

ÇOCUĞUNUZ VE ERGENLİK DÖNEMİ

Ne kadar yoğun olursanız olun çocuğunuza günde en 20 en az dakikanızı ayırın. Sorunlarını dinlemeye çalışın, hiçbir şey yapamıyorsanız sohbet edin.

Ergenlik bir geçiş dönemdir. Biz yetişkinlerin de bir dönem yaşadığı. Bir aile olarak çocuğumuzun iyi bir eğitim almasını, güzel davranışlar kazanmasını ve iyi bir geleceğinin olmasını isteriz . Peki onlar biz yetişkinlerden neler ister. Kendilerine nasıl davranılmasını ister. Hiç düşündünüz mü ?

Takdir edin

Ergen çocuğunuzun yaptıklarına ilgi gösterin. Onu gerçekten takdir edebileceğiniz fırsatları da görmeye çalışın. Her çocuk farklı bir bireydir ve kendi özelliklerinden dolayı takdir görmelidir.

Mukayese etmeyin

Kardeşleri, akrabaları ile asla mukayese etmeyin. Her çocuk farklı bir bireydir ve kendi özelliklerinden dolayı takdir görmelidir.

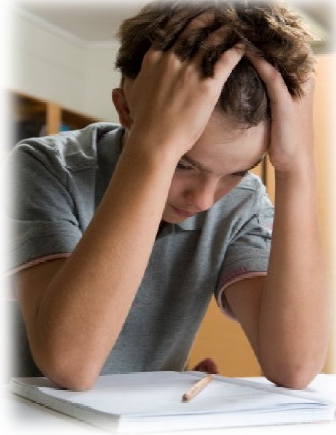
Sürekli söylenmeyin

Sürekli nutuk çekip, söylenmeyin. "Ben senin yaşındayken." ile başlayan akıl vermelerden kaçınmın. Büyük olasılıkla onun yaşındayken onunla ortak yönünüz düşündüğünüzden çok daha fazlaydı!

Davranışlarınıza dikkat edin

Özellikle aile dışında bireyler yanında ergen çocuğunuzun küçük düşürmemin, hakaret etmeyin. Tehditlerde bulunmayın. Sabırlı davranın.

Eleştirilmeye hazırlıklı olun



Eleştirilerin hedefi olmaya, yani yaşadığı tüm sorunların, zorlukların nedeni olduğunuz, büyümesine ve eğlenmesine izin vermediğiniz gibi eleştiriler yöneltmesine hazırlıklı olun.

Çocuğunuzdan vazgeçmeyin

Bu eleştirilerin çoğu yüreğinize işlemesin. Ve çocuğunuzdan vazgeçmeyin. Ergenler aslında düşündüğünüzden çok daha fazlasını izler, dinler ve öğrenirler. Sizin için önemli olduğunu bilmesini sağlayın.

Ruh durumu sürekli değişebilir

Bu yaşlarda, kısmen hormonal değişimlerden dolayı, kısmen de bu dönemde çok sık yaşanan kaygılara bir tepki olarak ruh durumunda hızlı ve bazen aşırı değişimler olması son derece normaldir. Bunları anlayışla karşılamaya çalışın.

**ONLARI SEVDİĞİMİZİ
DAVRANIŞLARIMIZLA GÖSTERELİM**



Davranış ile çocuğu birbirinden ayırın

Sizi rahatsız eden şey ile onu yapan kişiyi birbirine karıştırmayın. Ergen çocuğunuzun davranışlarından dolayı öfkelendiğiniz veya üzüldüğünüz zamanlar olacaktır. Ancak bu sevginizin bittiği anlamına gelmez. Hatta büyük olasılıkla tam tersi bir anlam taşır: Ona önem veriyor olmanız. Öfkenizi çocuğunuzun tüm kişi olarak varlığına değil davranışları üzerinde odaklamaya gayret edin.

Zaman geçirin

Birlikte zaman geçirmeye özen gösterin. Zamanınızın olmadığını düşünüyorsanız herhangi bir konuda kısa sohbetlerde bulunun. Birlikte çocuğunuzun sevdiği bir şeyi yapmak için zaman ayırın. Ailesi ile zaman geçiren ergenler ailelerine daha çok bağlanır ve güvenirliler. Aileleri ile zaman geçirmeyi seven çocuklar herhangi bir sorunları ilk olarak her zaman ailelerine anlatırlar.

**ONLARLA ZAMAN GEÇİRMİYİ
SEVDİĞİNİZİ HER FIRSATTA ONLARA
GÖSTERİN**

Onu dinleyin

Size bir şey söylemek istediğinde önemsizde olsa dikkatlice dinleyin. Babana anlat, annene anlat gibi ifadelerle eşlerin birbirine yönlendirmesi ergenin moralini bozacağı gibi bir daha bir sorununu anlatmamasına neden olabilir. Konuşmak için zaman ayırın. Çocuğunuza, gün içinde istediğinde size erişebileceği bir saat belirtin.

Çocuğunuz size bir şey söylemeye çalışırken veya sorduğunuz bir soruyu yanıtlarken, yargılayıcı,



savunmacı veya olumsuz davranmamaya gayret edin. Sözünü kesmeyin, cümlesini düzeltmeyin ve o anda başka bir iş daha yapmaya çalışmayın. Tüm bunlar aslında gerçekten

ilgilenmediğiniz sinyali verir. Birbirinize güvenin ve saygı gösterin. Tüm aile bireylerinin birbirine saygı göstermesini teşvik edin.

Şefkat gösterin

Ergen çocuğunuzun kendisine sarılmanızı istemediğini varsaymayın. Kendini ne şekilde rahat hissettiğini sorun ve sözleriniz, ses tonunuz ve beden dilinizle onu sevmeye devam ettiğinizi gösterin. Çocuklarınızın onları ne kadar sevdiğinizi bildiklerini varsaymayın, bunu onlara söyleyin.

Bencil Davranmanın

Çocuğunuzun yaşı ne olursa olsun, en önemli göreviniz sıcak, cömert ve başkalarının duygularını anlayan ve buna önem veren bir ebeveyn olmaktır.

Bencil davranmayan ve cömert bir aile içinde yaşayan çocuklarda dünyanın temel olarak güvenli bir yer olduğu hissi gelişir. Bu çocuklar tehdit görmez. İlgili, şefkat ve özen dolu bir ortam sağlarsanız, bencil olmayan kişilik yapısı da doğal bir şekilde gelişir.

Örnek olun

Davranışlarınızla örnek olmalısınız. Çocuğunuza karşı her zaman tutarlı olun. Çocuklarınızın yanında eşler olarak tartışmayın. Birbirinizi kötülemeyin. Öfkeli davranmayın.

Arkadaşlarını tanıyın

Anne baba olarak en temel görevlerimizden birisi çocuğumuzun kimlerle arkadaşlık ettiğini bilmektir. Zaman zaman okuluna gidin ve öğretmenleri ile görüşün. Arkadaşlarını ve onların ailelerini tanımaya çalışın. Gerekirse aileler olarak tanışın, birbiriniz tanıyın.

Umutsuzluğa kapılmayın

Elinizden geleni gösterdiğiniz düşündüğünüz halde yeteri kadar iletişim kuramıyorum diye umutsuzluğa kapılmayın. Bazen davranışlar hemen değişmez, zaman alır.

Disiplin

Disiplin uygulamak kesinlikle çocuğun cezalandırılması anlamına gelmez. **Cezalandırmak**, ergenlik dönemindeki çocuğun gelecekte ne yapması gerektiği konusunda değil, o anda yaptığı yanlış üzerinde odaklanır.

Disiplin ise gelecekte ne yapması gerektiği üzerinde odaklanır. Cezalandırmak, sıklıkla hatalı davranışla hiçbir bağlantısı olmayan cezaları veya kısıtlamaları içerir.

Disiplin ise yanlış davranışla bağlantılıdır ve ergene davranışı veya eylemleri konusunda daha sorumlu olmayı öğretir. Cezalandırmak, yanlış davranmanın sorumluluğunu ergenden ziyade anne-babaya yükler. Disiplin ergenin kendi kurallarını geliştirmesine ve özellikle de anne-babanın olmadığı zamanlarda daha sorumlu davranmayı öğrenmesine yardımcı olur.



Cezalandırma ergene, yaptığı yanlışın "bedelini ödetmekle" ilgilidir. Disiplin ise ergene yanlış davranışının doğal veya mantıksal sonuçlarını kabul etmeyi öğretmekle ilgilidir. Sınırlarınızı, kurallarınızı ve beklentilerinizi anlatın. Bunların net olmasına özen gösterin. Zaman zaman ergen çocuğunuza kuralı hatırlatmanız gerekebilir.

Çocuklar hepimizin çocukları. Onlara verdiğimiz değeri hissettirelim.

OKUL REHBERLİK SERVİSİ

Kaynak: www.aile.org