



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

# OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## Lise Rehberlik Bülteni

### İLETİŞİM VE ÇATIŞMA ÇÖZÜMÜ: "EBEVEYN-GENÇ DİLİ"

### MAYIS 2026

[www.okankoleji.com](http://www.okankoleji.com)



## ERGENLİK DÖNEMİNDE İLETİŞİMİN DOĞASI

Ergenlik dönemi, bireyin çocukluktan yetişkinliğe geçiş yaptığı, hem fiziksel hem de psikolojik değişimlerin yoğun yaşandığı kritik bir süreçtir. Bu dönemde genç, bir yandan bağımsızlık kazanma isteği taşıırken diğer yandan güvenli bir bağa ihtiyaç duyar. Bu iki ihtiyaç arasındaki denge, ebeveyn-ergen ilişkisini zaman zaman zorlayabilir.

Bu süreçte ebeveynler bazı değişimleri daha net gözlemler:

- Genç daha az konuşabilir, içine kapanabilir.
- Aileyle daha fazla tartışma yaşayabilir.
- Bağımsız kararlar alma isteği artabilir.
- Eleştiriye karşı hassasiyet gelişebilir.

Ancak bu durum çoğu zaman bir kopuş değil, gencin kimlik gelişiminin doğal bir parçasıdır. Araştırmalar, ergenlikte yaşanan çatışmaların büyük bölümünün iletişim biçiminden kaynaklandığını ve doğru iletişim kurulduğunda bu sürecin gelişimsel bir fırsata dönüşebileceğini göstermektedir (Kulaksızoğlu, 2016).

## EBEBEYN-GENÇ DİLİ NEDİR VE NEDEN ÖNEMLİDİR?

Ebeveyn-genç dili, sadece ne söylendiğiyle değil, nasıl söylendiğiyle ilgilidir. Bu dil, ebeveynin gence yaklaşımını, duygu yönetimini ve ilişki kurma biçimini kapsar. Temelinde anlayış, empati ve saygı yer alır.

Bu iletişim biçiminin temel özellikleri şöyle özetlenebilir:

- Yargılamadan dinleme
- Duyguyu kabul etme
- Baskı yerine rehberlik etme
- Net ama esnek sınırlar koyma

Kontrollü iletişim yerine bu yaklaşım benimsendiğinde, genç kendini daha güvende hisseder ve iletişime daha açık hale gelir. Çünkü ergenler çoğu zaman "nasihat" değil, "anlaşılma" ihtiyacı duyarlar.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

**OKAN KOLEJİ**

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## SAĞLIKLI İLETİŞİMİN TEMEL UNSURLARI

Sağlıklı ebeveyn-genç ilişkisi bazı temel beceriler üzerine kuruludur. Bunların başında aktif dinleme gelir. Aktif dinleme, yalnızca duymak değil, anlamaya çalışmaktır.

Aktif dinlemenin temel davranışları:

- Söz kesmeden dinlemek
- Göz teması kurmak
- Gencin duygusunu geri yansıtmak
- Dikkati bölmeden iletişimi sürdürmek

Bunun yanında duyguların kabul edilmesi de oldukça önemlidir. Gençler çoğu zaman çözümden önce anlaşılma isterler. Bu nedenle:“Abartıyorsun” yerine “Bunun seni zorladığını görüyorum” demek ilişkiyi güçlendirir.

İletişimde kullanılan dil de kritik bir rol oynar. “Sen dili” çoğu zaman suçlayıcı algılanırken, “ben dili” daha yapıcıdır.

Örnek dönüşüm:

- Sen dili: “Hiç sorumluluk almıyorsun.”
- Ben dili: “Sorumluluklar yerine getirilmediğinde endişeleniyorum.”



## ERGENLE YAŞANAN ÇATIŞMALARIN KAYNAKLARI

Ergenlik döneminde çatışmaların ortaya çıkması doğaldır. Bu çatışmalar genellikle şu alanlarda yoğunlaşır:

- Akademik başarı ve ders çalışma düzeni
- Telefon ve sosyal medya kullanımı
- Arkadaş ilişkileri
- Özgürlük ve kontrol dengesi

Ancak çoğu çatışmanın temelinde konu değil, iletişim tarzı vardır. Örneğin ders başarısı üzerine yaşanan bir tartışma çoğu zaman ebeveyn kaygısının nasıl ifade edildiğiyle ilgilidir.

Bu noktada ebeveynlerin dikkat etmesi gereken bazı riskli davranışlar vardır:

- Yüksek sesle konuşmak
- Geçmiş hataları tekrar etmek
- Tehdit içeren ifadeler kullanmak
- Etiketleyici söylemler (“hep böylesin”)

Bu yaklaşımlar çatışmayı çözmek yerine derinleştirebilir.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

**OKAN KOLEJİ**

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## ÇATIŞMA ANINDA YAKLAŞIM BİÇİMİ

Çatışma anı, iletişimin en kırılgan olduğu süreçtir. Bu nedenle ebeveynin ilk adımı kendi duygusunu fark etmesi olmalıdır. Öfke, hayal kırıklığı ya da endişe gibi duygular kontrol edilmeden verilen tepkiler iletişimi zedeler.

Çatışma anında etkili yaklaşım adımları:

- Kısa bir duraklama vermek
- Ses tonunu düşürmek
- Gencin duygusunu anlamaya çalışmak
- “Şu an gergin olduğumuzu fark ediyorum” diyebilmek

Örneğin:“Şu an bu durum seni çok rahatsız etmiş gibi görünüyor.”

Bu tür ifadeler gencin anlaşılma hissetmesini sağlar ve çatışmayı yumuşatır.

Ayrıca çözüm üretmeden önce duyguları yatıştırmak gerekir. Çünkü yoğun duygular varken sağlıklı karar almak zordur. Bu nedenle bazen konuşmaya ara vermek en doğru yaklaşım olabilir.

## GÜNLÜK YAŞAMDA İLETİŞİMİ GÜÇLENDİREN ÖNERİLER

Günlük yaşamda kurulan küçük iletişim anları, ebeveyn-genç ilişkisini güçlendirir. Uzun konuşmalar her zaman mümkün olmayabilir; ancak kısa ve kaliteli etkileşimler oldukça değerlidir.

Günlük yaşamda uygulanabilecek bazı yaklaşımlar:

- Birlikte yemek yemek
- Günün nasıl geçtiğini sormak
- Kısa yürüyüşler yapmak
- Günlük küçük sohbetler oluşturmak

Bunlara ek olarak:

- Sadece sonuçları değil, çabayı da takdir etmek.
- “Çok iyi not aldın” yerine “Bu süreçte gösterdiğin çabayı fark ettim” demek.
- Eleştiri yerine rehberlik edici cümleler kurmak.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

**OKAN KOLEJİ**

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Dijital dünya konusunda ise yaklaşımın yasaklayıcı değil, açıklayıcı olması önemlidir. Çünkü gençler için dijital ortam sosyal yaşamın önemli bir parçasıdır.

Ebeveyn-genç ilişkisi ergenlik döneminde zaman zaman zorlayıcı olabilir. Ancak doğru iletişim dili kullanıldığında bu dönem, ilişkinin güçlenmesi için önemli bir fırsata dönüşür. Çatışmalar tamamen ortadan kaldırılamaz; fakat doğru yönetildiğinde gelişimsel bir sürece katkı sağlar.

Özetle:

- Kontrol yerine rehberlik
  - Eleştiri yerine empati
  - Baskı yerine anlayış
- temel yaklaşım olmalıdır.

Gençler çoğu zaman mükemmel yönlendirmelere değil, onları gerçekten dinleyen ve anlayan ebeveynlere ihtiyaç duyarlar. Sağlıklı bir iletişim dili kurulduğunda hem çatışmalar azalır hem de aile içi bağlar daha güçlü hale gelir.



#### KAYNAKÇA

- Kulaksızoğlu, A. (2016). Ergenlik Psikolojisi. Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (2019). Çocuk Psikolojisi. Remzi Kitabevi.
- Dökmen, Ü. (2018). İletişim Çatışmaları ve Empati. Remzi Kitabevi.
- Özbay, Y. & Baran, G. (2018). Aile İçi İletişim ve Çocuk Gelişimi. Pegem Akademi Yayınları.

OKAN EĞİTİM KURUMLARI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

**OKAN KOLEJİ**

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE