

ATATÜRK ORTAOKULU
VELİ BİLGİLENDİRME KİTAPÇIĞI

**Ergenlik Dönemi Özellikleri ve
Ergenlere Yaklaşım**



ERGENLİK DÖNEMİ



Ergenlik dönemi kronolojik olarak çocukluk evresinden erişkinlik evresine geçiş arasında bir dönemdir.

Ergenlik başkalaşım (metamorphose) ve dönüşüm (mutation) demektir.

Ergenlik döneminde birey hem bedensel, hem ruhsal, hem de toplumsal alanda değişime ve dönüşüme uğrar.

Ergenlik dönemi, kişinin kökten bir değişim geçirdiği ve aslında en çok da ailesine ihtiyaç duyduğu bir dönemdir.

Gençliğe atılan bu ilk adımda hem fiziksel, hem duygusal, hem cinsel hem de sosyal değişimler söz

konusudur.

12–24 yaşları arasındaki grup ergenlik dönemi olarak kabul edilir.

Ergenliğin yaş sınırları oldukça geniş tutulmaya çalışılmıştır. Bunun sebebi bireysel ayrılıklardır.

Sağlık ve bedensel yönden koşullar iyileştikçe ergenlik dönemi daha küçük yaşlarda ortaya çıkmaktadır

Ergenin somut yapısı ile ilgili olarak önemli gelişmeler boy ve ağırlık artışı, iskelet ve kas gelişimi, iç salgı sistemindeki gelişme ve çeşitli organlarda görülen büyümelerdir.

2 yıldan 4 yıla kadar uzayabilir. Erkeklerde 4, kızlarda 3 yıla kadar sürmektedir.

Ergenlik, çocukluktan çıktıktan sonra yetişkin bir insan olmadan önce bir kimlik kazanma dönemidir.

Bu kimlik, çocuğu hem bireysel olarak hem de toplum içindeki yeri açısından etkiler.

Erkek çocuk delikanlı, kız çocuk genç kız olarak kabul edilmeye başlanır.

Cinsiyetin gerektirdiği roller her iki cinsin de üzerine yüklenmeye başlanmıştır. Bu rollere uyum sağlamak ergen için en başlarda zor olabilir. Çocuk buna direnç geliştirebilir.

Fiziksel, duygusal, cinsel, sosyal.... Bu kadar çok şeyin bir arada değişmesi başlı başına bir stres kaynağıdır.

Bu yeni kişiliğe ve yetişkin olmaya uyum sağlama süreci ise başka sıkıntıları beraberinde getirir.

Baştanbaşa değişen ve gelişen bir kişilik, kişinin sadece kendisi için değil ailesi ve çevresi için de çok zordur.

Çocukluk döneminde uyumlu bir çocuğun ergenliğe yaklaşan yıllarda gösterdiği değişimleri pek çok ebeveyn şaşkınlıkla karşılar ve hazırlıksız yakalanır.

Çocuklarının çocukluktan çıktığı, ama tam da yetişkin olmadıkları bu geçiş dönemi; ergenlik dönemindeki çocuklar kadar, anne babaları için de zor geçer.

Çünkü o tanıdıkları çocuk gitmiş, yerine bambaşka davranışlar ve tepkiler sergileyen bir genç gelmiştir.

Ana babalar, çocuk büyüdükçe daha uslanır daha az sorun çıkarır sanırlar.



Her şeyin yoluna girdiğini sandıkları bir dönemde birden ortaya çıkan huysuzluklara, tedirginliğe ve nedensiz öfke patlamalarına bir anlam veremezler. Eve dilediği gibi girip çıkmak isteyen, çok zor beğenen, en yumuşak ikazlara bile çok sert karşılık veren genç karşısında, ne yapacaklarını bilemezler ve çoğunlukla soğukkanlı da kalamazlar.

Sevecen ve yumuşak bir yaklaşımı bile geri çeviren, üstüne varılınca öfkeden deliye dönen, ya da kendisini tamamen iletişime kapayan genç karşısında bocalar, nasıl tutum takınacaklarını bilemezler.

Çocuklarının kendilerini hiçe saydığını, kendileriyle

hiç bir şey paylaşmak istemediklerini, hatta kendilerine düşman gözüyle baktığını görmek bir anne babanın karşı karşıya kalabileceği en zor durumlardan biridir.

Zira dünyada ergen olmaktan daha zor bir şey varsa o da ergenlik çağındaki bir gencin anne babası olmaktır.

Çocuk uç davranışlar sergiledikçe anne baba çeşitli yöntemlerle çocuğu uyarmaya çalışır. Fakat çoğunlukla ne sert uyarılar, ne yumuşatılmış ikazlar ne de nasihatler işe yaramaz.

İletişim gittikçe daha da azalır.

İletişimde hem bir paylaşım vardır. Bu paylaşım azaldıkça her iki taraf da ayrı dünyaları yaşamaya başlarlar ve aslında yalnızlaşırlar. Ergenlerin içinde bulunduğu en önemli paradoks işte budur. Bir taraftan yalnız kalmak isterlerken aslında diğer taraftan en çok yakınlığa ihtiyaç duydukları, ailelerini en yakınlarında hissetmek istedikleri dönem bu dönemdir.

Fakat yalnızlıktan hoşnutmuş gibi davranır ve bireyselliğini arttırıcı her türlü faaliyete girer. Aile kuralları ona ağır gelir, sürekli şikâyetçidir, evin yaşanmaz olduğundan, ayrı bir evde yaşamamanın ne kadar da güzel olabileceğinden, kimsenin onu anlamadığından yakınır durur.

Oysa arkadaşlarıyla ilişkisi ne kadar da güzeldir. Arkadaşlar, aile üyelerinin tümünden daha değerliymiş gibi görünür.

Onu en iyi anlayan artık arkadaşlarıdır. Kendisi gibi evden kopan, bağımsızlık arayan arkadaş grubu artık gencin en önemseydiği insanlardır.



Onlar için kolaylıkla ailesinden vazgeçebilir. Orada kendisine değer veren, sıkıntısını paylaşan, birlikte eğlenen yaşlıları vardır.

Arkadaş grubunun genç üzerindeki etkisi arttıkça ana babaların da tedirginliği artar.

Ana-babalar derslerin aksamasını, haylazlığını, başına buyruk davranışını hep arkadaş topluluğunun kötü etkisine bağlarlar. Oysa anne babaların sandığının tersine bir genci arkadaşları ayartmaz, çoğunlukla genç kendi eğilimine uyan gençleri arar bulur.

Kendisine benzeyen insanların eleştirilmesine doğal olarak tepki verir.

Ailesiyle arası açık olduğundan (özellikle aile koşulsuz sevgi hissini veremiyorsa) hayatındaki sevgi odağını arkadaşları olarak görür ve onların önünde eleştirilmek gibi aile tutumları ergenleri çileden çıkartır.

Ergenliğin başlarındaki büyümenin hızlı oluşu, ergenin hem duygularında, hem de davranış ve tutumlarında belirgin farklılıklar sergilemesine neden olur.

Ergenlik içinde barındırdığı tüm o değişimlerle birlikte karmaşa, yetersizlik ve güvensizlik duygularına ve birçok çocukta istenmeyen davranışlara yol açar.

Ergenlik dönemini çok problemsiz atlatan çocuklar da vardır.

Bunun sebepleri çok farklı olabilir elbette ama şu bilinmelidir ki çocuklukta rüzgâr eken, ergenlikte fırtına biçer.

Çocuğumuz ergenlik dönemini ne denli zor geçiriyor olursa olsun aramızdaki iletişim sağlıklı bir şekilde devam ediyorsa, birlikte bu zorluk mutlaka aşılar ve sağlıklı bir yetişkin yaşama kazandırılmış olur. Fakat sağlıklı iletişim ya da iletişimsizlik saygı ve sevgi duvarlarını aşındırır.

Bu aşınmayı engellemek için iletişim şarttır. Fakat iletişim kurabilmek için de bazı ön şartlar vardır. Karşımızdakinin ruh hali hakkında bir fikrimiz varsa onun doğru kapısında olmamızı sağlar. Bu yüzden ergenlerin duygu dünyası hakkında biraz fikir edinmek çok işimize yarayacaktır.

En çok hangi negatif ya da pozitif duygulara eğilimleri olduğunu bilmek, gerekli yerlerde gerekli sinyalleri algılayabilmemizi sağlar.

Bu yüzden ergenlerdeki ruhsal değişimlere biraz göz atalım:

Ergenliğin ilk yıllarında anne-babalar çocukları hakkında sıkça şunları söylerler:

- Asi ve hırçın
- Evde huysuz
- Alingan, karamsar, ters
- Dışarıda sıkılgan, durgun ve dalgın
- Kendi başına buyruk ve sorumsuz
- Banyoya girmiyor
- Olur, olmaz her şeye ağlıyor
- Ders çalışmıyor
- Süse düşkün
- Çok geziyor
- Bazen yalan söylüyor
- Yalnızlık isteği
- Can sıkıntısı
- Toplumsal zıtlık
- Otoriteye karşı direniş
- Karşı cinse yönelmiş zıtlık
- Duyguluğun artması
- Kendine güvensizlik
- Çabuk üzülür
- Çabuk sinirlenir
- Olur olmaz her şeyi sorun yapar
- İlgileri artmış, gelgeç hevesleri çoğalmıştır
- Gürültülü müziğe bayılır
- Süse ve giyime düşkünlük gösterir.
- Genç kız ayna karşısında saatler geçirir.
- Duygu durumunda kolaydeğişiklikler
- İçer kapanma süreci
- Huzursuzluk
- İştah değişiklikleri
- Uyku düzeni değişiklikleri
- Duyguların yoğunluğunda artış
- Aşık olma
- Mahcubiyet ve çekingenlik
- Aşırı hayal kurma
- Yalnız kalma isteği
- Çalışmaya karşı isteksizlik

ERGENLERİN RUHSAL ÖZELLİKLERİ



- Kimlik arayışı
- Yalnız kalma isteği
- Çalışma isteksizliği
- Can sıkıntısı
- Huzursuzluk
- Tehlikeli konulara merak
- Otoriteye karşı direniş (anne, baba, okul, toplum)
- Özgürlüğüne düşkün olma
- Bağımsızlık isteği
- Bir gruba ait olma arzusu (spor, müzik, giyim vb.)
- Karşı cinse ilgi
- İlişkilerinde ve girişimlerinde başarılı olma isteği



- Çabuk heyecanlanma
- Tedirgin ve huzursuz olma
- **En sık yaşadıkları negatif duygular ise;**
- Korku
- Endişe
- Duygusal kırgınlıklar
- Öfke
- Ruhsal zorlanmalar.

ERGENLİK DÖNEMİ VE ARKADAŞLIK

Buluğ çağını izleyen yıllarda ergenin arkadaş çevresi genişler, böylelikle insan ilişkileri ile ilgili deneyimleri oluşur

Sosyal gelişme için ergenin akranları ile beraber olmasına ihtiyacı vardır

İçinde bulunduğu arkadaş çevresinin değerleri ve dünya görüşü genç için önem kazanmaya başlar.

Bazı durumlarda ergen akran grubuna kabul edilmek için veya arkadaşları tarafından onay görmek için onların hareketlerini, tutumlarını benimser görünür.

Ergenlerin arkadaşları ile ilişkileri, anne-babaları ile kuracağı ilişkilerden farklıdır

Anne-baba ile çocuk arasında ebeveyn otoritesine dayalı bir ilişki vardır

Anne-baba yol gösteren, doğruları söyleyen ve karar verendir

Buna karşılık akranlarla beraberlik farklı bir ilişkiyi gerektirir Bu daha eşitlikçi bir sosyal teması gerekli kılar

Akranlarıyla kurduğu ilişkide genç, başta eşitlikçi sosyal ilişki kurmayı, güvenli davranış göstermeyi, kendi düşüncelerini ifade etmeyi, başkalarının fikirlerini hoşgörü ile karşılayabilmeyi öğrenir.

Aynı zamanda ergen, aileden gelen değer yargıları ile arkadaşlarından gelen değer yargılarını birbirleri ile uyuşturma uğraşısı içindedir

Karşı cinsin kabul edici tavırlar içinde olması ve gencin beğenmesi ergenin kendini değerli bir varlık olarak algılamasına ve karşı cinsle daha güvenli ilişkiler kurmasına yol açar.

Yaşdaşları ile eşitlik ilkesine dayalı sosyal ilişki kurmakta başarılı olamayan çocuk ve gençlerin arkadaşları tarafından kabul görme konusunda sorunları olacaktır. Arkadaşlarınca kabul göremeyen çocuk, güvensiz, kırgın ve küskün olur.

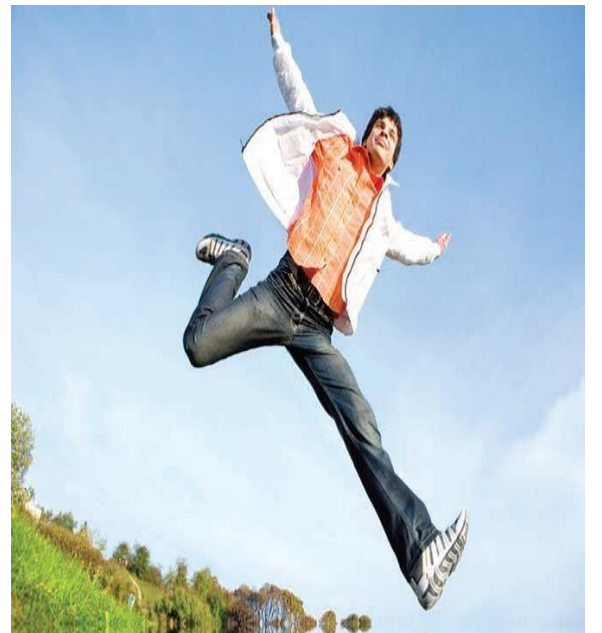
Arkadaş grubunca itilme, arkadaş olmayı istediği akranları tarafından dışlanma, genci fazlasıyla üzer

Gencin **zeka seviyesi, okul başarısı, fiziksel görünüşü, yetenekleri, duygusal olgunluğu** da başkalarınınca kabul edilme-benimsenme derecesini etkilemektedir.

Grup tarafından kabul görme, gencin kendine olan güvenini pekiştirir, arkadaşları arasında duygu ve düşüncelerini rahatça dile getirebilir, başkalarının etkisinde daha az kalabilir.

Gencin belli bir alanda hüneri veya becerisinin olması onun arkadaşlarınca daha kolay benimsenmesine yol açar ve böyle gençler arkadaşları arasında sivrilebilir

Arkadaşlarınca yeterince benimsenmeyenler, grubun etkisinde daha kolay kalabilir Kendilerine güvenleri yeterince gelişmemiş gençler de arkadaşlarının telkinine daha açıklırlar



GRUBUN ERGEN ÜZERİNDEKİ ETKİSİ:



Bazı öğrenme durumlarında bireyin öğrenme isteğini ve gücünü arttırdığı gözlenmiştir

Öğrenilmiş bir konunun grup içinde tekrar edilmesinin öğrenmede kolaylık yarattığı görülmüştür

Sosyal Kolaylaştırma olarak adlandırılan bu durum sınıfın bazı öğrenme durumlarını kolaylaştırdığını göstermektedir

Ayrıca grup ortamı rekabeti arttırmaktadır

Grubun insana en önemli etkilerinden birisi grup arzusuna uyumdur

Bir grupta gruptaki insanların bir örnek davranma eğiliminde

olduğu gözlenmiştir

Herhangi bir grupta olduğu gibi, ergenlerin gruplarında da üyeler benzer davranışlar gösterirler Bu, ortak tavır ve hareketlerde, giyimde, dinlenen müziğin türünde ve konuşmada da gözlenebilir

Her grubun kendine has bir sosyal havası vardır

Ergenlerden oluşan arkadaş gruplarında,zamanla ve arkadaşlık ilişkilerinin artması ile bütünlük duygusu artabilir.

Bu gruplardaki birbirine bağlılık bir bakıma "biz" duygusunu ortaya çıkarır ve bazen kendi grubundan olmayan diğerlerini "başkaları"olarak niteleyip, dışlayabilir. Bu duygular gruplar arası zıtlaşmaları ve çatışmaları doğurur



Bazı genç grupları **dışarıya kapalı**, kendi aralarında ilişki kuran, çoğunlukla çevresini etkisi altında tutan bir-iki gencin ön ayak olduğu gruplardır.

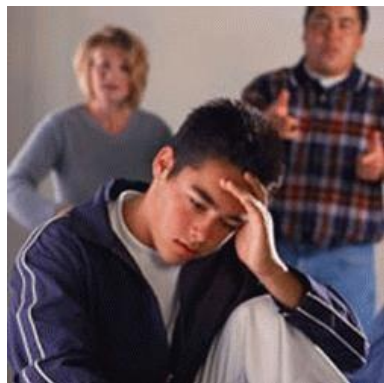
Grup liderlerinin saldırganca davranış sergilemesi ve suça eğilimli olması durumunda gruptaki gençler suç oluşturacak davranışlar sergileyebilirler

Ergenlik dönemindeki birey, grubun etkisine her zamankinden daha açıktır

KİMLİK BUNALIMI

Ergenlik döneminde genç kişiliğini oluşturmaya çalışır.

Bir kimlik kazanma sancısı çeker. Kendi ruh dünyasını inşa etmektedir. Gördüğü yaşadığı beğendiği birçok hatıranın geleceğindeki hayallerinin ve o anın kendisi üzerindeki etkisiyle adeta birçok farklı



kişilik elbisesini giyer çıkarır. Her giydiği elbiseden bir parçası üzerine siner.

Genç en sonunda bu parçalarla anlamlı bir bütün oluşturmaya çalışır. Yapması gereken bu sıkıntılı, kasvetli, stresli ve fırtınalı dönemden doğru rotayla dingin sulara kişiliğini kazanarak çıkmaktır.

Doğru rotayı tespit edip dingin sulara çıkmayı başarması için cevap vermesi gereken çok önemli sualler vardır.

Genç; kendisini, varoluşunu, varoluşunun anlamını, hayatın maksadını, yaşamı ve ölümü sorgular

Bunlara kalbini tatmin edecek cevaplar arar. Kendisini, varoluşunu borçlu olduğu sebebi, kâinatı, kâinatdaki düzeni, kendisinin kâinatla ve tüm sistemin kurucu&koruyucusu ile olan ilişkilerini sorgular. Eğer tüm bu sorulara bir cevap bulabilirse ergenlik dönemindeki en büyük kriz basamağını aşar

Genç bu dönemi aşmayı başarırsa fitratına uygun olan seyre devam eder.

Kendisini, değerlerini, güçlü ve zayıf yönlerini, ilkelerini, amaçlarını belirler ve net bir şekilde istikametine devam eder. Ve bu değişim kendisinde olumlu bir enerji ve sinerji oluşturur

Bunu başaramayan genç ise biraz daha bocalar, fakat en sonunda çevresinin beklentilerini göz önüne alarak bir yaşam tarzı seçebileceği gibi tam tersi bir yön de alabilir

Ebeveynlerin rolü bu noktaya kadar çok önemlidir. Eğer anne baba çocuğun kendisini, varoluşsal anlamını, kâinatla ve yaratıcısıyla olan ilişkilerini doğru anlamaya anlamlandırma ve sürdürmede rehberlik edebilirse çocuklarının kendileri üzerindeki en önemli haklarından birini daha gerçekleştirmiş olurlar.

Ergenlik dönemindeki gencin bu fırtınalı dönemden rotasını bularak çıkması için yapılması gereken en önemli bir başka unsur ise doğru bir iletişim kurmak ve çocuğu anlayıp onun da ebeveyni anlamasını sağlamaktır.

İletişim Çatışmaları Gençlik sorunlarının temelinde, aile içindeki iletişim problemleri vardır.

Anne-babanın güvenli duruşu, çocukları için sağlıklı rol ve model olmaları, güzeli-iyiyi aile içerisinde hep güçlü bir şekilde temsil etmeleri gerekir.

Eğer bir ebeveyn çocuğuyla güçlü ve güvenli bir bağ, sevgiye dayalı iletişim kurmuşsa, gencin arkadaşların içinde toplum içinde endişe edeceği bir şey yoktur.

Çünkü genç, ailesi ile oluşturduğu güçlü bir şekilde kurulan güven bağı ile arkadaşları ve toplum içerisinde güvenli duruşunu sürdürür.

Güvenli bağ kuramayan, suçlanmaktan, eleştirilmekten kaygı duyan gençler, anne ve babalarına problemlerini anlatamazlar, açıklayamazlar, kaçırlar, yalan söylerler.

Bu iletişim sorununun, en önemli sebebi **anne-babanın çocuğu dinlememesidir.**

Genç dinlenmemesi karşısında, kendi içine kapanır, kendi kendine konuşur.

Değer verilmediğini, dışlandığını düşünür

Bu durumda anne-baba o problemi çözmek için nasıl bir fırsat bulabilirler ki?

İletişimde altın kural; karşınızdaki kişiye kendisini değerli hissettirtmektir

Bu kuralı gerçekleştirmek iyi bir dinleme becerisine bağlıdır





Anne ve babanın yaptığı ikinci bir hata da **kendi aralarındaki problemleri** çocuk üzerinden gidermeye çalışmalarıdır

Yetişkinler, çocuğu kullanarak problemlerinin bir parçası haline getiriyorlar

Örneğin kocasından ayrılmak isteyen bir kadın, kocasıyla yaşadığı çatışmayı çocuklarına anlatırsa ben babanızdan ayrılacağım artık onunla yaşayamam, sizleri terk edeceğim derse çocuk o yaşta duygusal bunalımlar yaşar, travma geçirebilir Çocuk bu durumda suçu kendisinde arar, yaşananları düşünüp kavrayamaz

Sosyal sorunların temelinde, sokak çocuklarının oluşmasında, madde bağımlısı olmalarının arkasında hep bu sağlıksız, patolojik aile dinamikleri yatmaktadır Sosyal sorunlar sadece ekonomik sebeplerle açıklanamaz

Bir çocuğu dinlememenin ne boyutlara ulaşabileceğini gördük. Çocuk içe kapanıyor, kapıları kapatıyor, sorunlarıyla yalnız ve baş başa kalıyor.

Aile desteği olmadan bu sorunlar çözülemez.

Bir anne babanın çocuğun gelişim döneminde ona yapacağı en iyi yardım onu karşısına alıp dinlemesidir.

Bir çocuğun kendi sorunlarını anlatabilmesi o sorunların çözümü için çok önemli bir aşamadır Anne- baba her seferinde çocuklarına onlar için yaptıklarını öne sürüp, "ben senin için saçlarımı süpürge ettim", "senin yaptığına bak deyip" hakaretler, olumsuz sözler söylemesi yanlış bir yoldur.

Çocuğun kendisini suçlu hissetmesine yol açar. Sadece dinleseler önemstediklerini gösterebilirler, güven verseler o zamana o çocuklar anne babaya güvenle, sevgiyle, saygıyla yaklaşır.

Güven oluşursa en küçük sorunlarında bile ebeveynlerine gelip anlatacaklardır

Fakat iletişim çatışmaları neticesinde aileden uzaklaşıyorlar ve arkadaş guruplarına yaklaşıyorlar.

Her türlü kötü alışkanlığın temelinde bu şekilde aileden uzaklaşma, güveni huzuru arkadaş ortamlarında arama yatıyor

Ailede güven ve huzurlu bir ortam olmazsa çocuğun bu şekilde dışarıya yönelmesi, sıkıntısını paylaşacak başka ortamlar araması kaçınılmaz oluyor.

Elbette ergen arkadaşlarıyla iletişim kuracak ancak ailesinden uzaklaşmadan, aile bağlarını koparmadan üstelik ailesinin onay verdiği arkadaşlarıyla ilişki içerisinde olmalıdır.

Ruhsal hastalıklarda, iletişim ve davranış problemlerinin bir sebebidir.

Aile üyelerinin birisinde görülen ruhsal sorun diğer üyelerinde olumsuz etkileyebilir.

Her ailede iletişim güçlükleri olabilir ama her aileyi kendi özelinde değerlendirerek ancak kendi teşhisimizi koyabiliriz.

Özellikle aile içi yaşanan stres faktörleri belirlemek önemlidir. Ayrıca çocukta yaşanan sorunlar, organik ya da mental yetersizliklere bağlı olabilir.

Bu da ciddi davranış bozukluklarına yol açabilir. Hiperaktivite, otizm, kişilik bozuklukları, anti sosyal kişilik bozuklukları bunlarda ciddi birer etkidir.

DOĞRU TEPKİ		
BEN DİLİ	OLUMLU DİSİPLİN YÖNTEMLERİ	ETKİN DİNLEMEK
Güven Verici, Hoşgörülü, Sevgili, Sınırları Belli, Kişilik Haklarına Saygılı, Demokratik, İnsani, Geliştirici, Mantıklı, Duyarlı, Sevecen, Tutarlı, Anne Baba Tutumu		

YANLIŞ TEPKİ		
SUÇLAYICI SENDİLİ	OLUMSUZ DİSİPLİN YÖNTEMLERİ	İLETİŞİM ENGELLERİ
Baskıcı, Otoriter, Aşırı Hoşgörülü, Tavizkar, Dengesiz, Karasız, Koruyucu Anne Baba Tutumu		

ÇATIŞMA ÇÖZME KURAMI		
Kaybeden Ebeveyn	Kaybeden Yok	Kaybeden Genç

SEN DİLİ	BEN DİLİ
"Sen" mesajı iletişimi engeller. Sen mesajı, sen dilidir ve genellikle kızgınlık ifadesi için kullanılır. Sen mesajları, bizim hakkımızda bir ileti göndermez, odak hep karşımızdaki kişidir. "Ben" mesajı gönderen kişi, kendi hakkında yaptığı değerlendirmeyi karşısındaki kişiyle paylaşmak istediğindedir. "Ben" mesajları karşımızdaki kişiyi suçlayıcı ifadelerden arınmış ve tümüyle kendi duygu ve düşüncelerimizi içerdiğinden, iletişimin olumlu sürmesine yardımcı olabilirler. Kızgınlık hissettiğimiz durumlarda, bunu "ben" mesajı ile iletmemiz, karşımızdakinin savunmaya geçmesini, öfkeyle karşılık vermesini, kendini kısırlanmış hissetmesini, suçlanmasını ve konuşmaktan kaçınmasını engelleyebilir. Size sözle saldırılmadığı sürece, rahatsızlığını ve kızgınlığını dile getiren biriyle anlaşmak mümkündür. Ne dersiniz?	"Ben" dili, kişinin o anda karşılaştığı durum veya davranış karşısında, kişisel tepkisini duygu ve düşüncelerle açıklayan bir ifade tarzıdır. Duygu ve düşüncelerimizi içtenlikle ifade etmemizdir. Başkalarıyla ilgili değerlendirme ve yorumlarımızı değil, kendi duygu ve yaşantılarımızı açıklarlar. "Ben" mesajını duyan kişi, karşısındakine ne hissettirdiğini öğrenir ve eğer bu olumsuz bir duyguysa, kendi isteğiyle davranışını değiştirir ya da değiştirmez. Yani davranışının sorumluluğu tümüyle kendine aittir. Suçlama olmadığı için "ben" mesajı ile gönderilen iletiler, genellikle gönüllü bir farklı davranma çabasına zemin hazırlayabilir. "Ben" dilinin en önemli yararı ise, karşımızdaki kişiye "ben böyle hissediyorum ama bu davranışın herkese böyle hissettirmeyebilir" anlamını içeren bir ileti gönderildiğinden, onun suçlanmadan kendini gözden geçirmesine olanak tanınmasıdır. Çünkü kesinlik içeren yargılamalar karşısında özellikle çocuklar, ne yapacaklarını bilemezler.

ÖRNEKLER	
Çok kabasın! Her zaman sözümü kesiyorsun!	Bir şey söylemeye başlayıp ta bir türlü sonunu getiremediğim zaman çok rahatsız oluyorum.
Hadi yatağa saat kaç oldu bilmiyor musun!	Geç yattığımda uyandıramıyorum seni ve işe geç kalıyorum.
Hiç ders çalışmıyorsun.	Hiç ders çalışmadığını gördüğüm zaman senin için endişeleniyorum.
Onlar senin kardeşin ne biçim davranıyorsun.	Kardeşlerini kırdığın için ben de üzülüyorum.

İLETİŞİM ENGELLERİ	ETKİN DİNLEME
<p>Çevremizi düşünelim... Kendimizi... Bir sorunumuz olduğunda aklımıza ilk kim geliyor? Kiminle konuşmaya, dertleşmeye istek duyuyoruz? Neden o, başkası değil? Bu kişiyi iyi bir dinleyici yapan hangi özellikleri? Ya da tam tersini düşünelim... Sorunumuz olduğunda kesinlikle anlatmayı aklımızdan bile geçirmediğimiz kişileri... Neden anlamazlar? Bizi anlamadıklarını nasıl anlıyoruz?</p> <p>Çevremizdeki bazı insanlarla konuşmak kolay ve zevk vericiyken, bazılarıyla kurduğumuz iletişim çok yüzeysel olabiliyor.</p> <p>Benzer kişilik özellikleri, ortak ilgi ve hobiler, birbirine yakın değer ve dünya görüşü, yakın ahlak anlayışı ve eğitim düzeyi gibi pek çok faktör, insanlar arası ilişkilerde temel öneme sahiptir. Tüm bunlara, hem karşı cinsle hem de hemcinslerimizle kurduğumuz yüz yüze iletişimde, fiziksel çekicilik de katkıda bulunabilir. Ama kişiler arası ilişkilerde, kalitenin asıl belirleyicisi dinleme becerileridir.</p> <p>Ortak bir çok noktamız olsa bile bazı insanlarla yakın ilişkiye girmekten kaçınıyoruz. Bu noktada, yaşamınızda böyle biri varsa, onun sizi dinlerken nasıl davrandığını bir düşünmenizi öneririm!</p> <p>Dinleme becerilerine ve iletişimdeki kaliteyi arttıran tutum ve davranışlara geçmeden önce, karşılıklı konuşmaları yüzeysel kılan ve gerçek dinlemeyi engelleyen tavırlara bir göz atalım;</p>	<p>Ergenlerin çoğu daha arttırılmış bir özgürlük, bağımsızlık ve sorumluluk isterler ve buna da genellikle hazırdırlar.</p> <p>Onları etkileyen karar verme süreçlerine daha çok katılmak ve hayatlarını daha fazla kontrol edebilmeyi isterler. Artık ait olmak istemedikleri çocukluk dönemi kurallarının, tekrar onlarla tartışılarak, tanımlanmasını ve kendi ihtiyaçlarına uygun olarak yenilenmesini isterler.</p> <p>Bu süreç içinde, ebeveynlerin ergeni tanıması ve anlaması, ergen ile arasındaki iletişime bağlıdır. Ergen ile iyi bir iletişim kurmak isteyen ebeveyn onunla nasıl konuşması gerektiğini ve onu nasıl dinlemesi gerektiğini bilmelidir.</p> <p>İLETİŞİMDE ETKİN DİNLEMENİN BASAMAKLARI</p> <p>Sessizlik (edilgin dinleme): Kabul etmiş olmayı ifade eden sözsüz bir mesajdır. Diğer bir kişiyi dinlemek o bireye saygı gösterildiğini anlatır ve sağlam bir ilişki kurulmasına yardımcı olur.</p> <p>Kabul ettiğini gösteren tepkiler: Bunun için sözlü mesajlarımızın (Yaa!, anlıyorum, evet öyle mi?) yanı sıra beden dilimiz (Kafayı sallamak, öne doğru eğilmek, vb.) ve sözsüz mesajlarımızda önemlidir.</p> <p>Kapı aralayıcılar ve konuşmaya davet:</p> <p>Bu yöntem dinleyicinin kendi düşünce, duygu ve yargılarını ortaya koymadan, ergenin kişisel duygu, düşünce ve yargılarını ortaya çıkarmaktadır.</p> <p>"bu konuda konuşmak ister misin?" "bunu tartışalım" "dinliyorum" "bu senin için önemli gibi görünüyor"</p> <p>Açık uçlu sorular: "Ne, neler, nasıl?" sorularıyla olay hakkındaki duygu ve düşüncelerin daha net ortaya çıkması hedeflenir. Sorulmaması gereken sorular ise "niçin ve neden?" sorularıdır.</p>

EMRETMEK, TEHDİT ETMEK, ÖĞÜT VERMEK, ÖĞRETMEK, ÇÖZÜM GETİRMEK, YÖNETMEK, YÖNLENDİRMEK:

Gerek çocuğumuzla, gerekse arkadaşlarımızla konuşurken iletişimi kesen bazı mesajlar vardır;

"Şöyle yap, böyle yapma..."

"Ben ne dersemo....."

"Ben bi konuda karar verdimi sana konuşmak düşmez..."

"Bi daha yaparsan görürsün gününü..."

"Bu şekilde hareket etmemelisin..."

"Buna üzüleceğine, oturup dersini çalışsan daha iyi olur..."

"Yoruluyorum diye yakınacağına geceleri erken yat..."

"Kavga edeceğinize güzel güzel oynayın, arkadaşlar kavga etmez..."

"Paylaşmayı bilmezsen, yalnız kalırsın tabi..."

"Bu kadar düzensiz çalışırsan, işlerini tabi yetiştiremezsin..."

gibi cümleler, konuşan kişide direnç, isyan yaratabilir, konuşan kişiyi savunmaya itebilir. Genellikle öğüt, ahlak dersi vermek, direk önerilerde bulunmak, size sorununu açan kişide baskı veya suçluluk duyguları uyandırarak, iletişimin kesilmesine veya yön değiştirmesine neden olabilir.

YARGILAMAK, ELEŞTİRMEK,

UTANDIRMAK, AD TAKMAK:

"Sen zaten hep kolaya kaçarsın..."

"Bebek gibi davranıyorsun..."

"Geri zekalı ne olacak..."

"Şikayetten başka bir şey bilmezsin zaten..."

"Sulugöz...bir arkadaşınla oynamasını bile bilmiyorsun..."

"Hiçbir fedakarlığa katlanmak istemiyorsun..."

Genellikle yargılama ve eleştirme tepkileri ile karşılaşan kişiler, kendilerini anlaşılmamış, itilmiş, haksızlığa uğramış, daha çaresiz hissederler. Bunun sonucunda iletişimi keser ya da öfkeyle karşılık verebilirler.

Özellikle çocuğunuzla iletişiminizde bu yöntemi sık kullanıyorsanız, "o" sizin yargı ve eleştirilerinizi ve sık kullandığınız isimlendirmeleri (yaşına göre) gerçek olarak algılayabilir.

Bu, kendilik algısı üzerinde olumsuz etkiler bırakır, kendine güveni sarsıldığı gibi, başarısı üzerinde de olumsuz etkiler yaratabilir.

İLETİŞİMDE ETKİN DİNLEMENİN ÖNEMİ

Ergenin olumsuz duygularının kabulünü 10 sağlar. Ergenin sahip olduğu olumsuz duygulardan dolayı rahatsız olmasını engeller.

Ergenin duygularını ifade etmesine yardımcı olur. Ergen yaşadığı duygusal karmaşa nedeniyle duygularını tanımlayıp, ifade etmekte zorlanır. Etkin dinleme yöntemi, ergenin anlaşıldığını hissettirdiği için duygularını açmasını sağlar.

Yetişkin ve ergen arasında sıcak bir ilişki kurulmasını sağlar. Anne ve babası tarafından dinlenen ve anlaşılan ergen kendini iyi hisseder ve onlara karşı olumlu duygular besler.

Sorunların çözümlenmesini sağlar. Konuşmayı kolaylaştıran ve konuşanın çözüm bulmasını sağlayan etkili bir yöntemdir. Etkin dinleme ergene, problemine çözüm yolları bulmasında yardımcı olur. Tavsiyeler, mantık, emir v.b. mesajlar, çocuğa olan güvensizliği ifade ederken, etkin dinleme sayesinde daha sorumlu ve bağımsız birer birey olurlar. Ergenlerin anne babaların düşüncelerine değer vermelerine yardımcı olur. Anne ve babası tarafından dinlenen ergen, onların mesajlarını da dikkate almaya başlar.

Ergenin bireysel farkındalık sağlamasına yardımcı olur. Ergenin kendisini daha iyi tanıyıp anlamasına yardımcı olur.

DİNLEME BECERİNİZİ GELİŞTİRMENİZ İÇİN ÖNERİLER

Etkin dinlemeyi kullanacağınız zamanı iyi seçin. Ergenin söylediklerini gönüllü olarak dinlemek için yeterince zaman ayrılmalıdır. Zamanınız yoksa ona söylemelisiniz.

Hazır olmalısınız. Gencin o andaki sorununa yardımcı olmayı gerçekten istemelisiniz, hazır olmalısınız.

Duygularını kabul etmek önemlidir. Duyguları ne olursa olsun sizin duygularınızdan ne kadar farklı olursa olsun, onun duygularını gerçekten kabul edebilmelisiniz. Duygulara karşı çıkmayın; duyguların doğrusu yanlışı yoktur.

Çocuğunuzun sizin seçtiğiniz çözüme

SORU SORMAK, ARAŞTIRMAK, İNCELEMELER:

"Neden?..."

Sen ona ne yaptın?..."

O sana ne dedi?..."

"Çocuk neden hastalandı?..."

İyi giydirmedin mi?..."

"Neden uyuyamadın?"

"Neden doğru düzgün oynamayı

beceremiyorsun?..."

Genellikle soru, inceleme, nedenini arama gibi yaklaşımların içinde önyargı, eleştiri veya zorunlu çözüm bulunur, ayrıca konuşma sorulara cevap vermeye takılarak, yön değiştirip asıl konudan uzaklaşabilir.

Sorularla yürüyen iletişimde, genellikle soru soranın nereye varmak istediği konuşan kişi tarafından anlaşılamadığından, konuşan endişeye kapılabilir veya savunmaya geçebilir.

TEŞHİS, TANI KOYMAK, YORUMLAMAK, TAHLİL ETMEK:

"Aslında sen öyle demek istemiyorsun..."

"Ben senin aslında neden öyle yaptığını biliyorum..."

"Aslında senin derdin başka..."

"Anlaşılan bir süre sana yardımcı olmamı isteyeceksin..."

"Bunları beni üzmem için anlatıyorsun anlaşılabilir..."

Bu tür yaklaşımlarda, dinleyen kişi sanki konuşanın niyetini, söylemek istediklerini çok iyi biliyormuş, onun kafasının içindekileri okuyormuş gibi bir tavır içine girdiğinden, konuşanı savunmaya ittiği gibi, sinirlenmesine, sabırsızlanmasına veya öfkeli cevaplar vermesine neden olabilir.

Konuşan kişi kendini kısıtlanmış, yanlış anlaşılabilir, yanlış yorumlanmış gibi hissedebileceği için büyük olasılıkla iletişimi keser.

Psikoloji hobiniz olabilir ama terapötik yöntemler arasında kullanılabilen bu tür iletişimin kurallarını tam bilmeden, günlük ilişkilerinize aktarmaya kalkmanız, sizinle konuşmayı güçleştirebilir.

ulaşmalarını beklemeyin.

Etkin dinlemenin ergenlerin sorunlarına kendi çözümlerini bulmalarına yardımcı olacak bir araç olduğunu unutmayın.

Bir çözümün ortaya çıkmayacağı zamanlar olabileceğini kabul edin.

Çocuklarınız daha sonra kendi çözümlerini bulabilir, ancak size söylemedikleri için siz bilemeyebilirsiniz.

Çocuğunuzun sizden farklı bir birey olduğunu kabul edin.

Ergeni, yaşamını sizin verdiğiniz ama artık sizden ayrı bir birey olarak görebilmelisiniz.

Etkin dinleme yeteneği yalnız uygulamayla gelişir. Uygulama yapmadan etkin dinlemede ustalaşamaz.

Bu yeteneğinizi kullanmak için kendinize zaman tanıyın.

İlk denemelerde size yapay gelecektir. Yeteneğinizi kullandıkça daha doğal ve becerikli olacaksınız.

Çocuğunuza da zaman tanıyın.

Zorla kabul ettirmekten kaçının.

Konuşmasının bittiğine ya da konuşmak istemediğini gösteren ipuçlarını yakalayın. Özel yaşamına saygı gösterin.

Empati:

Karşımızdakini dinleme biçimlerimiz çok çeşitlidir. Bu çeşitleri tanımlayan deyimler dilimizde yer almıştır.

'Can kulağı ile dinlemek', empatik dinlemenin tanımıdır. 'Can kulağı', yüreğimizin, gönlümüzün kulağıdır ve 'anlamak için dinlediğimizi' belirtir.

Empatik dinleme; kendimizi onun yerine koyarak dinleme, anlamak için dinleme demektir ve iletişimin çok değerli bir anahtar davranışıdır.

Empatik dinlemeyi bilen ve uygulayan birisi, karşısındaki ile iletişim kurmadan en önemli basamağı başarıyla çıkmış demektir.

İletişim kurmak için mutlaka birbirimizi 'empatik dinleme' ile dinlemeyi başarmalıyız. Bunun yolu da 'karşımızdakini anlamak için dinlemenin içtenliği'nden geçer.

İçten olalım, yeter.

<p>OYALAMAK, ŞAKACI DAVRANMAK, KONUYU SAPTIRMAK, AVUTMAK, TESELLİ ETMEK: Aklınızda bulunsun... "Aldırma, boşver..." "Düzelir canım, bunu dert etme..." "Üzülme..." "Başka şeyden konuşalım..." "Olur böyle şeyler, geçer..." "Bir kahve iç düzelirsin..." "Boşver canım arkadaşlar arasında olur böyle şeyler..." "Aman sen de herşeyi ciddiye alıyorsun, yak bir sigara..." Aslında teselli etmek çok güzel ve yararlıdır, ancak önemli olan teselliye kişiyi duyduğumuzu belirttikten sonra verebilmektir. Söyledikleri duyulmadan, teselli ediliyormuş hissini yaşayan kişi, kendini anlaşılmamış, dinlenilmemiş, söyledikleri saçma sapan gibi algılanmış hissedebilir. Önemsenmemiş veya tam olarak dinlenilmemiş olmaktan dolayı kızgınlık duyabilir. Genellikle, dinlemeden verilen teselli mesajları, konuşan kişide sorununun küçümsendiği duygusunu yaratabilir.</p> <p>KARŞILAŞTIRMAK: "Komşunun çocuğu kadar olamadın..." Bak Mehmet sigara içmiyor..." Gibi cümleler çocuğun kendisine olan saygısı azaltır, karşılaştırıldığı kişiden çocuğu soğutur.</p> <p>ÖVMEK, İLTİFAT ETMEK, POHPOHLAMAK: "Bu evin kiralı sensin aslan oğlum..." "Sen dünyanın en güzel kızısın sana her şey yakışır..." Alışkanlık yapar, iltifat yokluğunda eleştiri sebebi olur, gerçekleri yansıtmadığı düşünülür ve gencin benliğini algılaması yanılabilir.</p>	<p>ETKİN DİNLEME İÇİN GENEL TAVIRLAR: 1-Çocuğun söylediğini duymak istemelisiniz. Bu ona zaman ayırmanız gerektiği anlamına gelir. Eğer zamanınız yoksa bunu söylemelisiniz. 2-O anki soruna yardımcı olmayı gerçekten istemelisiniz. İstemiyorsanız isteyinceye kadar bekleyin. 3-Duyguları ne kadar sizden farklı olursa olsun onun duygularını gerçekten kabul etmelisiniz. 4-Çocuğun duygularını tanıdığına ve sorunun çözebileceğine tam olarak güvenmelisiniz. Bu güveni çocuğunuzun sorunlarını çözdüğünü gördükçe zaman içinde kazanacaksınız. 5-Duyguların sürekli değil geçici olduğunu anlamalısınız. Nefret sevgiye, hayal kırıklığı umuda dönüşebilir. 6-Çocuğu yaşamını sizin verdiğiniz ama sizden ayrı bir birey olarak görebilmelisiniz. Bu çocuğun kendi duygularının olmasına ve nesnelere kendine göre algılamasına izin vermenize destek olur. Çocuğun sorunları olduğunda onun yanında olmalı ama karışmamalısınız.</p>
<p>KABUL ETMEME DİLİ Genç: Bu akşam yemek yemek istemiyorum Anne: Haydi hemen gel senin yaşındaki çocukların günde üç öğün yemek yemeleri gerekir, Genç: Hiçbir şey yemeyeceğim Anne: Bu akşam senin neyin var? Genç: Bir şeyim yok Anne: Öyle ise masaya gel Genç: Aç değilim, masaya da gelmek istemiyorum</p>	<p>KABUL DİLİ ve EMPATİ Genç: Bu akşam yemek yemek istemiyorum Anne: Bu akşam canım yemek yemek istemiyor Genç: Evet, midemde düğüm var gibi Anne: Bu gün gerginsin öyle mi? Genç: Erginlik değil çok korktum, Anne: Bir şeyden çok korkmuşsun Genç: Evet bu gün ali aradı ve konuşmak istediğini söyledi çok ciddiymi, her zamanki gibi değildi.</p>

Bunların ardından, gelin kendimizi gözden geçirelim...Çocuğumuz, arkadaşımız veya eşimizle yaptığımız günlük konuşmalarda tarzımız ve yaklaşımımız genelde nasıl?...İletişimimiz yukarıda sözü edilen dinleme engellerine takılıyor mu?...Tam yanıtı bulamıyorsanız, kendinizi 1-2 gün izlemenizi öneririm. Çünkü iyi bir dinleyici olmanın, yani karşdakini dinleme ve anlamının bence birinci şartı; kişinin öncelikle kendini dinlemeyi ve anlamayı başarabilmesidir.



Anne: Bir şey olduğunu düşünüyorsun.
Genç: Ayrılmak istemesinden korkuyorum
Anne: Bu seni çok üzer
Genç: Ölürüm, çünkü; ayşe ile arkadaşlık kurmak istiyor galiba. Bu daha da kötü
Anne: Aslında seni korkutan ayşe'nin onu senden alması
Genç: Evet çünkü; tüm iyi çocuklar onun etrafında. Çocuklarla konuşurken onları güldürür, koridorlarda dolaşırken etrafında hep üç-dört çocuk vardır. Bunu nasıl yapıyor bilmiyorum. Ben çocuklarla konuşacak bir şey bulamıyorum.
Anne: Ayşe kadar kolay konuşabilmeyi istiyorsun
Genç: Evet ben çok sıkıcıyım, onların benden hoşlanmasını istiyorum ama yanlış bir şey söylemekten de korkuyorum.
Anne: Herkesin seveceği biri olmayı o kadar çok istiyorsun ki bunun için hata yapmaktan korkuyorsun.
Genç: Evet ama şimdi yaptığımdan daha kötüsünü yapamam. Salaksalak ortalıkta dolaşıyorum.
Anne: gidip konuşursan şimdikinden daha iyi olacağını düşünüyorsun
Genç: evet öyle hiçbir şey söylememek beni hasta ediyor.

Çocuklarınızı siz dinlemezseniz; onlar kendilerini dinleyecek birilerini mutlaka bulurlar.

Ama bu kişiler toplum için ve çocuklarınız için ne kadar yararlıdır, onu bilemezsiniz...

Toplumumuzda karşılaştığımız en büyük problemlerden biri aile içi iletişimsizliktir.

Birçok problem başarılı bir ileticimle çözülebilecekken birbirini anlayamama sorunları çözümsüz hale getiriyor.

Çocuklarım dinlediğini ve tanıdığını sanan anne babaların bile onlara yeterince yakın olmadığını görüyoruz.

Peki çocuklarımızla daha iyi iletişim kurabilmek için onları nasıl dinlemeliyiz?

Çocuklarınızı bütün dikkatinizle dinleyin.

Çocuklarınızla göz göze gelip dikkatinizi onda topladığınızda, "Sen benim için önemlisin, sözlerin ve fikirlerin hayatıma anlam katıyor." demiş olursunuz.

İlginizi beden dilinizle gösterin.

Duyguların ve vücut dilinin verdiği mesaj önemlidir.

Çocuklarınıza vücutunuzla da saygı gösterdiğinizi ifade edin.

Onlara tepeden bakarak değil; eğilerek, yanlarına yaklaşarak konuşun.

Anahtar sözcükleri tekrar edin ya da vurgulayın.

Dinlendiğini ve anlaşıldığını bilmesini sağlayın.

Çocuklarınızın sözlerini anladığınızı düşündüğünüz şekliyle ve kendi ifadenizle tekrar ederseniz, ilginizi göstermiş ve onu daha fazla anlamış olursunuz.

"Anladığım kadarıyla, demek istiyorsun" vb. cümleler kullanın.

Konuşmalar karşılıklı kesilmesin.

Bırakın çocuklarınız sözünü tamamlasın.

Aklınızdaki şeylerle sözünü kesmek ya da onun cümlesini tamamlamaya kalkmak iletişimi koparmanın en kestirmeyoludur.

Onu önce sizdinleyin.

Çocuğuyla ciddi problemleri olan bir babayla konuşurken şöyle bir serzenişte bulundu: "Hocam, ben çocuğumu anlayamıyorum; nedense beni hiç dinlemiyor."

Düşünebiliyor musunuz, baba çocuğunu anlamıyormuş; çünkü çocuk babayı dinlemiyormuş. Bir insanı anlamak için onu dinlememiz gerekmez mi?

Burada baba, çocuğu dinlemeden anlamaya çalışıyor.

Bilinçli bir anne baba, çocuklarının gün içinde yaşadığı sıkıntıları, can kulağıyla dinlemekten hiçbir zaman vazgeçmemelidir.

Duygularınızı sade bir dille ifade edin.

Yapmacık ve dolaylı cümleler kurmak için uğraşmayın. Anlatmak istediğiniz şeyi çocuk için karmaşık bir hale getirmeyin.

O, sizin gibi kelimelerin farklı anlamlarını düşünmeyebilir.

Konuşmalar, karşılıklı saygı, sevgi, takdir ve teşvik eder mahiyette olmalıdır.

Bilinçli bir anne baba, ne yapıp edip çocuklarının gün içinde yaşadığı sıkıntıları can kulağıyla dinlemekten hiçbir zaman vazgeçmemelidir. İyi dinlemek pratik olmayı, empatiyi ve diğer kişi adına gerçekten saygı duymayı gerektiren bir beceridir.

Çocuğunuza, onu dikkatli dinlemekten ve "Ne demek istediğini biliyorum", "Anlıyorum", "Harika", "Aman Allahım!", "Öyle mi?", "Ne kadar güzel!" gibi sözler söylemekten daha güzel bir güvence veremezsiniz.

Önyargıdan kaçınmalı. Pek çoğumuz, çocuklarımızla ve aile fertleriyle yaşadığımız duygusal olaylarda gördüğümüzle hükmeder, onları dinlemeden, dinlemenin önemine ve gereğine inanmadan kararı verir, bazı zamanlar kalemi kırarız.

Olayın gerçek yüzü birkaç gün sonra ortaya çıkınca da sevdiklerimize "İade-i itibar" için çırpınır dururuz.

Ailenizle iletişim kurarken pause düğmesini hep hatırlayın.

Elektronik eşyaların büyük bir kısmında "pause düğmesi" vardır. Film seyredirken bir işiniz çıkınca videonun pause düğmesine basar, gider işinizi görür, sonra filmi kaldığınız yerden seyretmeye devam edersiniz.

Çocuklarınız ve aileniz elektronik eşyalardan çok daha Önemli ve değerlidir.

Onlarla kurduğumuz ilişkilerde de mutlaka dinlemesini öğrenmeli pause düğmesini gerektiği yerlerde hiç üşenmeden kullanmalıyız.

Hayatta hepimiz bir takım olaylar karşısında acele karar vermek durumunda kalmışızdır.

Ve hayatımızın bundan sonraki kısmında da pause düğmesini kullanmamız gereken bir takım olaylarla karşılaşacağız.

Nasıl ki bir arabada fren pedalı olmasından çok, o pedalı zamanında kullanmak önemliyse, olaylar karşısında da soğukkanlı olmak ve "Ah! Keşke çocuğuma şunları söylemeseydim" pozisyonuna düşmeden önce pause düğmesini kullanmak çok önemlidir.

OLUMSUZ DİSİPLİN YÖNTEMLERİ	OLUMLU DİSİPLİN YÖNTEMLERİ
<p>Suçlamak Azarlamak Dövmek Kilitlemek Reddetmek Görmezden gelmek</p> <p>...</p>	<p>Davranış gelişmeden önce kullanılan olumlu disiplin yöntemleri:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Örnek olmak • Gencin iyi alışkanlıklar kazanmasına yardımcı olmak • Önleyici açıklamalar yapmak • Desteklemek, güven vermek, takdir etmek <p>Davranış esnasında kullanılan olumlu disiplin yöntemleri:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nedenini düşünme • Dikkatini başka yöne çekmek <p>Davranış gerçekleşikten sonra kullanılan olumlu disiplin yöntemleri:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gözardı etmek • Davranışın sonucunu açıklamak ve zararlarını farketmesini sağlamak • Ortamı düzenlemek, değiştirmek • Çözüm yolu önermek • Seçme hakkı vermek • Çocuğun yaptığı kötü davranışının sonuçlarını düzeltmesini sağlamak

ÇATIŞMA ÇÖZME (KAZAN KAZAN) VEYA (KAYBEDEN YOK)

BUNUN DENEME YERİNE	BUNU DENEYİN
<ul style="list-style-type: none"> • İstekleri belirtmemek • Hoşlanıp hoşlanmadıklarını belirtmemek • Beklentileri belirtmemek • Uygun bir dille hayır dememek • İstekler çatışırsa çatışmayı normal karşılanmamak 	<ul style="list-style-type: none"> • Çatışmayı ayırt etmek ve tanımlamak • Kabul edilebilir seçenekler sunmak • Ortaya çıkan çözüm önerilerini değerlendirmek • Kabul edilebilir en iyi çözümde anlaşmaya varmak • Çözümü uygulamak için yollar bulmak • Çözümün işe yarayıp yaramadığını takip edip değerlendirmek

SON OLARAK ERGENLERLE İLETİŞİMİN ALTIN KURALLARI:

- Kontrol yerine irtibat
- Dostça bir ortam
- Koşulsuz sevgi
- Dinlemeyi bilmek
- Özgürlük alanı sunmak
- Seçenek sunmak
- Anlayış

ÖFKE KONTROLÜ UYGULAMALARI

Öfke küçük bir acının yoğun hali olduğu kadar baharda hissedilen ruh kabarması gibi duygusal bir durumdur. doğal bir duygudur.

Ancak kontrolden çıkıp da yıkıcı hale dönüşürse okul-ış hayatında, kişisel ilişkilerde ve genel yaşam kalitesinde sorunlara yol açar.

Pek çok kişisel ve sosyal problemlerin (örneğin, çocuk istismarı, aile içi şiddet, fiziksel ya da sözel saldırganlık, toplumsal şiddet) temelinde öfke vardır.

Öfke hem dışsal, hem de içsel bazı olaylarla ortaya çıkar.

Arkadaşınız, anneniz, kardeşiniz, sokaktaki bir adam, öğretmeniniz gibi belli bir insana öfkelenebileceğiniz gibi; trafik sıkışıklığı, iptal edilen bir randevu gibi bir olaya da öfkelenebilirsiniz. Öfkelenmenizden kendi kişisel kuruntularınız sorumlu olabileceği gibi, daha önceden başınızdan geçmiş ve sizi öfkelenen bazı olayların anıları da sorumlu olabilir.

Genellikle öfkeye yol açan nedenler arasında; engellenme, haksızlığa uğrama, fiziksel incinme ve yaralanmalar, tacize uğrama, hayal kırıklığı, saldırıya uğrama, tehditler sayılabilir.

Psikologlara göre, öfkelendiğimizde 5 boyut birbiriyle ilişkili ve eşzamanlı olarak aktif olur.

Bu boyutlar:

- Biliş – O andaki düşüncelerimizdir.
- Duygu – Öfkenin yol açtığı fiziksel uyarılmadır.
- İletişim – Öfkemizi çevremizdekilere yansıtma biçimimizdir.
- Etkileniş – Öfkeli olduğumuzda hayatı algılayış biçimimizdir.
- Davranış – Öfkeli olduğumuzda sergilediğimiz davranışlardır.

Öfke Durumunda Vücut Tepkileri

Öfke, çok hafif bir tepkiden hiddete kadar farklı yoğunlukta yaşanan bir duygudur.

Diğer duygular gibi fizyolojik ve biyolojik değişmelerle birlikte hissedilir. Eğer dinlemeyi biliyorsak, vücudumuz bize öfkeli olduğumuz konusunda bilgi verir. Öfkenin fiziksel işaretleri vardır:

- Uyarıcı duyguyu harekete geçirir,
- Stres ve gerginlik başlar,
- Enerjiyi arttıran Adrenalin salgısı artar,
- Nefes alıp vermesıklaşır,
- Kalp atışları hızlanır,
- Kan basıncı artar,
- Vücut ve zihin "savaş ya da kaç" tepkisi için hazır

Öfke Kontrolü

Öfkeyi doğru ifade etme becerisini kazanmaya "öfke kontrolü" denir. Öfke kontrolünde temel amaç; saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, kişinin kendisine ve çevresindekilere zarar vermeyecek şekilde duygusunu ifade etme becerisini kazanmasıdır.

Öfke kontrolünü öğreten pek çok yöntem vardır. Doğru yöntem kişiden kişiye değişir. Doğru yöntemi belirlerken; kişinin kendi kişiliğine, yaşam tarzına uygun olanı seçmesi ve seçtiği yöntemi uygularken günlük yaşamında fazladan sıkıntı hissetmemesi göz önüne alınması gereken temel faktörlerdir. Genel olarak öfke kontrol yöntemleri; bilişsel, duygusal, iletişim, duygusal ve davranışsal boyutları içerir.



ÖFKE KONTROL YÖNTEMLERİ

Bilişsel Yöntemler

Öfke kontrolünde bilişsel yöntemler denince akla, zihinsel anlamlandırma süreçleri ve düşünceler gelmelidir.

Bilişsel Yeniden Yapılandırma. Bu strateji en basit anlamıyla düşünme tarzınızı değiştirmek demektir.

Kızgın insanlar düşüncelerini küfrederek, bağırıp çağırarak ifade etme eğilimindedirler.

Kızgın olduğunuz zaman genellikle düşünceleriniz gerçeği yansıtmaktan çok, olayların abartılmış ve çarpıtılmış bir şekilde algılandığını yansıtır.

Bu tür düşünceleri fark edin ve yerine daha mantıklı olanları yerleştirin

Kendinize; öfkelenmenin hiçbir şeyi çözmeyeceğini, kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olmayacağını, hatta daha da kötü hissedebileceğinizi hatırlatın.

Mantık öfkeyi yener, çünkü haklı bir nedene bağlı olsa da, çok çabuk mantık sınırlarını aşabilir. Bu yüzden öfkelendiğinizde mantığınıza sığının. Yıllarca dünyayı ve karşılaştığı olayları belli bir bakış açısıyla değerlendiren birine, yeni bir anlamlandırma biçimi kazandırmak uzun ve zorlayıcı bir çaba gerektirir.

Sinirlendiğinizde tepki vermeden önce 5 kere nefes alıp verin ya da içinizden 10'a kadar sayın. Bu arada olaya olumlu bakma konusunda kendinizi uyarın. Hem karşınızdaki kişiyi ya da kişileri kırmamış olursunuz, hem de kendinizi öfkenin zararlı etkilerinden korumuş olursunuz.

Tepki vermeden önce kendinize tanıyacağınız 15 saniyede hızlı bir değerlendirme yapabilirsiniz

* **Nerdeyim?** * **Olaya nasıl bir anlam verdim?**

* **Kimlerleyim?** * **Beklentilerim neler?**

* **Neler oluyor?** * **Neler yapıyorum?**

* **Zihnimden neler geçiyor?**

Günlük yaşamda, zamanı dondurup kendimizi değerlendirmemiz de mümkün kuşkusuz.

Ancak bu soruların tümünü olmasa bile, hiç değilse 2-3 tanesini kendimize sorabileceğimiz 15 saniyelik bir mola, tepkilerimizi yumuşatacak ve daha az öfkeli olmamıza yardımcı olacaktır.

Problem Çözme

Sizi öfkeleniren bir durumla karşı karşıya olduğunuzda, bunu sadece bir problem olarak düşünüp bir isim koymaya çalışabilirsiniz. İsimlendirdiğiniz problemi çözmeye çalışmak, ad koyamadığınız ve duygusal boyutu ile mantıksal boyutunu ayırtıramadığınız bir sorunu çözmekten daha kolaydır. Şimdi önce isim verme ve problemi tanıma sürecine bakalım:

Problemi Belirleme:

- Problem hakkında bilgitoplama,
- Problemi alt problemlere indirgeme,
- Problemin bir yönünü seçip somutlaştırma,
- "Bu neden bir problem?" sorusuna cevap arama,
- "Kimin için bir problem?" sorusu üzerinde düşünme,
- "Bu probleme benim katkım ne?" (Bu konunun problem olmasına nasıl bir katkıda buldum?) sorusu üzerinde düşünme,
- "Başka kimin katkısı var?" (Bunun problem haline gelmesinde içten içe suçladığım birileri var mı, kimler?) sorusu üzerinde düşünme,- "İdeal çözüm ne olurdu?" sorusuna cevap arama,
- "Nasıl bir sonuçla yetinebilirim?" sorusunu cevaplandırma.

İlk aşamada bu sorular üzerinde düşünerek, detaylarıyla birlikte problemin farkına vardıktan sonra ikinci aşamaya geçilebilir.

Bu aşamaların tümünü mümkünse yazarak yapmak çok yararlı olacaktır.

Sorunun tümüyle üstesinden gelene kadar yazdıklarınızı atmayın ve özellikle değerlendirme aşamasında tekrar onlara göz atın.

Seçenek Listesi:

- Tüm seçenekleri sıralama: Aklınıza gelen ve çözüme yararı olabilecek tüm seçenekleri (saçma bile olsa) düşünün ve kaydedin.- Listenize "kaçma" (görmezden gelme) seçeneğini yazmayı unutmayın. Bu çok doğal bir tepki ve sizin hakkınız.

- Kabullenme seçeneği de listenizde bulunması gereken alternatiflerden biri. Bazı sorunlar (özellikle sizin dışınızdaki insanların kişilikleriyle ilgili olanlar) çözülemeyebilir ve bu noktada durumu olduğu gibi kabullenmek çok gerekli ve rahatlatıcı bir çözüm yolu olabilir.

Plan Yapma:

- Seçenek listenizin tüm alternatiflerini inceleyin ve aklınıza yatan, içinize sinen bir tanesi üzerinde karar verin.

- "Karar verdiğim seçeneği nasıl gerçekleştirebilirim?" sorusunu sorun kendinize ve buna verdiğiniz cevapları yazın.

- İhtiyaçlarınızın listesini çıkarın. "Bu sorunu, bu yolla çözmek için ne(lere) ihtiyacım var?" diye sorun kendinize ve ihtiyaçlarınızı sıralayın.

- Plan yapma aşamasında karşılaşacağınız engelleri de tahmin etmeye çalışmak yararlı olacaktır. "Beni ne engelleyebilir?" sorusunu sorun kendinize ve engel olarak karşılaşma olasılığınız olan her noktayı yazın.

- Bunlardan sonra kendinize bir eylem planı oluşturun. Yapacağınız her şey, yazılı olarak, adım adım belirlenmiş olsun.

Değerlendirme:

Planınızı uygulamaya başladığınız andan itibaren değerlendirme yapmanız yararlıdır. Arada durup "Durum ne yönde değişti?" sorusuna cevap arayın.

Bulduğunuz çözümün size neye mal olduğunu kendinize sormanızda büyük yarar var. "Bana neye mal oldu? Kazançlarım, kayıplarım neler?" sorularına cevap bulmaya çalışın

Bu sorulara verdiğiniz yanıtlar olumluysa planınızı uygulamayı sürdürebilirsiniz. Ancak size çok şey mal olduğuna ve kaybettirdiklerinin kazandırdıklarından çok olduğuna karar verirseniz ikinci aşamaya geri dönüp, yeni bir çözüm yolu bulmakta yarar var demektir. Bu durumda yeni bir plan yapıp uygulamak uygun olabilir. Yaptığınız planı uygularken elinizden gelenin en iyisini yapmaya çalışın, ama yanıtları hemen bulamıyor ve sonuca hemen ulaşamıyorsanız kendinizi cezalandırmayın. Eğer soruna iyi niyetle yaklaşır, çabalar, "ya hep, ya hiç" tarzı düşünmez, elinizden gelenin en iyisini yapmaya gayret ederseniz, sabrınızın taşma ihtimali de düşük olur.

Bazen kızgınlık ve engellenmişlik duyguları, yaşamdaki gerçek ve kaçınılmaz sorunlardan kaynaklanıyor olabilir. "Her problemin bir çözümü vardır!" şeklindeki kültürel inançlarımız da, çözüm bulamadığımızda bu engellenmişlik duygularını artırır. Kızgınlık duyguları böyle durumlarda yaşanan doğal ve sağlıklı duygulardır. Böyle durumlardaki en yararlı tutum, önce durumu değiştirip değiştiremeyeceğimizi araştırmaktır.

Değiştirebileceğimiz bir şeyse çözüm yolları araştırılabilir ve yukarıda anlatıldığı gibi bir planlamayla problem çözme teknikleri kullanılabilir. Değiştirilemeyecek bir durumsa, çözüm üzerinde odaklaşmak yerine, en iyi strateji, sorunla yüzleşmek ve kabullenmektir.

Zamanlama: Eğer sevdiğiniz biriyle belli konuları belli saatlerde konuşuyorsanız ve bu konuşmalar da hep tartışma ile sonuçlanıyorsa, bu tür konuları konuşma saatinizi değiştirin. Belki yorgun, dikkatsiz oluyorsunuzdur ve belki sadece zamanlama hatasından sinirleniyorsunuz ve tartışma çıkıyordur.

Kaçınma: Eğer babanızın televizyonda maç izlerken sinirli olması sizi de etkiliyor ve sinirlendiriyorsa, o saatte odanıza çekilin. Sizi öfkeleniren şeylere bakmaktan kendinizi alıkoyun. "Ama öfkelenmemem için babamın bağırp çağırması lazım" demeyin. Konu şu anda bu değil. Konu kendinizi olabildiğince sakıntutabilmeniz.

Alternatifler bulma: Eğer her hafta sonu arkadaşlarınızla buluşmaya giderken yoldaki trafik sizi engellenmişlik ve öfke duyguları içinde bırakıyorsa, bunu çözmeyi iş edin. Elinize bir harita alıp aynı yere farklı, belki daha uzun ama daha rahat, manzaralı, hoş bir yoldan gitmeyi ya da evden daha erken/geç çıkmayı deneyin

ÇOCUKLAR

SADECE BÜYÜRLER



ERGENLER

ise

HEM BÜYÜRLER
HEM GELİŞİRLER

