



Ergenlik Döneminde Ebeveyn Çocuk İlişkisi



Rehberlik ve Psikolojik
Danışma Servisi

Ergenlik Döneminde Çocuğumla Nasıl İletişim Kurabilirim ?

- 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.
- Bu dönemde ergenler dış görünüşleriyle ilgili çok daha hassas oldukları için bedensel özelliklerine yönelik alaycı eleştiriler aşırı kırıcı olabilir.
- Çocuklarımızın da ayrı bir birey olduğunu unutmamalı ve onlara toplum içinde sert ve küçük düşürücü eleştiriler yapmaktan kaçınmalısınız.
- 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.
- 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?



- **Çocuklarınıza komutlar vermek yerine onlarla işbirliği yapabilmemiz, onları sorulara boğmadan ve yargılamadan dinleyebilmemiz kendilerini anlaşılmuş hissetmelerini sağlayacaktır.**
- **Çocuklar büyümeye başladıklarında kuralları da yaşlarına uygun olarak esnetmek gerekir. Örneğin, çocuğunuzun eve giriş çıkış saati yaşı büyüdükçe değişebilir.**
- **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.**
- **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.**

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

- **Çocuğunuza kötü bir durumla karşılaştığında bunu sizinle paylaşması için gerekli güven mesajlarını vermelisiniz.**
- **Aile içerisinde ihtiyaç duyulan kuralları çocuklarla beraber belirlemelisiniz.**
- **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 saatte 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?”**
- **Çocuklarınızın okul yaşantıları ile ilgili öğretmenlerinden sık sık geri bildirim almak çocuklarımızı daha iyi tanımamızı ve onlarla kurduğumuz iletişimizi 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.)**
- **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 güvенеbildikleri kişilere açık olması onları siber suçlardan koruyacaktır. Sosyal medya kullanım süresinde de ortak bir karar almak ve kararları uygulamak gerekir.**
- **Çocuğumuzun hangi bilgisayar oyunlarını oynadığını bilmemiz, bilgisayar oyunları hakkında sohbet etmemiz onunla ilgilendiğimizi hissettirebilir. Ayrıca çocuğunuzla bağ kurmanızı kolaylaştırabilir. Kurduğumuz bu iletişim çocuğunuzun olası bir siber zorbalık durumundan koruyabilir.**
- **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.**

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



Kaynakça:

https://diyarbakir.meb.gov.tr/dosyalar/iletisim_becerileri/lise/Lise_Veli_Sunumu.pdf