Yıllarca ergenle doğru iletişim içinde olmak için arkadaş olmak gerektiği söylendi. Uzmanlar bunun doğru olmadığının altını çiziyor. Çocuk ve Ergen Psikiyatristi Prof. Dr. Özgür Öner, “Çocuğunuzla arkadaş olmamalısınız çünkü çocuğunuzun birçok arkadaşı zaten var ama sadece bir anne/babası var ve sizin yerinize başkasının geçmesi mümkün değil.

Çocuğunuz arkadaşlarıyla paylaşacakları, onlardan alacakları ile sizden alacakları çok farklı. Ayrıca, hemen hemen hiçbir anne baba ergen çocuğunun kendisine arkadaşlarına davrandığı gibi davranmasını istemez!” diyor ve ailelerde önerilerde bulunuyor. İnsan hayatının en karmaşık ve yoğun dönemi olan ergenlik aile içinde sorunların da kaynağı olabiliyor. Çocuklarıyla bir türlü iletişim kuramayan anne babalar ya tamamen boş vermeyi ya da çok katı kurallar koyarak çocuğunu kısıtlamayı tercih edebiliyorlar. “Ergenler, zihinsel ve bedensel olarak iyi gelişmelerine karşın, özellikle yoğun duygular yaşadıklarında yargılama ve dürtü kontrol sorunları yaşarlar. Bu nedenle, kendilerinden beklenmedik davranış sorunları gösterebilirler ve aslında rehberliğe ihtiyaç duydukları bir dönemdedirler. Anne ve babaların da bunu sağlamaları gerekir. Bunu sağlamanın yolu iyi bir iletişimden ve sevgiyi uygun şekilde göstermekten geçer” şeklinde konuşan Prof. Dr. Özgür Öner, ergenle yaşamı kolaylaştıran 20 öneride bulundu.

**İYİ İLETİŞİM SAĞLAMAK İÇİN NELER YAPILMALI?**

1. En önemli konu üsluptur. Bildiğiniz gibi “usul, esastan önce gelir”. Yani, söylediğinizin doğru olması, söyleyiş şekliniz uygun değilse bir işe yaramayabilir.

2. Bir ergenle, bir çocukla konuştuğunuz biçimden daha çok bir yetişkinle konuştuğunuz gibi iletişim kurmak gerekir. Yani görüşleri size uymasa bile saygılı olmalısınız.

3. Erken yorum yapmayın. Çocuğunuzun size ne söylediğini iyice anlamaya çalışın. Bunun için samimi bir merak ile sorular sorun. Konuyu iyice anladıktan sonra, çocuğunuzun konuyla ilgili değerlendirmesini öğrenin.

4. Hazırlop çözümler önermeyin. Önerdiğiniz çözüm yolu tamamen doğru olsa bile, çocuğunuz ile beraber konuyu tartışarak olası çözüm yollarını değerlendirmek önemlidir. Bu, çocuğunuza sorun çözme becerilerini kazandırır.

5. Herhangi bir sorun ile ilgili çözüm yolu düşündükten sonra bunu gerçekleştirmek için gerekenleri onunla adım adım planlamaya çalışın.

6.Başarılarından zevk alın! Sadece başarısızlıklar üzerine odaklanmayın.

7. Kendi endişelerinizi çocuğa yansıtmayın. Sizi endişelendiren ne ise bunu çocuğunuzla uygun bir şekilde paylaşın ve ne yapılabileceğini konuşun.

8. Olumsuz bir durumda da sizinle konuşabileceğini hissetmesini sağlayın. Bu, sadece “benimle her konuda konuşabilirsin” diyerek yapabileceğiniz bir şey değildir. Davranışlarınız da buna uygun olmalıdır. Yani, çocuğunuz size bir sıkıntısını anlattığı zaman aşırı tepkiler vermemeli, konuyu etraflı bir şekilde anlamaya çalışmalı, duygusal destek vermeli ve beraber çözüm aramalısınız.

9. Çocuğunuzun size anlattığı sıkıntılarını daha sonra yüzüne vurmayın.

10. Çocuğunuzla onu rahatsız edecek şekilde dalga geçmeyin. Özellikle kız çocuklarının vücutlarının nasıl göründüğü ve kiloları ile ilgili yorum yaparken çok dikkatli olmalısınız.

11. Arkadaşlarını iyi tanımadan veya onlarla ilgili yeterli bilgi edinmeden olumsuz yorumlar yapmayın. Olumsuz bir yorum yapacaksanız, bunu iyi bir şekilde izah edebilecek durumda olmalısınız.

12. Çocuğunuz ile ilgili olumsuzlukları paylaştığınız kişilere çok dikkat edin.

13. Çocuğunuzun kimlerle ve hangi koşullarda yalnız kaldığına çok dikkat edin. İstismardan korunması için çocuğunuza sınırlarını korumayı öğretin ve bu sınırlara siz de saygı gösterin.

14. Çocuğunuzun arkadaşı olmadığınız gibi, öğretmeni de değilsiniz (mesleğiniz bu olsa bile). Akademik desteğe ihtiyacınız varsa bunu uygun bir şekilde almaya çalışın.

15. Akademik başarı beklentisi konusunda çocuğunuzla açık bir şekilde konuşun ve onun ne düşündüğünü öğrenin. Gerçekçi olmayan hedefler koymayın.

16. Çocuğunuzun tavırlarında ani değişiklikler olursa, bunu yakından izleyin. Uzun süren, çocuğun akademik, sosyal ve ailesel uyumunu bozan durumlarda gerekirse uzman yardımı almaktan çekinmeyin.

17. Yapamayacağınız sözler vermeyin ve onu kandırmaya çalışmayın. Ergenler genelde çok idealisttirler ve bu konularda hassastırlar.

18. Ne kadar bazen öyle görünmese de sizin sevginize çok ihtiyacı olduğunu unutmayın! Ona sevginizi açık bir şekilde gösterin ve ona olan sevginizin koşullu olmadığını anlamasını sağlayın.

19. Unutmayın ki, her genç kendi hatalarını yapacaktır. Önemli olan, bu hataların çocuğa büyük zararlar vermeyecek seviyede tutulmasını sağlamaktır. Yoksa çocuğunuzun bütün üzüntülerden, hayal kırıklıklarından uzak kalmasını sağlamak elinizde değildir.

20. Son olarak, ergenlikteki pek çok sorunun zamanla azalacağını unutmayın. Kurduğunuz olumlu ilişki ve edindiği beceriler ise hayat boyu devam edecektir.