



ANNE-BABA OLARAK NE YAPABİLİRSİNİZ ?

İYİ BİR DİNLEYİCİ OLMAK !

Ailelerin çoğu "çocuğumuz bizimle hiçbir şeyi paylaşmıyor, gizliyor" derler. Gençlerin çoğu da "aileme anlattığım zaman beni dinlemiyorlar, ne söylesem hemen tepki veriyor kızıyor ya da nasihat ediyor", "beni anlamıyorlar bende hiçbir şeyi anlatmıyorum" diyor.

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, eleştirmeden, yargılamadan, etiketlemeden, yorum yapmadan, sözünü kesmeden, hemen öneri getirip çözüm bulmaya çalışmadan dinleyebilmeliyiz. Çocuğunuzla konuşurken geçirdiğiniz zamanın en az 2 katını onu dinleyerek geçirin. O konuşurken başka bir işle uğraşmadan, onunla göz teması kurarak onu dinleyin. Bunlar çocuğunuzun bir şeyleri paylaşma konusunda cesaretlendirir. Çocuğunuzun dinlemek, "Ben ailem için önemliyim, benim düşüncelerime değer veriyorlar, beni anlamaya çalışıyorlar" diye düşünmesini sağlar.

ERGENLİK DÖNEMİNDEKİ ÇOCUĞUNUZ

Ergenlik dönemi, bütün erişkin bireylerin yaşadığı tıpkı tırtılın koza içinde kelebeğe dönüşmesi gibi büyüme ve başkalaşma dönemidir. Bu dönemde gençlerin gereksinim duydukları şey, anlayış ve sabır. Kendini bulma yolundaki bir gence, anne babaların verebileceği en büyük şey ise sevgi ve destektir. Bu dönemdeki gençlerin, kendi kanatlarıyla uçmak isteyen, dünyayı zorluklarla dolu olsa da tanımak isteyen kişiler olduklarını unutmamalıyız. Her doğum süreci sancılı geçer. Ergenlik dönemi de çocukların, yetişkinlerin dünyasına doğdukları bir süreç. Bu süreci aşmanın anahtarıysa anlayış ve sağlıklı bir iletişimdir.

Ergenlik dönemindeki bireylerde duygusal ve davranışsal yönden iniş çıkışlar, kimlik arayışı, otoriteye karşı çıkma eğilimi, bağımsızlık isteği, bir gruba ait olma isteği, karşı cinse ilgi duyma gibi özellikler görülebilmektedir.

Bu dönemde genç eleştirilmek, azar ıstıtmek, kendisine aşırı şekilde nasihat edilmesi, aile baskısı, anne-babanın her şeyi öğrenmek istemesi, ailesi tarafından anlaşılammak, başarısının eleştirilmesi gibi konularda ailesi ile çatışma yaşayabilmektedir.

Ergen ve aile arasındaki çatışmaları çözebilmemin tek yolu da onunla iletişim kurabilmekten geçer.

ÇOCUĞU SEVMEK, ÖNEMSEMEK, FARK ETMEK !

Ergenlik dönemindeki bireyin duygusal durumunu belirleyen en önemli etken, sevilme ihtiyacı ve sevebilme kapasitesidir. Bireyin ruhsal bakımdan sağlıklı olabilmesi için en önemli ön koşul, ilgi ve sevgi görme ihtiyacının karşılanmasıdır. Başkalarını beğenme, hoşlanma, takdir etme, değer verme, "sevgi" duygusunun değişik biçimdeki ifadeleridir.

"Çocuğu seven, fark eden, önemseyen" anne baba olmak çok önemlidir. Çocuğu sevmek önemsemek, onu pohpohlamak, onun sahip olmadığı nitelikleri övmek değildir. Tam tersine onun yapabileceklerini desteklemek, yapamadıklarını aydınlatmak geliştirmesi için yol göstermek demektir. Ana-baba ve öğretmenlerin ergenlere sevgilerini açıkça ifade etmeleri, ergenler için önemli bir moral kaynağı olmaktadır. Sevgiden mahrum bir şekilde büyüyen ergenler, dikkati üzerlerine çekip ilgi merkezi olmak için uyumsuz davranabilir veya isyankâr biçimde hareket edebilirler. Ortada belirgin bir sebep olmadan gösterilen bu uyumsuz davranışların arkasında, yeterince kabul ve sevgi görmemeye karşı bir tepki yatmaktadır

Bir Afrika kabilesinde şöyle bir söz vardır :

"Köyü tarafından sevilmeyen çocuk, sonunda o sevgi sıcaklığını hissetmek için köyünü yakar"

Yani zamanında çocuklara sevgi verilmediğinde ihtiyacı olan sevgiyi alamayan çocuk yanlış davranışlara yönelecektir.

Çocuklarımızdan sevgiyi esirgemeyelim.



ERGEN VE AİLE İLETİŞİMİ



Ergen Çocuğunuzu Anlayabilmek...

Ergenlik, hayatın belki de en fırtınalı, duygusal açıdan en karmaşık ve zorlayıcı dönemidir. Bu zorlanma hem ergenin kendisinde hem de ailesinde gözlenir !

Yetişkinler çatışmalar esnasında “Bizler de genç olduk, biz böyle değildik” derken, ergenler de “Siz hiç genç olmadınız mı? Niye bizi anlamıyorsunuz?” derler.



GÜVENİLİR ANNE-BABA OLMAK !

Güvenilir anne baba olmak önemlidir. Çocuk anne babasına her zaman güvenmeli, desteğini hissetmelidir. Her yaptığı için, yanlışlarının da onlar tarafından onaylanmayacağını, hatalarının sorumluluğunu kendisinin alması gerektiğini bilmelidir. Çocuğunuzun sorumluluklarını siz üstlenmeyin, yanlışlarının güvencesi olmayın.

Eğer çok korkulan, tehdit eden bir anne baba olursak, gencin yalan söylenmesine neden olabiliriz. Doğru olan ise; korkuyla değil, anne babaya duyulan saygıyla, onlara verilen değerlerle anne babanın söylediklerinin dikkate alınmasıdır. Gençle yakın olmak onu anlamak adına, sırdaş-arkadaş anne baba olmak da doğru değildir. Ona arkadaşı gibi değil, bizzat annesi-babası gibi davranın. Her ne kadar arkadaş gibi davranmak kısa vadede kolay bir problem çözme yöntemi gibi görünse de, çocuğunuzun asıl gereksinim duyduğu şey arkadaş değil, bir ebeveendir. O bunun farkına varmıyor olabilir, ancak kendisinden birkaç adım ötede duran bir rol modelinin paha biçilmez olduğunu zamanla anlayacaktır. Çocuğunuzla aranızdaki mesafenin yok olmasına asla izin vermeyin.

Anlaşılan o ki yetişkinler olarak biz, büyüyünce kendi ergenlik dönemimizi unutuyor ve gençlerden de yetişkin davranışı bekliyoruz. Nitekim bir İrlanda atasözü şöyledir: “Gençler, yaşlılığın ne olduğunu bilmez; yaşlılar, gençliğin ne olduğunu unutur.”

Ergenlik sürecini anlamak, onlarla nasıl iletişim kuracağımızı da bize öğretecektir. Anlamak için ise onları sevmek ve şefkat duymak gerekir. Onlar bizim sorumluluğumuz altında hayatı tanımaya çalışırken, istedikleri anda başvurabilecekleri güvenilir ve sevecen bir büyük olabilirsek, iletişim çok daha kolaylaşacaktır.



AKYAZI NİLÜFER HATUN MTAL

REHBERLİK SERVİSİ