

# ERGENLE İLETİŞİM

ERCİŞ RAM E-BÜLTENİ

<https://ercisram.meb.k12.tr>

## Ergenlik Nedir?



Bireyin çocukluktan yetişkinliğe geçerken bireyselleşmesini ve toplumsallaşmasını sağlayan "Ruhsal, Fiziksel ve Sosyal Olgunlaşma Dönemi"dir. Ergenliğin başlangıç ve bitiş yaşı bireye göre değişir. Sağlıklı olan her çocuğun yaşayacağı bir gelişim dönemidir. Ergenlik, değişim demektir, Büyüme demektir, Başkalaşım ve Dönüşüm demektir. Büyüme sadece ergenliğe özgü değildir, çocuklar da büyürler ama değişmezler. Ergenler ise hem büyürler hem de değişirler. Ergenlik dönemindeki bireyler duygusal ve davranışsal yönden iniş çıkışlar yaşayabilirler. Ergenlerin içinde bulunduğu dönemin özelliklerini bilmek, aile ve öğretmenlerin ergenleri anlamasına ve daha rahat iletişim kurmasına olanak tanır.

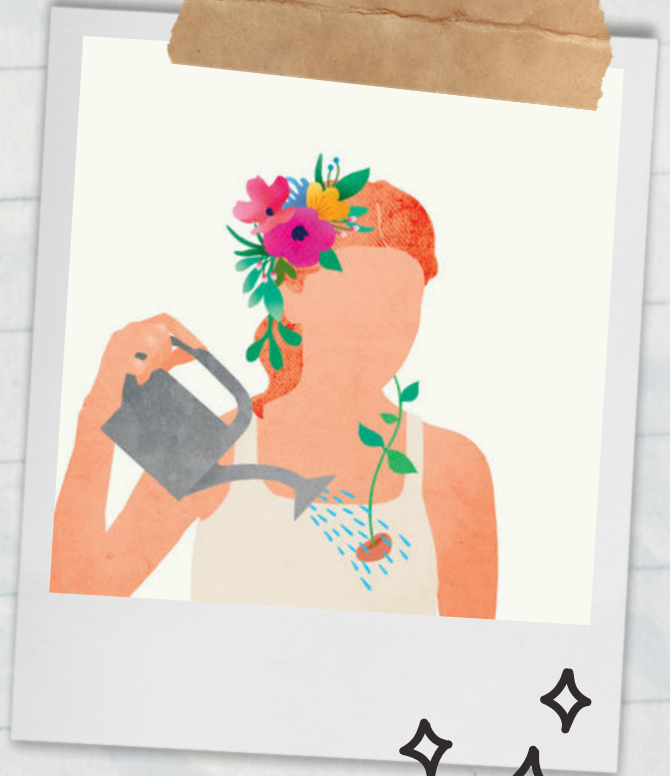




# Ergenlik Dönemi Duygusal Özellikleri



- Duyguların Yoğunluğunda Artış
- Kimlik Arayışı
- Can Sıkıntısı
- Otoriteye Karşı Gelme
- Karşı Cinse İlgi
- Çalışma İsteksizliği
- Bağımsızlık İsteği
- Bir Gruba Ait Olma İsteği
- Huzursuzluk
- Aşırı Hayal Kurma





# Ergenler ve Ailelerinin En Sık Yaşadığı Çatışmalar



- Ana-baba tarafından eleştirilmek,
- Azar işitmek,
- Sağlık durumlarıyla çok ilgilenilmesi,
- Konuların çok uzatılması,
- Ergene dağınık olduğunun söylenmesi,
- Aşırı şekilde nasihat edilmesi,
- Üstlerine çok düşülmesi,
- Anlaşılammamak,
- Ana-babanın her şeyi öğrenmek istemesi,
- Okuldaki başarısının eleştirilmesi,
- Aile baskısı,
- Ana-babanın ergenin yanında tartışması.

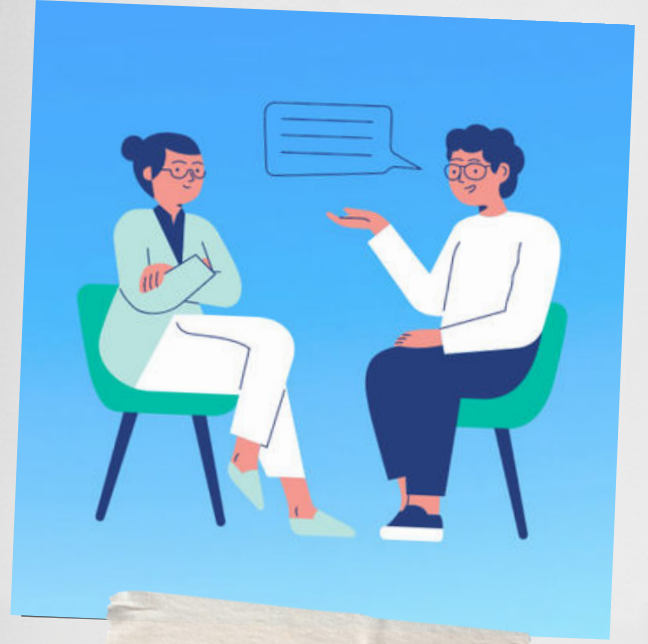
## "Ergenlere Nasıl Yaklaşalım, Nasıl Davranalım?"

cevaplanması gereken bu soruların cevabı "İletişim" ile başlar. "Aile İle İletişim", ergenlik dönemindeki her genç için her zamankinden daha önemlidir. Anne ve babası tarafından; eleştirilmeden, yargılanmadan, sorgulanmadan dinlenen genç, karşılaştığı güçlükleri aşmada zorlanmayacaktır. Ayrıca sorunlarını ailesi ile paylaşmaktan kaçınmayacaktır.\*

**Ergenle İletişimde Anne Babaların Etkin Dinleme Becerisi Çok Önemlidir.**



# Etkin Dinleme Nedir?



**Ergenle İletişimde Anne Babaların Etkin Dinleme Becerisi Çok Önemlidir!**

## **Etkin Dinleme:**

Etkin dinleme iletişimde gerekli ve uygun durumlarda; susma, konuşmaya cesaretlendirme, anlatılanların anlaşıldığını hissettirecek geri bildirimler verme, soru sorma, kendini açma, espri, beden dilini iyi kullanma, empatik olabilme becerilerini içerir.

## **Etkin Dinleme Becerisinin Ergenlerin Gelişimine Sağladığı Katkıları:**

- Ergenin olumsuz duygularının kabulünü sağlar.
- Ergenin duygularını ifade etmesine yardımcı olur.
- Yetişkin ve ergen arasında sıcak bir ilişki kurulmasını sağlar.
- Sorunların çözümlenmesini sağlar.
- Ergenlerin anne babaların düşüncelerine değer vermelerine yardımcı olur.
- Ergenin bireysel farkındalık sağlamasına yardımcı olur.\*



# Ailelere Önerilerimiz



- Çocuğunuzla tartışırken sınırlı tepki vermeyin; çünkü bu bir savaş davetidir.
- Çocuğunuz öfkeli olduğunda siz de el-kol hareketleriyle karşılık vermeyin.
- Ona, öfkelenildiğinde sakince konuşmasını önerin. Hala olmuyorsa kendi tartışmasını bitirmesine izin verin, derdini anlatsın.
- Eleştirel düşünmesi için cesaretlendirin.
- Sorumluluk sahibi olmadan kimsenin haklara sahip olamayacağını açıklayın.
- Çocuğunuzun hak ve sorumlulukları hakkında konuşun.
- Kendi hak ve sorumluluklarınız hakkında konuşun.
- Sorumluluklarını yerine getirdiğinde ayrıcalıklarını ya da özgürlüklerini arttırın.
- Sakin, kısa ve öz bir şekilde kaygılarınızdan bahsedin.
- Haftalık, internete zaman limiti koyma konusunda ne düşündüğünü sorun.
- Onu gerçek yaşam aktivitelerine yönlendirmeye çalışın.



# Öğretmenlere Önerilerimiz



- Öğretmenin öğrenci ile etkili bir iletişim oluşturabilmesi için öğrencinin içinde bulunduğu gelişim dönemi özelliklerini bilip öğrenciden uygun beklentiler oluşturması gerekmektedir.
- Öğretmen öğrenci ile ilk tanıştığı andan sonra sınıf içinde öğrencilerin birbiri ile, öğrencinin öğretmeni ile nasıl konuşması ve davranması gerektiğinin kuralları belirtilmelidir.
- Öğrencilerin olumlu ve olumsuz özelliklerini bilmeli ve öğrenci ve ailesi ile iletişime geçtiğinde ilk olarak olumlu özelliklerini belirterek sonra olumsuz olan davranışı ve neler yapılabileceği belirtilmeli. Çocuğun olumsuz davranışı kişiliğine atfetmeden sadece davranış konuşulmalı.
- Öğrencileri birine benzetmek, lakap takmak veya sınıf içinde onları farklı bir özelliği sebebi ile eleştirmek hem öğrenci-öğretmen ilişkisini bozacak hem de öğrencinin diğer arkadaşları ile ilişkisini bozacaktır.



# Öğretmenlere Önerilerimiz



- Sınıf içi iletişim sadece bir öğretmen için ders anlatmak, öğüt vermek demek değildir. Öğretmen sınıfta öğrencilerini destekleyici, onları kabul edici bir yaklaşım sunduğunda çocuğun diğer bireylerle de iyi ilişkiler kurmaya çalıştığı gözlemlenecektir.
- Öğretmen öğrencinin anlayacağı şekilde konuşmalıdır ve anlaşılıp anlaşılmadığının dönütünü öğrenciden almalıdır.
- Sınıf içi kurallar açık ve net olarak belirlenmeli ve belirsizlikler ortadan kaldırılmalıdır.
- Her öğrencinin farklı olduğunu bilerek ve bu farklılıklara saygı ilkesine göre onlarla ilgilenmelidir.

## Kaynakça

- Derman O. (2008). Ergenlerde Psikososyal Gelişim. *Adolesan Sağlığı II, Sempozyum Dizisi. (63), 19-21. İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri.*
- Atalay D. (2018). Ergenlerin Anne-Baba Tutum Algısı ve Arkadaşlık İlişkileri ile Duygu Düzenlemelerinin İncelenmesi. *Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Programı. Karabük Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.*