

VELİ SEMİNERİ

Ergenlikte İletişim ve Sınırlar

Çocuğum artık konuşmuyor, her şeye itiraz ediyor, öfkeleniyor...

Bu akşam: neyin normal olduğu ve evde ne yapabileceğiniz.

Ne konuşacağız?

1

Neden zorlaşıyor?

Ergenlikte çekilme bir arıza değil, gelişimin kendisi.

2

Ne normal, ne değil?

Sıradan ergenlik ile dikkat edilmesi gereken işaretler.

3

Kanalı açık tutmak

Konuşmayan çocukla bağı koparmadan sürdürmek.

4

Öfke ve sınır

Öfke anında ne yapılır, özgürlük ile sınır nasıl dengelenir.

5

Bu hafta ne denenir?

Somut adımlar ve işe yarayan cümleler.

6

Ne zaman destek?

Rehber öğretmene / uzmana ne zaman başvurulur.

Çekilme sevgisizlik değil, gelişimdir

Ergenliğin işi ayrışmadır: “ailemin çocuğu”ndan “kendi başıma biri”ne geçiş.

Bu geçiş mesafe ister: kapalı kapı, sırlar, akranın öne geçmesi. Aynı zamanda ergen beyni yoğun duygu üretir, ama onu düzenleme kapasitesi hâlâ inşa hâlinindedir.

Yani “ters cevap” çoğu zaman size değil, o gün taşan bardağadır.

“

Çocuğunuz sizi itiyor gibi görünürken, aslında sizden güvenle uzaklaşıp geri dönebileceğini test ediyor.

Gelişim psikolojisi · özerklik arayışı

Ne normal, ne izlenmeli, ne ciddi?

NORMAL

- Daha az anlatma, kapalı oda kapısı
- Akranı aileye tercih etme
- Ruh hâli dalgalanmaları
- Sizin zevklerinizi “eskimiş” bulma

İZLENMELİ

- 6–8 haftadır hiçbir olumlu işaret yok
- Sık karın/baş ağrısı, uyku değişimi
- Herkesten çekilme (arkadaşlar dahil)
- Notlarda ani ve genel düşüş

CİDDİ

- Kendine zarar izleri
- “Olmasam da olur” türü cümleler
- Haftalarca süren tam kapanma
- → Beklemeden destek alın

Günlük konuşma azalabilir.

Asıl soru şu:

Zoru olduğunda ilk kime gidiyor?

Başı gerçekten sıkıştığında kapınızı çalıyorsa, günlük sessizlik bir kayıp değil; mesafe ayarıdır. O kapıyı açık tutan şey sorularınız değil — kötü bir haber getirdiğinde nasıl tepki verdiğinizdir.

Kanalı açık tutan 4 taktik

Yan yana konuşun

Araba, mutfak, yürüyüş... Göz teması zorunluluğu olmayan anlar ergen sohbetinin doğal ortamıdır. “Otur konuşalım” sorgu gibidir.

Soru yerine paylaşım

“Nasıldı?” duvara çarpar. Kendi gününüzden küçük bir şey anlatmak, karşılık verme kapısı açar.

Geldiği an dükkânı açın

Ergen kendi anında konuşur — genelde gece geç saatte. O sohbeti “yarın” diye erteleme; o tren her gün geçmez.

İlgisine gerçek ilgi

Dinlediği müziği, oynadığı oyunu küçümsemeden sor. Denetlemek için değil, anlamak için. Dünyasına saygı, kapının menteşesidir.

Konuştığında: öğüt tuzağına düşme

Ergen konuşmaya başladığında velilerin çoğu üç saniyede öğüt moduna geçer — ve sohbet orada ölür. Anlattığı şey çoğu zaman çözüm değil, tanıklık ister.

1

Önce sadece dinle

Yargı ve düzeltme yok. Sonuna kadar.

2

Duyduğunu yansıt

“Yani hoca herkesin içinde söyleyince bozulmuşsun.”

3

İzin alarak öğüt ver

“Bir fikrim var, ister misin?” — sorarsa.

Öfke yükseldiğinde: 5 adım

Yoğun öfke anı, uzun açıklama ve hesap sorma zamanı değildir. Önce şiddeti düşür, konuşmayı sakinleşince yap.

1

Önce kendini sakinleştir

Birkaç saniye dur; sesini ve konuşma hızını bilinçli düşür.

2

Sınırı kısa söyle

“Kızgın olabilirsiniz; vurmak yok.” Tek cümle yeterlidir.

3

Duyguyu gördüğünü belirt

“Şu an çok öfkeli olduğumu görüyorum.” Sebebinin varsayma.

4

Küçük bir seçenek sun

“Burada bekleyebiliriz ya da on dakika ara verebiliriz.”

5

Sakinleşince konuş

Ne oldu, zarar nasıl onarılır, bir dahaki sefere ne yapılır.

Duygu ≠ Davranış ≠ Sorumluluk

DUYGUYA yer verin

Öfke, hayal kırıklığı, kıskançlık... İçinde yaşadığı deneyimdir. Kabul edilebilir.

“Çok kızdığını görüyorum.”

DAVRANIŞI durdurun

Bağırarak, kapı çarpmak, hakaret, vurmak... Duyguyla ne yaptığıdır. Sınırı var.

“Kızabilirsin; hakaret edemezsin.”

SORUMLULUĞU konuşun

Davranışın sonucunu görmek ve zararı onarmak. Sakinleşince, sonradan.

“Bunu nasıl düzeltiriz?”

Kısa formül: Duyguya yer ver · Zararlı davranışı durdur · Sakinleşince sorumluluğu konuş.

Ne kadar özgürlük, ne kadar sınır?

Her konu aynı değil. Kararları üç alana ayırın; özgürlüğü yaşa ve gösterilen sorumluluğa göre kademeli genişletin.

KENDİSİNE AİT

Büyük ölçüde onun kararı

- Saç, kıyafet
- Odasını düzenleme
- Hobi, müzik zevki

ORTAK KARAR

Birlikte konuşulur

- Ekran düzeni
- Harçlık, harcama
- Dönüş saati, ev işleri

GÜVENLİK

Yetişkin korur — pazarlıksız

- Nerede, kiminle
- Araç kullanımı
- Zarar / risk durumları

Saygısızlık mı, bağımsızlaşma mı?

Ergenin kuralları sorgulaması çoğu zaman bağımsız düşünme pratiğidir. Ama hakaret ayrı şeydir. Fikre itiraz ile kişiye saldırıyı ayırın.

FİKRE İTİRAZ · alan aç

“Bu kural bana adil gelmiyor.”

Gerekçe sorabilir, üzerinde düşünebilirsiniz. Değişebilen kısmı konuşun; alternatifini sorun.

KİŞİYE SALDIRI · sınır koy

“Sen hiçbir şey bilmiyorsun.”

Konuşmayı durdurun, biçim sınırını koyun. Üslup bozulunca ara verin; sakinleşince aynı konuya dönün.

İyi niyetle yapılan ama ters tepen 5 şey



Kapıyı soru yağmuruyla zorlamak

“Kimle, nerede, ne konuştunuz?” dizisi ilgi değil, sorgu olarak kaydedilir.



Az konuşmayı cezalandırmak

Küsmek, iğnelemek (“bize de laf düştü mü”) suçluluk üretir, yakınlık değil.



Telefonuna gizlice bakmak

Yakalanan tek gizli bakış yılların güvenini bozar — ve genellikle yakalanır.



Arkadaşlarını kötülemek

Akran bu dönemin kimlik zemini; sizi kimliğinin karşısına koyar.



Her sohbeti derse bağlamak

Sohbet hep “asıl konuya” dönüyorsa, çocuk sohbetin kendisinden kaçınır.

Bu hafta deneyin

1 Bir “yan yana” an planlayın: birlikte market, araba yolculuğu ya da yemek hazırlığı — sohbet hedefi koymadan.

2 Bir hafta “nasıldı” sorusunu bırakın; her akşam kendi gününüzden küçük bir şey anlatın ve durun.

3 İlgisine bir adım atın: dinlediği bir şarkıyı dinleyin ya da oynadığı oyunu “anlat, merak ettim” tonunda sorun.

4 Gece geç saatte gelen ilk sohbet fırsatında uykunuzdan vazgeçin — o yatırımın getirisi yüksektir.

5 Bir kez açıkça söyleyin: “Sana kızsam da bu kapı kapanmaz; ikisi ayrı hesaplar.”

İşe yarayan cümleler

Kelimesi kelimesine değil; tonu ve yaklaşımı örneklemek için.

“Anlatmak zorunda değilsin; ama istersen saat fark etmez, buradayım.”

“Kızgın olabilirsin; bana hakaret edemezsin.”

“Sana kızsam da bu kapı kapanmaz.”

“Çözüm mü istiyorsun, yoksa sadece dinlememi mi?”

“Karara itiraz edebilirsin; kişiye hakaret edemezsin.
Alternatifin ne?”

“Fikrimi söyleyebilirim ama karar senin — dinlemek ister misin?”

GÜVENLİK

Ne zaman rehber öğretmene / uzmana?

Ergenlikte çekilme normaldir. Ama şu tablo normalin dışıdır:

- Çekilme herkesi kapsıyor (arkadaşlar dahil) ve haftalarca sürüyor
- Uyku, yeme ve neşe düzeni belirgin biçimde bozuldu
- Kendine zarar izleri ya da “olmasam da olur” türü cümleler var

Ne yapılır?

Okul rehberlik servisiyle görüşün.
Gerekirse çocuk-ergen ruh sağlığı uzmanına yönlendirme isteyin.

Yakın ve gerçek tehlikede 112.

HP

Hayat Provası

Tek cümlede:

Günlük konuşmayı değil, zor anında size gelmesini koruyun.

Kaynaklar: Yetişin Çocuklar (S. Şirin) · Bütün-Beyinli Çocuk (Siegel & Bryson) · Ortaöğretim Veli Rehberlik Kitabı (MEB & UNICEF) · AACAP Facts for Families

hayatprovasi.com/veli-sorulari

Bu materyal genel bilgilendirme amaçlıdır; profesyonel psikolojik/tıbbi tavsiye yerine geçmez.