Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

OKAN KOLEJİ

Anaokulu İlkokul Ortaokul Lise

Ortaokul
Rehberlik Bülteni

Büyüyor, Değişiyor, Bazen Uzaklaşıyor: Ergenlikte İletişim

EKİM 2026

www.okankoleji.com



Büyüyor, Değişiyor, Bazen Uzaklaşıyor:
Ergenlikte İletişim

Değerli Velilerimiz,

Ortaokul yılları, çocukların hem kendilerini hem de çevrelerindeki dünyayı yeniden keşfettikleri bir dönemdir. Bu süreçte kendi kararlarını verme istekleri artabilir, arkadaş ilişkileri daha fazla önem kazanabilir ve aileleriyle paylaştıkları konular değişebilir. Bir zamanlar gün içinde yaşadıkları her şeyi anlatan çocuğunuzun artık bazı sorularınıza kısa yanıtlar verdiğini, kendi başına vakit geçirmeyi tercih ettiğini veya düşüncelerini sizinle paylaşmakta daha isteksiz davrandığını fark edebilirsiniz.

Bu değişimler, ergenlik döneminin doğal bir parçası olabilir. Çocuğunuz bağımsızlaşmaya çalışırken bir yandan da anlaşılmaya, kabul görmeye ve ihtiyaç duyduğunda size güvenle ulaşabilmeye ihtiyaç duyar. Bu nedenle ergenlik döneminde ebeveyn-çocuk ilişkisinin değişen ihtiyaçlara göre yeniden şekillenmesi önemlidir.

Peki, çocuğunuza kendi alanını tanırken aranızdaki bağı nasıl koruyabilir, iletişiminizi güçlendirmek için neler yapabilirsiniz? Bu bültende, ergenlik dönemindeki iletişim ihtiyaçlarını ve aile içindeki bağı destekleyebilecek yaklaşımları ele alıyoruz.



OKAN EĞİTİM KURUMLARI



Ergenlikte İletişim Neden Değişir?

Ergenlik döneminde çocukların kendileriyle, aileleriyle ve çevreleriyle kurdukları ilişkiler dönüşür. Bu dönemde gözlemleyebileceğiniz bazı değişimler şunlardır:

- Bağımsızlık ihtiyacının artması: Çocuğunuz kendi kararlarını vermek, fikirlerini savunmak ve seçimlerinde daha fazla söz sahibi olmak isteyebilir. Her konuda sizinle aynı fikirde olmaması, kendi düşüncelerini oluşturma çabasının bir parçası olabilir.
- Arkadaş ilişkilerinin önem kazanması: Akranları tarafından kabul edilmek, arkadaş grubuna ait hissetmek ve sosyal çevresinde yer edinmek daha fazla önem taşıyabilir.
- Duyguların yoğunlaşması: Çocuğunuz yaşadığı duyguları anlamlandırmakta veya ifade etmekte zorlanabilir. Bazen öfkeli tepkiler verebilir, bazen de kendini geri çekmeyi tercih edebilir.
- Özel alan ihtiyacının belirginleşmesi: Her yaşadığını sizinle paylaşmak istemeyebilir; kendisine ait zaman ve alan talep edebilir.

Her çocuk bu süreci farklı biçimde yaşar. Çocuğunuzun zaman zaman yalnız kalmak istemesi veya sizinle farklı düşünmesi, tek başına aranızdaki ilişkinin bozulduğu anlamına gelmez. Önemli olan, bağımsızlaşma ihtiyacına alan tanırken ihtiyaç duyduğunda size ulaşabileceği güvenli ilişkiyi sürdürebilmektir.

Çocuklar çoğu zaman dinlenmedikleri için değil, anlaşılmadıklarını hissettikleri için uzaklaşır.

Çocuğunuz bir sorununu anlattığında onu korumak ve çözüm bulmasına yardımcı olmak isteyebilirsiniz. Bu nedenle hemen öneriler sunabilir, yanlış olduğunu düşündüğünüz davranışlarını düzeltmeye çalışabilirsiniz. Ancak bazen çocuğunuzun ihtiyacı bir çözümden önce dinlenmek ve duygularının anlaşılmasıdır.

Örneğin, çocuğunuz okulda arkadaşlarıyla sorun yaşadığını anlattığında "Sen de onlarla konuşma." demek yerine "Bu durum seni üzmüş olmalı. İstersen neler olduğunu anlatabilirsin." demek, kendisini ifade etmesini kolaylaştırabilir.

Çocuğunuzun duygularını anlamaya çalışmanız, her davranışını onayladığınız anlamına gelmez. Üzüntüsünü, öfkesini veya hayal kırıklığını kabul ederken kırıcı sözlere ve zarar verici davranışlara sınır koyabilirsiniz. Böylece hem duyguların ifade edilebildiği hem de karşılıklı saygının korunduğu bir iletişim ortamı oluşturabilirsiniz.



OKAN EĞİTİM KURUMLARI



İletişimi Güçlendirmek İçin Beş Adım

1. Önce dinleyin, sonra öneride bulunun.

Çocuğunuz konuşurken sözünü kesmeden dinleyin. Hemen öğüt vermek yerine ne hissettiğini ve neye ihtiyaç duyduğunu anlamaya çalışın. "Seni dinliyorum, anlatmak istersen buradayım." demeniz, kendisini ifade etmesi için güvenli bir alan oluşturabilir.

2. Konuşmaya zorlamadan yakınlık kurun.

Çocuğunuz konuşmak istemediğinde ısrar etmek yerine uygun bir zaman için kapıyı açık bırakın. Birlikte yürümek, yemek hazırlamak veya sevdiği bir etkinliği paylaşmak, kendiliğinden gelişen sohbetlere fırsat yaratabilir.

3. Eleştirmek yerine anlamaya çalışın.

"Sen zaten hep böylesin." gibi genelleyici ifadelerden kaçının. Çocuğunuzun kişiliğini hedef almak yerine konuştuğunuz davranışa odaklanın. Farklı düşüncelerinizi sakin bir dille ifade edin ve onun görüşlerini de dinleyin.

4. Sınırları ve güveni birlikte geliştirin.

Çocuğunuza yaşına uygun sorumluluklar verin ve karar süreçlerine katılmasını destekleyin. Mahremiyetine saygı gösterirken güvenliğiyle ilgili kuralları açık ve tutarlı biçimde belirleyin. Telefon, oyun ve sosyal medya kullanımı gibi konularda kuralları çocuğunuzla birlikte konuşarak belirleyebilirsiniz; örneğin yemek saatlerinde veya uyku öncesinde ekranların kapalı olması gibi. Kurallar yalnızca yasak olarak değil, nedenleriyle birlikte anlatıldığında daha kolay benimsenir. Çevrimiçi ortamda rahatsız edici bir durumla karşılaştığında size gelebileceğini bilmesi de en az kurallar kadar önemlidir.

5. Gerektiğinde ilişkinizi onarın.

Her konuşmanın kusursuz geçmesi mümkün değildir. Bazen sabrınız tükenebilir veya istemediğiniz sözler söyleyebilirsiniz. "Seni dinlemeden tepki verdim, bunun için üzgünüm." demek, anlaşmazlıkların ardından yeniden iletişim kurmanın mümkün olduğunu gösterir.

OKAN EĞİTİM KURUMLARI

Ailece Deneyin: Birbirinizi Daha Yakından Tanıyın

Süre: 10-15 dakika

Gerekenler: Küçük kâğıtlar ve kalem

Çocuğunuzla iletişiminizi güçlendirmek için uzun konuşmalar yapmanız veya her soruna çözüm bulmanız gerekmez. Bazen birbirinize ayıracağınız kısa bir zaman bile paylaşımınızı artırabilir.

Etkinliği nasıl uygulayabilirsiniz?

1. Ailedeki herkes aşağıdaki sorulardan birini seçerek yanıtını bir kâğıda yazsın.
2. Yanıtlar sırayla paylaşılsın. Konuşan kişinin sözü kesilmesin; yanıtlar eleştirilmeden dinlensin.
3. Herkesin paylaşım yapması teşvik edilsin ancak konuşmak istemeyen kişiye de seçim hakkı tanınsın.
4. Etkinliğin sonunda ailece birlikte yapmak istediğiniz bir etkinlik seçerek önümüzdeki hafta için zaman belirleyin.

Sohbet soruları

- Son zamanlarda beni en çok mutlu eden şey neydi?
- Zorlandığım bir anda nasıl desteklenmiş hissetmek isterim?
- Birlikte yaptığımız ve tekrar yapmak istediğim bir şey ne?
- Ailemde kendimi anlaşılmış hissetmemi sağlayan şey ne?
- Birlikte daha sık yapmamızı istediğim küçük bir şey ne?

Bu etkinlikte amaç öğüt vermek, sorunları çözmek veya birbirinizi değiştirmek değil; birbirinizi daha yakından tanımak ve anlamaktır.

Unutmayın...

Çocuğunuz büyürken uzaklaşıyormuş gibi görünse de desteğinize ihtiyaç duymaya devam eder. Her düşüncesini paylaşmasını sağlayamayabilirsiniz; ancak paylaştığında onu dinleyeceğinizi, zorlandığında yanında olacağınızı ve farklı düşündüğünde de sevginizin süreceğini hissettirebilirsiniz. Güçlü bir ebeveyn-çocuk ilişkisi, hiç anlaşmazlık yaşanmamasıyla değil, anlaşmazlıkların ardından da birbirini dinleyebilmekle kurulur.

OKAN EĞİTİM KURUMLARI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ

KAYNAKÇA

- UNICEF Türkiye. (2011). Çocuklarla İletişim: Yetiştirme, İlham Verme, Heyecan Uyandırma, Eğitme ve İyileştirmeler İçin İlkeler ve Uygulamalar.
- UNICEF Türkiye. (2020, 9 Ekim). Ergenlik Çağındaki Çocuğunuzun Ruh Sağlığını Desteklemek İçin Yapabileceğiniz Dört Şey.

www.okankoleji.com