



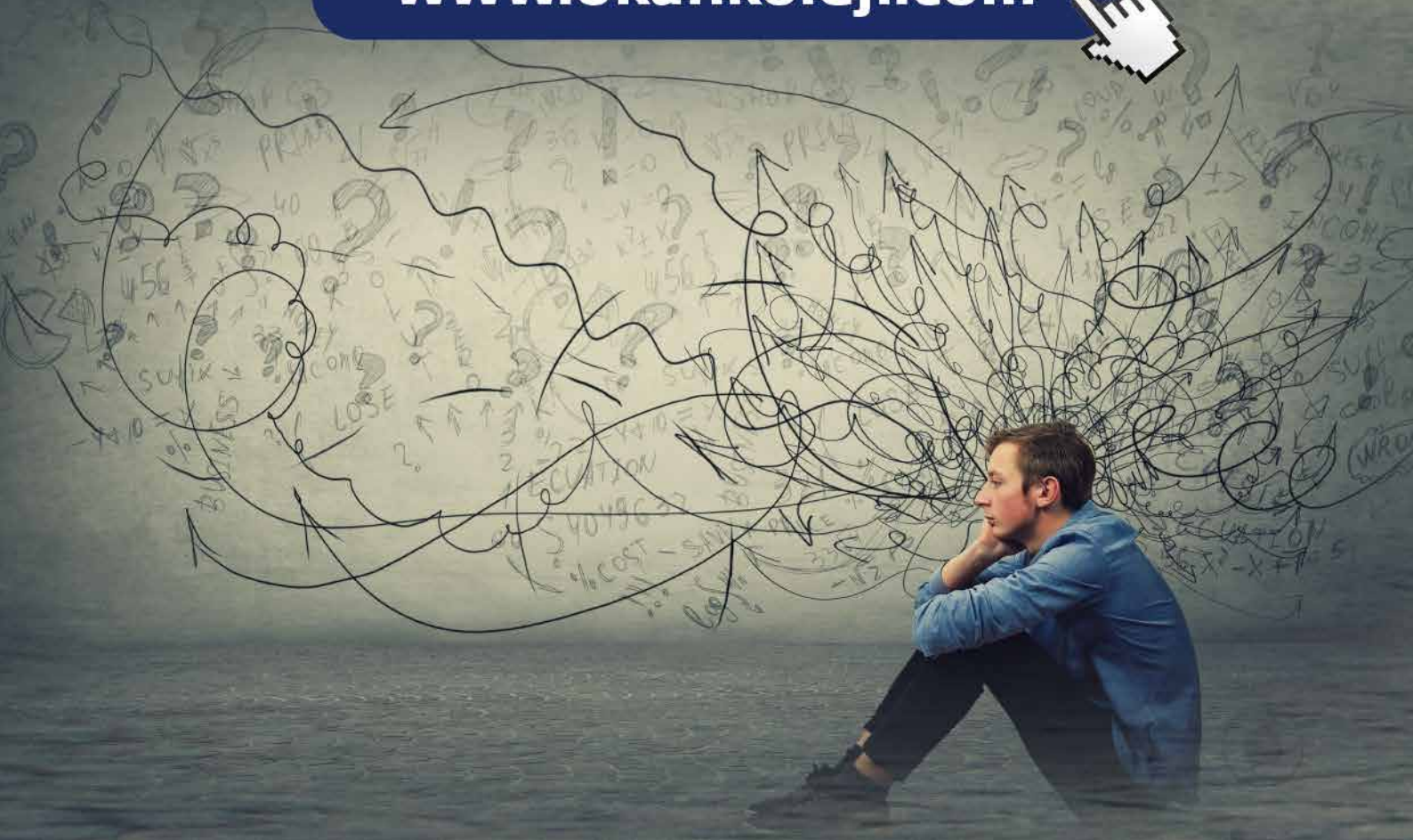
Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

LİSE REHBERLİK BÜLTENİ ERGENLERLE İLETİŞİM VE ÇATIŞMA ÇÖZME MART 2022

www.okankoleji.com



İnsanlar, zamanlarının çok önemli bir bölümünü sosyal ilişki ve etkileşim ağı içerisinde geçirmektedir. Bu sosyal ilişki ile etkileşim döngüsü içinde yaşamın kaçınılmaz, doğal bir parçası olan çatışma; değişimin ve gelişmenin göstergesi olarak kendini gösterir.

Çatışma, bir ya da birden çok kişinin herhangi bir konu üzerinde anlaşamadığı zaman ortaya çıkar. Bazı durumlarda kişilerin söylemleri birbirlerinden farklıdır ya da bireyler bunları farklı algılar. Bu farklı bakış açıları ve farklı algılamalar da çatışmalara yol açar. Çatışmanın en

önemli nedenlerinden biri **iletişim eksikliğidir.**

Çatışma olumsuz bir durum olarak algılansa da günümüzde gelişim aracı olarak görülmektedir. Kişinin kendini olumlu yönde değiştirebilmesi için bir fırsat niteliğindedir. Çatışmalar yıkıcı olarak çözüldüğünde kızgınlık, öfke, düşmanlık ve şiddet duyguları yaratır. Yapıcı olarak çözüldüğünde ise sorun çözme, eleştirel düşünme ve iletişim becerilerini geliştirerek kişisel gelişimi sağlar ve yapıcı yönetildiklerinde sağlıklı, değerli, ilişkileri canlandıran gençleştiren şeylerdir.

Kimse hayata çatışma çözme yollarını bilerek gözlerini açmaz, yaşayarak ve etraftaki kişileri gözlemleyerek öğrenirler. Çatışmalara karşı gösterilen tepkiler aileden, okuldan, kitle iletişim araçlarından, çatışmanın doğasına ilişkin çatışma iyidir ya da kötüdür tarzındaki yaklaşımlardan etkilenir. Ergenlerle yaşanan çatışmalarda ve iletişimde dikkat edilmesi gerekenler kısmına geçmeden önce ergenler neden aileleriyle çatışır buna bir göz atalım.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Ergenler neden aileleriyle çatışır?

Ergenler bağımsızlık arayışındadır. Kendi seçimlerini yapmak, kendi yaşamını düzenlemek ve bunu da kendi başına yapmak istemektedir. Aileden ayrılp bağımsızlığı başarabilmek için, gencin gözünde anne baba ideal olma niteliklerini kaybeder. "Annem babam her şeyi bilir" düşüncesinin yerini yavaş yavaş, "annem babam nereden bilecek, onların dönemi geçmişte kalmış, ben onlardan daha iyi bilirim" düşünceleri alır. Bağımsızlığa gereksinim duyan genç için ev, çoğu zaman anlaşmazlığın ve çatışmaların ortaya çıktığı bir yer olarak görülme-ye başlayabilir. Yaşadıklarını anlamak ve kendilerini dinlemek için yalnız kalma gereksinimleri vardır.

'Mahremiyet' kendine ait özel bir dünyası olması demektir. Artık aile ile her şey paylaşılmaz her şey anlatılmaz. Mahremiyetine saygı duyulmasını ister, onun için odasına girilmesi notlarının okunması, sakladığı şeylerin araştırılmasına büyük tepki verebilir. Ergen ebeveyne bağımlılıktan kurtulup kendi kimliğini bulmak ister. Bunun için de aileden uzaklaşmaya, yalnız kalmaya ihtiyacı vardır. Zaman zaman içine kapanır. Odasına kapanıp kimseyle konuşmayabilir. Ergen yalnız kalmayı ister, ancak arkadaşlarından kopmaktan, arkadaşları tarafından dışlanmaktan korkar. Aile bu evrede çocuklarının kendilerinden uzaklaştığını görür ve ne yapacağını bilemeyebilir. Ailenin de kaygıları artar. Ergen ailenin her istemini baskı olarak algılar, ailede ergenin her istediğini isyan olarak algılar. Bu sebeplerle çatışmalar başlayabilir.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Ergenlerle iletişimde önemli faktörler:

Ergenlik döneminde çocuğunuzun artık eskisinden farklı ve kendine özgü bir birey olduğunu kabullenmelisiniz. Onunla iletişim kurma tarzınızda ve tutumlarınızda belirli değişiklikler yapmalısınız. Bu dönemi sakin ve huzurlu bir biçimde çocuğunuzla birlikte ancak bu şekilde atlatabilirsiniz.

Ailelerin çoğu "çocuğumuz bizimle hiçbir şeyi paylaşmıyor, gizliyor" derler. Gençlerin çoğu da "aileme anlattığım zaman beni dinlemiyorlar, ne söylesem hemen tepki veriyor kızıyor ya da nasihat ediyor", "beni anlamıyorlar ben de hiçbir şeyi anlatmıyorum" derler.

İyi bir dinleyici olabilmek; iyi bir iletişim için çok önemlidir. Ne kadar kızgın ve endişeli olursak olalım duygularımızı kontrol edip, ani tepki vermeden, nasihat etmeden, etiketlemeden, yorum yapmadan, sözünü kesmeden, hemen öneri getirip çözüm bulmaya çalışmadan dinleyebilmeliyiz. Onunla konuşurken geçirdiğiniz zamanın en az iki katını onu dinleyerek geçirin. O konuşurken başka bir işle uğraşmadan, onunla göz teması kurarak onu dinleyin. Bunlar çocuğunuzun bir şeyleri paylaşma konusunda cesaretlendirir. Çocuğunuzun dinlemek, "Ben ailem için önemliyim, benim düşüncelerime değer veriyorlar, beni anlamaya çalışıyorlar" diye düşünmesini sağlar. Daha sonra çocuğunuz da sizin konuşmanızı dinleyip ne düşündüğünüzü anlamaya çalışacaktır.

Çocuğunuz bir şey anlatırken onun beden dilini gözlemleyin ne hissettiğini anlamaya çalışın. Onu dinlerken cevaplamaya çalıştığımız soru, "Çocuğum ne hissediyor, ne düşünüyor, benden beklentisi nedir?" şeklinde olabilir. Cevabı bulduğunuzda, "-sanırım, -anladığım kadarıyla, gibi sözlerle başlayan cümleler kurup ve çocuğunuzdan onay alın; bu yanlış anlaşılmayı engelleyecektir. Duygusunun anlaşılması, yani onunla empati yapabilmemiz, bunu ona iletmeniz, hem çocuğunuzun kendi duygularını adlandırmasına yardım edecek hem de sakinleşmesini, rahatlamasını sağlayacaktır.

Çocuğunuzun sizi dinlemesini istiyorsanız onu anladığınızı ifade ettikten sonra en son kendi duygu ve düşüncelerinizi paylaşın. Kendi duygu ve düşüncelerimizi nasıl ifade ettiğimiz, konuşma sırasında takındığımız tavır da çok önemlidir. Konuşmaya çocuğunuzun konu hakkındaki fikirlerini kötüleyerek suçlayarak başlarsak iletişim baştan kesilir.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Ben diliyle konuşabilmek; Ebeveynler çocuklarının beğenmedikleri, onaylamadıkları, kendilerini ya da başkalarını rahatsız eden davranışları karşısında onlara uyarılarda bulunur. "Sözümü dinleseydin bunlar başına gelmezdi", "çocuk gibi davranıyorsun", "hiç sorumluluk almıyorsun", "eve geç geliyorsun, beni kızdırıyorsun," gibi. Tüm bu uyarıların ortak noktası - sen dilini - kullanarak yapılmış olmalarıdır. Bu şekilde iletişimde genç kendi hatalı olsa bile suçlandığını düşünür, öfkelenir, saldırı olarak görür, direkt savunmaya geçer ve bizi dinlemez. "Ben dili" kullanılarak yapılan konuşmalarda ise anne babanın gencin davranışı karşısında ne hissettiğini iletir. (.....yaptığında, ben Hissediyorum, çünkü). Örneğin; eve geç kalan gence 'bu saate kadar nerde kaldın, neden haber vermedin?' diyerek bağırmanın, onun da direkt savunmaya geçmesine "ben çocuk muyum, neden karışırıyorsunuz, herkes bu saatte geliyor" şeklinde kendini savunmaya geçmesine neden olur. Hem tartışırız hem de bu davranışın tekrarlamasını engelleyemeyiz. "Eve habersiz geç geldiğinde çok endişeleniyorum, çünkü başına bir şey geldiğini düşünüyorum, bu sorunu çözmek için ne yapabiliriz" diye konuşursak bizi dinlemesini, anlamaya çalışmasını sağlayabiliriz.



Aileler ne yapmalı ve ne yapmamalı?

Ergenlerin arkadaşlığı her düzeyde desteklenmelidir, arkadaşlarla geliştiği ve sosyalleştiği bilinmelidir. Arkadaşların olumlu etkileri yanında, grup etkisiyle yanlışlar yapılabileceği konusunda ergen bilinçlendirilmelidir. Aileler çocuklarının arkadaşlarını, çocukları ile konuşarak tanımalıdır. Bunun için çocuğun cep telefonu, bilgisayar, günlük benzeri özel eşyalarını karıştırmak yanlıştır. Sorumluluk gelişimi kazanmış genç, her yaptığından kendisinin sorumlu olduğunu bilir. Bize göre çocuğumuzun yanlış arkadaş seçmek gibi bir tutumu varsa, çocuğumuzda nasıl bir sorun olduğunu düşünmenin zamanı gelmiştir. Oğlumuz ya da kızımızın neden böyle arkadaşlar seçtiğini anlayabilmek çözümün anahtarıdır. Çocuğumuzda ya da kendimizde hata bulamıyor, "arkadaşlarına uydu aslında böyle bir çocuk değil" diyor ve bu konuda yardım almayı erteliyorsak bunun sebebi çocuğumuzla ilgili beklentilerimiz nedeniyle çocuğumuzu kusursuz görmeye çalışmamız olabilir.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Yanlış bir arkadaş grubunda olan bir gençle sürekli tartışmak, arkadaşlarına uyuyorsun demek onları kötülemek çocuğumuzu bizden uzaklaştırır. Yalnızlık ve mutsuzluk nedeniyle o gruba daha fazla bağlanmasına sebep olur. Anne baba olarak sakin olup çocuğumuzun sıkıntısını anlamaya çalışmak, ona sevgimizi göstermemiz gerekir. Arkadaşlarını eleştirmeden onun sorunlarına destek olmak, işbirliği ile sorunların nasıl çözüleceğini bulmaya çalışmak, bu konuda kendi yanlışlarımızı da düşünmek ve gerekirse sorunlar daha da büyümeden aile olarak çocuk ve ergen psikiyatristinden destek almayı ertelememek önemlidir.

Bugün ergenler ebeveynlerinden daha iyi imkânlarda yaşıyor, daha çok şey istiyor, daha çok seçeneğin karşısında olduğunu biliyor. Ama daha çok korkuyor, daha çok kaygı duyuyor. Çünkü geçmişe göre daha karmaşık bir dünyada yaşıyor. Elleri daha çok iletişim aracı var ama gençler daha yalnız. Bu nedenle çocuğumuza sadece ondan beklediğimiz istediğimiz şeyleri, korkularımızı bildirmek değil, onunla konuşmak, daha çok paylaşmak gerekir. Yani çocuklarımızla **sağlıklı iletişim kurmamız** gereklidir.

Ergenler hata yapabilir, iyi bir anne baba olmanın yolu ergenler hata yaptığında doğru davranabilmektir. Çocuklarınız size öfkeyle bağırp çağırıyorsa kendinize sormanız gereken soru 'bu davranışı kimden öğrendi?' olmalıdır. Çocukların öfkelerini kontrol altına almak için önce kendi öfkemizi kontrol altına almayı öğrenmeliyiz.

Kişiliğine yönelik ağır sözler söylemeyin, çünkü kendini savunmaya geçer, size öfkesinden yaptığı hatayı yeterince göremez, 'zaten beni hiç anlamıyorlar, baskı yapıyorlar ben de onların dediklerinin tam tersini yapacağım' diye düşünür.

Ben her şeyi bilirim tavrında olmayın. 'bence..... yapmalısın' yerine 'meselaolabilir mi?' diyebilmek önemlidir. Ondaki farklı düşünüyorsa, 'kararını verip sonuçlarını yaşayacak olan sensin ancak bu konuda yaşadığım kaygı ve sıkıntıyı seninle paylaşmak istiyorum, bu yüzden yapmanın daha iyi olabileceğini düşünüyorum.' Şeklindeki ifadeler bizi dinlemesini sağlayacaktır.

Çocuklar aşırı övülüyorlar, pohpohlanıyorlar, bütün bunlar da onların kendilerini oldukları gibi görmesini engelliyor. Oysa bir çocuk için yetişirken kazanılması gereken en önemli özellikler birisi "kendini olduğu gibi görebilmektir". Kendi güçlü ve güçsüz yanlarını görebilmek, doğru ve yanlışlarını fark edebilmek, kendisini tanıyabilmek, anlayabilmek hangi durumda ne yapacağını ve ne yapmayacağını kestirmek için önemlidir. Aşırı ve haksız övgü ile yetiştirilen daha önce hiçbir güçlkle mücadele etmeyen çocuk, yapamadıkları karşısında şaşkına döner, Kendine kazandırılan **yanlış özgüven** uçar gider. Çocuk kendini güçsüz, yalnız, ne yapacağını bilemez durumda bulur.

Çocuğu sevmek önemsemek, onu pohpohlamak, onun sahip olmadığı nitelikleri övmek değildir. Tam tersine onun yapabileceklerini desteklemek, yapamadıklarını aydınlatmak geliştirmesi için yol göstermek demektir. Anne baba olarak; çocukların yaptıkları yanlışları örtbas etmeden sonuçları ile onları karşılaştırmalıyız. Bu yanlışların neler olduğunu anlamalarına destek olacak biçimde davranmalıyız.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Sevilen bir anne baba olmak adına, anne baba çocuğun her istediğini yaparsa, çocuklar anne babayı gereksinmelerini karşılama gereken, her istediğini yaparak onları memnun etmesi gereken kişiler olarak görür. Bu şekilde yetiştirilen çocuklar kendi kendini kontrol yetisini kazanamaz, sorumluluk alma becerisi gelişmez ve mutlu olamaz. Çocuklarımıza sorumluluk vermeliyiz. Bencillikten kurtularak başkalarını da düşünmelerini ve onlar için bir şeyler yapmalarını istemeliyiz.

Güvenilir anne baba olmak önemlidir. Çocuk anne babasına her zaman güvenmeli, desteğini hissetmelidir. Her yaptığının, yanlışlarının da onlar tarafından onaylanmayacağını, hatalarının sorumluluğunu kendisinin alması gerektiğini bilmelidir. Çocuğunun sorumluluklarını siz üstlenmeyin, yanlışlarının güvencesi olmayın.

Eğer çok korkulan, tehdit eden bir anne baba olursak, gencin yalan söylemesine neden olabiliriz. Doğru olan ise; korkuyla değil, anne babaya duyulan saygıyla, onlara verilen değerlerle anne babanın söylediklerinin dikkate alınmasıdır. Gençle yakın olmak onu anlamak adına, sırdaş-arkadaş anne baba olmak da doğru değildir. Ona arkadaş gibi değil, bizzat anesi/babası gibi davranın. Her ne kadar arkadaş gibi davranmak kısa vadede kolay bir problem çözme yöntemi gibi görünse de, çocuğunun asıl gereksinim duyduğu şey arkadaş değil, bir annedir. O bunun farkına varmıyor olabilir, ancak kendisinden birkaç adım ötede duran bir rol modelinin paha biçilmez olduğunu zamanla anlayacaktır. Çocuğunuzla kuracağınız sağlıklı ve güvenilir bir iletişim, uzun vadede onun sağlıklı bir kişilik geliştirmesinde önemli bir rol oynayacaktır. "Çocuğu seven, fark eden, önemseyen, ancak sınır koyabilen" anne baba olmak çok önemlidir.

Ergenlik döneminde gençler tüm bunlarla mücadele ederken bir yandan da orta öğretim sınavlarına, üniversite sınavlarına hazırlanıyor. Aileler çocuğu ile ilgili başarı beklentilerini "daha iyi, daha başarılı, daha mutlu olması için" diye tanımlıyor. Ancak çoğu zaman "anne babanın kendi beklentileri, yapmak isteyip yapamadıkları, kendi hedefleri ile bağlantılı" olarak çocuğa sınav konusunda baskı kuruyor, çatışıyor. Çocuğumuzla ilgili beklentilerimiz çocuğumuzun özellikleri, kapasitesi, kişiliği, amaçları, yetenekleri ile uyumlu olmazsa, hem kendimiz mutsuz oluruz, hem de çocuğumuzun mutsuz olmasına, kendini değersiz güvensiz hissetmesine neden oluruz. Beklentimiz başarıya değil, amaçlı planlı programlı, dürüst çalışmaya yönelik olmalıdır.

Ergenlik dönemi, bütün yetişkin bireylerin yaşadığı büyüme ve değişim dönemidir. Bu dönemde gençlerin gereksinim duydukları şey, anlayış ve sabır. Kendini bulma yolundaki bir gence, anne babaların verebileceği en büyük şeyse sevgi ve destektir. Bu dönemdeki gençlerin, kendi kanatlarıyla uçmak isteyen, dünyayı zorluklarla dolu olsa da tanımak isteyen kişiler olduklarını unutmamalıyız. Bu zorlu süreci aşmanın anahtarıysa anlayış ve sağlıklı bir iletişimdir.

Kaynakça:

- ÜNER İ. Çatışma Çözme Becerilerini Geliştirmeye Yönelik Grup Rehberliğinin Lise Öğrencilerinin Saldırganlık ve Problem Çözme Becerileri Üzerine Etkisi, Doktora Tezi.
- Dr. Deniz TİRİT, Ergenlik Dönemi ve Ergenlerle İletişim, Makale 2019.
- YAVUZER Y. ,KARATAŞ Z. ve GÜNDOĞDU R., Ergenlerin Çatışma Çözme Davranışlarının İncelenmesi: Nicel ve Nitel Bir Çalışma, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.

OKAN EĞİTİM KURUMLARI REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE