**ERGENLERLE İLETİŞİM**

 Aile içinde gerek eşinizle gerekse çocuklarımızla kuracağımız sağlıklı, doyurucu ilişkilerin temeli iletişimdir. İletişim konusunda ne kadar bilinçli olursak çocuklarımızla ilişkilerimiz o kadar sağlıklı olur. Etkili iletişim sadece aile içinde çocuklarımızla kuracağımız ilişkilerimizde değil, aile dışındaki sosyal çevremizdeki diğer insanlarla kuracağımız ilişkilerde de daha başarılı olmamıza ve daha fazla doyum sağlamamıza yardımcı olur.

“ Her şey dilimizdedir. Dilimizle kalp kırar dilimizle gönül alırız”.

Anne baba olmak dünyanın en zor görevlerinden biridir. Çocuklarımız büyüdü ve artık birer yetişkin olma yolunda ilerlemektedirler. Bu ilerleyiş sırasında zaman zaman çocuklarımızla anlaşmazlığa düştüğümüz durumlar meydana gelir. Çünkü onlar artık ergenlik dönemindeler ve bu dönem anne babalar açısından daha dikkatli olunması gereken bir dönemdir.

Genel olarak çocuklarımızla olan ilişkilerimizi yürütme sorumluluğu yetişkin olarak bizdedir. Çocuklarımızla olan ilişkilerimiz onların ruh sağlığı yerinde bireyler olarak yetişmeleri için son derece önemlidir. Kuracağımız iletişimler onların sağlıklı gelişimlerini destekleyebildiği gibi sorunların ortaya çıkmasına da zemin hazırlayabilmektedir.

Anne ve babalar olarak çocuklarımızın iyiliğini istediğinizden şüphemiz yoktur. Fakat bazen iyilik yapmak isterken çocuklarımıza zarar da verebilmekteyiz. İstemeden yaptığımız yanlışlıklar büyük ölçüde çocuklarımızla nasıl iletişim kuracağımızı bilememekten kaynaklanmaktadır. Bazı iletişim becerilerine sahip olduğumuzda, bunları içselleştirip başarılı bir şekilde uygulayabildiğimizde çocuklarımızla olan iletişimlerimiz daha sağlıklı, daha doyurucu ve daha olumlu olmaktadır. Bu da çocuklarımızın daha güvenli, daha huzurlu ve mutlu, ruh sağlığı yerinde bireyler olarak yetişmelerine katkıda bulunmaktadır. Sahip olmamız gereken iletişim becerileri; etkili bir şekilde dinlemek, saygı göstermek, koşulsuz bir şekilde kabul etmek, empati kurmak, içten ve samimi olmak, olumlu bir dil kullanmak gibi özelliklerdir.

 Çocuklarımızla iletişiminizde;

* Onları mümkün olduğunca etkin bir şekilde dinleyin.
* Dinliyormuş gibi yapmayın ya da dinlemiş olmak için dinlemeyin. Onlar bu tür davranışları anlarlar.
* Dinlemiş olmak için değil anlamak için dinleyin.
* Onların söylediklerini önemseyin, değer verin ve bunu ona hissettirin.
* Karşımızdaki insanı anlamanın ilk şartı dinlemek ise ikinci şartı kendimizi onun yerine koymaktır.
* Kendi düşüncelerinizde ve bakış açınızda ısrar etmeyin. Artık çocuklarımız da yetişkin olma yolunda ve onların da bir bakış açıları var. Bu bakış açısını kavramaya çalışın.
* Çocuklarınız sizin çocuklarınız ancak onlar sizden farklı birer insan. Bu nedenle onları olduğu gibi kabul edin. İlginizi, sevginizi belirli koşullara bağlamayın.
* Çocuklarınız sizler tarafından birer birey olarak kabul edildiklerini hissettikçe daha güçlenirler ve daha bağımsız birer yetişkin olurlar.
* Çocuklarınızla iletişiminizde dilinize dikkat edin. Yargılayıcı, suçlayıcı, eleştirici, aşağılayıcı, küçük düşürücü bir dil kullanmaktan özellikle sakının. Bu dil zehirlidir, örseleyicidir, yaralayıcıdır. Bu dil çocuklarınızda ruhsal yönden telafisi zor kırılmalar, incinmeler, yaralanmalara yol açar. Dilin açtığı duygusal yaraları iyileştirmek zor olur.
* Diliniz yapıcı, empatik, yumuşak, kabul edici, destekleyici olsun. Bu dil çocuklarımızı ruhsal olarak besler. Daha sağlıklı psikolojik gelişimin zeminini hazırlar.
* Çocuklarınızla iletişiminizde sıcak, ilgili, samimi ve dürüst olun. Rol yapmayın. Anne-baba rolünüzün arkasına sığınmadan, onlarla bir insan olarak ilişki kurun.
* Onlarla konuşurken sizin yaşantılarınızla ilgili merak ettiklerine samimi yanıtlar verin. Bir dost olarak zaman zaman siz de onlara uygun bir şekilde iç dünyanızı açın. Kendi yaşantılarınızı ve duygularınızı paylaşın.

Milli Eğitim Bakanlığı 0-18 Aile Eğitimi Programı

**Isparta Şehit Polis Mehmet Karacatilki**

**Bilim ve Sanat Merkezi Rehberlik Servisi**