

# Ergenlerle Doğru İletişim Nasıl Kurulur?

Ergenlik dönemi, ebeveynler ile çocuklarının ilişkisinde önemli dönüşümler yaşadığı en kritik dönemlerden biridir. Neşeli, mutlu ve paylaşıma açık çocukların içine kapanması, iletişim kurmayı reddetmesi ya da davranışlarının değişmesi oldukça doğal olduğu gibi, ebeveynlerin bu süreci yönetmek için bazı noktalara dikkat etmesi şarttır.

## Hayatının Değiştiğini Kabul Edin

Ergenlik döneminde, çocuklar fiziksel ve psikolojik bir dönüşüm yaşarlar. Bu nedenle, sizinle konuşmak istemeyebilir, sizi dinlemeyebilir ya da her zaman saygı gösterdiği kuralları görmezden gelebilir. Bu durumda, ona olabildiğince müsemma gösterin. Hayatının değiştiğini kabul edin ve onun eski haline dönmesini beklemeyin.

## Ergenleri Ailenizin İçinde Tutun

Ergenler, aile ile iletişimini azaltabilir hatta koparabilir. Yapmanız gereken, onları her zaman aile içinde tutmaya çalışmaktır. Sizinle konuşmak istemediğinde, ona saygı gösterin ancak sizinle iletişimini koparmasına izin vermeyin.

## Birlikte Yapacağınız Yeni Etkinlikler Bulun

Eski alışkanlıkların değişmesini anlayışla karşılayın. Ergenlik döneminden önce yaptığınız etkinlikleri artık yapmak istemiyorsa, anlayışlı davranın ve hoşlanabileceği etkinlikler bulun. Örneğin; çocuğunuz artık sinemaya gitmek yerine, futbol oynamak istiyorsa, bunu birlikte yapmaya özen gösterin.

## İyi Bir Dinleyici Olun

Çocuğunuzun sorunlarını, endişelerini ve değişen fikirlerini dinlemeniz oldukça önemlidir. İyi bir iletişim kurmanın temel anahtarı, "iyi bir dinleyici" olmaktır. Onun öfkelendiği, heyecanlandığı ya da umutsuzluğa kapıldığı anlara ve bununla ilgili düşüncelerine önem verin.

## Nasıl Konuştuğunuzu Gözden Geçirin

Ergenlik dönemdeki gençler, onlarla konuşma biçiminizden rahatsız olabilir. Çocuğunuzun değiştiğini kabul etmeniz gerektiği gibi, iletişim biçiminizin de farklılaşması gerektiğini kabul edin. Hem üslubunuza hem de kullandığınız lakap ve kelimelere dikkat edin.

## Kriz Durumlarında Temkinli Davranın

Her ne kadar çaba sarf etseniz ve etkili bir iletişim kurmaya çalışsanız da bazı durumlarda sorunlar yaşayabilirsiniz. Çocuğunuz, kötü alışkanlıklar edinebilir, iletişim kurmayı reddedebilir ya da beklenmedik davranışlarda bulunabilir. Bu gibi kriz anlarını birlikte çözmeye çalışın. Çocuğunuza öfkelenmeniz, sorunların çözümünü daha fazla zorlaştıracaktır. Bu nedenle sabırlı olun ve birlikte hareket etmeye özen gösterin.

## Onu Heyecanlandırarak Durumlar Yaratın

Ergenlerin ilgi duydukları alana yönelmesi ve sürekli bir uğraşları olması, bu dönemin daha rahat geçmesine yardımcı olur. Ergenlik döneminde çocuğunuzun istediği işlerle uğraşması için çeşitli alanlar yaratabilirsiniz. Örneğin; gitar çalmayı seviyorsa, onu bir kursa gönderebilir ya da basketbol ile ilgileniyorsa, birlikte maçlara gidebilirsiniz.

## Asla Kapıları Kapamayın

Bazı durumlarda, sabrınızı taşıracak ve öfkelenmenize yol açacak sorunlar yaşayabilirsiniz. Her zaman kendinizi kontrol etmelisiniz. Çocuğunuzla yaşadığınız bir tartışma ya da onun başkalarını da etkileyen davranışları nedeniyle, asla tüm kapıları kapamayın. Çocuğunuzun her zaman sizinle konuşabileceğini bilmesi, oldukça önemlidir. Eğer kapıları kapattığınızı düşünürse, aileden kopabilir.

## Ergenliği Kötülemeyin

Ergenlik hakkında olumsuz konuşmalar yapmanız ya da çocuğunuzun ergenlik dönemindeki davranışları nedeniyle eleştirmeniz çoğu zaman geri teper. Bunun yerine, ergenlik dönemi hakkında gerçekçi bir şekilde konuşmanız önemlidir. Bu dönemde hissettiklerinin doğal olduğunu ama kendisini kontrol edebileceğini söylemeniz, çok daha olumlu bir etki yaratacaktır.

## Ona Güvendiğinizi Gösterin

Çocuğunuza güvenmeniz ve bunu ona hissettirmeniz çok değerlidir. Çocuğunuz ona güvendiğinizi biliyorsa, sizi hayal kırıklığına uğratmamak için çaba sarf eder. Ancak ona güvenmediğinizi düşünüyorsa, davranışlarıyla sizi cezalandırmaya çalışabilir.

Ergenlik döneminde çocuğunuzla etkili bir iletişim kurmak için; anlayışlı, sabırlı ve dikkatli davranmanız, onunla empati kurmanız önemlidir. Ancak çözüm bulamadığınız noktalarda, uzmanlardan destek almanız da çocuğunuzun gelişimi ve ilişkiniz açısından kritik bir öneme sahiptir. Elinizden geleni yaptığınız halde sorun yaşamaya devam ediyorsanız, uzman desteğine başvurun.