

PDF REHBER SERİSİ NO: 7

Ergen Çocuğumla İletişim

Ebeveynler İçin Bağ Kurma, Sınır Koyma ve Çatışmaları Yönetme Rehberi



Şelale ÖZBEBİT

Aile Danışmanı

www.selaleozbebit.com.tr

Bu rehber neden hazırlandı?

Ergenin eskisi kadar konuşmaması, odasına çekilmesi veya itiraz etmesi; ebeveyn için kayıp ve uzaklık hissi yaratabilir. Ergen ise aynı anda daha çok kontrol edildiğini düşünebilir.

Telefon ve sosyal medya, eve geliş saati, dersler, sorumluluklar, arkadaşlar ve “Beni anlamıyorsunuz” cümlesi bazen aynı tartışmanın farklı başlıklarıdır. Bu rehber, ergeni yeniden küçük çocuk gibi yönetmek için değil; güvenli iletişim alanını ve daha öngörülebilir sınırları birlikte kurmak için hazırlandı.

Bu rehberin odağı

Tekrarlayan çatışma döngüsünü fark etmek; mahremiyet ile güvenliği dengelemek; sınırları kısa, açık ve uygulanabilir biçimde konuşabilmektir.

Hatırlayın

Ergenin daha fazla bağımsızlık istemesi, ailesine artık ihtiyaç duymadığı anlamına gelmez. İhtiyacın biçimi değişebilir.

Genel bilgilendirme

Bu içerik tanı koymaz ve kişiye özel değerlendirme yerine geçmez. Güçlükler belirgin biçimde sürüyorsa uygun profesyonel destek almak doğal bir adımdır.

Ergenlikte neler değişir?

Ergenlikte kimlik arayışı, bağımsızlık isteği, akran ilişkileri ve yoğun duygular aynı dönemde görünür hâle gelebilir. Her değişim sorun değildir.



Ana mesaj

Ergenlikte görülen her değişim sorun değildir; ancak süreklilik gösteren ve günlük işlevselliği bozan değişiklikler ayrıca değerlendirilmelidir.

Tekrarlayan çatışma döngüsü

Çatışmada yalnızca bir kişinin davranışı değil, karşılıklı etkileşim döngüsü de önemlidir. Döngüyü görmek, onu biraz yumuşatmanın ilk adımı olabilir.

1

Ebeveyn soru sorar.

2

Ergen sorgulandığını hisseder.

3

Kısa veya sert cevap verir.

4

Ebeveyn saygısızlığa uğradığını düşünür.

5

Ses tonu yükselir.

6

Ergen odasına gider veya kapıyı kapatır.

7

Ebeveyn daha fazla kontrol eder.

8

Ergen daha fazla gizler; güven azalır.

Kısa öz değerlendirme

Ben hangi noktada sesimi yükseltiyorum? Ergen hangi noktada konuşmayı kapatıyor? Aynı tartışma nasıl tekrar ediyor? Döngüyü hangi küçük adımla kesebilirim?

Dinlemek ile sorguya çekmek arasındaki fark

Dinlemek, her söylenene katılmak değildir. Amaç; ergenin söylediklerini hemen düzeltmeden, savunmaya geçmeden ve çözüm vermeye koşmadan önce anlamaya çalışmaktır.

Sorguya dönüşebilecek yaklaşım	Daha açık iletişim yaklaşımı
"Neredeydin? Kim vardı? Neden cevap vermedin?"	"Bugünün nasıl geçtiğini merak ediyorum."
Arka arkaya soru sormak	"Şimdi konuşmak ister misin, biraz sonra mı?"
Daha cevap vermeden yorum yapmak	"Seni önce dinlemek istiyorum."
Hemen çözüm sunmak	"Benden çözüm mü, yalnızca dinlememi mi istiyorsun?"
Söylediği her şeyi düzeltmek	"Anladığımdan emin olmak için tekrar edeyim."
Konuşurken telefona bakmak	"Bunu bana anlatman önemli."
Farklı fikri kişisel almak	"Farklı düşünüyor olabiliriz."

Kullanılabilecek kısa iletişim cümleleri

Bu cümleleri ezberlemek gerekmez. Kendi sesinize uyan, kısa ve sakın ifadeleri zor anlarda seçmek yeterlidir.

1

Şimdi konuşmak istemediğini görüyorum.

2

Hazır olduğunda seni dinleyebilirim.

3

Seni suçlamadan ne olduğunu anlamaya çalışıyorum.

4

Bu konuda farklı düşünüyoruz.

5

Düşüncene saygı duyuyorum; sınırlarımız yine de değişmiyor.

6

Önce seni dinleyeyim, sonra kendi düşüncemi söyleyeceğim.

7

Bağırmadan konuşabildiğimizde devam edeceğiz.

8

Mahremiyetine saygı duyuyorum.

9

Güvenlikle ilgili bir konuda bilgiye ihtiyacım var.

10

Benden yardım istemen için hata yapmamış olman gerekmiyor.

11

Bunu bana söylemenin zor olduğunu tahmin ediyorum.

12

Şu an çözmek zorunda değiliz.

13

Bu kararda senin fikrini de duymak istiyorum.

14

Sana güvenmek istiyorum; bunun için sorumluluklara ihtiyacımız var.

15

Davranışına sınır koyuyorum, kişiliğine değil.

16

Öfkeliyiz; konuşmaya kısa bir ara verelim.

Zorlaştırabilecek ebeveyn yaklaşımları

Niyet çoğu zaman korumak veya düzeltmektir. Ancak bazı yaklaşımlar ergenin savunmaya geçmesini ve konuşmayı kapatmasını kolaylaştırabilir.

Zorlaştırabilecek yaklaşım	Daha destekleyici alternatif
Her davranışı saygısızlık saymak	Davranışın ardındaki duygu ve ihtiyacı da merak edin.
“Sen zaten hep böylesin” demek	Tek davranışı konuşun; kişiliği etiketlemeyin.
Başka gençlerle kıyaslamak	Kendi gelişimini ve küçük ilerlemeyi görün.
Arkadaşlarını veya görünüşünü küçümsemek	Kaygınızı yargılamadan, somut biçimde anlatın.
Duyguları geçiştirmek	Katılmasanız da duygusunu duyduğunuzu söyleyin.
Özel konularını başkalarının yanında anlatmak	Mahremiyeti koruyun; konuşma için uygun zaman seçin.
Telefonu gerekçe olmadan gizlice incelemek	Güvenlik kurallarını krizden önce açıkça konuşun.
Sürekli nasihat vermek veya söz kesmek	Önce dinleyin; sonra kısa bir düşünce paylaşın.
Tehdit veya uygulanmayacak ceza vermek	Önceden belirlenmiş, mantıklı ve uygulanabilir sonuç seçin.
Ebeveynlerin farklı sınır uygulaması	Temel kurallarda yetişkinler arası ortaklık kurun.

Bağ kurmak ile arkadaş olmak aynı şey mi?

Ebeveyn sıcak ve ulaşılabilir olabilir; yine de güvenlik, sorumluluk ve sınır alanında yetişkin rolünü korur. Her sırrı bilmek bağ kurmak anlamına gelmez.

1

Dinlenebilir ve ulaşılabilir olmak

1

Güvenlik ve sorumlulukta yetişkin rolünü sürdürmek

2

Ergenin ilgi alanını gerçek merakla sormak

2

Sınırı koyarken kişiliği aşağılamamak

3

Bazı düşüncelerini kendine saklayabileceğini kabul etmek

3

Her seçimi onaylamak zorunda olmamak

4

Zorunlu sohbet yerine ortak etkinlik kullanmak

4

Yakınlığı davranışa bağlı hâle getirmemek

Bağ kurma için küçük yollar

Kısa araç yolculuğu, birlikte yürüyüş, sevdiği müziği dinlemek, yemek hazırlamak, günlük kısa temas veya bazen yalnızca yanında bulunmak. Her sohbeti ders ve sorumluluklara çevirmek gerekmez.

Hatırlayın

Ergenle bağ kurmak, onun bütün seçimlerini onaylamak veya bütün özel alanına girmek anlamına gelmez.

Sınır koyma ve müzakere

Sağlıklı iletişimde her şey pazarlık konusu değildir. Güvenlik sınırları açık kalırken, günlük kurallar ergenin fikri dinlenerek daha uygulanabilir hâle getirilebilir.

Müzakere edilemeyecek güvenlik sınırları

1

Şiddet, madde kullanımı riski, araç güvenliği, çevrim içi istismar riski, haber vermeden kaybolma ve ciddi sağlık durumları.

Müzakere edilebilir aile kuralları

2

Eve geliş saati, telefon düzeni, ev sorumlulukları, harçlık, hafta sonu planı, oda düzeni ve ders çalışma zamanı.

Ergene ait kişisel alan

3

Güvenli sınırlar içindeki giyim, müzik, oda dekorasyonu, saç biçimi, bazı kişisel konuşmalar ve kendi fikirleri.

Sınırı açıkla + Nedenini kısa söyle + Fikrini dinle + Seçenek üret + Sonucu belirle

Bu formül ne sağlar?

Kuralın nedenini görünür kılar, ergenin söz hakkını tamamen yok etmez ve bir sonraki adımı daha öngörülebilir hâle getirir.

Mahremiyet, güven ve telefon

Mahremiyet sınırsızlık değildir; güvenlik gerekçesi de her özel alana sürekli müdahale izni vermez. Kuralları kriz anında değil, önceden konuşmak daha koruyucudur.

Güvenlik

2

Çevrim içi zorbalık, tehdit, şantaj, istismar riski veya ciddi tehlikede yetişkin müdahalesi gerekir.

Mahremiyet

1

Ergenin kendine ait düşünceleri, arkadaşları ve kişisel alanı olabilir.

Yardım isteyebilme

4

Ergen, hata yaptığından cezadan korkmadan bir yetişkinden destek isteyebilmelidir.

Açık anlaşma

3

Konum paylaşımı, gece telefon düzeni ve çevrim içi güvenlik kuralları karşılıklı konuşulabilir.

Konuşmayı başlatan cümleler

“Özel alanına saygı duyuyorum.” • “Güvenlikle ilgili ciddi bir risk görürsem müdahale etmem gerekir.” • “Telefon kurallarını kriz anında değil, önceden konuşalım.”

Yardım için açık kapı

“Seni rahatsız eden bir mesaj alırsan önce seni dinleyeceğim.” • “Bir hata yaptığında bunu saklamak zorunda değilsin.”

Aile İletişim ve Sınır Anlaşması

Amaç ergeni denetlemek değil; konuşulmuş, açık ve gözden geçirilebilir bir aile planı oluşturmaktır. Kurallar ceza değil, birlikte yaşamı daha öngörülebilir kılan bir çerçeve olabilir.

YAZDIRILABİLİR ÇALIŞMA SAYFASI

Evimizde kabul etmediğimiz konuşma ve davranışlar

Tartışma yükseldiğinde ara verme süremiz

Eve geliş saati ve gecikince haber verme biçimi

Telefonun gece bırakılacağı yer / saat

Ev sorumlulukları ve ders-dinlenme dengesi

Arkadaşlarla ilgili güvenlik bilgileri

Kurala uyulmadığında uygulanacak mantıksal sonuç

Ebeveynlerin uymayı kabul ettiği kurallar

Ergenin değiştirmek istediği alan

Planı gözden geçirme tarihi

Çatışma sonrasında onarım

Tartışma sırasında çözüm aramak yerine önce sakinleşmek çoğu zaman daha koruyucudur. Özür dilemek otorite kaybı değildir; ilişkiyi onarmanın bir yoludur.

1

Ne oldu?

2

Ben ne hissettim?

3

Sana nasıl yansıttım?

4

Hangi davranış zarar verdi?

5

Neyi düzeltebilirim?

6

Bir dahaki sefere ne yapacağız?

Ebeveyn cümlesi

“Dün sesimi yükselttim ve seni dinlemeden karar verdim. Sınırla ilgili düşüncem devam ediyor; fakat konuşma biçimim doğru değildi.”

Ergen için alan açan cümle

“Çok öfkelenim ve kapıyı sertçe çarptım. Bir dahaki sefere konuşmaya ara vermek istediğimi söyleyebilirim.” Zorla özür yerine davranışın etkisini konuşmak daha öğretici olabilir.

Ne zaman profesyonel destek düşünülmeli?

Bu başlıklar tek başına tanı anlamına gelmez. Ancak süreklilik gösteren, günlük işlevselliği bozan veya güvenliği etkileyen güçlüklerde değerlendirme aile için destekleyici olabilir.

1

Uzun süren belirgin içe kapanma veya arkadaşlardan tamamen uzaklaşma

2

Okula gitmeme ya da okul işlevselliğinde ciddi düşüş

3

Uyku ve iştahta belirgin değişiklik

4

Yoğun öfke, şiddet veya kendine zarar verme

5

Ölüm ya da yok olma ile ilgili ifadeler

6

Madde kullanımı, riskli çevrim içi ilişki, şantaj veya istismar şüphesi

7

Evden kaçma veya güvenlik riski oluşturan sürekli gizlilik

8

Yoğun kaygı veya travma sonrası belirgin değişiklik

9

Aile içi iletişimin tamamen kopması

10

Ebeveynin kontrolünü kaybetmekten veya fiziksel ceza vermekten korkması

11

Ergenin kendisinin destek istemesi

12

Ailenin desteğine rağmen güçlüğü artması

Güvenlik

Kendine zarar verme, intihar ifadesi, ciddi şiddet veya istismar şüphesinde uygun acil ve profesyonel desteğin gecikmeden alınması gerekir.

Sık sorulan sorular ve hatırlatma

Kısa yanıtlar kesin reçete değildir. Her ailenin koşulu, ergenin gelişim dönemi ve güvenlik ihtiyacı farklı olabilir.

Kapısını çalmadan girebilir miyim?

Mahremiyet için kapıyı çalmak iyi bir başlangıçtır; acil güvenlik durumu ayırdır.

Telefonunu kontrol etmeli miyim?

Risk varsa müdahale gerekebilir; genel kural olarak açık anlaşma daha koruyucudur.

Eve geliş saatini nasıl belirleriz?

Yaş, ulaşım, güvenlik ve aile koşullarıyla birlikte konuşulabilir.

Bana hiçbir şey anlatmıyor; ne yapmalıyım?

Baskıyı azaltın, kısa ve düzenli temas kurun; konuşma için açık kapı bırakın.

Arkadaşlarını sevmiyorsam?

Kaygınızı somutlaştırın; küçümsemeden güvenlik ve değerler üzerine konuşun.

Her itirazı saygısızlık mıdır?

Hayır. Saygılı itiraz, ergenin düşünce gelişmesinin parçası olabilir.

Ders için ne kadar müdahale etmeliyim?

Planı birlikte yapın; yaşına uygun sorumluluk ve takip dengesi kurun.

Odasının dağınıklığı?

Ortak yaşamı etkileyen kısmı konuşun; her ayrıntıyı kontrol etmeyin.

Bağırdığında konuşmalı mıyım?

Sakinleşmek için ara verin; saygılı dilde konuşmaya geri dönün.

Ceza vermek işe yarar mı?

İlişkili, önceden bilinen ve uygulanabilir sonuçlar cezadan daha öğretici olabilir.

Harçlığı kesmek doğru mu?

Konuyla ilişkili değilse baskı aracı hâline gelebilir; önceden konuşulan plan önemlidir.

Sevgilisi olduğunu öğrenirsem?

Yargılamadan dinleyin; güvenlik, sınırlar ve saygı üzerine konuşun.

Arkadaşlarına daha çok güvenmesi normal mi?

Arkalar önem kazanır; ebeveyn yine de güvenli bir başvuru noktası olabilir.

Destek almak onu etiketler mi?

Hayır. Uygun destek, ergeni ve aileyi daha iyi anlamaya yardımcı olabilir.

Ebeveyn hatırlatma kartı

- Uzaklaşması beni sevmediği anlamına gelmez.
- Sınır koyarken kişiliğini aşağılamam gerekmiyor.
- Her konuşmayı nasihate çevirmek zorunda değilim.
- Özür dilemem otoritemi azaltmaz.
- Çatışma sonrasında ilişkiyi onarabiliriz.
- Mükemmel ebeveyn olmak zorunda değilim.
- Dinlemek, her söylediğine katılmak değildir.
- Mahremiyet ile güvenliği birlikte düşünebilirim.
- Bazen çözüm vermeden yanında kalabilirim.
- Güven hem özgürlük hem sorumluluk gerektirir.
- Ben de sakinleşmek için ara verebilirim.
- Gerektiğinde destek istemek başarısızlık değildir.

Son söz

Ergenlikte bağın biçimi değişebilir; ebeveyn hâlâ önemli bir güven kaynağıdır. Yakınlık ve sınır birlikte bulunabilir. Güven günlük tutarlılıkla kurulur; bazı konuşmalar hemen sonuç vermeyebilir. İlişki çatışmalardan sonra onarılabilir. Gerektiğinde profesyonel destek almak doğaldır.