

# *ERGENLE İLETİŞİM*



**DENİZATI OKULLARI**  
**PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BÖLÜMÜ**

# ANNE BABALARIMIZDAN DUYDUKLARIMIZ

“Şikayet etme.”

“Merak ediyorsan aç incele!”

“Başarmak zorundasın...”

“Niye sen de ağabeyin/ablan gibi değilsin?”

“Seninle gurur duyuyorum.”

“Uslu olursan seni severim.”

“Sen olmasan ben ne yapardım!”

“Ömrümü yedin!”

“Cevap verme bana!”

“Sen nereden bileceksin?”

“Ne diyorsam o!”

“Senin dilin pek uzadı.”

“Şimdi ağlayacak ne var?”

“Yapabileceğini biliyordum.”

“Kendi kendine halletmen hoşuma gitti.”

“Gel sana bir sarılayım...”

“Çok yaramazsın.”

# ÖN ERGENLİK

**“Ergenlik dönemi”** çocukluktan yetişkinliğe geçiş hazırlıklarını içine alan sosyal, biyolojik, psikolojik değişimlerin hızlı olarak yaşandığı bir gelişim dönemidir. Kesin yaş sınırı çizilememekle birlikte, her iki cins için de 12-21 yaş olarak verilebilir.

Ergenlik dönemini üç bölümde incelemek gerekir:

- Ön Ergenlik (Puberte) dönemi**
- Orta Ergenlik Dönemi**
- Ergenliğin son dönemi**

10-12 yaş arası ön ergenlik dönemidir. Bu dönemde çocukların, ebeveynlerin sınırlarını ve otoriteyi test etmeleri normal olarak değerlendirilir.

# ÖN ERGENLİK DÖNEMİNDE BEDENSEL GELİŞİM

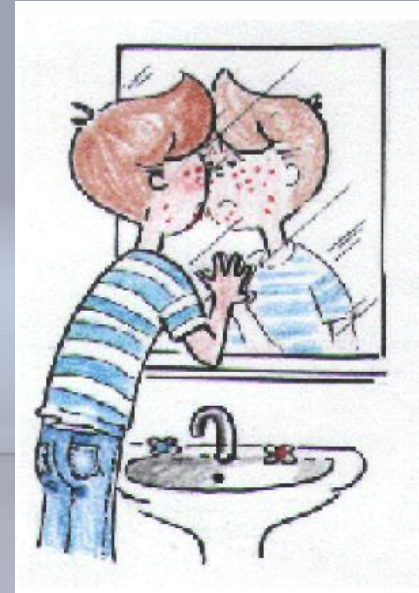
- Cinsiyetler arası farklar belirgindir.
- Sakarlıklar gözlemlenebilir!



Senin yaşında, vücudunda anlaşılması her zaman kolay: olmayan bazı değişiklikler olur.

# AYNA AYNA SÖYLE BANA...

- Bu dönemde dış görünüş, kendini beğenme ve en önemlisi akranları tarafından beğenilme çok önem kazanır.
- Araştırmalara göre bu dönemde dış görünüşünden memnun olma ile olumlu benlik algısına sahip olma arasında bir ilişki vardır. Sürekli çevresindekilerin kendini incelediğine inanır.



# ÖN ERGENLİK DÖNEMİNDE DUYGUSAL VE SOSYAL GELİŞİM

Bu dönem çocuğun duygusal gelgitler yaşadığı bir dönemdir.

- Huysuzluk,
- Arkadaşları ve kardeşleriyle geçimsizlik,
- İnatlaşma,
- Karşı gelme,
- Önceleri zevk aldığı etkinlikleri terk etme,
- Karamsarlık gibi durumlar görülebilir.



- Kuralların çokluğundan yakındır.
- Arkadaş grubu içinde kabul görmek çok önemlidir.
- Arkadaşlarının eleştirilmesine tepki gösterir.
- Karşı cinsle ilişkilerinde farklılıklar gösterir. Arkadaş çevresi kızlı erkekli karma gruplardan oluşur.
- Ön ergenlik dönemi sağlıklı geçirilmemişse, aile ve toplum tutumları suçlayıcı ve katı ise genç kız ve erkekler bu yaşantılarından dolayı yoğun kaygılar, sapmalar ve bocalamalar yaşayabilirler.



# ONU TANIYAMIYORUM!

“Hırçınlaştı. Ders çalışmıyor. Sorumluluk duygusu yok. Canım sıkılıyor diyor. En küçük isteklerini sert bir dille bildiriyor. Kardeşlerini kızdırmaktan zevk alıyor.”

“Okuduğunu anlamıyor gibi. Durgunlaştı, dalgınlaştı. Çabuk karamsarlığa düşüyor. Ara sıra hiç yoktan huysuzlaşıyor. Sert karşılıklar veriyor.”

“İleri derecede alıngan. Derslerinde gene başarılı ama oyuna, eğlenceye çok düştü. Olur olmaz her şeye ağlıyor. Evde huzursuz dışarıda sıkılgan.”

“Her istediğini yaptırmak istiyor. Aşırı süsleniyor. Siz bana karışamazsınız diyor. Babasından çekindiği için dolambaçlı yollara sapıyor.”



# ETKİLİ İLETİŞİM KURALIM!

Çocuğunuza iletmek istediğinizi açıkça ve sakinlikle anlatmanız, çocuğunuza tutarlı ve şefkatli bir modeli örnek alma fırsatı verir.

Çocuğunuz yanlış bir davranışta bulunduğunda ona açıkça ve kararlı bir şekilde nasıl davranması gerektiğini mi söylüyorsunuz yoksa 'keşke'lerle dolu, soğuk ve olumsuz bir tavır mı sergiliyorsunuz?



# BUNLARDAN KAÇININ!

- Boş, gerçekçi olmayan tehditler  
“Eğer bir kez daha yaparsan, ..... yapacağım.”
- Gerekli takibi yapmadan sadece istemek
- Anlamsız sorular sormak:  
“Kardeşine niye eziyet ediyorsun?”



# BUNLARDAN KAÇININ!

- Yalvarmak yakarmak: “N’olur yat, lütfen...”
- Problemi görmezden gelmek
- Başka bir odadan bağırmak
- Sözel küçümsemeler ve aşağılamalar
- Kontrolden çıkan davranışlar
- Aşırı ceza vermek: “Sana yaza kadar TV yok.”



# ETKİLİ İLETİŞİMİN ANAHTARLARI

- Sözlerinizi dikkatle seçin, sakin olun.
- Çocuğunuzdan ne istediğınızı kararlı, doğrudan ve tartışmasız bir tavırla belirtin.
- Net ifadeler kullanın. “Doğru davran”. Çocuğunuzun ondan istediğınızı anladığından emin olun.
- Çocuğunuzla konuşmanız gerektiğinde ona yaklaşın.
- Ne söylediğiniz kadar nasıl söylediğinizin de önemli olduğunu unutmayın.
- Tartışmayın; “bozuk plak” yöntemini uygulayın.



# ETKİLİ İLETİŞİMİN ANAHTARLARI

- Çocuğunuzdan beklediğiniz davranışlara karar verin.
- Beklentileriniz gerçekçi olsun!
- Davranışının nedenini anlamaya çalışın.
- Günlük, sıradan sorunları en aza indirgeyecek kurallar seçin.
- Kurallara uyulmaması durumunda uygulanacak sonuçlara karar verin.
- Kendi müdahale alanınızı belirleyin.
- Aynı anda tek bir değiştirmek istediğiniz davranışa odaklanın.



# ETKİLİ İLETİŞİMİN ANAHTARLARI

- Altın kural: Rol modeli olun.
- Devamlılık gösteren iyi davranışları övün. Çocuğunuzun iyi olduğu anları yakalayın.
- Ergenle ilgili sorunları onunla yalnızken ve zamanında paylaşın. Asla bir kaç sorunu birlikte ele almayın.
- Vaktiniz sınırlı ise bu durumu ona anlatarak uygun bir zaman bulmaya çalışın; geçiştirmeyin.
- Sorunları onun bakış açısından görmeye çalışın.



# ETKİLİ İLETİŞİMİN ANAHTARLARI

- En hassas olduğu konu çocuk yerine konulmasıdır. Bu nedenle çocuk yerine koymayın.
- Akranları ile kıyaslama yapmayın.
- Arkadaşlığın birinci derecede önemli olduğu bu dönemde arkadaşlarını ve ailelerini tanımaya çalışın.
- Kendisi olmasına izin verin.
- Kararları onunla birlikte verin.



# ETKİLİ İLETİŞİMİN ANAHTARLARI

- Duygusal iniş-çıkışlarının size karşı olmadığını farkında olun.
- Kendine güvenmeyen ergenin yapabildiklerini görmesini sağlayın.
- Ergene yargılayıcı veya suçlayıcı davranırsak, onunla iletişimimizi koparır ve kendimizden uzaklaştırırız.

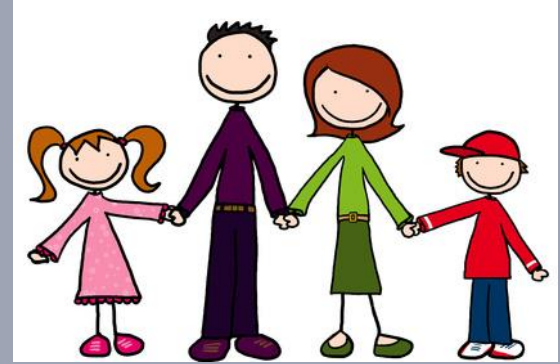
**Çocuklarımıza sevgimizi göstermeliyiz.**





# SİZDEN DUYMAYA İHTİYACI OLAN CÜMLELER!

- “Seni seviyorum.”
- “Sana güveniyorum.”
- “Seni anlamak istiyorum.”
- “Seninle gurur duyuyorum.”
- “Konu ne olursa olsun seni her zaman dinleyebilirim.”



# ÖN ERGENLİK DÖNEMİNDE BİLİŞSEL GELİŞİM

- Bu yaşta çocuğunuz bilişsel olarak varsayımlar kurabilir, mantıksal sonuçlar çıkarabilir ve karmaşık sorunları sistemli biçimde çözebilir.
- Gelişen soyut düşünme becerisi sayesinde planlar yapabilir, kendini tanımaya çalışır, değerler sistemini oluşturur.





**YETİŞKİNLİĞE GİDEN YOLDA  
ONUN REHBERİ OLMANIN  
MUTLULUĞUNU YAŞAMANIZ  
DİLEĞİYLE...**