

ERGENCE İLETİŞİM

Ergenle sağlıklı bir iletişim kurabilmek; ergenlik dönemin özelliklerini çok iyi bilmeyi ve iletişimin inceliklerine hakim olmayı gerektirmektedir.

İnsan, doğumu ile ölümü arasında farklı gelişim dönemlerinden geçmekte beden yapısına göre içinde bulunduğu yaşa göre bu dönemlerde farklı özellikler göstermektedir. İnsan hayatı genel olarak çocukluk, gençlik, yetişkinlik, orta yaşlılık, yaşlılık ve ihtiyarlık olmak üzere altı evreye ayrılabilir. Bu evrelerden diğerine geçişte kesin yaş sınırları yoktur.

Ergenlik, çocuklukla yetişkinlik arasında kalan bir "ara dönemdir." Gençlik belirli yaşlarla sınırlı olmayan bir hayat dönemidir. Bununla beraber gençlik kelimesi ergenlik yerine kullanılabilir. Buluş (erlilik,önergenlik) ergenliğin başlarındaki biyolojik-cinsel gelişme dönemidir. Bilindiği gibi gençlik dönemi çocukluk döneminin sonu ile yetişkinlik döneminin başlangıcında yer alır. Bu dönem de hızlı ve sürekli bir gelişim ve değişim olmaktadır. Genç bu dönemde anne-babası ve çevresindeki yetişkinler tarafından ne tam yetişkin ne de çocuk olarak algılanmakta ve anne-babalar gençlerin neleri yapıp neleri yapamayacağı konusunda hem fikir olamamaktadırlar.

Ergenlik dönemi sorunların, çatışmaların olduğu çalkantılı bir dönemdir. Bu durumu gençte meydana gelen; bedensel ,cinsel,duygusal,sosyal ve kişisel gelişimlerin yarattığı farklılıklara bağlamak mümkündür.

!!!! EYVAH BEDENİM DEĞİŞİYOR ! ! ! !

Ergenliğin başlangıcı cinsel değişme ve gelişmenin olduğu cinsel özelliklerin kazanıldığı buluş çağıdır. Buluş çağında gencin vücudunda boyunu ve yapısını değiştiren hızlı değişiklikler olur,zihinsel yapısında ve ilgilerinde gelişme görülür, hem kızlar hem de erkekler fiziksel ve fizyolojik olarak cinsel gelişmelerini tamamlarlar.Kızlar erkeklere göre iki yıl önce buluşa ererler. Erkek çocukların cinsel olarak olgunlaşmaları ortalama 13 yaşlarında başlayıp iki yıl kadar sürer. Kızlar 11-12 yaşlarında buluş çağına girerler ve erkeklere göre daha kısa zamanda cinsel olgunluğa ulaşırlar. Kızlarda ergenliğe girerken en önemli değişiklik adet kanamasıdır. Erkekler de ise üreme organı ve testislerin büyümesidir. Bu dönem de erkek üreme hücresi sperm üretmeye başlar. Ayrıca beden yapısındaki gelişmeler, seslerin değişmesi,yüzdeki sivilcelerin artması, vücutta kıllanma, ter bezlerinin çalışmasının artması, vücut kokusunun belirginleşmesi gırtlakta kıkırdaklaşma, göğüsler de düğümçüklenme,cinsel rüyalar ikincil cinsel gelişmelerdir.

DUYGULARIM ALLAK-BULLAK

Ergenliğin başlarındaki büyümenin hızlı oluşu, biyolojik-cinsel değişmeye eşlik eden hormonal salgılar buluşta ve onu izleyen yıllardaki ergenin hem duygularında, hem de davranış ve tutumlarında belirgin farklılıklar sergilenmesine neden olur. Duyguların yoğunluğunda artış, Duygularda istikrarsızlık, aşık olma, mahcubiyet ve çekingenlik, aşırı hayal kurma, tedirgin ve huzursuz olma, yalnız kalma isteği, çalışmaya karşı isteksizlik, çabuk heyecanlanma gibi durumlar yaşanır. Ergenlik dönemindeki bireyin duygusal durumunu belirleyen en önemli etken başkaları tarafından sevilme ihtiyacı ve başkalarına sevgi gösterme kapasitesidir. Anne-babaların çocuklarına olan sevgilerini açık bir şekilde ifade etmeleri, ergenler için önemli bir güven kaynağı olmaktadır. Sevgiden mahrum bir şekilde büyüyen ergenler dikkatleri üzerine çekip ilgi

merkezi olmak için uyumsuz davranabilir veya isyankar davranabilirler. Öfke ve kızgınlık ergenlikte yoğun yaşanan duygulardandır.Bağımsızlık isteklerinin engellenmesi, baskıcı otoriter tutum, evdeki yasaklar,kısıtlamalar ergeni öfkelenendirir. Ergenlere üzüntü veren ve onları kıran öfkelenendiren bir durum da özellikle akranlarının yanında tenkit edilmeleri ve azarlanmalarıdır. Ergen, karamsarlık, huzursuzluk ve iç sıkıntısı gibi hoşla gitmeyen duygulardan bunılır. Kendisine güvenecek ve bu duygusal durumların yaşa bağlı, ve geçici olduğunu anlatacak bir anne-babaya ihtiyacı vardır.Anlaşılmamak ergenin en belirgin sorunlarından.Anne-babanın gencin söylediklerini onu eleştirmeden,küçümsemekten ve yargılamadan dinlemesi ve böylelikle kendisini anlatmasına fırsat tanınması genci rahatlatacaktır.Özellikle karşı cinsle ilgili hayal kırıklıklarında genç kendisini anlayacak birine ihtiyaç duyar. Anne ve babanın genci istediğinden farklı alanlara yönlendirmesi, onu başkaları ile kıyaslaması, ona akranları yanında kaba davranması, sık sık eleştirmesi ve çocukların yanında birbirleriyle kavga etmesi, genci kaygılandıran ve iletişimi bozan anne-baba davranışlarıdır.

ANNE-BABA BENİ ÖZGÜR BIRAK

Sosyal gelişme, kişinin içinde yaşadığı toplum tarafından kabul edilebilir,biçimde davranmayı öğrenme sürecidir. Bir gruba ait olma duygusu sosyal gelişme için önemli bir duygudur.Ergende bir grubun üyesi olmak ister. Girmek istediği çevre tarafından benimsenmek genç için oldukça önemlidir. Sosyal gelişme için ergenin akranları ile beraber olmasına ihtiyacı vardır. Bu dönemde annenin-babanın ve diğer yetişkinlerin dünya görüşleri reddedilir. Arkadaş çevresinin değerleri ve dünya görüşü genç için önem kazanır. Ergenin arkadaş ilişkileri anne-babası ile kuracağı ilişkilerden farklıdır. Akranlarıyla kurduğu ilişkide eşitlikçi bir sosyal temas vardır. Anne-baba ile olan ilişki ebeveyn otoritesine dayalıdır. Konuşmak veya çene çalmak ergenlik çağında oldukça önemli bir davranış biçimidir. Konuşma konusu karşı cins veya spordur. Bu dönemde okul ve ders çalışma, arkadaş ilişkileri, gezme ve izin, oyun ve boş zaman faaliyeti,giyim ve süslenme gibi konular yaşanan en önemli sorun alanlarıdır.Yine anne-babaların ergenlerin arkadaşları ile ne yaptıklarını bilmek istemeleri çatışma konularındandır.Ergenlik dönemindeki genç tutum ve davranış, tutum ve davranışlarını örnek alacağı kendisini onlarla özdeşleştireceği uygun bireylere ihtiyaç duyar. Modelin kişiliği sosyal gelişim açısından önemlidir. Ergen için en etkili örnekler Kendi anne ve babasıdır.

BEN KİMİM-BANA NELER OLUYOR

Kişilik, bireyin sosyal, ahlaki, zihinsel ve fiziksel özelliklerinin dinamik bir bütünleşmesidir. Ergenin kimliği çocukluktan itibaren yapılan özdeşimlerle yavaş yavaş gelişir. Ergenlik yıllarında kişi kendisine "Ben kimim?", "Ne olmak istiyorum?"," Nasıl davranmalıyım?", "Hangi yaşama biçimi doğru?" şeklinde sorular yöneltir ve bu sorulara cevap arar. Verilen cevaplar doğrultusunda bireyin dünya görüşü iyilik ve doğruluk anlayışı dini inancı ve değerleri biçimlenmeye başlar. Anne-baba tutumları ergenin kişilik gelişimini etkilemektedir. Otoriteye karşı olma, söz dinlememe,eleştirme, hata bulma gencin tutumlarından.Ergenlik döneminde Anne-baba tarafından bazen çocuk, bazen yetişkin gibi algılanan çocuk ne zaman ne şekilde davranacağını bilemez. Gelişmekte olan bedenine,cinsel ve duygusal değişimlerine ayak uyduramaz, kimlik karmaşasına düşebilir. Yetişkinin baskılı ve disiplinli davranmaktan çok gence karşı sevgi gösteren, güven veren, önemseyen ve değer veren bir tutum içine girmesi onun kimlik gelişmesini kolaylaştırır. Ergen, birbirinin karşıtı ikizli duygular dile getirebilir. Yetişkinin uzaktan denetimine ihtiyaç duyar. Aynı zamanda anne-babanın ve yetişkinin güvenini

AR-GE

SİVAS

www.sivasram.gov.tr
0 346 227 37 71

REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ



kazanmaya, kendisine güvenilen bir insan olmaya ihtiyaç duyar. Kendisine güven duyulmaması onda kaygı yaratır.

İLETİŞİM

İletişim, nitelikleri ne olursa olsun iki sistem arasındaki bilgi alış verişini olarak tanımlanabilir. Burada en önemli olan nokta iletişimde bilgi aktarımının iki yönlü olmasıdır. Bilgi aktarımı tek yönlü ise bilgilendirme, çift yönlü ise iletişim olarak adlandırılır. Dolayısı ile bireyler arasındaki her konuşma iletişim olarak tanımlanamaz. Ana babaların, çocuklarına, öğretmenlerin öğrencilerine birtakım emirler verip, karşı tarafın yani çocuklarının ya da öğrencilerinin tepkilerini dikkate almamaları iletişim olarak kabul edilemez. Anne babalar ya da öğretmenler genelde gençlerle iletişim kurduklarını sanırlar. Ergenlik dönemine giren çocuğun ailesiyle olan ilişkisi gerek yapı gerekse nitelik bakımından değişiklikler gösterir. aile ve ergen arasındaki ilişkinin değişmesi ile birlikte iletişim de farklılaşır.

Bu dönemde çocuk anne ve babayı adeta terk ederek özgün bir birey olma yolundadır. Çocukluk dönemindeki gibi model alınan artık aile değil aile dışındaki nesne ve kişilerdir. Ergen, artık kendini bir kişilik olarak tanıtır ve öyle görünmek ister.

Ergenlik döneminde ebeveyn-ergen ilişkisinde iletişimi koparmamak ön koşuldur. Anne babanın içine düştüğü en büyük yanlış, çocuğu ile farklı yaş dönemlerinde hep "aynı" tarzda konuşmalarıdır. Ancak çocuk sürekli büyüme ve gelişme içindedir. Büyüme ve gelişmenin kaçınılmaz sonucu ise, değişimdir. Çocuk değişir; ama aile çocukla iletişimde aynı konuşma tarzını sürdürür. Ergenlerin çoğu daha arttırılmış bir özgürlük, bağımsızlık ve sorumluluk isterler ve buna da genellikle hazırdırlar. Onları etkileyen karar verme süreçlerine daha çok katılmak ve hayatlarını daha fazla kontrol edebilmeyi isterler. Artık ait olmak istemedikleri çocukluk dönemi kurallarının, tekrar onlarla tartışılarak, tanımlanmasını ve kendi ihtiyaçlarına uygun olarak yenilenmesini isterler. Bu süreç içinde, ebeveynlerin ergeni tanıması ve anlaması, ergen ile arasındaki iletişime bağlıdır. Ergen ile iyi bir iletişim kurmak isteyen ebeveyn onunla nasıl konuşması gerektiğini ve onu nasıl dinlemesi gerektiğini bilmelidir.

İLETİŞİMDE DİNLEME

İletişim sisteminin temel öğelerinden biride dinlemedir. İnsanların birbirleri ile karşılıklı iletişim ve etkileşimlerini devam ettirebilmeleri konuşmaya olduğu kadar dinlemeye de önem vermeleri ile mümkündür. İyi bir dinleyici, iletişim kurduğu kişinin yalnız söylediklerini değil, yüzü eli, kolu ve bedeniyle yaptıklarını da duyar. Çünkü yüz ifadeleri, el ve kol hareketleri, bedenin duruş tarzı, sesin tonu gibi sözsüz mesajlar kullanılarak da iletişim kurulur.

- **Etkin Dinleme:** Etkin dinleme dinleyenin, anlatılanı yalnız duyduğunu değil aynı zamanda doğru olarak anladığını da gösterir. Bu yüzden bu yöntem en sağlıklı iletişim yöntemi olarak kabul edilir. Konuşan bireyin söylediği sözleri açarak tekrar etmekten ibaret olan katılımlı dinleme insanlar arasında yalın, daha anlamlı bir ilişkinin gelişmesine fırsat verir.

- **Sessizlik (edilgin dinleme):** Kabul etmiş olmayı ifade eden sözsüz bir mesajdır. Diğer bir kişiyi dinlemek o bireye saygı gösterildiğini anlatır ve sağlam bir ilişki kurulmasına yardımcı olur.
- **Kabul ettiğini gösteren tepkiler:** Bunun için sözlü mesajlarımızın (Yaa!, anlıyorum, evet öyle mi?) yanı sıra beden dilimiz (Kafayı sallamak, öne doğru eğilmek, vb.) ve sözsüz mesajlarımızda önemlidir.
- **Kapı aralayıcılar ve konuşmaya davet:** Bu yöntem dinleyicinin kendi düşünce, duygu ve yargılarını ortaya koymadan, ergenin kişisel duygu, düşünce ve yargılarını ortaya çıkarmaktadır.
- **Açık uçlu sorular:** "Ne, neler, nasıl?" sorularıyla olay hakkındaki duygu ve düşüncelerin daha net ortaya çıkması hedeflenir. Sorulmaması gereken sorular ise "niçin ve neden?" sorularıdır.
- **Empati:** Kişinin kendisini karşısındakinin yerine koyması olaylara onun bakış açısıyla bakması duygu ve düşüncelerini doğru algılayarak onun hissettiklerini hissetmesi ve bunu ona iletmesi sürecidir.

İletişimde Etkin Dinlemenin Önemi

- **Ergenin olumsuz duygularının kabulünü sağlar.** Ergenin sahip olduğu olumsuz duygulardan dolayı rahatsız olmasını engeller.
- **Ergenin duygularını ifade etmesine yardımcı olur.** Ergen yaşadığı duygusal karmaşa nedeniyle duygularını tanımlayıp, ifade etmekte zorlanır. Etkin dinleme yöntemi, ergenin anlaşıldığını hissettirdiği için duygularını açmasını sağlar.
- **Yetişkin ve ergen arasında sıcak bir ilişki kurulmasını sağlar.** Anne ve babası tarafından dinlenen ve anlaşılan ergen kendini iyi hisseder ve onlara karşı olumlu duygular besler.
- **Sorunların çözümlenmesini sağlar.** Konuşmayı kolaylaştıran ve konuşanın çözüm bulmasını sağlayan etkili bir yöntemdir. Etkin dinleme ergene, problemine çözüm yolları bulmasında yardımcı olur. Tavsiyeler, mantık, emir v.b. mesajlar, çocuğa olan güvensizliği ifade ederken, etkin dinleme sayesinde daha sorumlu ve bağımsız birer birey olurlar.
- **Ergenlerin anne babaların düşüncelerine değer vermelerine yardımcı olur.** Anne ve babası tarafından dinlenen ergen, onların mesajlarını da dikkate almaya başlar.
- **Ergenin bireysel farkındalık sağlamasına yardımcı olur.** Ergenin kendisini daha iyi tanıyıp anlamasına yardımcı olur.

İLETİŞİM DİLİ

Sen Dili-Sen Mesajı

Sen mesajı iletişimi engeller. Sen Mesajı, sen dilidir. Genellikle kızgınlık ifadesi için kullanılır. Anne-baba ve çocuk arasında meydana gelen anlaşmazlıklar, çocuğun yaptığı olumsuz davranışlar sonucunda oluşur. Çocuğun olumsuz davranışları yada sözleri anne-babada hoşnutsuzluk, kızgınlık gibi duygular yaratabilir. Bu duygular karşısında genellikle aniden ve sözel olarak şöyle ifade ederler. "Ne laf anlamaz çocuksun", "Sana bin kere tembih ettim", "Neden dikkat etmiyorsun?", "Geri zekalı", "Salak sen de" gibi. Dikkat edilirse burada kullanılan ifade tarzı çocuğa yönelik sen-mesajı, sen-kelimesi yani

sen-dilidir. Sen-dili mesajlarının odak noktası karşı taraftaki kişidir. Çünkü mesajı gönderen kişi o andaki olumsuz davranış hakkında neler düşündüğünü yada davranışın kendisini nasıl etkilediğini belirtmez.

Ben Dili- Ben Mesajı

Kişinin kendini rahatsız eden davranışın tanımını yapan ve bu davranışın kendisinde nasıl bir duygu uyandırdığını ifade eden söyleyiş biçimidir. Ben dili anne-babanın çocuğun olumsuz davranışı sırasında yaşamakta olduğu etki ve duyguları açıklayan dürüst ve sorumlu bir kızgınlık ifadesidir. Ben dili ile konuşmak duygu ve düşünceleri anında ilettiği için kullanan kişiyi rahatlatır. "Neden böyle yaptın " yerine "Bu davranışına çok içerledim" Kızgınlık ve öfke gibi birikimleri önler. "Arsız anneye böyle konuşulur mu?" yerine "Bana bu şekilde Konuşman beni kırıyor." Annenin de beklentileri, hakları ve duyguları olduğunu açıklar.

İLETİŞİM ENGELLERİ

1. **Emretme, yönetme:** "Söylenmeyi bırak da bir an önce ödevini yap"
2. **Ahlak dersi/vaaz verme:** "Senin sorumluluğun ders çalışmaktır."
3. **Mantık yoluyla inandırma, tartışma:** "Gerçek şu ki sınava 3 hafta kaldı, buna göre ders çalışman gerekir".
4. **Uyarma, tehdit etme, gözdağı verme:** "Ya bu sınavı verirsin ya da seni bakkala çırak olarak veririm"
5. **Öğüt verme, çözüm üretme, fikir verme:** "Öncelikle yapman gereken ders çalışma saatlerini planlamak. Ondan sonra planına uyman gerekir."
6. **Tahlil etme, tanı koyma:** "Aslında sen ders çalışmak istiyorsun ama işine gelmiyor."
7. **Övme, görüşüne katılma, teşhis koyma:** " İyi çok güzel de artık bebek değilsin ki. Sen artık ilkokula gidiyorsun, ders çalışmalısın."
8. **Ad takma, gülünç duruma düşürme:** " Bırak ağlamayı sulugöz"
9. **Yargılama, Eleştirme, suçlama:** "Sen zaten her işte tembellik yapıyorsun"
10. **Konu değiştirme, işi alaya vurma:** " Maşallah pek akıllısın" "İstersen sonra konuşalım."
11. **Güven verme, teskin, teselli etme:** "Ödev yapmak istemeyen tek çocuk sen değilsin."
12. **İnceleme, araştırma, soruşturma:** "Neden ödev yapmak istemiyorsun?"

ANNE-BABALARA

Seninle değer verdiğim ve sürmesini istediğim bir ilişkimiz var. Ama yinede her birimiz kendine özgü gereksinimleri ve bunları karşılamaya hakkı olan ayrı bireyleriz gereksinimlerini karşılarken sorunların olunca, benim çözümlerimi sunma yerine, kendi çözümlerini bulmanı kolaylaştırmak için seni anlayışla dinleyeceğim. Benimkilerden farklı olsalar bile, kendi inançlarını seçme ve kendi değerlerini geliştirme hakkını saygı göstermeye çalışacağım.

Buna karşın davranışın benim gereksinimlerimi karşılamamı engelliyor ve bu yüzden seni kabul edemiyorsam, bu sorunumu seninle paylaşıp sana karşı dürüst ve açık olacağım. Çünkü, senin benim gereksinimlerime saygı duyup beni dinleyeceğine ve yapabilirsen davranışlarını değiştirmeye çalışacağına güveniyorum. Aynı şekilde bazı davranışlarım kabul edilemez gelince, bana bunu açık ve dürüstçe söylemelisin. Ki ben de davranışlarımı değiştirmeye çalışabileyim.

Her ikimiz de birbirimizin gereksinimlerini karşılamak için davranışlarımızı değiştirmezsek, ilişkimizde gereksinim çatışması çıkabilir. Böyle zamanlarda çözüm için ikimizden birinin güç kullanmasına izin vermeyelim. Senin gereksinimlerine saygı duyuyorum, ama kendiminkilere de. Çatışmamıza ikimizin de kabul edebileceği bir çözüm bulmaya çabalıyalım. Böylece senin gereksinimlerin de karşılanacak, benimkiler de; ikimiz de kaybetmeyip kazanacağız.

Bu yolla gereksinimlerini karşılarken kişiliğini geliştirmeyi sürdüreceksin, ben de öyle. İkimiz de mutlu olduğumuz için ilişkimiz hep sağlıklı kalacak. Birbirimizle olan ilişkimizi karşılıklı saygı, sevgi, dostluk ve barış içinde sürdüreceğiz.

Hazırlayan: **ANAKIZ YÖRÜK**
Psikolojik Danışman

KAYNAKLAR:

- 1-Dr. Thomas Gordon"E.A.E(Etkili Anababa Eğitiminde)Uygulamalar"
- 2-Yener Özer"Sorumluluk Eğitimi"
- 3-Prof.Dr. Adnan kulaksızoğlu "Ergenlik psikolojisi"
- 4- Prof.Dr. Haluk Yavuzer"Çocuk eğitimi El Kitabı"
- 5-Doğan Cüceloğlu"Yeniden İnsan İnsana"

AR-GE

SİVAS

www.sivasram.gov.tr
0 346 227 37 71

REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ

