

Sorumluluk alması için destekleyin

Tercihleri, davranışları ve hataları için sorumluluk almasına izin verin. Onun yerine, onun iyiliği (!) adına taşımış olduğunuz yüklerin ona yarar sağlamayacağını unutmayın. Büyüyüp, gelişebilmesi için attığı adımların sonuçlarını da tanınması gerekmektedir. Size düşen bu aşamada yanında olmaktır, aşacağı engelleri onun yerine ortadan kaldırmak, onun sonuçlarına katılmak değildir.

"Sen" dili yerine "Ben" dili kullanın

Rahatsız olduğunuz bir konu ile ilgili onunla konuşacağınız zaman çocuğunuzun kişiliğine yönelmek yerine, rahatsız eden olay ya da davranış ile ilgili konuşun. "Sen" ile başlayan cümlelerin kişide kızgınlık, kırgınlık ve suçluluk duygularına yol açacağını unutmayın. Onun yerine "Ben" ile başlayan cümleler sizin durum karşısındaki hissiniz ile ilgili olduğundan iletişimin sürmesini destekler. Çocuğunuzun düşünmeye sevk ederken, sizi anlamasına da yardımcı olur.

"Sen" mesajı yerine... Bir akşam da telefonu elinden bıraksan, bana yardım etsen! İşten geldim ve ne kadar yoruluyorum biliyorsun ama bunları gördüğün halde sorumsuz davranıyorsun!

"Ben" mesajı verin... İşten geldiğimde ben de yorgun hissediyorum. Yardıma ihtiyacım var. Rica etsem evi toplamama yardımcı olur musun?



Paylaşın

Çocuğunuzla paylaşımınız sadece çatışma zamanlarından ibaret olmasın. Onunla yapabileceğiniz keyifli aktivitelere zaman ayırın. Bu aktiviteleri planlarken onun zevklerini ve ilgilerini göz önünde bulundurun ve mutlaka onun da fikrini alın. Gülerек birlikte geçireceğiniz yaşantılar, ilişkinize olumlu enerji kaynağı sağlayacaktır.

O'nun sınırlarına saygı gösterin

Yaşla birlikte çocuklarınız sizin sınırlarınıza karşı kendi sınırlarını belirlerler. Bu gelişimin normal bir parçasıdır. Fakat aileler bu durumla birlikte çocuklarının kendilerinden uzaklaştığı kaygısını yaşarlar. Müdahale sınırlarını zorlayarak otoritelerinin devamını sağlamaya çalışırlar. Günlükler okunur, telefon konuşmaları dinlenir, takipler başlar. Nerede duracağını bilmezseniz, çocuğunuzla ilişkinizde sık sık sınır çatışması yaşamaya hazır olmalısınız. Size her şeyi anlatmıyorsa bu bir problem değildir. Siz çocuğunuzun yaşında, yaşantılarının ne kadarını ailenizle paylaşıyordunuz? Bunu hatırlayın.

Ayrıca, bu dönemde çocuğunuzla olan ilişkinizde yaşadığınız sorun ve sıkıntılar için okulunuzun rehberlik servisinden yardım alabilirsiniz.



Problem Çözme Becerilerinde İletişimin Gücü (Veli)

Problem Çözme Becerileri

Ergenlik dönemi bazı önemli özelliklerin kazanıldığı, birey için en önemli dönemlerden biridir. Bu dönemde ergen, yaşatları ve yetişkinlerle olan ilişkilerinde kendisinden ve çevresinden kaynaklanan çeşitli sorunlar yaşamakta ve günlük yaşamla ilgili çözmek zorunda kalacağı pek çok problemle karşılaşmaktadır. Bu problemlerin başarılı bir biçimde çözülmesi ise ergenin hayata uyumunu olumlu olarak etkilemektedir.

Problem; "temelde, bireyin bir hedefe ulaşmada engellenme ile karşılaştığı bir çatışma durumu" olarak tanımlanmaktadır. Her bireye göre problemi algılama durumu değişiklik göstereceğinden, problemi çözme davranışları da buna bağlı olarak değişecektir.

Bireyin problemleri ile başa çıkmasında anne -baba olarak iletişim becerilerinin etkililiği önem arz etmektedir.

Peki problem çözmeye etkili iletişim becerileri nelerdir?

Dinleyin

"Bir güzel söz söyleme sanatı varsa, birde güzel anlama ve dinleme sanatı vardır."

(Epiktetos)



Dinlemek çocuğunuzun neler yaşadığını, olaylar karşısında nasıl hissettiğini anlamayı beraberinde getirmelidir. Söylediklerinin yanında söyleyemedikleri veya söylemek istedikleri için onu cesaretlendirin. Bu onda saygı duyulduğu ve önemsendiği hissini güçlendirir.



Öğüt vermek yerine rehberlik etmeyi deneyin

Anne-babalar olarak yaptığınız hataları, yaşadığınız tecrübeleri çocuğunuza aktarmak istediğinizi biliyorum. Siz doğru davranışla ona örnek olun ya da onda var olanı bulup gösterin. Bir düşünün; siz gençken ailelerinizin verdiği öğütler ne kadar işe yaradı? Ya da yaptığınız hataları yapmasaydınız, yaşanmışlıklarınız olmasaydı, şimdiki siz olabilir miydiniz?

"Aslında herkes dahidir, ancak siz kalıp bir balığı ağaca tırmanma yeteneğine göre yargıyorsanız bütün hayatını aptal olduğunu düşünerek geçirecektir." (Albert Einstein)

Çocuğunuz "başkası" olmak zorunda değil, kabul edin

Ailelerin düştüğü temel tuzaklardan biri çocuğunun bir başkası gibi veya kendi hayatındaki kişi gibi olmasını beklemektir.

Anne babalar kendi beklentilerine uyma-

yan bir davranışla karşılaştığında, öfke ve hayal kırıklığı yaşarlar. Kabul edin, çocuğunuz kendi başına bir birey ve kendine ait beklentileri, yetenekleri ve planları var. Karşısında durmak yerine onunla birlikte ilerleyebilirsiniz.

Eleştirmeyin, yargılamayın

"Birisini tenkit etmek istersek en münasip yer aynamızın karşısındır."

(Bernard Shaw)

Hepimiz hata yapabiliriz. Çocuğunuz da hata yapabilir. Yaptığı hataları elinize geçmiş bir koz olarak kullanmak yerine yaşadığı hayal kırıklığı ve suçluluk duygusu ile baş etmesi için yanında olun. Eleştirirken çocuğunuzun değil yaptığı davranışı eleştirin. Hata yaptığında bile onunla kalacağınızı bilmek sizi çocuğunuzun "güvenli limanı" haline getirecektir. Bu güveni ona sağlayın.

Kendinizi açmaktan korkmayın

Çocuğunuzla iletişime geçecekseniz ve ona bir yol açmaya çalışıyorsanız, bunu ancak samimiyetle kendinizi açarak başarabilirsiniz. Kendi hislerinizden, kendi hatalarınızdan bahsetmek sizi çocuğunuzun karşısında güçsüz kılmaz, aksine size yakın hissetmesine ve samimiyetinize güvenmesini sağlar.

