

ERGENLE İLETİŞİM

Konu Başlıkları:

- ⇒ Ergenlik nedir?
- ⇒ Ergenlik dönemi duygusal özellikleri nelerdir?
- ⇒ Ergenler ve ailelerinin en sık yaşadığı çatışmalar nelerdir?
- ⇒ Ergenlere nasıl yaklaşalım, nasıl davranalım?
- ⇒ Aile içi iletişimde etkili dinlemenin önemi nedir?



Ergenlik Nedir?

Bireyin çocukluktan yetişkinliğe geçerken bireyselleşmesini ve toplumsallaşmasını sağlayan "Ruhsal, Fiziksel ve Sosyal Olgunlaşma Dönemi"dir. Sağlıklı olan her çocuğun yaşayacağı bir gelişim dönemidir. Ergenliğin başlangıç ve bitiş yaşı bireye göre değişir.

Ergenlik, değişim, büyümek demektir.



Ergenlik dönemindeki bireyler duygusal ve davranışsal yönden iniş çıkışlar yaşayabilirler. Ergenlerin içinde bulunduğu dönemin özelliklerini bilmek, aile ve öğretmenlerin ergenleri anlamasına ve daha rahat iletişim kurmasına olanak tanır.



Ergenlik Dönemi Duygusal Özellikleri

- Duyguların yoğunluğunda artış
- Kimlik arayışı
- Can sıkıntısı
- Otoriteye karşı gelme
- Karşı cinse ilgi
- Çalışma isteksizliği
- Bağımsızlık isteği
- Bir gruba ait alma isteği
- Huzursuzluk
- Aşırı Hayal Kurma

Bazı çocuklar, genç yetişkinliğe adım atarken sorun yaşamadan bu geçişi atlatırken; bazı çocuklar çok daha çalkantılı bir geçiş dönemi geçirebilirler.

Ergenler ve Ailelerinin En sık Yaşadığı Çatışmalar

- Anne-baba tarafından eleştirilmek,
- Konuların çok uzatılması,
- Ergene dağınık olduğunun söylenmesi,
- Aşırı şekilde nasihat edilmesi,

- Anlaşılammamak,
- Ana-babanın her şeyi öğrenmek istemesi,
- Okul başarısının eleştirilmesi,
- Aile baskısı.



Aile Bireyleri Aileden Ne Bekler?

Değer Duygusu

Her birey değerli olma arzusu içerisinde dir. Etkili bir aile içi iletişim, aile bireylerinin tümünde değerli olma hissi uyandıracaktır.



Güven Ortamı

Aile bireyleri kendilerinin aile içerisinde güvende olduğunu, dışarıdaki tehlikelere karşı aile içerisinde birlikte bulunduğunu bilmek ister. Bu duyguyu pekiştirmek adına meydana gelen tüm olağan dışı durumlarda aile toplantıları yapılabilir ve bu toplantılarda duygusal ifade sağlanıp, ailenin atacağı adımlar somut şekilde belirlenebilir.

Dayanışma Duygusu

Aile bireyleri arasındaki dayanışma duygusu ne kadar güçlüyse, dışardan gelecek tehlikelere karşı bireylerin psikolojik sağlamlıkları da o kadar yüksek olur.

Dayanışma duygusunun geliştiği aile bireylerinin dış dünyada yaşanan olaylara karşı stres yönetimi daha etkili olmaktadır.

Mutluluk ve Kendini Gerçekleştirme

Aile bireylerinin tümü, aile içerisinde mutlu olmak ister. Bu yüzden aile ortamında mutluluk ortamını korumak çok önemlidir.

Aile içerisinde mutlu olan bireyler, dayanışma duygusu ile de kendilerini gerçekleştirme fırsatı bulurlar. Böylece kendileri için fırsat yaratıp, kendilerini geliştirmiş olurlar.

Ergenlere Nasıl Yaklaşalım, Nasıl Davranalım?

- Gençlerle yaşadığımız çatışmaları en aza indirmenin, aile içinde herkesin beklentilerine cevap vermenin yolu nedir?
- Bir orta yol bulup problemleri en etkili şekilde nasıl çözebiliriz?



Cevaplanması gereken bu soruların cevabı "iletişim" ile başlar. **Aile içi iletişim**, en basit tanımı ile aile üyelerinin birbirlerine sözel ve sözel olmayan davranışları ile verdikleri tepki ve mesajlardır.

"Aile İle İletişim", ergenlik dönemindeki her genç için her zamankinden daha önemlidir. Anne ve babası tarafından; eleştirilmeden, yargılanmadan, sorgulanmadan dinlenen genç, karşılaştığı güçlükleri aşmada zorlanmayacaktır. Ayrıca sorunlarını ailesi ile paylaşmaktan kaçınmayacaktır.

Ergenle İletişimde Anne Babaların Dinleme Becerisi Çok Önemlidir

Etkin Dinleme Nedir?

Etkin dinleme, iletişimde gerekli ve uygun durumlarda; susma, konuşmaya cesaretlendirme, anlatılanların anlaşıldığını hissettirecek geri bildirimler verme, soru sorma, kendini açma, espri, beden dili ve ses tonunu iyi kullanma, empatik olabilme becerilerini içerir.

Etkin Dinleme Becerisinin Ergenlerin Gelişimine Sağladığı Katkıları

- * Ergenin olumsuz duygularının kabulünü sağlar.
- * Ergenin duygularını ifade etmesine yardımcı olur.
- * Yetişkin ve ergen arasında sıcak bir ilişki kurulmasını sağlar.
- * Sorunların çözümlenmesini sağlar.
- * Ergenlerin anne babaların düşüncelerine değer vermelerine yardımcı olur.
- * Ergenin bireysel farkındalık sağlamasına yardımcı olur.

İyi bir iletişimin gerçekleştiği aile ortamında;

Çocuklar daha özerk ve bağımsız bir kişilik geliştirirler. Düşünme, duygu ve düşüncelerini açıklama özgürlüğü ve alışkanlığı kazanırlar.



Aile üyeleri, birbirlerinin duygu ve düşüncelerini açık şekilde anlar. Bu açık iletişim sayesinde aile üyeleri arasında işbirliği, paylaşım duygusu ve yardımlaşma farkındalığı yükselir.



Aile bireylerinin psikolojik sağlamlıkları artar. Bu da sosyal ve duygusal becerileri geliştirecektir. Sosyal ve duygusal becerisi gelişen aile bireyleri, kendisi ve aile üyelerine karşı pozitif bir algıda olduğundan daha yaratıcı ve aktif bir birey olacaktır.

