

Ergenler Neden Aileleri İle Çatışır?

Ergenler bağımsızlık arayışındadır. Kendi seçimlerini yapmak, kendi yaşamını düzenlemek ve bunu da kendi başına yapmak istemektedir. Aileden ayrılıp bağımsızlığı başarabilmek için, gencin gözünde anne baba ideal olma niteliklerini kaybeder. "Annem babam her şeyi bilir" düşüncesinin yerini yavaş yavaş, "annem babam nereden bilecek, onların dönemi geçmişte kalmış, ben onlardan daha iyi bilirim" düşünceleri alır. Bağımsızlığa gereksinim duyan genç için ev, çoğu zaman anlaşmazlığın ve çatışmaların ortaya çıktığı bir yer olarak görülmeye başlayabilir. Ergen, bağımsızlık arayışında davranışları ile şunu söylemektedir " Ben sizden farklıyım, bunu göstermek istiyorum, sizin olmamı istediğiniz kişi değil, kendi istediğim kişi olmak istiyorum". Yaşadıklarını anlamak ve kendilerini dinlemek için yalnız kalma gereksinimleri vardır.



Aileler Ne Yapmalı, Ne Yapmamalıdır?

Ergenlerin arkadaşlığı her düzeyde desteklenmelidir, arkadaşlarla geliştiği ve sosyalleştiği bilinmelidir. Arkadaşların olumlu etkileri yanında, grup etkisiyle yanlışlar yapılabileceği konusunda ergen bilinçlendirilmelidir. Aileler çocuklarının arkadaşlarını, çocukları ile konuşarak tanımalıdır. Bunun için çocuğun cep telefonu, bilgisayar, günlük benzeri özel eşyalarını karıştırmak yanlıştır. Sorumluluk gelişimi kazanmış genç, her yaptığından kendisinin sorumlu olduğunu; mazeretlerin, suçu başkalarına atmanın bireyin sorumluluğunu ortadan kaldırmadığını bilir. Bize göre çocuğumuzun yanlış arkadaş seçmek gibi bir tutumu varsa, çocuğumuzda nasıl bir sorun olduğunu düşünmenin zamanı gelmiştir. Oğlumuz ya da kızımızın neden böyle arkadaşlar seçtiğini anlayabilmek çözümün anahtarıdır. Çocuğumuzda ya da kendimizde hata bulamıyor, "arkadaşlarına uydu aslında böyle bir çocuk değil" diyor ve bu konuda yardım almayı erteliyorsak bunun sebebi çocuğumuzla ilgili beklentilerimiz nedeniyle çocuğumuzu kusursuz görmeye çalışmamız olabilir.

Ergenle Sağlıklı İletişim

İyi bir dinleyici olabilmek; iyi bir iletişim için çok önemlidir. Ne kadar kızgın ve endişeli olursak olalım duygularımızı kontrol edip, ani tepki vermeden, nasihat etmeden, etiketlemeden, yorum yapmadan, sözünü kesmeden, hemen öneri getirip çözüm bulmaya çalışmadan dinleyebilmeliyiz. Onunla konuşurken geçirdiğiniz zamanın en az 2 katını onu dinleyerek geçirin. O konuşurken başka bir işle uğraşmadan, onunla göz teması kurarak onu dinleyin. Bunlar çocuğunuzu bir şeyleri paylaşma konusunda cesaretlendirir. Çocuğunuzu dinlemek, "Ben ailem için önemliyim, benim düşüncelerime değer veriyorlar, beni anlamaya çalışıyorlar" diye düşünmesini sağlar. Daha sonra çocuğunuz da sizin konuşmanızı dinleyip anlamaya ne düşündüğünüzü anlamaya çalışacaktır. Çocuğunuz bir şey anlatırken onun beden dilini gözlemleyin ne hissettiğini anlamaya çalışın. Onu dinlerken cevaplamaya çalıştığımız soru, "Çocuğum ne hissediyor, ne düşünüyor, benden beklentisi nedir?" olmalıdır. Cevabı bulduğunuzda, "-sanırım, -anladığım kadarıyla, gibi sözlerle başlayan cümleler kurup ve çocuğunuzdan onay alın. Duygusunun anlaşılması, yani onunla empati yapabilmeniz, bunu ona iletmeniz, hem çocuğunuzun kendi duygularını adlandırmasına yardım edecek hem de sakinleşmesini, rahatlamasını sağlayacaktır.



Sorunları Nasıl Konuşmalıyız



Öfkeli animızda yapacağımız konuşma genellikle sonradan çok pişman olacağımız konuşmadır. Öfke kontrolümüzü sağladıktan sonra, uygun yer ve zamanda "duygularımı seninle paylaşmak istiyorum, çünkü ilişkimize değer veriyorum", "Olayları yanlış algılamış veya yanlış yorumlamış olabilirim", sana konuları ne açıdan ele aldığımı ve "neler hissettiğimi anlatmak istiyorum", daha sonra senden "kendi bakış açını anlatmanı istiyorum" diye söze başlarsak çocuğumuzun bizi dinlemesini sağlayabiliriz.

Endişelerinizden bahsederken ne gördüğünüzü, ne duyduğunuzu ve bunu nasıl yorumladığınızı, duygularınızı ve neye üzüldüğünüzü anlatın. Sizi üzen olaya odaklanın ve sakın daha önce yaşadığınız benzer olaylardan bahsetmeyin, geçmiş olayların tekrar gündeme getirilmesi bu olayın da çözümsüz olmasına neden olur.

Öğretmenin Rolü

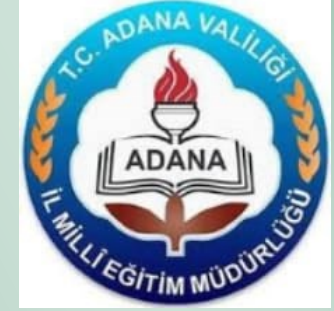
Ergenlik dönemindeki birey kendisi için ideal kişilikler oluşturabilmektedir. İdeal kişilikler, hayal unsuru olabileceği gibi bir ünlü ya da öğrencinin kendi yaşamından biri de olabilir. Özellikle öğretmenler, ergenlik dönemindeki birey için ideal birer rol modelidir. Ailesinden fazla gördüğü arkadaş çevresi ve öğretmenler, bireyin hayatının şekillenmesine yardım edebilecek önemdedir.

Öğretmenler rol modeli olmanın yanı sıra okulda öğrencilere yapılacak rehberlik hizmetinde de kilit rol oynarlar. Rehberliğin temel amacı bireyin kendisini tanımaya yardımcı olmaktır. Bu yüzden okulda güvenlik görevlisinden üst yönetime kadar her kademe, öğrencilerin karakteristik özelliklerinin farkına varmalı ve ona göre davranmalıdır.



T.C.

ADANA VALİLİĞİ
İL MİLLİ EĞİTİM
MÜDÜRLÜĞÜ



ERGENLE İLETİŞİM

