

## BİR RÜZGAR GİBİ ERGENLİK

“Sesini değil sözünü yükseltmeli insan, çünkü gök gürültüleri değil yağmurlardır yaprakları yaşatan.”

İletişim, insanlar arası ilişkileri güçlendiren en önemli etkidir. Bir ergenle sağlıklı şekilde yaşamak ve etkileşime geçmek ise; iyi ifade becerisi gerektirir. Bir de empati. Empati olmadan kurulan ilişkiyi, temeli kumdan bir binaya benzer. Kendinizi karşınızdaki gencin yerine koyduğunuz, cümlelerinizi birer birer anlamlı kelimelerle etkili hale getirdiğiniz, güvenli sınırları belirlerken sesinizin değil; sözünüzün gücünü kullandığınız bir iletişim şekli ile, ergenlik sürecini sağlıklı şekilde deneyimlemek mümkündür. Aralık kalmış bir pencere düşünün; ergenlik, o aralık pencereden evin içine giren rüzgar gibidir. Bir fırtına halinde gelirse, evin içini yıkıp dağıtabilirken, baharı müjdeleyen hafif bir rüzgar gibi de yuvanızdan esip geçebilir. Rüzgarın şiddetini belirlemek ise, yalnız siz anne babaların elindedir.

Ergenlik döneminde çocuğunuzun artık eskisinden farklı ve kendine özgü bir birey olduğunu kabul etmekle başlayın. Bu kabulün gerçekleştiği noktada, çocuğunuzla sağlıklı iletişim kurmak üzere tavır ve tutumlarınızda değişikliğe gitmek artık daha kolay olacaktır. Pek çok insan için en zor konulardan biri değişimdir kuşkusuz. Biz insanlar fark etmeden büyük bir değişim bulutunun içinde süzülürken, bir yandan kesin ve keskin dönüşümlerden kaçırırız. Şehir, iş, eş konularında; yediğimiz yemek, tuttuğumuz takım, kıyafet tarzımız ve saç stilimiz için değişimi çoğunlukla ürkütücü bulabiliriz. Ergenlik ise, doğası ve yapısı gereği değişimin kendisidir. Dönüşmeye ve gelişmeye çalışan bir sistemi duraklatmak, ilerleme kaydedilmemesinin yanında, pek çok alanda gerilemeye neden olabilir. Bu sebeple, ergen bireyin çevresindeki güvenilir

# REHBERLİK POSTASI



#EğitimEyüboğlu

yetişkinlerin değişime kucak açması ve onu eski bir dost gibi ağırlayarak gencin yolunu açması önemlidir.

İyi bir dinleyici olabilmek, ergenlik döneminde ev içindeki huzurun sağlanmasını direkt ve en fazla etkileyen unsurdur. Kızgın, endişeli olabilmek mümkündür, fakat ergen bir bireyle iletişim kurarken, bu duyguların kontrolü ve düzenlenmesi oldukça önemli hale gelir. Ani tepki vermemek, sık sık nasihat etmemek, etiketlememek, yorum yapmamak, sözünü kesmemek, hemen bir öneri getirme ihtiyacı duymayıp yalnızca dinleyebilmek oldukça önemlidir. Ergen bireyle iletişim kurarken, onun değerliliğini ona yansıtmak şeklinde, göz kontağı kurarak, farklı bir işle uğraşmayarak, anda ve onda olduğunuzu hissettirmeniz etkili olacaktır.Çocuğunuza 'Ben ailem için önemliyim, düşüncelerime değer veriyor ve beni anlamaya gayret ediyorlar' görüşünü kazandıracaktır. Ergen bireye kulak veren bir ebeveynin kafasında şu sorular olmalıdır: 'Çocuğum ne hissediyor? Ne düşünüyor? Benden beklentisi ne olabilir?'. Ergenle iletişim kurarken, yansıtma yapmak konuşmanın akışını olumlu şekilde değiştirebilir. 'Anladığım kadarıyla şunu söylemeye çalışıyorsun' veya 'Demek istediğın bu mu?' benzeri cümleler kurmak, anlaşılabilirlik hissini arttıracak ve takibi kolaylaştıracaktır.

Anne babalar da hata yapabilir. Yanlış geliştiğini düşündüğünüz bir konuşma, olay veya duruma sonradan daha olumlu müdahale etmemeniz için bir sebep yoktur. Önemli olan, dürüst, içten ve samimi davranmayı sürdürmektir. Ergen çocuğunuzla hatalı bir iletişim kurduğunuzu düşünüyorsanız, duygunuzu düzenledikten ve konuşmaya hazır hissettikten sonra yeniden aşağıdakilere benzer cümlelerle bir iletişim başlatabilirsiniz:

'Duygularımı seninle paylaşmak istiyorum, çünkü ilişkimizi önemsiyorum.'

'Yaşananları yanlış anlamış veya yorumlamış olabilirim.'

# REHBERLİK POSTASI



#EğitimEyüboğlu

'Neler hissettiğimi aktarmak ve senin bakış açını görebilmek istiyorum.'

'Bazen öfkeli veya endişeli olabiliyorum ve kendimi doğru ifade edemeyebiliyorum.'

'Duygu ve düşüncelerimi ne olursa olsun seninle paylaşabilmek bana iyi hissettiriyor.'

'Annen/Baban olmak, hiç yanlış yapmamayı gerektirmez. İstmeden seni kırmış olabileceğimi düşünüyorum.'

Zaman zaman ergen çocuğunuzun sizinle konuşmak istemediğini, önerilen sohbet zamanlarını elinin tersiyle iterek 'iyiyim ben', 'bir sorun yok' benzeri cümleler kurduğunu deneyimleyebilirsiniz. Çoğunlukla geçmişte eleştirilmiş, dinlenmemiş veya geçiştirilmiş olan ergen bireyler bu öteleme davranışlarında bulunabilir. Bu gibi durumlarda ısrarcı olmamak ve basit olarak istediği zaman onunla konuşmak üzere daima hazır olduğunuzu, 'Eğer konuşmak istersen ben her zaman buradayım ve seni dinlemeyi her zaman çok isterim' benzeri bir cümle ile aktarıyor olmanız yeterli olacaktır. Değişime kucak açtığınız bu süreçte, sağlıklı farklılıklar yaratmak için zaman ve sabır en önemli iki etken olacaktır.

Kelimelerin bir araya gelip oluşturduğu cümleleri hayranlıkla izleyebiliriz. Bazı kelimeler, her kilitli kapıyı açan sihirli anahtarlar gibidir. Doğru yerde kullanıldığında, karmaşık bir düğümü bile çözebilir. Çocuklarınızla iletişim kurmaktan vazgeçmeyin. Sizin evinizde ergenlik; belki de mutluluk uçurtmalarınızın heyecanla havalanacağı ılık bir meltem olacaktır.

## Kaynakça:

- Tirit Karaca, Deniz. "Ergenlik Dönemi ve Ergenle İletişim". *Çocuk Psikiyatrisi İzmir*. [cocukpsikiyatrisiizmir.com](http://cocukpsikiyatrisiizmir.com). 22 Kasım 2019. Web. 22 Ocak 2021.