

ERGENLERLE İLETİŞİM BECERİLERİ

REHBERLİK POSTASI

Sevgili anne-babalar;

Topluma yararlı, kendisi ile barışık, öğrenmekten, öğretmekten ve üretmekten zevk alan, sosyal ilişkilerde başarılı, ailesiyle ve çevresiyle iletişimi iyi olan, özgüveni yüksek bireyler yetiştirmek ebeveynlerin hedefleri arasındadır. Öğrencilerimizin içinde bulunduğu ön ergenlik ve ergenlik dönemlerinde ailelerle iletişimde de bazı sıkıntılar yaşanmaktadır. Bu süreç içinde, bireysel strese neden olabilecek bazı durumlar yaşanabilmektedir. Aile içi iletişimde, bireysel stres unsurlarının da olumlu etkileşimi engellediği, çocuğunuzla olan iletişimde sıkıntılar yaratabileceği bilinmektedir. Stres unsurları zaman zaman öfke durumları olarak kendini gösterebilmektedir. Bu dönemde, stres ve öfke gibi faktörlerin azaltılmasında faydalı olabileceğini düşündüğümüz bir takım bilgileri sizlerle paylaşmak istedik.

*Eyüboğlu Eğitim Kurumları
Kolej ve Fen Lisesi Rehberlik Birimi*

Stres , duygularımızın vücudumuz üzerinde yarattığı tepkidir. Diğer bir deyişle bizlerin farklı durumlara verdiğimiz tepkilerin , vücudumuza olan bir yansımasıdır. Stresi meydana getiren ya da onun oluşumunu çabuklaştıran birtakım durumlar vardır.

Stresin Kaynağı Nelerdir ?

- *Panik içeren durumlar*
- *Abartılı düşünce ve davranış*
- *Başarısızlık korkusu*
- *Hayatı tehdit eden durumlar*
- *Olumsuz çevre ilişkileri*
- *Olumsuz aile ilişkileri*
- *Başarılarının tadını çıkaramama*
- *Çocukluk dönemindeki sevgi eksikliği*
- *Mutluluğu başkasından bekleme*
- *Yakın ilişkilerden uzak olmak.*

Stresin Belirtileri Nelerdir?

- *Uyuma güçlüğü,*
- *Halsizlik,*
- *Ağrılar,*
- *Psikosomatik belirtiler (mide yanması, hazımsızlık vb.)*

Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinden Bazıları:

- Problem yaratan ortamdan bir süre uzaklaşarak, kendinizle baş başa kalın.
- Hoşlandığınız bir şeyler yapmak adına kendinize zaman ayırın.
- Eşinizle baş başa kalabileceğiniz bir zaman dilimi yaratın.
- Arkadaşlarınız ve dostlarınızla duygularınızı ve problemlerinizi paylaşın.
- Hoşlandığınız etkinlikleri yapmak için program yapın.
- Derin bir soluk alıp, nefesinizi yavaş yavaş verin bu sizin gevşemenizi sağlayacaktır.
- Yürüyüş ve spor yapın.
- Kendi kendinizi yargılayıcı ve haksızlık edici düşünce ve kanaatlerden uzaklaşın.
- Öfkenizi kontrol etmeye çalışın, böyle durumlarda içinizden 10'dan 0'a kadar geriye doğru, sayıları gözünüzün önüne getirmeye çalışarak sayın.

**STRES DÜZEYİNİZ ARTTIKÇA, ÖFKE DUYGUNUZUN
ARTABİLECEĞİNİ VE ÖFKE KONTROLÜNÜZÜN
ZORLAŞACIĞINI UNUTMAYIN..**

SAĞLIKLI BİR AİLE ORTAMI İÇİN, ÖNCE SİZİN KENDİNİZİ İYİ
HİSSETMENİZ ÖNEMLİDİR



Öfke ve öfke kontrolü nedir?

Yorgunluk, stres ve yaşamın içindeki çeşitli zorluklar bazen hayata karşı direncinizi kırarak; benzer durumlarda farklı tepkiler vermemize neden olabilir. Bu gibi durumlarda aslında vermek istediğimiz tepkiyle verdiğimiz tepki arasında büyük farklılıklar olduğunu hissederiz. Verdiğimiz tepkiler stres yaratan durumlarda gösterdiğimiz öfke tepkileridir. Benzer durumlarda bazen öfke tepkileri verdiğimiz fark eder ve kendimizi kontrol etme ihtiyacı hissederiz. Öfke kontrolü bilindiğinin aksine; öfkenin bastırılması değil, olumlu şekilde dışarı çıkmasının sağlanmasıdır.

Öfkeyi kontrol etme yöntemleri;

Öfke anında verdiğimiz tepkilerimizi tanımak öfke kontrolünün birinci adımı oluşturur.

Bunlar;

ÖFKE ANINDAKİ BEDENSEL TEPKİLERİMİZ:

- Gergin adaleler,
- Hızlı soluk alıp verme, kalp atışlarında artma,
- Terleme,
- Yüz kızarması,
- Ateş basması,

ÖFKE ANINDAKİ SÖZEL İFADELERİMİZDEN BAZILARI:

- Başedemiyorum,
- Nefret ediyorum,
- Benden bu kadar,
- Bu çocuk beni deli ediyor, çileden çıkarıyor,

Olumsuz düşünceler de davranışlarımıza yansıyor, olumsuz davranışlarda bulunmamıza sebep olabilir. Bunun sonucunda;

- Bağırma/tehdit etme,
 - Şiddete baş vurma,
 - Aşağılama,
- gibi olumsuz davranışlarda bulunma olasılığımızda artış olur.

Günün koşturması sonunda, yaşanan stres durumlarından uzaklaşarak sizin ve çocuğunuz için uygun olan bir zaman diliminde, birbirinizle ilgilenebileceğiniz ve paylaşımında bulunabileceğiniz ortak bir vakit yaratın.

ÇOCUĞUNUZLA BİRLİKTE GEÇİRECEĞİNİZ ÖZEL BİR ZAMANINIZ OLSUN!



a) Faaliyetleri Sıralayın.

Sizin ve çocuğunuzun birlikte yapmaktan hoşlanacağınız yarım saatlik faaliyetler listesi hazırlayın. Bırakın bu faaliyetler listesini çocuğunuz teklif etsin. Birlikte zaman geçirmek size ve çocuğunuza iyi gelecektir. (çocuğunuzun keyif alabileceği mekanlara gitmek, kısa gezinti yapmak, resim veya tamirat yapmak gibi..)

b) Randevulaşın.

Size ve çocuğunuza uyan hafta içinde iki veya üç seferlik birlikte geçirebileceğiniz 30 dakikalık zaman dilimini, bir önceki aşamada birlikte belirlediğiniz faaliyeti yapmak için randevulaşın. Zamanı belirledikten sonra takvime (gün ve zaman olarak) işaretleyin. Araya başka bir iş girdiği zaman randevu programınızı birlikte değiştirip, tekrar işaretleyin.

c) Etkinlikler süresince, etkinliği yönlendiren çocuğunuz olsun.

Çocuğunuz ön planda olan ve durumu yönlendiren kişi olsun. Onu ön plana çıkarın, siz onun programındaki kişi olun. Çocuğunuza lider olma fırsatı tanıyın, siz olumlu geri bildirim veren kişi olun.

Sözlü olumlu geri bildirim verin;

- 'Bu çok iyi görünüyor.'
- 'İyi bir iş becerdin.'
- 'Çok iyi, aferin.'
- 'Müthiş.'

Yaptıklarını tanımlayın;

- 'Mutlu gözüküyorsun.'
- 'Şaka yapıyorsun.'
- 'Düşünüyor gibisin.'
- 'Odanı toplamışsın.'

Etkinlik süresince fiziksel temasta bulunun;

- Sarılın,
- Omzuna, başına dokunun.
- Onu sevdiğinizi gösteren davranışlarda bulunun.

**ETKİLEŞİM SÜRESİNCE, SORULARDAN, KOMUT VERMEKTEN
VEYA OLUMSUZ ELEŞTİRİ YAPMAKTAN KAÇININ**

Söylenmemesi gereken ifadelerden uzak durun;

- 'Eşyalarını şu köşeye koy!'
- 'Bu doğru değil'
- 'Sorumluluklarını yerine getir'
- 'Bu arkadaşlarını beğenmiyorum, görüşme onlarla'

d) Birlikte geçirdiğiniz zamanı gözden geçirip değerlendirin. Etkinlikten sonra duygularınızı paylaşın.

Önergelik ve ergenlik dönemleri öğrencilerin aile ile iletişimlerinde problemlerin yaşanabileceği bir dönemdir. Bundan dolayı bu dönemde öğrencilerle iletişimde birtakım yöntemler denemek gerekmektedir. Aşağıdaki püf noktaların çocuğunuzla olan iletişiminizde sizlere yardımcı olacağını düşünmekteyiz.

Aile İçi İletişim Becerilerinde Kullanılabilecek Püf Noktalar;

- Kısa ve net cümleler kurun.
- Ben dili ile konuşun. Suçlayıcı bir dil kullanmayın.
- Açık ve net ifadeler içeren cümleler kurun. ('kavga etmeyin, kesin' gibi)
- Olumsuz soru cümleleri kullanmayın. ('Niçin hep kavga ediyorsunuz?', 'Size kaç kere böyle yapmamanızı söylemeliyim?' gibi)
- Beden diliniz iyi bir dinleyici olduğunuzu göstereyin. Onu dinlediğinizi hissettirin.
- Çocuğunuzun söylemek istediği şeyleri dinlemek için zaman yaratın.
- Çocuğunuzla geçirdiğiniz zamana odaklanın. Geçmiş gündeme getirmeyin.
- Konudan konuya atlamayın.
- Duygularınızı ifade edin.
- Çocuğunuzun söylemek istediklerine odaklanın. Zihin okuyucu, tahmin edici olmaya çalışmayın.

ÇOCUĞUNUZLA OLAN İLETİŞİMİZDE İYİ BİR DİNLEYİCİ OLMAYA ÇALIŞIN

İYİ BİR DİNLEYİCİ OLMAK, PROBLEMİ ÖNEMLİ ÖLÇÜDE ÇÖZER

KAYNAKLAR

Aydın, Betül: Çocuk ve Ergen Psikolojisi. Aylas Yayınları. İstanbul 2005
Yavuzer, Haluk: Çocuk Psikolojisi. Remzi Kitabevi. İstanbul 1996