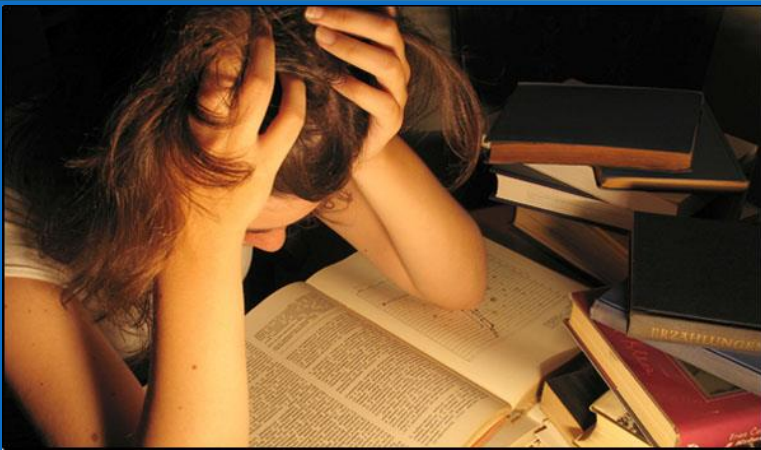


ERGENLİK AİLEDE İLETİŞİM



YAŞAMIN YANKISI

Bir zamanlar bir baba ile oğul dağlık bir bölgede yürüyüşe çıkmışlardı;

Bir ara nasıl olduysa çocuğun ayağı kaydı ve incindi çocuk acıyla bağırdı :

- Aaa hhh!!!.....

Karşı dağlarda yankı yapan sesi geri döndü:

- Aaa hhh!!!.....

Daha önce böyle bir durumla karşılaşmamış çocuk bu kez : “Sen kimsin ?” diye sordu

- Cevap gelmekte gecikmedi: “Sen kimsin ?”

Sinirlenen çocuk : “ Sen bir korkaksın!” diye bağırdı

- Dağdan “Sen bir korkaksın!” yanıtını aldı.

Bu olanlara bir anlam veremeyen çocuk neler olduğunu sordu. Onun gülümsediğini gördü. Babası, "şimdi dikkatlice beni izle oğlum" dedi ve yüksek sesle bağırdı: **"Hayatı çok seviyorum!"**

Karşı dağlardan aynı ses geldi: **"Hayatı çok seviyorum!"**

Baba : **"sana hayranım!"**

Yankı: **"sana hayranım!"**

Baba : **"sen harikasın!"**

Yankı: **"sen harikasın!"**

Çocuğun şaşkınlığının daha da arttığını gören baba, ona durumu şöyle açıkladı:” Bu , yankı adı verilen bir tabiat olayıdır. Ama hayatı da çok iyi anlatır. Yani yaşamdan ne istiyorsan önce onu sen vermelisin. Verdiklerin aldıkların olacaktır. Tatlı sözler tatlı yankılar oluşturur sevmek istiyorsan önce sen sevmelisin. Saygı istiyorsan önce sen saygı duymalısın . Anlayış bekliyorsan bunu önce sen göstermelisin.

**YAŞAMDA NEYLE KARŞILAŞMAK
İSTİYORSAN, YANKISINI OLUŞTURABİLMEK
İÇİN BUNU ÖNCE SEN YAPMALISIN!**

Anne –babalık mesleği; günün 24 saati aralıksız icra edilen bir meslektir... Diğer meslekler deneme-yanılmayı kaldırabilirler. Ancak anne-babalık mesleğinde deneme-yanılmaların sonucu çok ciddi olabilir...



Çocuk Eğitimi

- Bilgi ister,
- Emek ister,
- Sabır ister,
- Kararlılık ister,
- Tutarlılık ister...

Ergenlik-Ailede İletişim:

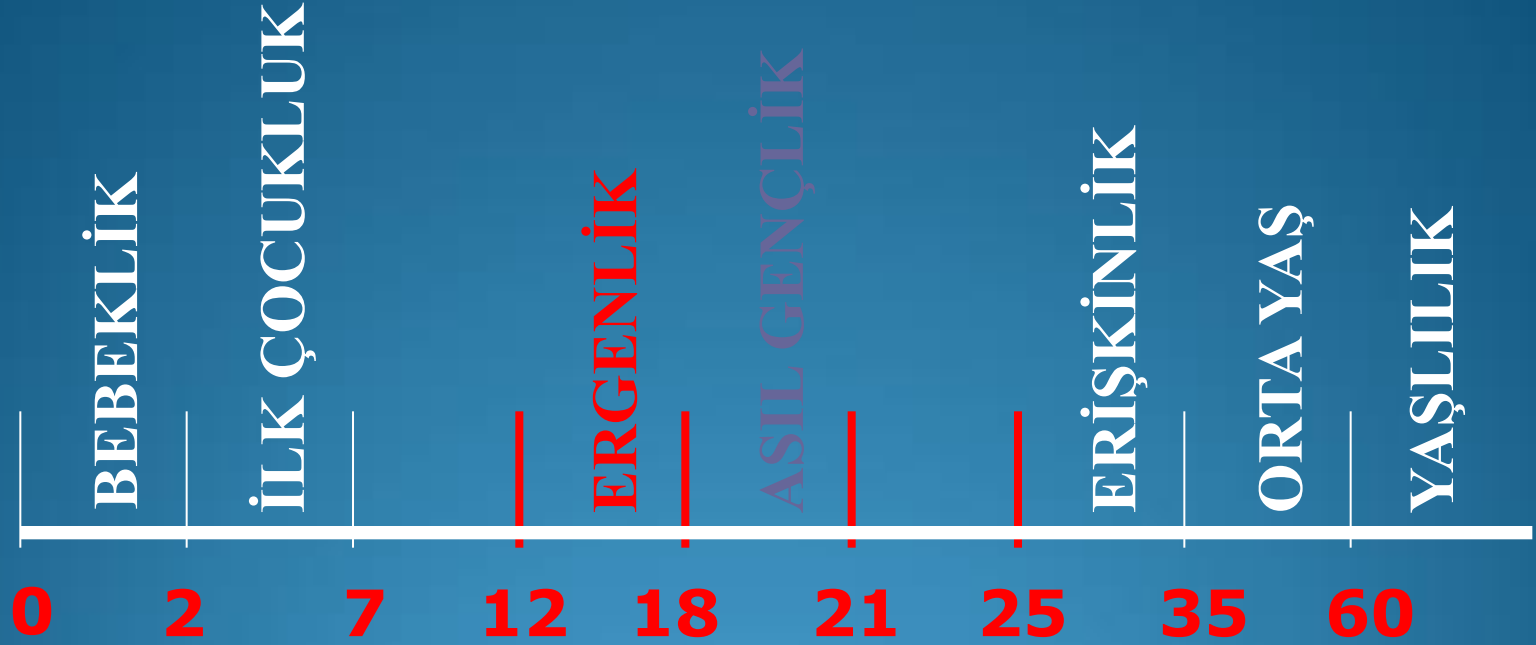
Ergenlik Dönemindeki Gelişim Özellikleri

İletişim Nedir?

Ergenlikte İletişim

Anne – Baba Tutumları

GELİŞİM DÖNEMLERİ



ÖN ERGENLİK:
Kızlarda:10-12,
Erkeklerde:11-13;

ERGENLİK
Kızlarda:13-15,
Erkeklerde:14-15 yaşları arasında başlar.

Ergenlik ; çocukluktan yetişkinliğe geçerken gerekli beceri , bilgi ve tutumların kazanıldığı bir gelişim dönemidir.

Çocuklar sadece büyürler,
Ergenler ise ;
hem büyürler hem değişirler.
Ergenlik;
ikinci doğum
olarak da adlandırılır.



Ergenlik Döneminde Gelişim Özellikleri



FİZİKSEL GELİŞİM

- **Hormonal Değişiklikler**
- **Boy ve Kilo Artışı**
- **Kas ve kemiklerin büyümesi**
- **Ses Değişimi**



RUHSAL ve SOSYAL GELİŞİM

- **Duygular inişli çıkışlıdır .**
- **Hemen güvenir , bağlanır.**
- **Bencilleşir, istekleri artar.**
- **Kurallara uymaz.**
- **Dağınık ve savruk olur.**
- **İlgi alanı genişler, geçici hevesleri çoğalır**
- **Derslere ilgisi azalır.**
- **Yalnız kalmak ister hayaller kurar.**
- **Arkadaşlık ilişkileri ön plandadır.**
- **Evden kopup çevreye yönelir.**
- **Karşı cinse ilgisi artar beğenilmek ister.**
- **Her şeyi bildiklerini sanırlar yanlışlarında direnirler.**

Bu dönemde fiziksel gelişim belirgin yaşanırken, ruhsal gelişim aynı oranda olmadığı için uyumsuzluk oluşur.

Ruhsal donanımları, fiziksel gelişimleriyle orantılı olmadığı için, iç çatışma yaşanır.



Ergenlik Sürecinde Çocuklar

- Anne baba ile kavgaya eğilimli olduklarını,
- Arkadaşlarına daha yakın ve bağımlı olduklarını,
- Erken sinirlendiklerini,
- Değişken duygular taşıdıklarını,
- İç çatışmalar yaşadıklarını,
- Özgürlüklerine düşkün olduklarını,
- Çocukluğa göre çok farklı tutum ve davranışlar sergileyebildiklerini,
- Gözü pek, cesur davranışlara girişebildiklerini,
- Sınırları tayin etmede zorlandıklarını,
- Çelişkilere düşebildiklerini,
- Sorumlulukları hep büyüklere ve başkalarına yükleme eğiliminde oldukları,
- Kişiliğine ve kararlarına anlayış ve saygı beklediklerini,
- Heyecanlı, duygusal olduklarını... bilmelidir.

Çocuklar Ergenliğe Gelince

- Huylar değişir,
- Davranışlar değişir,
- Zevkler değişir,
- Alışkanlıklar değişir...

Ergenlikte Aileye Bakış Açısı

ÇOCUKLUKTA

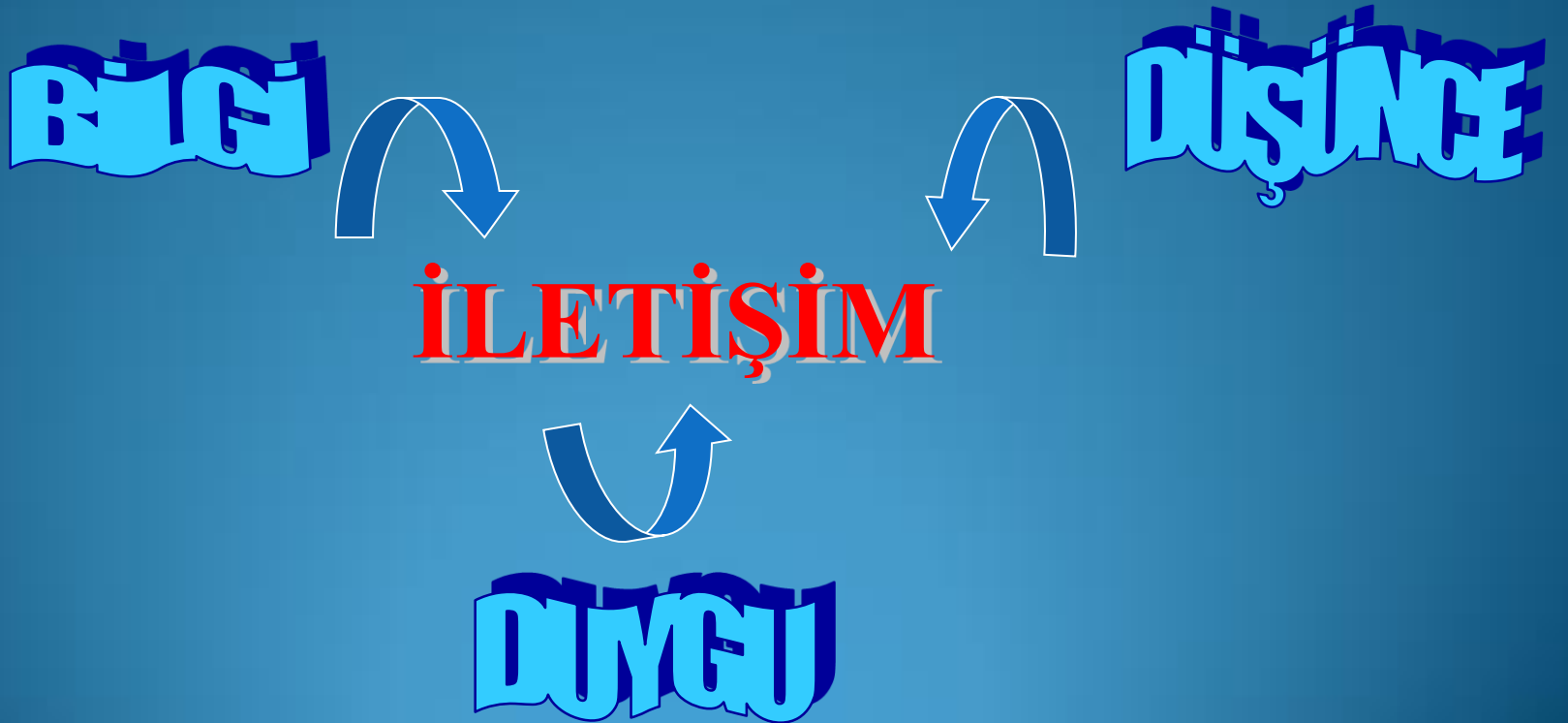
- ✓ ANNE BABA EN ÖNEMLİ MODELİDİR.
- ✓ ANNE BABAYA BAĞIMLIDIR.
- ✓ ANNE BABADAN ALDIĞI BİLGİYİ KOŞULSUZ ONAYLAR.

ERGENLİKTE

- ✓ KENDİNE BAŞKA MODEL ARAR.
- ✓ KENDİ KARARINI KENDİ VERMEK İSTER.
- ✓ ANNE BABADAN ALDIĞI BİLGİYİ ELEŞTİRİR VEYA REDDEDER.

İletişim Nedir?

Bilgi, duygu ve düşüncelerin karşı tarafın anlamasını istediğimiz şekilde aktarılmasıdır.



İletişimin Temel Kuralları

EMPATİ

ETKİN DİNLEME

BEDEN DİLİ

BEN – SEN MESAJI



Empati:

Kişinin kendisini, karşısındaki kişinin yerine koyarak, olaylara onun bakış açısıyla bakması, o kişinin duygularını, düşüncelerini doğru anlaması ve bu durumu ona iletmesi sürecine **EMPATİ** denir.

- Biz nasıl üzülyüyorsak, başkaları da üzülebilir.
- Bizim canımız acıyorsa başkalarının da canı acıyabilir.
- Biz iyi şeylere sahip olmak istiyorsak, başkaları isteyebilir.
- Biz nasıl başarılı olmak istiyorsak, başkaları da başarılı olmak isteyebilir.
- Biz iyi olan her şeyi ne kadar hak ediyorsak, başkaları da hak edebilir.

İşte sihirli kelime budur: *Başkaları.*

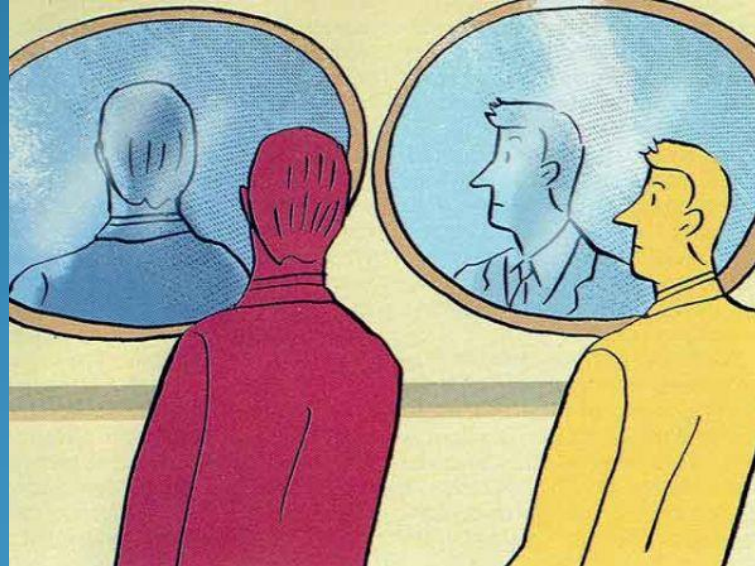


.....

Diyelim ki bir akşam yemeğindesiniz ve bir yakınınız, yanında oturan kişinin üzerine yemek döktü. Eğer yakınınızın utandığını fark ederseniz bu empatidir.

.....

Bir dilenci gördüğünüzde sizde oluşacak acıma duygusu....



Etkin Dinleme:

Gönderilen mesajı tam ve doğru olarak alma, mesajın alındığını karşı tarafa bildirme becerisidir.

- ✓ **Göz teması kurmak.**
- ✓ **Sözünü kesmemek.**
- ✓ **Anlatılan konuyu doğru anlamak için sorular sormak.**
- ✓ **Dinlediğinizi hissettirmek. (geri bildirim)**
- ✓ **Eleştirmeden, yargılamadan anlamaya çalışmak.**



Ahmet= Okula gitmek istemiyorum.

Baba = Okulla ilgili bazı sıkıntılarının var (ETKİLİ DİNLEME,YERİNE KOYMA)

Ahmet= Öğretmen birkaç çocuğu sınıfta azarlıyor

Baba = Neler oluyor anlatır mısın?

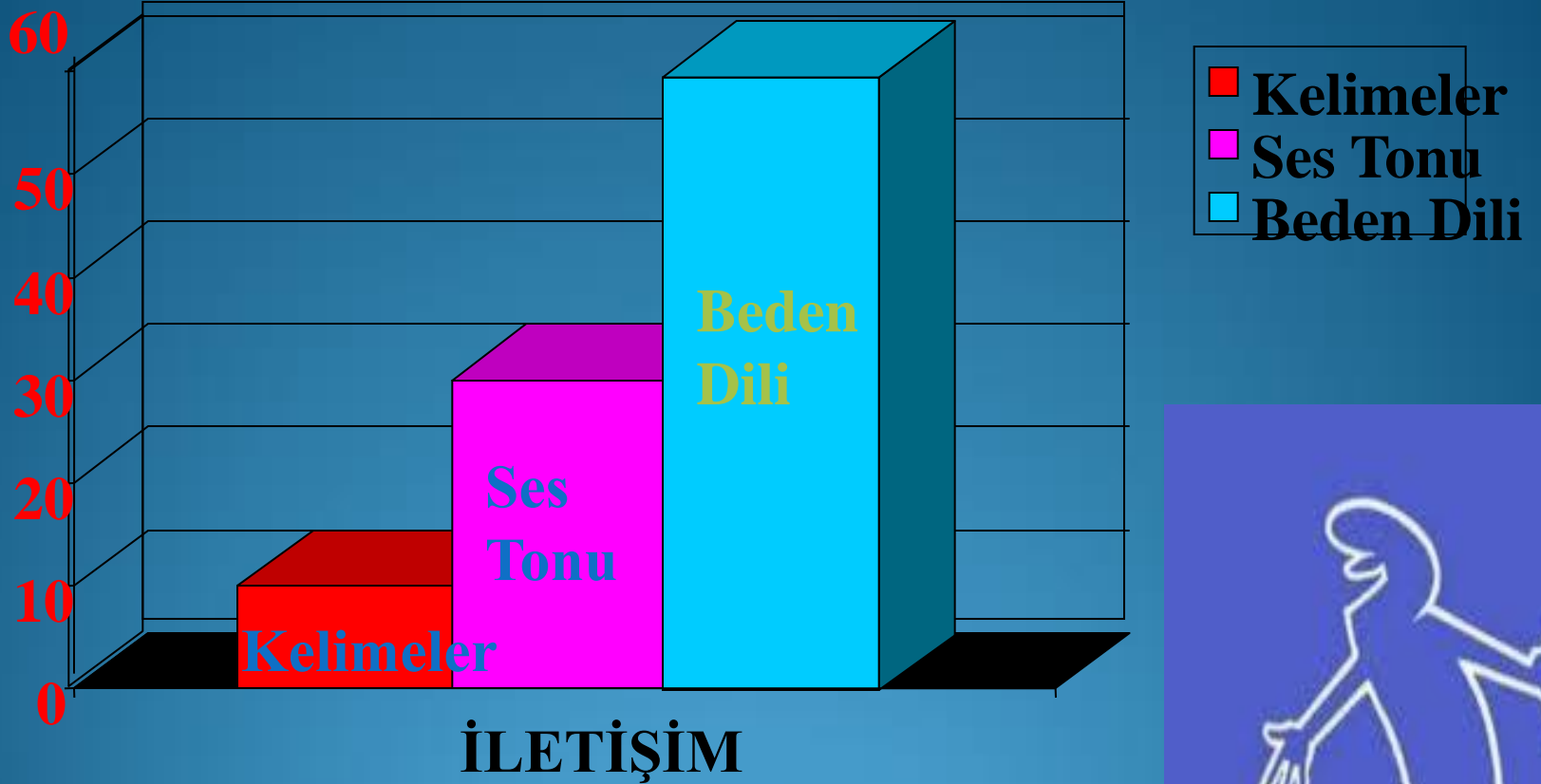
Ahmet= Yanımdaki arkadaşım yaramazlık yapıyordu, öğretmen bana bağırdı.

Baba = Haksızlığa uğradın çünkü sen yaramazlık yapmamıştın (ETKİLİ DİNLEME,YERİNE KOYMA)

Ahmet= Evet.



Beden Dili



**Ne söylediğinizden çok,
Nasıl söylediğiniz önemlidir.**



Ben - Sen Dili

BEN DİLİ

- ✓ Bir olay karşısındaki kişisel tepkiyi duygu ve düşüncelerle açıklamaktır. Karşımızdaki kişiye ne hissettiğimizi iletmeektir.
- ✓ Davranışa yöneliktir.
- ✓ Ben saygısına olumlu katkısı vardır,
- ✓ Mesajı alan kişi, yardım etme isteği duyar.
- ✓ Girişken bireyler yaratır.

SEN DİLİ

- ✓ Bir olay karşısında, karşımızdaki kişiye suçlayıcı, yargılayıcı, eleştirici mesajlar göndermedir.
- ✓ Kişiliğe yöneliktir
- ✓ Benlik saygısını zedeler
- ✓ Mesajı alan kişi, öfke ve kızgınlık duyar.
- ✓ Çekingen ya da saldırgan bireyler yaratır.

---'Sen' dili: **Sen hatalısın! Çok yanlış davranıyorsun!**

---'Ben' dili: Senin bu davranışın beni incitti, üzüldüm!

---"Sen" dili: **Çok kabasım! Her zaman sözümü kesiyorsun!**

---"Ben" dili: Bir şey söylemeye başlayıp ta bir türlü sonunu getiremediğim zaman çok rahatsız oluyorum.

.....

---"Sen" dili: **Kes şunu!! Çekiştirip durma kolumu!!**

.....

---"Ben" dili: Kolumun çekiştirilmesinden hoşlanmıyorum.

.....

---"Sen" dili: - Her akşam aynı şey, tutturuyorsun oyun oynayalım diye!
Benim yorgun olabileceğim hiç aklına gelmiyor değil mi? Yaramaz ve şımarık bir çocuk gibi davranıyorsun!

---"Ben" dili: Bu akşam çok yorgun hissediyorum canım. İstersen oyun oynamayı başka bir akşama erteleyelim.
şeklinde ifade edilebilir.

ANNE – BABA’NIN ERGENLE İLETİŞİMİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER



İÇ FAKTÖRLER

- ✓ Geçmiş Deneyimler
- ✓ Eğitim Düzeyi
- ✓ İhtiyaçlar – Beklentiler
- ✓ Sosyo – ekonomik düzey

DIŞ FAKTÖRLER

- ✓ Yakın Çevre
- ✓ Kültürel Faktörler



Anne Baba Tutumları

Olumsuz Aile Tutumları

- **Aşırı Koruyucu Tutum**
- **Aşırı Baskıcı-Otoriter Tutum**
- **Aşırı Hoşgörülü-Tavizkar Tutum**



Aşırı Koruyucu Tutum

- Bu ailelerde anne-babalar çocuğa **gereğinden fazla özen** gösterip onu **denetim** altında tutarlar.
- **Çocuğun başına kötü şeyler gelir diye** kendi başına bir şeyler yapmasına izin vermezler. Çocuğun tüm ihtiyaçları büyükleri tarafından karşılanmaya çalışılır.



AŞIRI KORUYUCU ANNE VE BABA TUTUMUNUN ÇOCUK ŐZERİNE ETKİLERİ

- Çocuęun aşırı bağımlı, őrkek, çekingen ve gűvensiz bir kişilik geliőtirmesine neden olur.
- Çocuğun hatalarının sonucunda yaşıyarak ۆrenmesine izin verilmez, sorumluluk duygusunun gelişmesi engellenir.
- ocuk ileriki yaşamında karar almakta ve uygulamakta zorluk çekeceği gibi yaşama karşı içinde bir korku oluşturur.
- Çocuğun kişiliği olgunlaşamaz. İnatçı, istediğini tutturan, mantıksız kavgalar çıkaran, çabuk mutsuz olan bir ocuk ve ileride benzer niteliklere sahip bir yetişkin olur.
- evresindeki insanlarla iletişim kurmakta gűçlük çeker.

Aşırı Baskıcı-Otoriter Tutum

- Otoriter tutumda çocukların kişilik özellikleri, ilgi ve gereksinimleri dikkate alınmamaktadır. Çocuğun istekleri bastırmaya çalışılır. Katı bir disiplin anlayışı vardır.Çocuğa açıklanmada kurallar konulur ve bu kurallara kesinlikle uyması istenir, bu konuda anne-baba asla tartışma kabul etmez.

AŞIRI BASKICI VE OTORİTER TUTUMUN ÇOCUK ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ



- Çocuğun **kendine güven duygusu oluşması** engellenir.
- **Yaraticılık** engellenir.
- Hata yapanlar mutlaka **cezalandırılmalıdır** görüşünü benimserler.
- Rutin ve sınırları belli olan iş ve meslekleri seçerler.
- En küçük bir hatada bile **hoşgörüler olmayabilir**.
- Okul yaşamlarında fazla **başarılı olamazlar**.
- Anne-babalarının (veya bir otoritenin) olmadığı ortamlarda **kendilerini boşlukta hissederler ve bir otorite bulma arayışı içine girerler**.

Çocuğunuzun sınırlarını zorlamayın.



- Her çocuğın kapasitesi, yetenekleri, ilgileri, farklıdır.
- Çocuğunuzdan **yapabileceklerinden fazlasını beklemek**, onlara eğitim hayatları boyunca verebileceğiniz en büyük zarardır.

Çocuğunuza sürekli ve çok fazla “ders çalış” demeyin.

- Ölçülü miktarlarda yapılan “ders çalış” uyarısı ve **takibi**, çalışma ortamının da hazır olması çok daha fazla işe yarar.
- Diğer çocuklarla ders veya başka konularda **kıyaslama** içine girmeyin.



ÇOCUK NEYİ ÖĞRENİR?

EĞER BİR ÇOCUK KINANARAK YAŞARSA SUÇLAMAYI ÖĞRENİR.

EĞER BİR ÇOCUK DÜŞMANÇA DAVRANIŞLAR İÇİNDE YAŞARSA KAVGA ETMEYİ ÖĞRENİR.

EĞER BİR ÇOCUK ALAY EDİLEREK YAŞARSA SIKILGANLIĞI ÖĞRENİR.

EĞER BİR ÇOCUK UTANÇ İÇİNDE YAŞARSA SUÇLULUK DUYMAYI ÖĞRENİR.

EĞER BİR ÇOCUK DÜŞMANLIKLAR İÇİNDE BÜYÜRSE SALDIRGANLIĞI ÖĞRENİR.

**EĞER BİR ÇOCUK HOŞGÖRÜYLE YAŞARSA SABIRLI
OLMAYI ÖĞRENİR.**

**EĞER BİR ÇOCUK TEŞVİK EDİLEREK YAŞARSA ÖZGÜVENİ
ÖĞRENİR.**

**EĞER BİR ÇOCUK DEĞER VERİLEREK YAŞARSA SAYGI
DUYMAYI ÖĞRENİR.**

**EĞER BİR ÇOCUK EŞİTLİK ORTAMINDA YAŞARSA ADALETİ
ÖĞRENİR.**

**EĞER BİR ÇOCUK GÜVEN DUYGUSU İÇİNDE YAŞARSA
İNANMAYI ÖĞRENİR.**

**EĞER BİR ÇOCUK BEĞENİLEREK YAŞARSA
KENDİSİNDEN HOŞLANMAYI ÖĞRENİR.**

**EĞER BİR ÇOCUK DOSTLUK İÇİNDE
YAŞARSA DÜNYADA SEVGİ ARAMAYI
ÖĞRENİR.**

**EĞER BİR ÇOCUK SEVGİ İÇİNDE BÜYÜRSE
GÜVENMEYİ ÖĞRENİR.**

**ÇOCUK AİLENİN, AİLE DE
TOPLUMUN ÜRÜNÜDÜR;**

ÇOCUK YAŞADIĞINI ÖĞRENİR.



Aşırı hoşgörölü –Tavizkar tutum

- Denetimin düşük, tepkiselliğın yüksek olduğu bir tutumdur. Saldırgan tutumlar dahil çocuğın her tür davranışları hoşgörü ile karşılanır.
- Davranışlara sınır çekilmez ve yaptırım uygulanmaz.

Anne babaların bu aşırı hoşgörölü tutumları çocuğın onlara hükmetmesine ve çok az saygı göstermesine neden olur. Toplumun kendilerine vermediğı hakları kendisine veren çocuk içinde bulunduğı grubun veya okulun kurallarına uymada güçlük çeker.

İZİNVERİCİ (HOŞGÖRÜLÜ) TUTUMUN ÇOCUĞUN KİŞİLİK GELİŞİMİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

- Her istediğini yaptırmayı alışkanlık haline getirir.
- Kural tanımaz.
- Ev dışındaki kurallarla karşılaşınca hayal kırıklığına uğrar.
- Her istediği olmadığı için arkadaşlarına uyum sağlamakta güçlük çeker.
- Anne-babasına hükmeder ve onlara çok az saygı gösterir.
- Bencil ve şımarık olur.
- Başkaldırıcı olur ve toplum dışı davranışlar sergiler.
- Doyumsuz olur.

Aşırı kural koymak da,
fazlasıyla kuralsız olmak da
çocuğa zarar verir.

Çocuk için evde düzenli ve
kuralların olduğu bir ortam
gereklidir.



Olumlu Aile Tutumu Destekleyici Tutum

Bu tutuma sahip anne babalar, çocuklarını herhangi bir karşılık beklemeden içten ve derinden bir duyguyla severler. Çocuklarının davranışlarını ilgi ve anlayışla izleyip , kendi ayakları üzerinde durabilecek şekilde yetiştirirler.

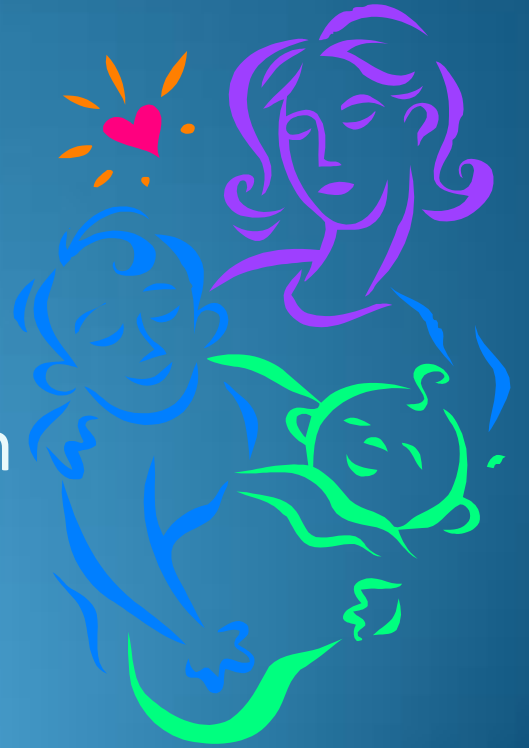
- Çocuğunu kabul eden anne ve baba **çocuğun ilgilerini** göz önünde bulundurur ve onun yeteneklerini geliştirecek ortam hazırlar.
- Aileyi ilgilendiren kararlar alınırken **çocuğunda fikri** alınır.bu ailelerdeki genel görüş “**çocukta bizimle yaşıyor ve alacağımız kararlarda onunda söz hakkı olmalıdır.**”şeklindedir.

- Çocuk **sınırlar içerisinde özgürdür**. Neyi, ne zaman ve ne şekilde yapacağını çok iyi bilir.
- Aile bireyleri arasında **etkili bir iletişim** söz konusudur.

Ergen Bireye Yaklaşım Önerileri

Bu dönemde yaşananların;

- Doğal olduğunu,
- Zamanla geçeceğini,
- Bireyin aile ve çevre tarafından desteklendiğini,
bilmesini sağlayın.



Ona

Sevildiğini



Anlaşıldığını



Kabul edildiğini



Önemli olduğunu



Güvendiğinizi



Fark ettiriniz

Sağlıklı bireyler yetiştirmek dileğiyle



REHBERLİK SERVİSİ