

## Anne-Baba-Ergen İletişimi ve Etkili İletişimi

Ergenlik dönemindeki çocuğunuzla iletişim kurmak sizin için genellikle zorlayıcı olabilir. Çünkü ergenlik döneminde, ergen hayatındaki fiziksel, duygusal ve sosyal değişimleri, anne ve baba ise değişen çocuğunu anlamaya çalışmakla uğraşır.

Ergenle iletişim kurarken ailenin dikkat etmesi gereken bazı püf noktaları;

- **İletişim:** Aile bireylerinin birbirlerine karşı duygularını ve ne düşündüklerini içtenlikle ifade edebilmeleri çok önemlidir. Aile içinde herkesin görüş ve fikirlerini açıklamasına izin verilmesi, her aile üyesinin fikirlerinin saygıyla karşılanması, aile içindeki iletişimi kolaylaştıran bir yaklaşımdır. Sadece babanın ya da annenin, görüşlerini ifade ettiği ama çocuğun görüşlerinin sürekli baskılandığı bir aile ortamında sağlıklı bir ilişkiden bahsetmek mümkün olmaz.
- **Anne baba liderliği:** Anne ve baba aileyi ortak bir liderlikle, net açıklayıcı ve tutarlı mesajlar vererek yönetmelidir. Aileyi ilgilendiren belli konularda liderlik annede iken, başka alanlarda idare babada olmalıdır. Aile içinde anne ve baba rollerinin, çocuğun anlayabileceği şekilde açık, net, tutarlı olması gerekir.
- **Disiplin:** Anne baba otoritesinin olması ile otoriter davranışın olması birbiriyle karıştırılmamalıdır. Çocukların, idarenin anne baba da olduğunu algılaması önemlidir. Aile içindeki tüm aile üyelerinin uyması gereken kuralları ve çocuğunuzun üstlenmesini beklediğiniz sorumlulukları, sert ve katı tutumla izah etmek yerine, anne ve baba olarak kendi aranızda tutarlı davranarak ve çocuğunuza model olarak açıklamanız çok daha uygun olacaktır.
- **Kişisel sorumluluk:** Ailenin her üyesi kendi davranışlarının sorumluluğunu taşımayı kabul etmelidir. Kaç yaşında ya da hangi konumda olursa olsun, her birey zaman zaman hata yapabilir. Ergenin hata yapması, onun sürekli aynı hataları tekrar edeceği ya da kötü bir insan olduğu anlamına gelmez. Bu hatalarının kendi payına düşen kısımlarıyla ilgili sorumluluk alması ve hatalarının etkilerini ve sonuçlarını fark edebilmesi her şeyden önemlidir. Ergenin bu aşamaya gelebilmesi için, anne ve baba önemli bir rol modelidir.
- **Başkalarına saygı:** Anne babanın önce birbirlerine, sonra çocuklarına ve başkalarına saygı göstererek olumlu model olması çok önemlidir. Eğer baba, çocukların annesini aşağılıyorsa ya da anne çocukların babası ile alay ediyorsa, çocuklar bu yaklaşımlardan olumsuz çıkarsamalar yapacaklardır. İleride ise ne ailesi olarak size ne de çevresindeki insanlara saygı duymayı öğrenemeyecektir.
- **Birbirini sevmek:** Anne ve babasından ilgi göremeyen çocuk, ilgiyi başka yerlerde arar ve bulamazsa öfke hisseder. Eğer çocuk bu öfkeyi kendine yöneltirse, keder ve ümitsizlik hisseden çocuk içine kapanabilir. Ya da öfkesini çevresine yönelten çocuk, her zamankinden daha saldırgan, yıkıcı ve uyumsuz davranışlar sergileyecektir. Böyle bir durumda, bu çocuğun aklından geçen düşünce şu olabilir: "Eğer annem ve babam bile beni sevmiyorsa, hayatta hiç kimse beni sevmeyecektir, ben sevmeye değer biri değilim!"
- **Bir arkadaş ve ebeveyn olmak arasındaki sınırı koyabilmek:** Bazı anne babalar, çocuklarıyla daha yakın iletişim kurmak adına arkadaş rolüne daha fazla önem verip, ebeveyn rolünü hafife alabilirler. Bazen ebeveyn, çocuğunun "en iyi arkadaş" olmaya çalışır. Oysa ergenlerin pek çok arkadaşı olabilir ama sadece tek bir anne ve babası olur. Ebeveynler arkadaş olmak uğruna, çocuklarını anne ve baba rolünden mahrum etmemelidir.
- **Çocuğuna sevgi göstermek:** Yaşı kaç olursa olsun, tüm çocuklar ebeveynleri tarafından sevilme ister. Pek çok ebeveyn, her açıdan kendini iyi bir aile olarak algılamasına rağmen, önemli bir noktayı göz ardı edebilir: "Sevgimizi yeterince göstermek." Özellikle bizim toplumumuzda, bazı babalar "sevgilerini göstermek" dışında iyi bir eştir ya da babadır. Babası tarafından sevilmediğini hisseden ergenin ailesiyle görüşüldüğünde, şöyle bir savunma cümlesiyle karşılıyoruz: "Babası onu gerçekten çok seviyor, ama işte sevgisini gösteremiyor." Anne babaların diğer bir yanılgısı ise "Çocuğumuz, bizim onu ne kadar çok sevdiğimizi biliyordur" düşüncesidir.

Oysa hem çocukların, hem ergenlerin, hem de yaşı kaç olursa olsun tüm bireylerin sevildiklerini hissetmeye ve görmeye ihtiyaçları vardır. Aile üyelerinin birbirlerine olan sevgilerini ve yakınlıklarını hem söz, hem de davranışları ile gösterebilmeleri çok önemlidir.

- **Konuşma isteği çocuğunuzdan gelirse konuşmak daha kolay olacaktır.** Bir taraf konuşmayı istemeyince ve bu istemeyen taraf ergenlik dönemindeki çocuğunuz ise, o konuşmanın keyifli ve verimli olması pek mümkün olmaz. Eğer zorlama yoluyla çocuğunuzla bir konuşma yapmaya hazırlanıyorsanız, biraz direnişe hazır olmalısınız. Eğer sizinle konuşmak, ergenin kendi fikri ise hem daha istekli olacak, hem de sizin anlattıklarınızın üzerindeki etkisi daha güçlü olacaktır. Sizin konuşmak istediğiniz bir zamanda, çocuğunuz konuşmak istemeyebilir ve sizi reddedebilir. Eğer o anda konuşmak istemiyorsa, onun konuşmak isteyeceği başka herhangi bir zamanda, sizin de konuşmak ve paylaşmak için hazır olduğunu çocuğunuza belirtip, geri çekilin. Ama konuşmak istediğiniz konunun üzerinin örtülmesine de izin vermeyin.
- **Çocuğunuzla konuşurken kendiniz olun.** Çocuğunuzla rahat ve samimi bir ortamda, en doğal halinizde, olduğunuz gibi konuşun. Bazı aileler, ergenlik dönemindeki çocuklarını anladıklarını göstermek için sanki kendileri de genç bir çocukmuş gibi davranırlar. Ama bu yaklaşım, ergenlik dönemindeki çocuğunuza sahte ve itici gelebilir. Bunun tam tersi, aşırı gururlu ve katı olmanızın da bir yararı olmaz.
- **Bir konu hakkındaki görüşünüzü belirtirken dürüst olun.** Hiçbir zaman eğriye doğru demeyin. Örneğin, yalan söylemek gibi ahlaki gelişime dayanan bir davranışı “yalan değil, yanlış söylenmiş sözler” olarak tanımlamayın.
- **Ergenin cevap vermesini yüreklendiren sorular sorun.** Çocuğunuza suçlayıcı ya da yargılayıcı sorularla yaklaşmayın. Örneğin, “Neden bu kadar kabasın, inatçısın, tembelsin? Kime çektin bilmem ki?” gibi sorular, çocuğun kendini savunmaya almasına ve onun da size karşı agresif yaklaşmasına sebep olur. Çocuğunuzla daha iyi iletişim kurmak için sorularınıza, “..... hakkında ne düşünüyorsun? Senin fikrine göre .....’nın sebebi ne olabilir?” gibi cümlelerle başlamanız daha uygun olacaktır.
- **Ergen çocuğunuzun konuşmasına izin verin.** Bazen anne ve babalar çocuklarından şikayetçi oldukları durumlarda, “Bunu neden böyle yaptın/yapmadın?” gibi soruları arka arkaya sıralarlar. Oysa bu peşpeşe sıralanan sorular, suçlayıcı bir anlam içerdiği gibi çocuğun konuşmasına da fırsat vermez. Eğer ebeveyn durmaksızın, nefes almadan konuşursa, çocuğunuzla aranızdaki konuşma bir monologa dönüşecektir ve bunun karşılığında ergen hiç konuşmayacaktır.
- **Ders vermekten kaçının.** “Ben senin yaşıdayken...”, “Bizim zamanımızda böyle davranışlar...”, “Eskiden her şey çok zordu” gibi cümleler, sizin çocuğunuzla olan iletişiminizi kesintiye uğratır. Çünkü çocuğunuz bu tarz cümleleri, “Annem/Babam bana yine nutuk çekiyor” şeklinde algılar. Bu cümlelerin yerine, onlara neye kızdığınızı ve ne hissettiğinizi söyleyin. “..... yaptığında kızıyorum” veya “.....yı bir daha yapmazsan sevirim” gibi cümleler idealdir.
- **Disiplin verirken, çocuğunuzun hem yetenek ve niteliklerinden, hem de sorumluluklarından söz edin.** Güzel, olumlu cümlelerle ve ergenin olumlu özelliklerini vurgulayarak söze başlamak, ergenin sizi dinlemesini artırır. Örneğin, “Sen ne kadar bencil bir çocuksun, kendinden başkasını düşünmüyorsun, kardeşine böyle davrandığın için kendinden utanmalısın!” demek yerine, “Sen özenli ve karşısındaki kişinin düşüncelerine önem veren bir gençsin. Buna rağmen kardeşine böyle davranman beni şaşırttı ve üzdü. Bu davranışlarını telafi edeceğine inanıyorum.” demek daha doğrudur. Ergenin kusurları olduğu gibi, mutlaka övülecek özellikleri de vardır. Bu olumlu özelliklerin annesi, babası ve yakın çevresi tarafından fark edildiğini görmek ise, ergeni gururlandırır ve olumlu davranışlarını sürdürmesini sağlar.
- **Ergenin söyledikleri ile davranışları arasındaki farkı fark edin.** Ergenler bazen radikal fikirlere sahip olabilir ve bu fikirlerini açıkça ifade ederek ebeveynlerini isyan ettirebilirler. Onların bu fikirlerini telaşla ve panikle karşılar, ani tepkiler verir, bu fikirlerini sert bir tutumla eleştirir ya da küçümserseniz, aranızda kocaman bir iletişim engeli girmiş olur. Burada önemli olan, ergenin düşüncelerinden çok, ergenin davranışlarıdır. Yani bu düşünceleri davranışa dönüşüyor mu

dönüşmüyor mu, önemli olan budur. Çocuğun sergilediği davranışları ile ileri sürdüğü fikirleri her zaman aynı olmayabilir.

- **Çocuğunuzun size olan güvenine saygı gösterin.** Çocuğunuzun size söylediklerine değer vermeniz ve onu anlamaya çalışmanız, onun anlattıkları ile alay etmemeniz, çocuğunuzun size güven duyması için çok önemlidir. İletişimin temelinde güven duygusunun olması, pek çok olumlu duyguyu ve davranışı da beraberinde getirir.

**SON OLARAK;** makalede bahsettiğimiz püf noktalarını formüle dönüştürsek:

**İyi bir dinleyici olmak + Anlamaya çalışmak (empati kurmak) + Sevginizi koşulsuz göstermek + Tutarlı davranmak + Olumlu model olmak = Etkili Aile İçi İletişim**