunuzun söylediklerinden çok aslında ne söylemek istediğine odaklanın. “Okula gitmek istemiyorum, çok sıkılıyorum” gibi basit bir cümlenin altında pek çok neden yatabilir; bir arkadaşıyla yaşadığı tatsızlık, öğretmeninin tutumu, sınavlarda gösterdiği başarısızlık gibi... Böyle bir durumda çocuğunuza okulun öneminden bahsetmeniz etkili olmayacaktır. Sorunun asıl kaynağını belirlemek ve sorunu çözmeye çalışmak çocuğunuzla aranızda daha yakın bir ilişki kurmanızı sağlayacaktır.

9. Çocuğunuzun olumsuz yönlerine değil, olumlu yönlerine odaklanın ve bunları ön plana çıkarın. Verilen beş ödevden dördünü yapmış bir çocuğa yapmadığı ödevlerin hesabını sormak yerine, yaptığı ödevler için küçük ödüller verin. Bu ödüller maddi veya manevi olabilir.

10. Başkalarına çocuğunuzun olumsuz yönlerini anlatmayın, çocuğunuzdan şikayet etmeyin. İlle de çocuğunuzdan bahsetmek istiyorsanız olumlu özelliklerini anlatın. Bir tanıdığımız çocuğunuzun davranışlarına yönelik olumlu şeyler söylediğinde “Aslında bir bilsen ne yaramaz” şeklinde sözler sarf etmekten kaçının. Unutmayın ki çocuğunuzun ebeveyni sizsiniz. Çocuğunuza karşı başkasından çok sizin olumlu tutum sergilemeniz gerekir.

11. Ergenler, bazen ne kadar özgür olduklarını ve sınırlarını test etmek için çeşitli davranışlar sergileyebilirler. Ebeveyn olarak, aile içinde belirlediğiniz sınırlar çerçevesinde çocuğunuzun kendisine en uygun ve kendisini iyi hissetmesini sağlayacak davranışı sergilemesi için ona yardımcı olun.

12. Çocuğunuzun beğenmediğiniz davranışları varsa öncelikli olarak kendinize yönelin ve sergilediğiniz davranışlara bakın. Örneğin çocuğunuz yalan söylediğinde bunun kötü bir davranış olduğunu ve yalan söylememesi gerektiğini söylüyor, fakat eve gelen bir telefona cevap vermek istemediğinizde, eşinize evde olmadığınızı söyletiyorsanız çocuğunuza yalanın kötü bir davranış olduğunu söylemenizin bir önemi olmayacaktır. Veya kaba sözcükler kullanmanın doğru olmadığını söylerken, trafikte argo sözcükler kullanıyorsanız, çocuğunuz da kaba sözcükler kullanmaya devam edecektir. Bunun yanı sıra sizdeki tutarsızlığı gördüğü için size olan güveni de sarsılacaktır.

13. Çocuğunuza saygıyla davranın. Nasıl ki siz ondan ebeveyn olarak saygı bekliyorsanız, çocuğunuzda sizden bir birey olarak saygı bekliyor. Sizin çocuğunuz olması veya yaşının henüz küçük olması onun sizden farklı bir birey olduğu ve saygıyı hak ettiğini gerçeğini değiştirmez.

Sonuç olarak ergenlerle iletişim kurmak sabır ve anlayış ister.