

Ailelere Kısa İpuçları ve Öneriler

- Birlikte zaman geçirin, eğlence ve sohbet için zaman ayırın.
- Siz veya ergen çocuğunuz sinirliken tartışmayın, sakinleşmeyi bekleyin ve daha sonra yaptığı davranışla ilgili konuşun.
- Okul ve okul dışında çeşitli faaliyetlere katılmalarını teşvik edin.
- Kariyer hedefleri ve seçimleri konusunda ergenlere yardımcı olun. Eğer fikirlerini sık sık değiştirirlerse hayal kırıklığına uğramayın. .
- Ergenlerin eve geliş saatine ve diğer aile kurallarına, karar ve düşünceleri ile katkıda bulunmalarına izin verin. Bu onların kendi davranışları için sorumluluk geliştirmelerine fırsat yaratacaktır.
- Ergenlerin itirazlarına rağmen bu dönemde çocuğunuzun arkadaşlarının kimler olduğunu ve neler yaptığının farkında olun.
- Düzenli ve kuralları olan bir çevre sağlamaya devam edin Ergenlerin daha fazla özgür olmalarına izin verilmeli ancak bu onların kendilerini tehlikeye atacakları boyutta olmamalıdır.
- Ergeni başkalarının yanında uymayın ve öğüt vermeyin. Bu tür paylaşımları çocuğunuzla yalnızken ve sorunsuz zamanlarda yapmaya özen gösterin.
- Ergenin söyledikleri, her zaman söylemek istediklerini anlatmayabilir. Olaylara farklı duygusal tepkiler verebilir. Böyle durumlarda verdiği mesajın altında yatan duyguyu anlamaya çalışın.
- Bu dönemde, ergene en çok yardımcı olacak kişilerin anne-babalar olduğunu göz ardı etmeyin.

Sezen Aksu - Küçüğüm

Küçüğüm daha çok küçüğüm
Bu yüzden bütün hatalarım
Öğünmem bu yüzden
Bu yüzden kendimi
Özel önemli zannetmem

Küçüğüm daha çok küçüğüm
Bu yüzden bütün saçmalamam
Yenilmem bu yüzden
Bu yüzden kendime hala güvensizliğim

Ne kadar az yol almışım
Ne kadar az
Yolun başındaymışım meğer
Elimde yalandan kocaman rengarenk
Geçici oyuncak zaferler

Küçüğüm daha çok küçüğüm
Bu yüzden bütün korkularım
Gururum bu yüzden
Bu yüzden çocuk gibi korunmasızlığım

Küçüğüm daha çok küçüğüm
Bu yüzden sonsuz endişem
Savunmam bu yüzden
Bu yüzden bir küçük iz bırakmak için didinmem

Ne kadar az yol almışım
Ne kadar az
Yolun başındaymışım meğer
Elimde yalandan kocaman rengarenk
Geçici oyuncak zaferler

Küçüğüm daha çok küçüğüm

ERGENLİK VE ERGENLE İLETİŞİM



**Psikolojik
Danışmanlık ve
Rehberlik Servisi**

KASIM AYI VELİ BÜLTENİ

2017-2018

Adres: Tozkoparan Mahallesi, Mehter
Sk. No:1, 34169 Güngören/İstanbul



Ergenlik, çocukluk çağı ile yetişkinlik çağı arasındaki geçiş dönemidir. Ergenlik, bireyde çocuksu tutum ve davranışlarının yerini yetişkinlik tutum ve davranışlarının aldığı, cinsiyet yetilerinin kazanıldığı, bireyin erişkin rolüne psikolojik ve somatik olarak hazırlandığı dönemdir.

Ergenlik döneminde çocuğunuzun artık eskisinden farklı ve kendine özgü bir birey olduğunu kabullenmelisiniz. Çocuğunuz artık ne çocuk ne de yetişkindir. Bazı zamanlar gençler “sen daha çocuksun yapamazsın” ile “kocaman adam oldun yaparsın sen” cümlelerine maruz kalabiliyorlar. Onunla iletişim kurma tarzınızda ve tutumlarınızda belirli değişiklikler yapmalısınız. Bu dönemi sakin ve huzurlu bir biçimde çocuğunuzla birlikte ancak bu şekilde atatabilirsiniz.

Ergenle Sağlıklı İletişim

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



Sorunları nasıl konuşmalıyız?

Öfkeli anımızda yapacağımız konuşma genellikle sonradan çok pişman olacağımız konuşmadır. Öfke kontrolümüzü sağladıktan sonra, uygun yer ve zamanda "duygularımı seninle paylaşmak istiyorum, çünkü ilişkimize değer veriyorum", "Olayları yanlış algılamış veya yanlış yorumlamış olabilirim", sana konuları ne açıdan ele aldığımı ve "neler hissettiğimi anlatmak istiyorum", daha sonra senden "kendi bakış açını anlatmanı istiyorum" diye söze başlarsak çocuğumuzun bizi dinlemesini sağlayabiliriz.

Endişelerinizden bahsederken ne gördüğünüzü, ne duyduğunuz ve bunu nasıl yorumladığınızı, duygularınızı ve neye üzüldüğünüzü anlatın. Sizi üzen olaya odaklanın ve sakın daha önce yaşadığınız benzer olaylardan bahsetmeyin, geçmiş olayların tekrar gündeme getirilmesi bu olayın da çözümsüz olmasına neden olur.