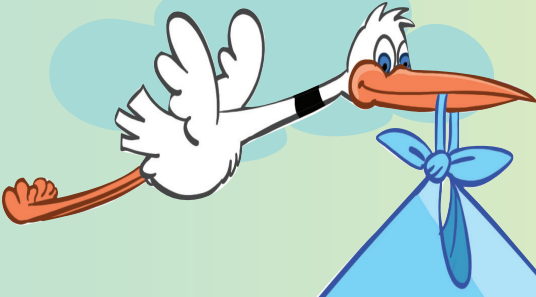




**ANNELERE
ve
BABALARA
NOTLAR**

Ergenlik ve İletişim

Lise grubu veliler için



ürün adı

Annelere ve Babalara Notlar

ürün kodu

OG00-SS.01RH04

yazar

M. Hakan ALŞAN

resimleme

Gökhan KALAFAT

dizgi-mizanpaj

eksendizgi

grafik tasarım

grafikeksen

editör

İsmail BURHAN

baskı

Aykut Basım Yayın Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti. Firuzköy Mah.
Mezarlık Üstü Cad. No. 24 / 26 A Blok Avcılar / İstanbul 0212 428 52 74 - 428 54 26

iletişim

0 212 275 00 35 www.eksenyayinlari.com - info@eksenyayinlari.com
Gülbahar Mahallesi Cemal Sururi Sokak Halim Meriç İş Merkezi No: 15 / E
Mecidiyeköy Şişli - İSTANBUL

Copyright ©

Fikir ve sanat eserleri kanununa göre her hakkı EKSEN Yayıncılık Özel Eğitim ve
Tic. A. Ş.'ye aittir. Eksen Yayıncılık'ın yazılı izni olmaksızın, kitabın herhangi bir şekilde
kısmen veya tamamen çoğaltılması, basım ve yayımı yasaktır.

*Bu kitapçığın içeriği çerçevesindeki her türlü iletişim için
mehmethakanalsan@gmail.com*

Sevgili anne - babalar,

Hani her zaman söylenegelen bir söz vardır: “Eğitim ailede başlar.” diye... Doğrusu bu söz yalın olduğu kadar, pedagojik açıdan üzerinde çok ciddi düşünülmesi gereken bir sözdür de!

Bu sözden yola çıkarak denilebilir ki, çocuk aileyi yansıtır ve bu anlamda aile içindeki bireylerin kişilik yapısı çocuğun kişiliğini de şekillendirir. Dolayısıyla çocukların yaşadığı tüm durumları, aile içi ilişkilerinin örüntüsünde aramak gerekmektedir.

O hâlde “Aile çocuğa nasıl eğitim vermelidir ve çocukta nasıl sağlıklı bir kişilik oluşturmalıdır?” sorusuyla karşı karşıyayız demektir.

Bu konudaki yol haritası, çocuklarımızı sadece bilgi performansları ve notları ile değerlendirmekle sınırlandırılmamalıdır. Bunun ötesinde, çocuklarımıza sosyallik, ötekini anlama, tolerans, affedicilik, dostluk, dürüstlük ve bilgelik kavramlarıyla örülü olan insan ve doğa sevgisini de verebilmeliyiz.

Hayatta her şey akademik başarı değildir. Önemli olan çocuğun, içinde bulunduğu sosyal dokunun tüm polenlerini ve özlerini alarak tüm bu millî ve manevî membardan beslenmesi ve sonunda kendi balını yapabilecek bir niteliğe sahip olabilmesidir.

Bu kitapçığımızda, bir çocuğun özyapısını bozmadan nasıl nitelikli bir şekilde yetiştirilebileceğine ve bu yetiştirme konusunda da -genel olarak- ebeveynlerin düştükleri hatalara değinmek istiyoruz.

8 saat okul ortamında, 16 saat ailesiyle beraber olan öğrenci için ailenin, özellikle anne - babaların ne gibi sorumlulukları vardır acaba?

Anne - babalar olarak çocuklarımızın beklentilerine cevap verebiliyor muyuz?

Çocuklardan istenenlere karşılık, acaba onlar anne - babalardan neler bekliyorlar?

İşte bu soruların ve cevapların izini sürerek mütevazı katkılarda bulunmak istiyoruz.

Sevgi ve saygılarımızla.

ERGENLİK DÖNEMİNE YAKINDAN BAKALIM

Bilindiği gibi erkeklerde ergenlik dönemi kızlara nazaran iki yıl daha geç başlar. Bu süreçte ergenin bedeninde birçok değişiklikler olur.

En önemsiz bir uyarıya fazla hassasiyet gösterip küsme, aşırı duyarlılık ve dengesiz coşku, utangaçlık, çevreden uzaklaşma, sorumluluktan kaçma, girişim yetersizliği ve her şeye karşı ilgisizlik gösterebilir. Bu aşamada ergen, sanki kızmak, itiraz etmek için sürekli bahane arıyor gibidir.

Çocukluk çağında anne ve özellikle baba, farklı algılanıp değerlendirilir. Anne-babalar çocukları tarafından güçlü ve üstün varlıklar olarak kabul edilir. Yaş ilerledikçe ve çocuk gençlik çağına yaklaştıkça anne-babasının dokunulmazlığı azalır. Ergen, anne-babasını başkalarıyla karşılaştırıp gerçekçi olarak değerlendirmeler yapmaya başlar.

Bu durum gençlik çağında daha da hızlanır. Ergen, kendisini etkin ve güçlü gördükçe, anne-babasını etkisiz, güçsüz, yetersiz görmeye başlar. Zamanla gencin onlara duyduğu güven dahi azalır. Hatta onları eleştirir, küçümser ve onları oldukça üzebilir. Ergen, dışarıdan kotardığı eğilimlere göre ve iletişimde bulunduğu kişilerin özelliğine göre, giyinmesini, oturmasını, yürümesini, çalışmasını, amaçlarını, inançlarını, dünya görüşünü ve düşüncelerini değiştirebilir.

Hatta bu süreçte, çevresini sürekli olarak eleştiren küçümseyen genç, kendisiyle ilgili kararlarda ise bağımsız olmak ister. Giyeceğine, yiyeceğine, eve geliş gidiş zamanına başkalarının karışmasını aslâ istemez. Alabildiğine özgür olmaya çalışan genç, çoğu zaman ailesinin ekonomik durumunu görmezlikten gelir. Sürekli olarak başkalarının kendisini anlamadığını ve dinlemediğini düşünür.

Ergen, kişiliğini ararken anne-babasının etkisinden kurtulmaya çalışır. Bu aşamada seçtiği yeni örneklerle yönelir. Anne babanın davranışlarını yersiz ve yetersiz olarak niteler, hattâ beğenmez. Kimse tarafından karşı çıkılmaya, sınırlandırılmaya ve engellemeye de sabırları yoktur. Bütün bu saydıklarımız, anne-babalar ile genç arasında ciddi çatışma alanlarıdır.

Anne ve babalar, çocuklarını eğitirken öncelikle bu gelişim devrelerini iyi bilmeli ve çocuklarının içinde bulunduğu gelişim dönemlerini iyice tanımalıdır. Çünkü gençler bu aşamada, kaygıdan mutluluğa, sevinçten sıkıntıya, kızgınlıktan taşkınlığa değişen çok çeşitli duygular yaşarlar. Kısacası tamamen kırılğan bir ruh dünyasına sahiptirler.

Bu süreçlerde ergenler, arada bir kendini yetişkin bir insan gibi görüp herkesin ona büyük bir adammış gibi davranmasını isterler, sonra ise bazen yine çocuk olduğunu düşünür ve korunmak, şımartılmak ihtiyacı duyarlar. Bu riskli dönemi çocuğun sağlıklı atlatabilmesinin en önemli dayanağı, o güne kadar ergenin nitelikli bir eğitim almış olması ve özellikle anne-babasının kendisine güvendiğini bilmesidir.

ERGENLİK DÖNEMİNDEKİ ÇOCUĞA / GENCE NASIL DAVRANALIM ?

Bu dönemde çocuğun, her istediğini yerine getirmek sakıncalı olduğu gibi, her istediğini düşünmeden reddetmek de doğru olmaz.

Gençlik çağına has biyolojik, ruhsal ve psikolojik değişme ve gelişmelerin gencin davranışına ne biçimde yansıdığını bilip tanıyın ve gençlik çağının bu fırtınalı ve zor dönemlerini göz önünde tutun.

Gencin elinde olmadan ortaya çıkan bu değişik davranışları karşısında serinkanlı olun.

Ayrıca onda görülen her ruhsal belirtinin bir hastalık değil, yeni durumlara uyma çabasından gelen tepkiler olduğunu unutmayın. Her çocukta geçici dengesizlikler olabilir. Hemen çocuğu psikiyatra götürüp damgalamayın. Süreci gözlemleyin. Yardım alın. Nitekim, anne-babanın yukarıdaki bu tutumlarına göre bu belirtiler ya kısa sürer ya da kalıcı olurlar.

Bütün bu davranış örüntüleri, genel olarak çocuklarda görüldüğü için paniğe düşmeyin. Fakat kesinlikle çocuğunuzu ona hissettirmeden takip etmeyi de ihmal etmeyin.

Ona sevgi ve saygı gösterdiğinizizi davranışlarınızla, tavırlarınızla belirtin. Her problem çıktığında klasikleşmiş, "biliyorsun seni çok severim" lafları yerine; bu sevgiyi onun kişiliğine olan saygınızla göstermeye ve hissettirmeye çalışın.

Öte yandan, ergenin yaşamı, giyinişi , süslenmesine ilişkin karar alırken ona direktifler vermek yerine, onun da düşünce ve önerilerine anlayış ve saygı gösterin.

Sonuç:

Çocuklarla ilişki kurabilmenin en kestirme yolu, önce çocuğu duymak, dinlemek ve dediğini anlamaya çalışmaktır.

İLETİŞİM KAZALARI

Ebeveynler çoğunlukla çocuklarıyla diyaloglarında şu tepki kalıplarını sergilerler:

- Suçlama (Sen her zaman konuşursun zaten!)
- Emir (Hemen yerine otur!)
- Tercih etme (Bunu bir kez daha yaparsan, külahları değiştiriz!)
- Eleştirme (Daha iyisini yapmalısın! Bu mu?)
- Uyarma (Son kez hatırlatıyorum!)
- Utandırma / Damgalama (Şımarık çocuk!)
- Sözlü Anlatım (Neden birilerini rahatsız ve mutsuz ediyorsun. Bu saçmalık!)
- Yargılama (Kitaplar yazmak için değil okumak içindir!)

Bütün bu iletiler sonuç olarak;

Çocuğun kendini suçlu hissetmesine,
Anne babanın adil olmadığı düşüncesinin gelişmesine,
Çocuğun kendisinin sevilmediğini düşünmesine,
Sert tepkiyle cevap vermesine,
Karşı çıkmasına,
Kendisini yetersiz hissedip özsaygısını kaybetmesine
sebepler olur.

Bu tür iletişim kazalarına düşmeden, antipati yaratmadan, sempati ve empati ikliminde iletişim kurmaya çalışın. Daha da önemlisi, çocuğunuzla monolog şeklinde tek taraflı konuşup kendiniz anlatıp kendiniz dinlemeyin. Diyalog kurun.

Çocuğunuz da konuşsun. Onu da dinleyin!

Bu bağlamda, aile ve evle ilgili konularda çocuğunuzun da düşünce ve önerilerini alıp onunla konuşup onunla tartışmaktan çekinmeyin. Konuşma veya tartışmalar sırasında, çocuğunuzun doğru düşündüğü gerçekleri ve olguları bulup söylediği durumlarda ona hak verin, kendisini onaylayın. Hatta, düşünce ve önerilerini gerçekleştirmek için ona yardımcı olun. Yapılan konuşma ve tartışmaları, çocuklarınızı korkutarak veya yıldırarak kesmeyin. Bir de, gencin tutum ve davranışlarına biçim ve yön vermeye çalışırken "Benim gençliğimdel!" diye başlayan konuşma ve nasihatlerden kaçınin.

Çocuğunuza sürekli öğüt vermek yerine, örnek davranışlarda bulunun veya örnek davranışları bulup gösterin. Çünkü benlik saygısı, çocuğun fikirlerine değer verilen, sözleri dinlenen, anne-babasından destek gören, insan olarak kendisine değer verilen bir ortamda ancak filizlenir ve gelişir.

Öte yandan, aşırı kısıtlayıcılık kadar aşırı serbestlik de sağlıklı gelişimi engelleyecektir. Çünkü anne-baba davranışlarıyla, çocukların davranışları arasındaki ilişkileri konu alan araştırmalara göre; baskıcı olmayan, esnek ve hoşgörülü fakat prensip sahibi anne-babalar, çocuklara daha sağlıklı bir eğitim verebilmektedirler.

Bu bağlamda, anne-babalar öyle bir ortam hazırlamalıdır ki; çocuk, sanki her zaman anne ve babası yanındaymış gibi kendine güvenli, ama hiç yanında değillermiş gibi de özgür hissetsin.

Sonuç:

Tanımlamak yetmez! Anlamak gerekir! Anlaşılacak gerekir! Çocuklarla ilişki kurabilmenin en kestirme yolu; etiketlemeden onları anlamaktır veya kendilerini anlatabilmelerine yardımcı olmaktır.



SAĞLIKLI İLETİŞİM

Bütün bu betimlerimizin yanında, bir de çocuklarımız dönemsel olarak 'sınav stresörü ve anksiyetesi' ile de yüzleşmek durumundadırlar. Demek bu dönemler, çocuğunuzun yardıma en ihtiyaç duyduğu dönemdir. Çünkü, imtihanlara hazırlanırken öğrencilerde ortaya çıkan 'gerilim' ya da moda deyimiyle "stres", çocukların eğitim başarısı önünde ciddi bir engeldir.

Örneğin, Türkiye'de üniversite giriş imtihanlarına (YGS/LYS) ve orta öğretime geçiş sınavlarına (OGS/SBS/BDS) hazırlanan 4711 öğrenci üzerinde yapılan bir araştırmaya göre; sınava hazırlanan öğrencilerin stres düzeylerinin, ameliyat olacak hastaların kaygı düzeylerinden daha yüksek olduğu görülmüştür.

Özetle, çocukların sınava hazırlandıkları bu dönemlerde, anne-babalara çok önemli görevler düşmekte ve özellikle sağlıklı iletişim zeminleri tesis edilerek, çocukların çalışma isteklerini arttırmaya gayret etmeye çalışmak ve onların kaygılarını yükseltici yaklaşımlardan da kaçınmak gerekmektedir.

Bunu da ancak sağlık bir iletişimle başarabilirsiniz...

Pekâla, Sağlıklı ve Etkili İletişim İçin Nelere Dikkat Etmeliyiz?

- Çocuğunuza sık sık söz hakkı verin.
- Çocuğunuzu, "Ne düşünüyorsun, nasıl hissediyorsun?" gibi sözlerle anlamaya çalışın.
- Onun fikirlerine değer verdiğinizi hissettirin. Aşırı eleştirici veya yargılayıcı olmaktan kaçının.
- Onun olumlu davranışlarını kesinlikle takdir edin.
- O konuşurken onun yüzüne bakın ve ciddiye alındığını hissettirin.
- Yaşına uygun görevler verin ve daha sonra başarısını takdir edin.
- Onun ile farklı konularda sohbet etme ortamı oluşturun.
- Onun korku ve endişelerine saygı duyun. Onu sık sık sevdiğinizi söyleyin.
- Hatâlı davranışlarını konuşarak uyarın ve ona, doğru olanı anlatın.
- Başkalarının yanında asla küçük düşürmeyin. Başarısızlıklarını büyütmeyin!
- Onu asla başkalarının çocuklarıyla karşılaştırmayın! (O da sizi başkalarının anne-babasıyla karşılaştırabilir.)
- Kabiliyetlerini fark edin ve yeteneklerini geliştirmesini teşvik edin.
- Topluluk içerisinde söz almasını teşvik edin.
- Onun için önemli olan şeylere siz de önem verin.
- Sadece onun için ayırdığınız zamanlarınız olsun.
- Ondaki beklentilerinizi aşırı olmasın. Yanlış ve uygunsuz cezalandırmalardan da kaçın.
- Ona yaşından veyâ olduğundan küçükmüş gibi davranmayın.
- Onunla birlikte sosyal, sanatsal ve kültürel aktivitelere katılın. Mümkün olduğunca ortak zaman ve mekanları kullanarak birlikte vakit geçirmeye çalışın.

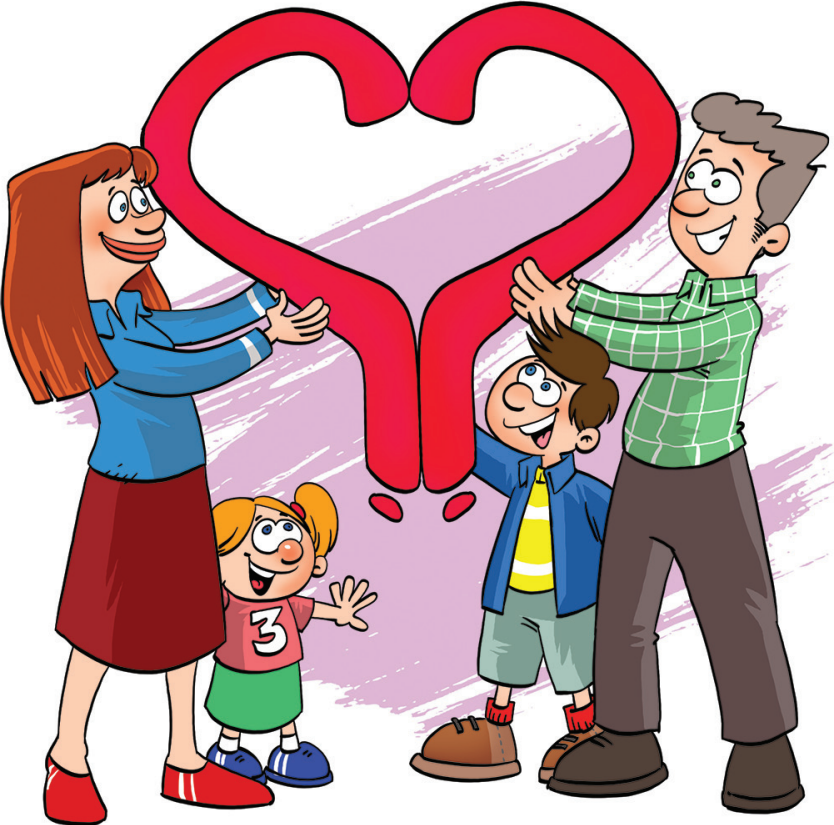
AİLE İÇİ ETKİLİ İLETİŞİM

Elbette her anne baba çocuğunu en iyi şekilde yetiştirmek ister. Çocuğuna iyi niyetle yaklaşmaya çalışır. Ancak anne-babalar bu iyi niyetlerini sunmasına rağmen bazen yanlış yöntemler de kullanabiliyorlar. Burada ailenin en başta verecek olduğu karşılıklı iletişime yaslanan eğitim, çocukla kurulacak olan sağlıklı iletişimin temelini oluşturmaktadır. Bu sağlıklı zemini ve iletişimi çocukla kurabilmek için öncelikle çocuğu önyargısız tanımak ve onun temel gereksinimlerine saygı duymak gerekmektedir.

Her şeyden önemlisi çocukları ayrı birer kişi (birey) olarak görüp onların kişiliklerine ve bağımsızlıklarına saygı duymak gerekmektedir. Çocukları tanımada ve anlamada en büyük yardım aslında kitaplar değil, çocuğunuz ve sizlerin arasındaki bu gizli köprüdür.

Yani, Etkili İletişim'dir.

Kısacası Etkili İletişim, çocuğunuzla aranızdaki o gizli köprüyü güçlendirip, ona daha kolay ulaşmanızı sağlayacaktır.



ÇOCUĞUNUZU TANIYOR MUSUNUZ?

Üniversite sınavına veya diğer sınavlara hazırlanan öğrenciler; ya ergenlik döneminin tam da ortasında olan veya ergenlik dönemini fizyolojik olarak büyük ölçüde arkada bırakmış bulunan, ancak roller ve cinsel kimlik bakımından davranışsal düzeyde halen bu dönemlerin süregelen problemlerini sınav stresi ile eş zamanlı olarak yaşamak durumunda kalan öğrencilerdir.

Bu nedenle biz burada konuyu çok dağıtmamak için, ergenlikle beraber veya sonrasında ortaya çıkan fizyolojik değişimlerden ziyade, sınav dönemlerine denk gelen bu değişimlerin davranışsal açımlarına ve özellikle bu dönemlerde kendini gösteren davranış repertuarlarına kısaca değinmek istiyoruz.

Davranışlardaki Değişimler

Yalnızlık İsteği Oluşabilir

Her genç/çocuk yalnızlığını paylaşacağı/yaşayacağı ayrı bir odasının olmasını ister. Bu istek mahremiyet duygusunun oluşması için ayrıca gereklidir. Çocuğunuz bu yaşlarda, odasında saatlerce kalabilir. Kendini dinlemek, kendini bir şarkıyla ifade etmek, sıkıntılarını aşmak için uymak, şiir yazmak, günlük tutmak veya odasında hayal kurmak isteyebilir. Ayrıca küçük sebeplerden ötürü kızabilir, kırılabilir de. Bu anlamda gençin yalnız kalma isteğinin doğal karşılanması gerekir.

İsteksizlik Oluşabilir

Ergenler ve gençler, hızlı bir bedensel gelişim içerisinde oldukları için, bu durum enerjilerini tam olarak kullanamamalarına da neden olabilmektedir. Başka deyişle tüm enerji bedene yansıdığı için, isteksizlik ve gerginlik de oluşabilmektedir. Psikojenik kökenli bu duygu durumları ayrıca bir takım ağrılara, iştahsızlık ve uykusuzluk gibi durumlara veya sızılara neden olabilmekle birlikte; bu durumlar ayrıca derslere de yansıyabilmektedir. Bu nedenle bazen elde edilen akademik başarılarda ve yazılı sınavlarda da düşüşler görülebilir.

Öte taraftan gençlerde/çocuklarda şaşırtıcı ve saplantılı bir şekilde sürekli bir şeylerle ilgilenme (TV, İnternet vb.), meşgul olma isteği de oluşabilir. Bu dönemlerde ergenler ve gençler çoğu kez hareketli ve kıpır kıpırdırlar. Bu durum okul ya da kurslar için de geçerlidir. Öğrenci zaman zaman, sınıfta ve eğitim kurumunda kalmaktan ve rutin bir şeyler yapmaktan sıkılabilir. Bu nedenle, bir an önce sokağa çıkmak veya odasına kapanarak en eğlenceli bulduğu meşguliyetle vakit geçirmek için sabırsızlanabilir.

İşte bu ve benzeri durumlar, velileri tedirgin eder. Öğretmenleri ise kuşkulandırır. Bu dönemlerde çocukları köşeye sıkıştırmak, nasihat etmek, kollamak ve takip etmek, özel hayatlarını eşelemek, takip ettirmek, özel eşyalarını karıştırmak, tehdit etmek, cezalar ve yasaklar koymak, etiketlemek, reddetmek, başkalarının çocuklarıyla karşılaştırmak, yemek sofralarını tartışma ve sorgulama masasına dönüştürmek, harçlık ve benzeri yaptırımlarla ultimatomlar vermek son derece yanlıştır.

Özetle bu sürecinin geçici olduğunun 'farkında olmak' ve veli olarak kaygılanmamak gerekmektedir. Bu konudaki duygu ve düşüncelerimizi ise çocuklarımıza sözlü olarak değil, içersinde mesaj taşıyan bir yaşantıyla iletmeniz yerinde olur.

Bu nedenle çocuklarınızla bu dönemlerde ortak mekânlarda ortak zamanlar geçirmek, tiyatroya gitmek, sinemaya gitmek, dışarıda yemek yemek, spora gitmek, birlikte maç yapmak veya bir oyun oynamak, anıları paylaşmak, sevgiyi tazelemek, hediye almak, alışverişe çıkmak, birlikte aile büyüklerini ziyaret etmek, ortak okumalar yapmak ve bu okumalar üzerine konuşmak, hemşehrisi olunan ilimizin türküleri veya yerel efsaneleri üzerine sohbet etmek, ait olan yörenin folklor oyunlarını oynamaya çalışmak veya bunlarla ilgili kurslara gitmek, fuarları (otomobil, bilim, kitap vb.) kaçırmamak, kısa süreli tatillere çıkmak, kaplıcalara gitmek, kross yapmak, kayak yapmak, piknik-mangal yapmak vb. etkinliklerle aile içi dinamikleri harekete geçirir.

Toplumsal Zıtlık Durumu Olabilir

Ergenler ve gençler bu süreçte sürekli içinde bulunduğu ortam(lar)a karşı çıkarlar. Bu nedenle çevresi ile olan ilişkilerinde zaman zaman geçimsizlik ve gerilim yaşayabilirler.

Bu ve benzeri durumlar gerek aile, gerek okul, gerekse arkadaş ilişkilerinde iletişim kazalarına ya da yanlış anlamalara sebebiyet verebilir. Bu konuda ebeveynlerin empati kurarak toleranslı olmaları gerekmektedir.

Otoriteye Karşı Direniş Eğilimleri Görülebilir

Tüm gençler için ev ortamında mutlaka otoriteyi temsil eden birisi vardır. Bu otorite, ya anne, ya baba, ya da ağabey veya abladır. Kısaca, gelişmekte olan ergenin/gencin karşı çıkacağı ilk kişi, otoriteyi temsil eden bu kişidir.

Eğer otoriteye karşı çıkamıyorsa veya bastırılıyorsa, bu istek ergenlikten sonra ileriki yaşlarda daha da alevlenecek ve nevroza dönüşebilecektir. Bu nedenle özellikle 10-20 yaş aralığının, kişinin en huzursuz olduğu ve en geçimsiz olduğu, kısacası her şeye karşı çıktığı bir dönem olduğu unutulmamalıdır.

Karşı Cinsle Olan Zıtlık

Genellikle bu dönemde kızlar ve erkekler birbirlerini sevmezler ve çekemezler. Ancak birbirleri olmadan da yapamazlar. Sürekli karşı cinsten olanlarla tartışma, aralarında üstünlük kurma ve birbirlerini küçük düşürme eğilimlerine de başvurabilirler. Bu konudaki istenmedik iletişim kazaları aslâ çok büyütülmemelidir, çocukların kendilerini savunmalarına ve ifade etmelerine imkân verilmelidir.



Duygu Yoğunluğunun Artması

Yine bu dönemde ergenler/gençler fazla duygusal olabiliyorlar. Ancak bu durum genellikle biçim değiştirerek kendisini gösterir. Birim davranış olarak bu davranışların devamında;

Karamsarlık oluşur.

- Kendilerine söylenen şeyleri ters anlarlar.
- Çabuk sinirlenirler.
- Hiçbir şeyden memnun olmazlar.
- Küçük şeylerden dolayı hemencecik ağlamaya başlarlar.

Kendilerine Olan Güven Duygusu Azalabiliyor

Yine bu dönemlerde mükemmeliyetçi ailelerin çocuklarından beklentileri ya da ergenin/gencin kendisi hakkında çizdiği imaj ve beklentiler dizgesi, zamanla taraflar arasında güven erozyonuna sebebiyet verebilecek bir sürtüşmeye ya da bir içe kapanmaya neden olabiliyor.

Örneğin, ".....İyi bir öğrenci....., İyi bir evlat....., İyi bir abla ya da ağabey....." gibi basitçe temâlandırdığımız bu cümle kipleri, çocuklardan beklenen mükemmeliyetçi duygu ve düşünceleri ifade etmekle birlikte, ergenlerin/gençlerin özgüvenini de sarsabiliyor. Sonuç olarak ortaya, analitik psikoloji kavramlarıyla ifâde edecek olursak; çekingenlik, sakıncı ve depresif kişilik ya da agresif-saldırgan kişilik profilleri çıkabiliyor.

Bu nedenle gençlerin/ergenlerin duygu yoğunluğuna dikkat edilerek, kendilerine baskı yapmak yerine omuzlarından yüklerini alacak şekilde onları bazı sosyal, sportif veya sanatsal aktivitelere yönlendirerek rahatlatmak gerekir.

ERGENLERİN / GENÇLERİN KAYGILARI

Ergenlerde/gençlerde, öncelikle bedeninin fiziksel özelliklerinin normal olup ve yakışıklı/güzel olup-olmadığı durumu kaygı yaratabilmektedir.

Öte yandan cinsiyetinin normal gelişip gelişmediği ve cinsiyetinin birtakım özellikleri ve yeterlilikleri karşılayıp karşılayamadığı durumları da kaygı ve endişe duygulanımına neden olabilmektedir.

Örneğin: Ayaklarının büyük olduğunu düşünen genç daha küçük ayakkabı giymeye çalışarak bunu ödünlemek ister ya da yüzü sivilceli olan bir genç elleriyle sivilceli yüzünü saklamaya ve kimseyle göz göze gelmeme ye çalışır.

Düzensiz dişlerini, kilosunu, ter kokusunu, ses tonunu ve benzeri benzeri fiziksel özelliklerini yetersizlik olarak görebilir ve bu konuda yaşamış olduğu güçlükleri de davranışlarındaki tutarsızlıklara yansıtabilir.

Bu nedenle ergenler/gençler, cinsellikle ilgili konuları genellikle aileleri ile pek paylaşmazlar. Daha çok akrân grupları ile bu konuları paylaşırlar veya çeşitli yayınları takip ederler. Ancak bunu tek boyutlu düşünmek de yanlış olur. Öte yandan ergenler/gençler; cinselliğin dışında kalan din, ahlak, felsefe, siyaset konularını da yoğun olarak arkadaş grupları arasında konuşmaya başlarlar.

Bu farkındalıktan hareketle, anne-baba olarak çocuklarımızın özellikle aşağıdaki tutum ve davranışlarını örtülü bir şekilde gözlemleyerek iyimser bir yapıcılıkla, sonuca değil sürece katkı sağlayan ebeveynler olmalıyız.



EBEVEYNLERİN YAKINMALARI

Genel anlamda ebeveynlerin yakınmalarını içerik olarak şu başlıklar altında ele alabiliriz:

- "Hırçınlaştı, ders çalışmıyor. Sorumluluk duygusu yok! Canım sıkılıyor, diyor. En küçük isteklerini bile sert bir dille ifade ediyor. Kardeşlerini kızdırmaktan da zevk alıyor."
- "Okuduğunu anlamıyor gibi, durgunlaştı, dalgınlaştı. Çabucak karamsarlığa kapılıyor. Ara sıra hiç yoktan huzursuzlaşıyor veya sorularımıza sert karşılık veriyor."
- "Aşırı derecede alıngan! Derslerinde yine de başarılı, ama oyuna, eğlenceye çok daha düşkün. Olur - olmaz her şeye ağılıyor. Evde huysuz dışarıda ise çok sıkılgan!"
- "Elinden telefonu bırakmıyor. İnternette çıkmıyor. Uzun uzun bilgisayarındaki oyunu düşünüyor ve sonraki aşamaya nasıl geçeceğini arkadaşlarıyla tartışıyor. Bazen de televizyonun karşısında uyuyup kalıyor. Her dakika mesaj geliyor."
- "Her istediğini yaptırmak istiyor. Aşırı süsleniyor. Bir şey söyleyecek olsak 'Siz bana karışamazsınız.' diyor."
- "Derslerinde başarılı, hiç sorun çıkarmayan bir çocuktuk! İki kez okula gitmemiş, arkadaşları ile gezmiş. Sorunca da yalan söyledi. Doğrusu bu davranışı bizi çok şaşırttı."
- "Çok harçlık istiyor, çok geziyor, eve girmek istemiyor. Spora çok düşkün! Güzel ama, dersleri ile hiç ilgilenmiyor. Banyoya sokamıyoruz, ellerini bile yıkatabilmeyiz. Saçını kestiremiyoruz."
- "Son derece asi ve hırçın olmaya başladı. Başına buyruk olmak istiyor. Dayak, kötü söz, tatlı söz hiçbirisi sonuç vermiyor. Bir ruh hekimi ne mi götüreyim?"

gibi yakınmalar sürüp gidiyor.

Ebeveynler yukarıdaki serzenişleri sıklıkla ifade etseler de, gözden kaçırdıkları önemli bir ayrıntı var ki: o da, ergenlik ve gençlik dönemi bireyin daha çok kendisi ile ilgilendiği bir dönemdir.

Nitekim bu duygulanım, ergenlerin/gençlerin kaygılarının ve sıkıntılarının çeşitliliğinden de kolaylıkla anlaşılabilir. Tüm bu yakınmaları monolog (tek taraflı görüşme, konuşma) olmaktan çıkarıp diyalog (çift taraflı ve karşılıklı görüşme) zeminine taşıyabildiğimiz oranda çözüme yakınız demektir.

ERGENLERİN / GENÇLERİN ÇELİŞKİLERİ

Bu yaş dönemindeki ergenler/gençler zaman zaman bencillik gösterebilirler. Ancak şaşırtıcı bir şekilde bunun tam karşıtı fedakâr davranışlar da da bulunabilmektedirler.

Nitekim bu durum, ebeveynler ve akrân grupları için doğal olarak bir çelişki gibi görülebilmektedir.

Öte yandan bazı ergenler/gençler, otoriteye karşı direndikleri hâlde, bağlandıkları kişiye sonuna kadar abartılı bir şekilde de bağlanabiliyorlar. Bu durum da ayrıca bir çelişki olmak okunabilir.

Yine gençler, her zaman kendisine karşı çok nazik ve samimi, hatta saygılı davranılmasını isterler. Ancak aynı gençler, nedense başkalarına karşı kaba ve sert de davranabilmektedirler.

Ayrıca gençler zaman zaman benzer konularda çok iyimser olmalarına ve yorulmadan her şeye dört elle sarılmalarına karşın; bazen de kötümser, karamsar, içe kapanık ve uyumsuz olabilmektedirler.

Veliler olarak bu ve benzeri çelişkili durumlarda, ergenleri damgalayarak yıkıcı ve meydan okuyucu yüzleştirmeler yapmak yerine, süreci zamana yayarak karşılıklı güven ortamını oluşturmaya çalışmalıyım.



KİMLİK VE ARKADAŞLIK

Denilebilir ki, bu dönemin en temel gelişimsel özelliği onaylanabilir bir 'kimlik' oluşturmaktır. Eğer birey daha önceki gelişimsel dönemlerini sağlıklı bir biçimde atlattıysa ya da gerek ailevi gerek sosyal ilişkilerindeki çatışmalarını çözebildiyse sağlıklı bir kimlik oluşturma yolunda ilerliyor demektir.

Bu aşamada dikkat edilmesi gereken en önemli husus, kimlik oluşumunun özdeşleşme ile başladığı gerçeğinin farkında olmaktır. Bu anlamda anne-baba olarak, öncelikle ergenlere/gençlere sağlam ve çelişkisiz model olmaya gayret edilmelidir. Çünkü bu dönemlerde ergenler/gençler çevresinde gördüğü, beğendiği, etkilendiği, değerli saydığı kişileri kendisine alter-ego (üst-ego) olarak model ve örnek alır.

Onlarla özdeşleşir. Bu kişiler gencin öğretmeni, arkadaşı, kardeşi, sevdiği sanatçı ya da bir roman kahramanı bile olabilir. Esasen bu süreç aşırıya kaçmadıkça doğal bir eğilimdir. Bu nedenle ergende/gençlerde böyle davranışlar görüldüğünde ergen/genç asla küçük düşürülmemeli, yadırganmamalı ve onunla asla alay edilmemelidir. Çünkü bu durum dönemsel boşluk açısından doğal bir gereksinimdir ve sonuçta ergen/genç özdeşleşme yoluyla çekirdek kimliğini bu şekilde beslemeye çalışmaktadır.

Bir de ergenlik/gençlik döneminde bir duraklama 'moratoryum' söz konusudur. Ergenler/gençler bu aşamada çocukluk rollerini bırakarak yeni rollerini gönüllülük esasına göre beğenerek içselleştirmeye çalışırlar. Bir ergen/genç eski çocuksu rollerini bırakıp, ergen olarak yeni birtakım roller edinmeye başladığı bu dönemlerde zaman zaman tutukluk, endişe, güvensizlik, kararsızlık vb. duygulanımlar da yaşayabilmektedirler.

Denilebilir ki en hassas, en stresli dönem, bu dönemdir ve bu dönem olduğunu sağlıklı süreçlendirilmelidir.

Özellikle 13 yaş ve üzeri ergenler/gençler bu konuda dikkat edilmesi gereken risk altındaki ergen/genç grupları olarak nitelenebilir. Çünkü bu yaş ve üzerindeki gençler daha huzursuz, daha gergin ve uyumsuz bir yapı içindedirler. Bu nedenle kolaylıkla dış aktörlere veya faktörlere kapılabilmekte, ayırdına varmadan olumlu-olumsuz bütün faaliyetlere yönelebilmekte ve bu konuda da kör bir cesâret sergileyebilmektedirler.

Bu nedenle özellikle bu dönemde ergenin/gencin sosyal ilişkilerinin ve arkadaş çevresinin iyi bilinmesi, örtülü bir şekilde gözlenmesi ve fark ettirilmeden ara ara takip edilmesi gerekmektedir.

Öte yandan sağlıklı bir ipucu olması açısından ergenlikte grup kimliği de bu anlamda önemlidir. Ergenin arkadaşlarını gözleyerek, çocuğunuzun ruhsal problemlerinin farkına varabilirsiniz.

Kısaca arkadaşlık ve akran grupları ergenlerin/gençlerin ruh sağlığının belirleyicisi ve de göstergesidir. Örneğin bir genç arkadaşlarına aşırı derecede bağlılık duyuyorsa; bu durum, aile içinde çözemediği çatışmalar yaşadığı veya sevgi ya da ilgi ihtiyacını tam olarak karşılayamadığı anlamına gelebilir.

Başka bir örnek ise, şayet ergen/genç; yaşından küçüklerle oynuyorsa ya da sürekli karşıt cinslerle oynuyorsa, cinsel kimlik problemleri olduğu düşünülebilir.

Bu dönemde olumsuz arkadaş gruplarından en çarpıcı örnek ise kavgacı-aktivist (çete) gruplarıdır. Çete gruplarında bulunan gençlerin %90'ının aile içinde problemleri olduğu bulgulanmıştır.

Araştırma verilerine göre, çocuklar ailelerinde bulamadıkları ilgi ve sevgi ihtiyacını bu gruplar içinde telafi etmektedirler.

Sonuç olarak ailelerinden yeterince ilgi görememeleri dolayısıyla, olumsuz birtakım faaliyetlere girip (alkol kullanımı, şiddet olaylarına katılma, bir ideolojiye sınıksız bağlanıp olumsuz enformasyonlara maruz kalma, uyuşturucu kullanımı, cinsel taciz olayları, hırsızlık gibi yasa dışı faaliyetlerle) bir şekilde çevrenin ilgisini çekmeye çalışmaktadırlar.

Konu buraya kadar gelmişken, denilebilir ki şiddet eğiliminin kısmen organize bir şekilde davranış kiplerine dönüştüğü bu grupların temelinde ve grup üyelerinin psikolojik art alanında genellikle şu sebepler yatmaktadır:

Dil Güçlükleri

Konuşulan dili anlamama ya da çocuğun konuştuğu dilin başkaları tarafından anlaşılmaması.

Okulda Karşılaşılan Güçlükler

Başarısızlık, okula devamsızlık, okulda iyi bir arkadaş çevresinin oluşmaması.

Her Türlü Ayrımcılık

Din, mezhep, dil, ırk, takım, parti ayrımı.

Düşük Ekonomik Durum

Sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan kesimlerin çocuklara yeterince sevgi verememesi ya da zaman ayıramaması

Aile Ocağındaki Yıkıntı

Üvey anne-baba tutumları, ailenin ilgisizliği.

Çocuğun İçinde Bulunduğu Gruptan Dışlanması

Genç, çeteyi prestij sağlamak, bir mevkii sağlamak açısından bir araç kabul etmekte ve bu nedenle çeteye katılmaktadır. Özellikle güvensizlik duygusu bu yolla çete içinde kaybolur.

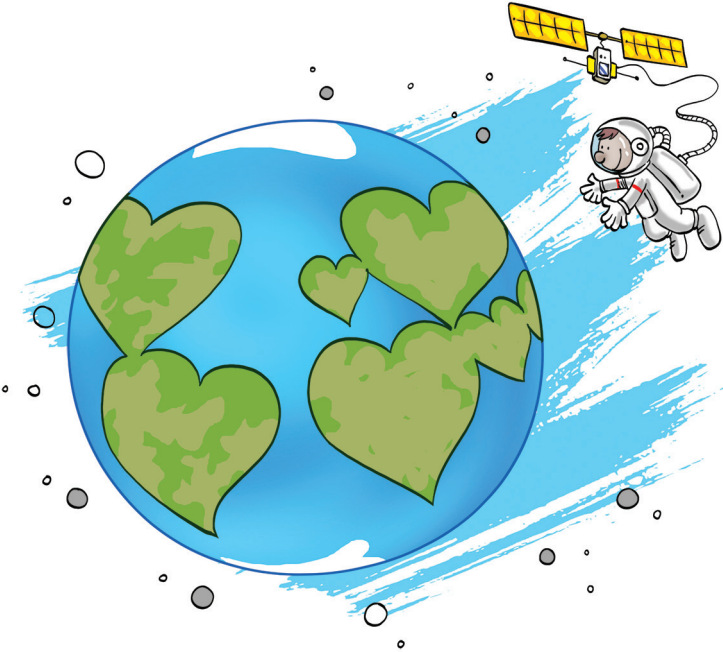
Demek ki, bu kapsama giren aile örüntünüz varsa veya çocuğunuzun yakın arkadaşlarında bu kapsama giren kimseler varsa çok daha dikkatli ve özenli olmanız gerekmektedir. Şimdi dilerseniz bu 'Aile' konusunu biraz daha derinlemesine ele alalım.

BİREY VE AİLE

Aile bir ilişkiler sistemidir. Bu anlamda birbirlerine kan bağı ile bağlanmış bireylerin, soyut anlamda manevi değerler ile kaynaşan, sevgi, adalet, huzur ve aidiyet gibi temel psikolojik gereksinimlerin karşılandığı bir yapıyı ifade eder. Bu nedenle her ailenin bir anayasası olacak şekilde bir değerler antolojisi (seçkisi) olmalıdır.

Başka deyişle, aile sistemi dediğimiz zaman, aile içindeki bireylerin birbirleriyle nasıl etkileşimde bulunacaklarını düzenleyen kuralların tümünü nitilemek durumundayız. Bu cümleden hareketle denilebilir ki; birey kendisini kuşatan bu mikrokozmos ya da sosyal ekoloji içerisinde giderek çimlenmekte, dahası, ailesinden aldığı değerler ve normlarla birlikte biçimlenmektedir. Sonuç olarak denilebilir ki; birey davranışları ile ailesini yansıtır ya da temsil eder.

Kısaca ailemiz, dünyamızdır.



AİLE BİREYLERİNİN TEMEL İHTİYAÇLARI

Değerli Olma Duygusu

Aile içindeki etkileşim, çocukları ya "ben değerliyim" ya da "değersizim" duygusuna götürür. Bu durum aile içinde yeterince tatmin edilmezse, çocuk her türlü davranışla bu duyguyu başka bir kaynaktan elde etmeye çalışır.

Ergenlik/gençlik çağındaki erkek çocukların çete (gang) kurarak bazen ölümle sonuçlanan kavgalara karışmaları, bir anlamda kendilerini önemli görmeyen aile ortamlarına bir tepki olarak da yorumlanabilir. Çünkü, "Ben değerliyim" duygusunu aile içinde elde eden bireyler, kendilerini kanıtlamak için böylesi aşırı davranışlarda bulunmaya gerek duymazlar.

Güven Ortamı

Eğer çocuk ev içinde kendisini güven içinde bulmuyorsa, çocuk ailenin dışında başka bir yere yönelir ve zamanla aile ile olan bağlarını koparır.

Yakınlık ve Dayanışma Duygusu

Aile içinde diyaloga dayalı güven ve dayanışma varsa, aile dışında bireyin karşılaştığı birtakım stres yaratıcı olumsuz olaylar yıkıcı etkilerini gösteremez. Güven duygusunun toparlayıcı ve besleyici olduğu aile üyeleri, dış dünyanın yaratmış olduğu sıkıntı ve kaygılarından giderek kendisini kurtarır.

Sorumluluk Duygusu

Aile sistemi içindeki anne ve babalar, davranış ve sözleriyle ilk elden sorumluluk duygusunu temsil ederler. Aile içinde sadece anne-baba değil, herkes sorumluluk duygusunu paylaşarak üstlenmek durumundadır.

Elbette ki çocuklara yaşları oranında sorumluluk yüklenmelidir. Tüm sorumluluğu kendi üzerine alan, çocuğunu sorumluluktan kurtaran anne ve babalar, maalesef kendi yaşamını biçimlendirmekten âciz ve sürekli başkalarının güdümünde olmaya yönelik bireyler yetiştirirler. Bu tür tutumlar sonucunda yetişmiş olan bireyler, sonuç olarak yaşamlarında yer alan olaylardan da sürekli başkalarını sorumlu tutarlar.

Zorluklarla Mücadele Ederek Onların Üstesinden Gelmeyi Öğrenme

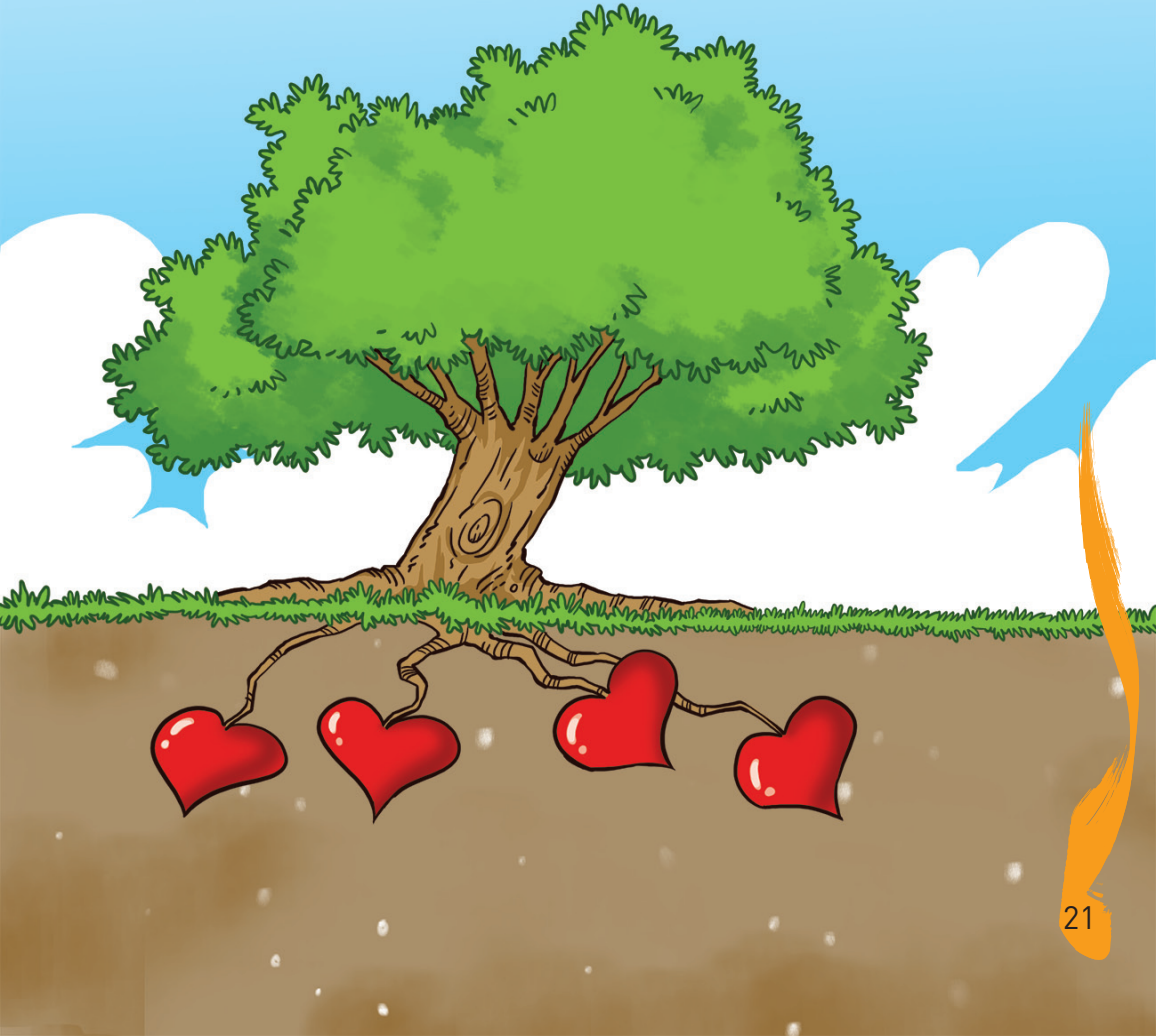
Çocuğa her şey, tüketime hazır bir şekilde verilmemelidir. Sorumluluk duygusunun gelişimiyle ilgili anlatılanlar, zorluklarla mücadele etme ve deneyimleme ile ilgilidir. Çocuğun içinde bulunduğu gelişimsel dönem göz önünde bulundurularak, ergen zaman zaman kendi sorunları ile başbaşa bırakılmalıdır. Bu durum, bir taraftan onların zor sorunlarla mücadele ederek uğraşmasına imkan verecek, öte yandan özgüveni pekişmiş ve sorun çözme becerileri gelişmiş bireyler olarak yetişmelerini de sağlayacaktır. Nitekim, çocuklarının karşılaştığı her zorluğa aşırı yardım eden ana babaların çocukları, sürekli başkalarına muhtaç, kendilerine güvensiz ve kırılgan olarak yetişirler. Bu tutumun en olumsuz tarafı ise, ergenler ve gençler bu süreçte yetenek ve becerilerini keşfedemezler.

Mutluluk ve Kendisini Gerçekleştirme Ortamı

Aile ortamı bir mutluluk ortamıdır. Şimdiye kadar anlatılan bu ihtiyaçların karşılanması, sonuç olarak mutlu olmayı da beraberinde getirir. Bu anlamda, evde değerli olduğu duygusunu tadan bireyler mutlu olurlar ve sonuç olarak tüm meşguliyetlerinden doyum alarak, yaşama ve ailelerine mensubiyet (bağlılık) ve de aidiyet hissederek.

Sağlıklı Manevî Yaşamın Temellerini Oluşturma Ortamı

Katı normlarla yetiştirilmiş çocuklar sürekli olarak yargılanacağı ve cezalandırılacağı korkusunu yaşarlar. Kendi yaşantı ve deneyimlerini zenginleştirecek iç ve dış dünyasını araştırıp keşfetmek yerine, körü körüne itaati, kendi düşünce ve duygularından utanmayı ve uzaklaşmayı modelleyerek öğrenirler. Aslında sağlıklı bir mânevî yaşam, ailenin çocuğuna verebileceği en önemli duygusal ve bilişsel gıdadır. Bu anlamda sağlıklı ve güçlü bağları olan insanlar, kendisi ile barışık, insan ilişkilerinde olumlu, uyumlu ve saygılı bireyler olarak yetişirler.



İLETİŞİMDE 5 TEMEL ALAN

Etkili iletişim, beraberinde özgürlük ve ifade zenginliğini de getirmektedir. Bu anlamda aile bireyleri arasında, özellikle iletişimde korunması gereken beş temel özgürlük vardır. Bunlar;

1. 'Şimdi ve burada' olanı duyma ve görme (algılama) özgürlüğü.
2. Kendi düşündüğünü olduğu gibi ifade edebilme özgürlüğü.
3. Kendi duygularını olduğu gibi ifade edebilme özgürlüğü.
4. Kendi arzularına göre bir şeyi isteme ya da reddetme özgürlüğü.
5. Olmak istediği yönde gelişerek, kendi özünü gerçekleştirme özgürlüğü.

Denilebilir ki; bu temeller üzerine yapılandırılan iletişim, etkili iletişimdir.

Bu anlamda iletişim temelli hareket eden ebeveynler, aile üyeleri arasındaki ipuçlarını ânında görürler ve tüm verileri (jestleri, mimikleri, beden duruşunu) gerçeklik ilkesine göre değerlendirirler.



İLETİŞİM ENGELLERİ

Bununla birlikte, aile üyeleri arasında iletişimi engelleyen davranış kalıpları da bulunmaktadır. Bunlar;

Emir Vermek, Yönlendirmek

"Benim oğlum okulu bırakamaz. Buna izin vermem!" Bu iletiler kişinin duygularının önemsiz olduğu mesajını verir. Birey zoraki olarak başkalarının istediğini yapma zorunluluğunu hisseder.

Uyarmak, Gözdağı Vermek

"Okulu bırakırsan benden para-mara bekleme." Bu iletiler de emir verme ve yönlendirmeye benzer şekilde; ergenin vereceği cevabı veya duygularını düşünmeden söylenen tahripkâr aktarımlardır. Sonuç olarak ergenin/gencin isteklerine saygı duyulmadığı mesajını da içerir. Bu durum ise birey(ler)de öfke ve düşmanlık yaratır.

Ahlak Dersi Vermek

"Okumak, herkese nasip olmayan ödüllendirici bir deneyimdir."

Bu tür ilişkilerde otoritenin ve zorunlulukların gücü kişiye karşı kullanılır. "Yapmalısın, Etmelisin" mesajlarını iletir ve bireyi karşı koymaya zorlayabilir.

Öğüt Vermek ve Aralıksız Çözüm Önerileri Getirmek

"Ödevini yapmak için neden bir program yapmıyorsun?"

Bu aktarım, kişinin sorunlarını, kendi kendisine çözebilecek yeteneği olmadığına inanıldığını gösterir.



Öğretme, Nutuk Çekme, Mantıklı Düşünceler Önerme

“Üniversite mezunu, lise mezunundan yüzde elli daha fazla para kazanır.”

Bu durum sağlıklı bir metot olarak gözüke de ya da aile içinde o anda herhangi bir sorun yokken çocuklar tarafından kabul edilebilir olsa da; sorun sıcaklığı sıcaklığına yaşanırken bu tür önermeler bazen ters tepebiliyor.

Ebeveynlerin bu çeşit katkı ve önerileri bazen bu nedenle kabul ediliyor ve daha fazla çatışmaya neden olabiliyor. Bu anlamda ebeveynlerin bu tür durumlarda zamanlamaya ve üsluplarına özellikle dikkat etmeleri gerekiyor.

Bu hususa dikkat edilmediğinde, her ne olursa olsun mantıklı düşünceler önermek; ergenin mantıksız ve bilgisiz olduğuna dair mesajı da iletiyor muş gibi algılanabiliyor.

Yargılamak, Eleştirmek, Suçlamak, Aynı Düşüncede Olmamak

“Uzak görüşlü değilsin. Düşüncelerin henüz yeterince olgunlaşmamış.”

Bu iletiler, çocuk üzerinde diğerlerinden çok daha fazla olumsuz etki yapar. Bu değerlendirmeler çocuğun benlik saygısını düşürür.

Sonuç olarak çocuklar hakkında yapılan olumsuz değerlendirmeler, çocuğun kendisini değersiz ve yetersiz görmesine de neden olur.

Övmek, Aynı Düşüncede Olmak, Olumlu Değerlendirmeler Yapmak

“Her zaman gelecek için umut veren iyi bir öğrenci oldun.” Genel olarak bu durumun çocuğa zarar vereceği hiç düşünülmez.

Ancak çocuğun öz-imgesine uymayan değerlendirmelerin yapılması, çocukta kızgınlık yaratabilir. Çocuklar bu iletileri anne babanın kendilerini yönlendirme ve istediğini yaptırmak için bir kurnazlık olarak da yorumlayabilirler.

“Siz böyle söyleyince sanki ben daha çok mu çalışacağım?” gibisinden düşünebilirler. Övgü ise başkalarının yanında yapılıyorsa çocuğu utandırır ya da şımartır. Çoğu zaman, aşırı övgü sonucunda çocuk buna alışır ve sürekli övülmeye ihtiyaç duymaya başlar ve sonuç olarak istenmedik bir şekilde sorumluluklarını ertelemeye de başlayabilir.

Ad Takmak, Alay Etmek

"Hippi gibi konuşuyorsun." Bu etiketlemeler de çocuğun benlik saygısı üzerinde olumsuz etki yapar. İnatlaşmaya, münakaşaya, küskün kalmaya ya da takım birlikteliğinin bozulmasına sebebiyet verebilir.

Ergen, kendini değerli hissetmek için ya da şahsen sevmek ve sevilmek için aile dışında kalan bazı olumsuz figürlere veya ortamlara yönelebilir.

Yorumlamak, Analiz Etmek, Tanı Koymak

"Çaba göstermediğin için okuldan hoşlanmıyorsun. Başaramıyorsun." Bu argüman çocuğun konuşmasını, kendi duygularını ifade etmesini engeller. Ergeni sınırlar. İndirger. Cesaretini kırar ve pasifize eder.

Güven Vermek, Desteklemek, Avutmak, Duygularını Paylaşmak

"Kafana takma! Son sınıfta daha iyi olacak." Bu tür iletiler ise; anne-babaların, çocuklarının duygularını tam olarak anlayamadıklarında ortaya çıkar. Böyle bir durumda, sanki hiçbir sorun yokmuş gibi davranılması ve ergenlerin avutulması, bireyde değersizlik ve önemsizlik duygularını tetikleyebilir.

Başka deyişle ergene zaman ayrılmadan, onun için oldukça çok önemli olan konularda vurdumduymaz davranmak, "Üzülme yarın her şey düzelecek, kendini daha iyi hissedeceksin" gibi tekdüze ve samimi-yetsiz mesajlar vermek de ergenin dünyasını altüst edebilir.

Bu konuda, mutlaka ergenle göz göze gelinmesi, "Evet, 'şimdi-ve-burada' seni dinliyorum, sadece anlamak ve paylaşmak için yanımdayım." samimi-yetiyle mutlaka ergenlerin konuşma ve sıkıntılarını aktarma ihtiyacını karşılamak gerekmektedir.

Soru Sormak, Sinamak, Sorgulamak

“Eğitimsiz ne yapacaksın? Nasıl geçineceksin?” Bu şekilde ergenleri denetler veya azarlar gibi konuşmak, çocuklarda “sorgulanıyorum” hissi uyandırabilir ve bu duygu durumu da güvensizlik ve kuşku ortamının oluşmasına sebebiyet verebilir.

Sözünden Dönmek, Oyalamak, Hafife Almak ve Konuyu Saptırmak

“Şu ân bunu düşünecek vaktim yok! Ayrıca, yemekteyiz, sorun istemiyorum.” Bu ve benzeri iletiler yüzünden de; çocuk, anne-babasının onunla ilgilenmediğini, duygularına saygı göstermediğini, belki de onu dışladığını ve dikkate almadığını düşünür.

Ergenler/gençler sorunlarını dile getiriyorlarken istisnasız çok ciddidirler. Bu nedenle ergenlere/gençlere şaka veya espriyle karşılık vermek onları incitebilir. Veyahut onlarda, kenara itilmişlik ve köşeye atılmışlık duygusu yaratabilir.

AİLE KURALLARI

Bu tür diyaloglar ve iletişim kazaları, çocuktan gelecek bir sonraki iletişim taleplerini ve adımlarını da engeller. Ana-baba-çocuk ilişkisi, son tahlilde çocuğun benlik saygısını olumsuz etkileyerek aile bağlarını ve ilişkilerini zayıflatır, hattâ koparır.

Her aile gerek açık gerekse kapalı olarak kurallarını belirlemiştir. Sağlıklı ailede kurallar gizli değil, açık (şeffaf) olarak belirlenmiştir. Bu anlamda aile içindeki bireyler, birbirlerini daha iyi tanırlar ve duyguları karşılıklı olarak hissedilir. Evde otantik bir eşitlik de söz konusudur.

Elbette, her evde zaman zaman küçük de olsa çatışmalar yaşanabilir. Hiçbir çatışma yaşanmayan bir evde, büyük ihtimalle maskeler takılı ve aile üyeleri birbirlerini tam anlamıyla anlamaktan kaçınıyor demektir. Çünkü çatışma, uzun süreli ilişki içinde olan kişiler arasında doğal olarak ortaya çıkar.

Önemli olan çatışmanın çıkmasını önlemek değil, çatışma çıktığı zaman kişilerin birbirleriyle nasıl etkileşim kuracağını bilmesi, daha doğrusu etkili iletişimin bir beceri olarak kullanılabilmesidir. Bu anlamda aile üyeleri, aralarında çıkan çatışmayı birbirlerini kırmadan çözebilme becerisini gösteren bireyler olarak, sağlıklı bir aile kurabilmenin emektarlığı içersinde olmalıdırlar.



Ailede Sorunları Çözmek için Kullanılabilecek Basit Teknikler

Duygu ve düşünceler olduğu gibi, abartılmadan ortaya konulmalıdır. (Bu tutuma 'kendine güvenli' veya 'kendine saygılı' tutum diyoruz. Bu tutum içinde olan kişiler, hem kendilerine hem de başkalarına saygı gösterirler.)

Sorunlar şimdiki bağlam içinde ele alınmalı ve aslâ eski birikimler, eski meseleler için içine sokulmamalıdır.

Kesinlikle öğüt verme dili kullanılmamalı, davranışlar somut bir biçimde ayrıntılı olarak ele alınmalıdır.

Yargılamaya gidilmemeli, ayrıca kişiler kendi duygu ve düşüncelerini samimiyetle ifade edebilmelidirler.

Duygu ve düşünceler, '-ne az ne eksik-', olduğu gibi ve olduğu kadar ifade edilmelidir. Kişisel saydamlıktan ödün verilmemelidir. Karşısındakinin ne beklediğine ya da iletişimin en mükemmel nasıl olması gerektiğine dair ifadeler aranmamalıdır.

Konunun özü ile konuya ilişkin olmayan ayrıntılar birbirinden ayırt edilmelidir. Örneğin siz çocuğunuza "iki saat geciktin" dediğinizde, çocuğunuz size: "Hayır! Bir saat, kırkbeş dakika geciktim" dememelidir.

Sorun çözmede etkin dinleme kullanılmalıdır. Göz teması ve başı eğerek konuşanı onaylamak çok önemlidir.

Belirli bir zaman dokusu içinde, sadece bir çatışma (problem durumu) üzerinde durulmalı; başka çatışma konuları bu çatışmaya bulaştırılmamalıdır. Örneğin: "Hem geç kalıyorsun, hem de bana yardım etmiyorsun" diyerek iki konuyu birden ortaya atmamak gerekir.

Birinin haklı çıkması yerine, her iki tarafın da anlaşabileceği bir çözüme yönelmek gerekir. "Ben haklıyım, sen yanlış hareket ediyorsun" tarzında davranmamak gerekir.

Sağlıksız Ailede Gizli Kurallar

Sağlıksız ailede kuralların sınırlılıkları belli değildir. Yönelimseldir ve bilinçaltında tetikte bekliyor gibi bir ânda ortaya çıkabilmektedirler. İçerik de çoğu kez gizli veya açığa çıkmamıştır. Ayrıca bu kuralları kimse tartışamaz da! Bu konuda, aşağıdaki şu betimleyici örnekler verilebilir.

Denetleme

Ergen/genç, duygu ve düşüncelerini ifade ederken hep bir korku içindedir. Ya da duygularını tam ifade edemez ve bastırır. Söyleyeceklerini hep önceden planlamak ve çalışmak zorundadır. Kendiliğinden ortaya çıkan bir davranış kötüdür ve affedilmez. (!) Bu nedenle ergen her davranışını hesap ederek gerçekleştirir. (!)

Her sözünü tartar. (!) Bu kaygı ve denetlenme duygusu nedeniyle ergenin/gencin sözleri ile duyguları arasında bir zıtlık ve çelişki yaratır.

Bu nedenle çoğu zaman çocuklar, kişisel saydamlığını kaybederek maskeli balodaymış gibi rollerini oynarlar ve riyakâr davranırlar. Dahası, yüzeysel ve künt duygusal ilişkiler kurarlar. Bu tür ailelerde, işte bu sebeplerden ötürü sağlıklı bir güven ortamı da tesis edilemez.

Mükemmeliyetçilik

Nedense, yapılan her işte, girilen her sınavda ergenin mükemmel olması beklenir. Her şey ya göstermeliktir ya da başkasının beğenmesi için yapılır. Tıpkı 'Dostlar alışverişte görsün' atasözünde olduğu gibi... Aslında, 'Mükemmeliyetçilik' kişinin kendi gerçeğinin hiçbir değeri olmadığını, kendi düşüncesini ve değerlendirmesinin önemsiz olduğunu ifade eder.

Başka deyişle önemli olan, sadece başkalarının görüşü ve verecek olduğu değerdir! Maalesef bu ortamda yetişen bir çocuğun temel duygusu umutsuzluk, yetersizlik, değersizlik, tedirginlik ve güvensizliktir. Bu anlamda, özellikle işgalci ve mükemmeliyetçi anne-babalar olmamaya dikkat ederek, çocuklarımızı bu kısır döngüye mahkûm etmemek gerekmektedir.

Suçlama

Suçlama, olayları olduğu gibi kabul etmemenin bir sonucudur. Yapılan suçlamalar, her şeyin denetim altında tutulması gerektiğini ya da yapılan her şeyin kesinlikle mükemmel olması gerektiğini imâ eder. Ayrıca bunu, bir zorunluluk ilkesi gibi de dayatır. Bu durum da, maalesef ergenlerde kaygı ve utanç duygularının pekişmesine ve öz-saygının azalmasına neden olur.

Beş Temel Özgürlüğün İnkârı

Sağlıksız ailede kişilerin doğal olarak geliştirdikleri algılama, duygu, düşünce, davranış, arzu ve amaçları inkâr edilir. Mesaj "içinden geldiği gibi değil; mükemmeliyetçi ve baskıcı kurala uyarak, başkalarının senden beklediği biçimde algıla ve davran!", yönündedir. Emir kipi taşır: 'Duygulan!' 'Düşün!' 'Davran!' 'Arzu et!' ve 'Amaç edin!' bağlamındadır. Bu durum da, kişiyi kendi gerçeğini inkâr etmesine neden olur. Böylece ergen tamen dışa bağımlı, kendi iç dünyasıyla ilişkisi kopuk, adeta robot gibi yaşar. Böyle bir bireyin de mutlu olması aslâ düşünülemez!

Konuşmanın Yasak Olması

Sağlıksız bir ailede özellikle çocukların duygu ve düşüncelerini ifade etmesine imkan verilmez. Bu durum da maalesef çocuklarda değersizlik duygularına neden olur.

Küskünlük ve Kırgınlıkların Sürdürülmesi

Aile içindeki kırgınlık ve küskünlüklerin sürdürülmesi, hem diğer üyeleri gerer, hem üzerlerine alınmalarına sebep olur, hem suçluluk duygusu yaratır, hem yeme ve uyku bozukluklarına neden olur, hem de empati yoksunluğu ve duygusal yoksunluk yaratır. En önemlisi de kişilerin birbirlerini anlamasını ve sorunun çözülmesini engeller.



DİLİMİZİ DÜZELTELİM

Yapılan araştırmalar göstermektedir ki, genellikle anne ve babalar iletişiminde daha çok 'Sen dili'ni kullanmaktadırlar. Ancak tecrübevî psikoloji göstermektedir ki, emir kipi taşıyan 'Sen iletileri' pozitif bir amaca hizmet etmezler.

Çünkü, buyurganlık, emir verme, yargılama ve öğüt verme gibi birim davranışlar, iletişimin demirbaş engelleridirler.

Örneğin: "Konuşma artık!", "Yapmamalısın!", "Dersine çalışmazsan...", "Yaramazlık yapıyorsun!", "Bebek gibisin!", "Dikkât çekmek istiyorsun!", "Daha iyi öğrenmelisin..." vs. gibi iletilerin yerine anne-babalar, çocuklarının davranışını kabul etmedikleri zaman, o davranış nedeniyle ne hissettiklerini çocuklarına söylerseler işte o zaman bu iletiler 'Sen iletişi' olmaktan çıkıp, 'Ben iletişi'ne dönüşür.

Örneğin,

- "Yorgun olduğum zaman canım oyun oynamak istemiyor, lütfen beni zorlama."
- "Eğer bugün yaramazlık yaparsan, üzülürüm!"
- "Eve geç kaldığında çok endişeleniyorum."
- "Derslerinle ilgili elinden geleni yaptığını görmek bana yetiyor."
- "Rahat ol! Elinden geleni yapman bana fazlasıyla yetecek."
- "Zaman zaman işimizdeki yorgunlukla ve tükenmişlikle eve geliyoruz. Sinir katsayımız yüksek oluyor. Bize anlayış göstermeni ve bu haldeyken isteklerin konusunda üstelememeni rica ediyoruz. Seni kırmak ve üzme, bizi de çok üzer."
- "Gün içersinde seni çok özleyorum."
- "Ben seni kimsenin çocuğuyla karşılaştırmıyorum. Çünkü sen bizim için çok değerlisin..."
- "Genç ve güzelsin. Arkadaşların konusunda endişelenmem seni sevdiğim için."
- "Aktif, yakışıklı ve heyecanlısın. Lider vasıflısın. Bu konuda arkadaş gruplarını merak etmem sana güvenmediğim anlamına gelmez."



Sizi temin ederiz, yapılan araştırmalar ve psikodramalar göstermektedir ki, 'Ben dili' çocuğun ana babasının kabul edemediği davranışını değiştirmesinde çok daha etkili olduğu gibi; çocuk-ana-baba ilişkileri için de çok daha sağlıklı bir zemin hazırlayabiliyor. Çünkü 'Ben dili', hiç bir şekilde çocuğu direnmeye ve isyan etmeye yöneltmiyor.

Örneğin dışarı çıkmak için ısrar eden bir çocuğa: "Hayır, hemen odana git, sokağa çıkamazsın. Bıktım senin bu yerli-yersiz, zamanlı-zamansız dışarı çıkmalarından ve ısrarlarından" demek mi doğrudur; yoksa "Hava karardığı için sokağa çıkmam beni endişelendiriyor. Bu yüzden gitmeni istemiyorum; ama, yarın daha erken saatte arkadaşlarınla birlikte olmana izin verebilirim." demek mi doğrudur?

Tabii ki ilk cümle 'Sen iletileri'ni içerdıği için çocukta bir dirence ya da isyana yol açabilecektir. Ancak ikinci cümlede ise duyguların ifadesi söz konusu olduğu için, 'Ben dili'ni kullanmak daha sağlıklı bir iletişim fırsatı sunmaktadır. Çünkü 'Ben dili' çocuğa emir değil; seğenek, zaman, empati, anlayış ve davranış değiştirme sorumluluğunu sunmaktadır.

