

ANABİLİM EĞİTİM KURUMLARI

ERGEN ÇOCUĞUMLA
NASIL İLETİŞİM
KURABİLİRİM?



ERGEN ÇOCUĞUMLA NASIL İLETİŞİM KURABİLİRİM?



Yard. Doç. Dr. Oktay AYDIN

Çocuğunuz ergenlik dönemindeyse biraz daha dikkatli davranmanızda fayda var. Hiç alışık olmadığınız davranışlarla karşılaşabilirsiniz. Peki, nasıl davranmalısınız? İletişiminizin kopmaması için biraz çaba sarf etmenize gerek var.

Ergenlik döneminde çocuğu olan anne-babaların işleri bir yanıyla oldukça keyifli, diğer yanıyla da zordur. Evlerinde büyüdüğünü ve yetişkin olduğunu iddia eden, bunu da ispatlamak için risklere girebilen, kontrol edilmesi zor, sevimli bir enerji deposu var. Kendileri de bu durum karşısında doğal olarak kaygılılar. O hâlde, anne-baba bu süreci nasıl yönetebilir? Çocuğunun riske girmesini nasıl önleyebilir? Ebeveynlik ilişkisi bozulmadan kuralları nasıl uygulayabilir?

Ergenle İletişimin Doğasında Neler Var?

Bir ergenle iletişim kurarken onun gerçekliklerini dikkate almak son derece önemlidir. Ergenlik döneminde sergilenen birçok davranışı “sorun” olarak değil, “doğal” olarak kabul etmekle işe başlamak gerekir. Çocuğun davranışları sorun olarak kodlandığında, daha kaygılı ve telaşlı tepkiler verme eğilimimiz artar; oysa doğal olarak kabul ettiğimizde daha sakin ve kontrollü tepkiler verebiliriz. Kaldı ki, bütün ilişki ve iletişimlerde “sakin”, “kontrollü” ve “kararlı” olmak oldukça kritik becerilerdir. Sükûnetini, kontrolünü ve kararlılığını kolay kaybeden insanların en doğal ilişkilerinde bile krizler çıkma olasılığı her zaman daha yüksektir.

Ebeveyn, elbette çocuğuyla ilişkisinde belirli bir yere kadar otorite uygulayacak, kurallar koyacaktır. Ve bunu da yapmak gerekir. Ancak, ebeveyn bu kuralları koyarken şunu da hiç unutmamalıdır. Biz kuralları koyarız, onlar fırsatını buldukça bu kuralları delerler. Bu doğal bir dinamiktir. Hatta diyebiliriz ki bir ergen, ebeveynin koyduğu her kurala uyuyorsa kişilik gelişimi açısından pek de sağlıklı olmayan bir durumla karşı karşıya olabiliriz. Bu nedenle, ebeveyn-ergen ilişkisinde, doğası gereği bu tür ip çekme oyunları az ya da çok vardır.

Sonuçta, yaklaşık on yıllık bir süreçte, dikkat edilmesi gereken birkaç noktayı gözden kaçırmamak ve ergenle keyifli bir “iletişim dansı” yaparak sürecin tadını çıkarmak en iyi yoldur. İşte size yardımcı olabilecek birkaç ipucu...

Anne-Baba Olmak Başka, Arkadaş Olmak Başkadır

Anne-babaların bazıları, çocuklarıyla iletişimlerini arkadaşlık ilişkisi olarak görmeyi tercih etmektedir. Bu ilk bakışta çok hoş gelebilir ancak doğru bir yaklaşım değildir. Çünkü ebeveyn-çocuk ilişkisinin kuralları ile arkadaş-arkadaş ilişkisinin kuralları farklıdır. Buradaki en kritik nokta, ebeveynin bilinçaltı algısıdır. Bu algının ana fikri, “Kaliteli ilişki, sadece arkadaşlık ilişkilerinde olur.” şeklinde ifade edilebilir. Bu da çocukla kurulacak iletişimin başlangıç noktası adına hatalı bir düşüncedir.

Ergenle Ergen Olmayın

Çocukla kurulan iletişimde ebeveynlerin sıklıkla yaptıkları hatalardan biri yaş düzeylerine uygun olgunlukta bir iletişim tarzı sergilememeleridir. Ergenin, yaşına uygun olarak, kolay öfkelenmesi, alınganlık göstermesi, çatışmacı bir dil kullanması doğal olarak kabul edilebilir. Ancak, birçok ebeveynin de ergen gibi kolay öfkelenip çatışmacı dil kullanması anlamlı değildir. Sonuçta anne-baba ile çocuk arasındaki ilişkinin, yetişkin-ergen ilişkisi olması



gerekirken iki ergenin ilişkisine dönmesi işleri oldukça zorlaştırabilmektedir. Ebeveynlerden beklenen, çocuğun duygusal iniş çıkışları karşısında daha sakin, dengeli ve kontrollü olmayı başarmasıdır. Aksi hâlde, iletişim çatışmalarının şiddeti daha yoğun olmakta ve her iki taraf da fazlaca yıpranmaktadır.

Zaferler Kazanmasına Her Zaman İzin Verin

Bir insanı etkilemenin en iyi yollarından biri görüşlerine değer vermektir. Bir ergen için ise bu daha da önemlidir. Zaman zaman çocukla çeşitli konularda tartışma açılmalı ve onun bu konudaki görüşleri sorulmalıdır. Ortaya koyduğu bilgi ve görüşlerden bazıları ilgi çekici bulunmalı ve onaylanmalıdır. Bu konudaki bilgi ve görüşlerini geliştirmesi için de desteklenmelidir.

Küçük Notlar ve Mektuplar Yazın

Küçük kâğıtlara "Seni seviyorum.", "İyi ki varsın, varlığın beni çok mutlu ediyor.", "Dün bizim için yaptığın şey bizi çok duygulandırdı." gibi hoş, anlamlı ve çocuğun duygularına hitap edecek ifadeleri küçük not kâğıtlarına yazarak yatağına, defterinin arasına koyun ve gün içinde sürpriz şekilde fark etmesini sağlayın. Emin olun, çok işe yarayacak ve şaşıracığınız kadar olumlu sonuçlar alacaksınız.

Duygusal Destekler Verin

Anne-babaların çocuğa vereceği en büyük destek, onun duygularını anladığını göstermektir. Ergenin bir anlamda kendi kendiyile başı derttedir. Bedeniyle, düşünceleriyle, duygularıyla, ilişkileriyle boğuşup dururlar. Bu süreçte, anne-babalar ona güven duyduklarını, duygularını anladıklarını ve onu gerçekten de çok sevdiklerini hissettirmelidirler. Aynı zamanda onun özgürleşme çabalarına da genel anlamda engel olmamalıdır. Elbette ki çevrede riskler ve sorunlar var. Burada önemli olan büyük riskleri kontrol altına alırken küçük risklere izin vermektir. Aksi hâlde, çocuğun birçok büyüme fırsatını kaçırmaya neden oluruz. Çocuklar için en iyi şey, güvenli bir sosyal ve duygusal ortamda, risklerle mücadele etmeyi öğrenmektir. Ve bunu da onlara ancak anne-babaları sağlayabilir.

Kurallar Konusunda Anlaşmalar Yapın

Kurallar, bütün ilişkilerde olmazsa olmazlardandır. Kurallar, çocuğun sorumluluklarını hatırlamasını sağlar ve risklere karşı da çok açık olmasını önler. Bu nedenle abartılı olmadan belirli kurallar konusunda anlaşmak gerekir. Kuralların mümkün olduğunca az olması, tüm aile üyeleri için geçerli olması ve uygulanmadığında ne gibi sonuçların olacağının açıkça belirtilmesi önemlidir. Özellikle çocukla anlaşma yaparak kural konması, çatışma riskini de azaltır. Ayrıca, kendisi de bu anlaşmanın bir tarafı olduğu için uyma eğilimi daha yüksek olur.

Kaynakça

Yard. Doç. Dr. Oktay AYDIN, Ergen Çocuğumla Nasıl İletişim Kurabilirim,