



ALMANYA REHBERLİK BÜLTENİ

berlinem.meb.gov.tr | karlsruhe.meb.gov.tr



ERGENLE SAĞLIKLI İLETİŞİM

Değerli Veliler,
Sevgili Öğrenciler,

Berlin Eğitim Müşavirliği ve Karlsruhe Eğitim Ataşeliği'nin koordinasyonu ile uzman öğretmenlerden oluşan yayın kurumumuz tarafından hazırlanan Almanya Rehberlik Bülteni'nin on ikinci sayısını takdim ediyoruz.

Bu sayıda Ergenle Sağlıklı İletişim ele alınmaktadır. Bu sayının hazırlanmasında emeği geçen öğretmenlerimize teşekkür eder; bültenin veli, öğrenci ve konuya ilgi duyan tüm vatandaşlarımıza faydalı olması dileğiyle keyifli okumalar dileriz.

Prof. Dr. Cemal Yıldız
Yayın Kurulu Başkanı

BU SAYIMIZDA

- İletişimi Kolaylaştıran Etkenler
 - Kabul
 - Etkin Dinleme
 - Empati (Birbirimizi Anlama Becerisi)
 - Ben Dili
- Ergenle Sağlıklı İletişimde Nelere Dikkat Edilmeli?

ERGENLE SAĞLIKLI İLETİŞİM



İletişim; insanlar, gruplar ve toplumlar arasında söz, jest, yazı, resim ve simgeler aracılığıyla mesaj alışverişini sağlayan bir etkileşim sürecidir. İletişim, bireyler arasındaki etkileşimin temeli kabul edilir. Deneyimlerin, düşüncelerin, duyguların, tepkilerin paylaşımını sağlar.

“Yedi yaşına kadar çocuklarınızla oynayın, on dört yaşına kadar onlara arkadaşlık edin, sonrasında ise onlarla istişare edin (danışın).” Hz. Ali

Ergenle sağlıklı bir iletişim kurabilmek bu dönemin özelliklerini bilmeyi ve iletişimin inceliklerine hâkim olmayı gerektirmektedir. İletişimin amacı anlaşılmasıdır.

İLETİŞİMİ KOLAYLAŞTIRAN ETKENLER

1. KABUL

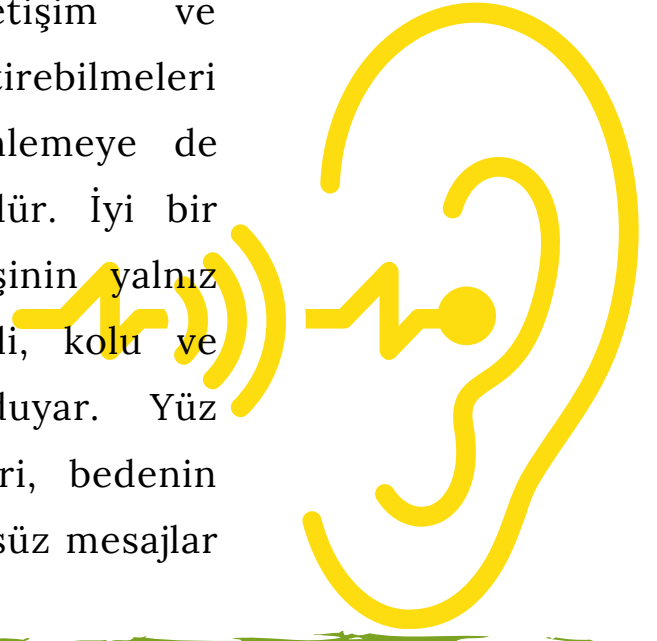
Kabul karşıdaki kişiye verilen değer bir göstergesidir. Olduğun gibi kabul edildiğini hissetmek, sevildiğini hissetmektir.

Anne-babanın ergeni bir birey olarak görüp duygu ve düşüncelerine değer vermesi onun da kendini sevmesi ve kabullenmesinde önemli rol oynar. Bu yaklaşım ergenin kendine olan güveninin artmasına, yaşadıklarını, hissettiklerini paylaşma cesareti göstermesine yardımcı olur.



2. ETKİN DİNLEME

İnsanların birbirleriyle iletişim ve etkileşimlerini devam ettirebilmeleri konuşmaya olduğu kadar dinlemeye de önem vermeleri ile mümkündür. İyi bir dinleyici, iletişim kurduğu kişinin yalnız söylediklerini değil yüzü, eli, kolu ve bedeniyle yaptıklarını da duyar. Yüz ifadeleri, el ve kol hareketleri, bedenin duruş tarzı, sesin tonu gibi sözsüz mesajlar kullanılarak da iletişim kurulur.



Etkin dinleme; anlatılanları basitçe tekrar etme, duyulduğuna ilişkin bir mesaj-paylaşma, özetleme, duyguları dile getirme şeklinde gerçekleşmektedir.

Konuşma sırasında anne-baba ergenin ne hissettiğini öğrenmek için onu göz teması kurarak dinlemelidir. Çünkü sözlerin arkasında duygular yatmaktadır. Etkin dinleme iletişimde gerekli ve uygun durumlarda kullanılmak üzere bazı beceriler içerir.



1. Sessizlik (pasif dinleme)

Karşıdaki kişiye kabul edildiğini hissettiren güçlü, sözsüz bir mesajdır. Bir kişiyi dinlemek o kişiye saygı duyulduğunu gösterir.

YAA!

ANLIYORUM

ÖYLE Mİ?

2. Kabul tepkileri

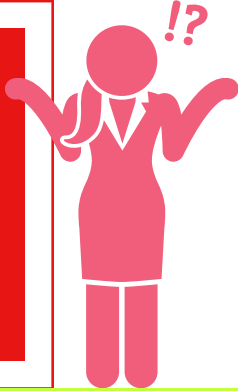
Sözlü mesajlar; "yaa! ", "Anlıyorum. ", "Öyle mi? ", "hımm" ... gibi ifade edilirken sözsüz mesajlar; "kafayı sallamak, öne doğru eğilmek, gülümsemek, kaş çatmak ... " şeklinde ortaya koyulmaktadır. Bu tepkiler doğru zamanda yapıldığında anlatanın gerçekten duyulduğu mesajını verir.

HİMM

3. Kapı aralayıcılar

Kimi zaman kişiler zihinlerinden, kalplerinden geçenleri anlatmakta zorlanırlar. Bu gibi durumlarda kişinin konuşmaya devam etmesi için verilen destek ifadelerine, sorularına kapı aralayıcılar denir. "**Düşüncelerin dinlemeye değer.**", "**Devam etmek ister misin?** "... kapı aralayan ifadelerdir.

4. Açık uçlu sorular



"**Ne, nasıl?**" sorularıyla olay hakkındaki duygu ve düşüncelerin daha net ortaya çıkması hedeflenir. Sorulmaması gereken sorular "**niçin ve neden?**" sorularıdır.



İLETİŞİMDE ETKİN DİNLEMENİN ÖNEMİ

Anne-baba ergeni etkin dinleyerek onun duygularını dile getirmesine, kendini ifade etmesine destek olur. Ergen de kendisini dinleyen anne-babasının onun duygularını kabul ettiğini hisseder. Bu durum ergenin anne-babasının düşüncelerine değer vermesine yardımcı olur. Etkin dinleme ergeni düşünmeye, sorunlara çözümler bulmaya yönlendirir.



3. EMPATİ (Birbirimizi Anlama Becerisi)

Bir kişinin kendisini karşısındaki kişinin yerine koyup onun duygu ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, hissetmesi ve bu durumu ona iletmesi sürecine “**empati**” adı verilir. Karşısındakiyle empati kurmak isteyen kişinin onun rolüne girmesi, olaylara onun bakış açısıyla bakması gereklidir. Empatik iletişim, kişilerin kendilerini tanımlarına katkıda bulunur ve kişiler arasındaki yakınlığı artırır. Empati, yargılamaksızın karşıdaki kişiyi anlamak demektir.



4. BEN DİLİ



Günlük yaşantıda karşıdaki kişiye yönelik olumsuz duyguları dile getirmek için genellikle “**Sana bin kere tembih ettim**”, “**Neden dikkat etmiyorsun?**” gibi sen dili ifadeleri kullanılır. Sen dili; öznesi ‘**sen**’ olan, yargılayan, eleştiren bir dildir. Davranışı değil kişiliği hedef alır ve incitcidir. Ben dili ise kişiliğe değil davranışa yöneliktir. Davranışın oluşturduğu duygu üzerinde durur, yargılamaz. “**Neden böyle yaptın?**” yerine “**Bu davranışına çok içerledim**” ifadesi ben diline bir örnektir.

Etkili bir ben dili ifadesinin şu üç ögeyi içermesi gerekir:

İstenmeyen
davranışın
tanımı

Bu davranışın
kişi üzerindeki
etkisi

Bu davranışın
yarattığı
duygu

Ben dili kızgınlık ve öfke birikimlerini önler. Kişiliğe değil davranışa odaklanmak büyük önem taşır. Örneğin, “**Ne kadar geçimsizsin, uyumsuzsun**” gibi genelleme ve kişiliğine yönelik yargılayıcı ifadeler karşı tarafta suçluluk ve savunma yaratabilir. Bunun yerine “**Kavga etmeden hoşlanmıyorum**” gibi ifadeler davranışına yönelik olacaktır.

ERGENLE SAĞLIKLI İLETİŞİMDE NELERE DİKKAT EDİLMELİ?

Ergenle iletişim kurmak genellikle zorluklarla doludur. Ergen hayatındaki değişimlerle, yetişkinler ise değişen ergeni anlamakla uğraşır. Ona sağlıklı bir şekilde ulaşabilmek için şu noktalara dikkat etmekte fayda vardır.

➤ Dinleyin. Konuşurken yüzünüzü ona dönün, göz teması kurun, dikkatiniz sadece onda olsun.

Konuşma isteği ergenden gelirse iş daha kolaylaşır.

İletişim kurarken zamanlamaya dikkat edilmelidir.

Öfkeli bir zamanda her iki tarafın da biraz sakinleşmesi yerinde olacaktır. Daha iyi

bir iletişim kurmak için “... **konusunda ne düşünüyorsun?**” veya “**Sence ...sebebi nedir?**” gibi sohbet açıcı sorular

yöneltilmelidir. Bu şekilde kendisini önemli hissedip kabul edildiği, anlaşıldığı duygusunu yaşayacaktır.



➤ Öğüt vermek yerine rehberlik etmeyi deneyin. Ergene doğru davranışlarla örnek olmak geçmiş tecrübeleri ya da sorunları paylaşmaktan çok daha etkili olmaktadır. Doğru, güzel davranışlarına vurgu yapılması onun bu davranışları tekrarlamasını sağlayacaktır.

➤ Kabul edin. Görünüşüyle, akıyla, fikriyle -herşeyiyle- onu o olduğu için sevdiğinizi hissetsin, hissettirin.



➤ Eleştirilmeden, yargılanmadan, kıyaslanmadan dinlenen ergen karşılaştığı güçlükleri aşmakta zorlanmayacaktır. Sorunlarını anne-babası ile paylaşmaktan çekinmeyecektir. Söylediklerini ciddiye alın. Unutmayın amaç hataları yakalamak değil doğruları pekiştirmektir.

➤ Kendinizi ortaya koymaktan çekinmeyin. Duygularınızda samimi olun, açık ve dürüst davranın. Bu tavır ergeni cesaretlendirecek, hayata karşı kaygılarını azaltacaktır.

➤ Kendinizi ergenin yerine koymaya, onun düşüncelerini, duygularını anlamaya çalışın. En yakınındaki rol modeller olan anne-babanın empatik yaklaşımı ergenin de onlara karşı yaklaşımını olumlu yönde etkileyecektir.

➤ Sorumluluk alması için destekleyin. Kurallar, ergenin sorumluluklarını hatırlamasını sağlar ve risklere karşı açık olmasını da önler. Kuralların mümkün olduğunca az olması, tüm aile üyeleri için geçerli olması ve uygulanmadığında ne gibi sonuçların olacağını açıkça belirtilmesi önemlidir. Ayrıca kendisi de bu anlaşmanın bir tarafı olduğu için uyma eğilimi daha yüksek olur. Kurallar konusunda açık, kararlı ve tutarlı davranın.

➤ "**Sen dili**" yerine "**ben dili**" kullanın. "**Ne laf anlamaz çocuksun**", "**Ne kadar tembelsin?**" gibi ergene yönelik sen dili, iletişimi engeller ve genellikle kızgınlık ifadesi için kullanılır. Sen dilinin odak noktası karşı taraftaki kişidir. "**Sen sözümü dinlemediğinde üzülüyorum**", "**Derslerini zamanında çalışmaman beni endişelendiriyor**" gibi ergene yönelik ben dili ifadelerinde ise odak noktası davranıştır.

Anne-babanın ergenin olumsuz davranışı sırasında kullanacağı ben dili onun savunmaya geçmesini, öfkeyle karşılık vermesini, konuşmaktan kaçınmasını engelleyebilir ve onun suçlanmadan kendini gözden geçirmesine olanak tanır. Kişiliğe değil davranışa odaklanmak büyük önem taşır.



➤ Etkileşime önem verin, şefkatinizi esirgemeyin, dokunun, sarılın, sıcaklığınızı hissetmesine izin verin.

➤ Ortak ilgi alanları bulun, birlikte etkinlikler yapın. Çocuğunuzun ilgisini çekebilecek aktiviteleri keşfedin ve ona bunları birlikte yapmayı teklif edin. Sadece sözel değil davranışsal paylaşımlar da iletişimde önemli rol oynar. Birlikte bisiklete binmek, müzik dinlemek gibi. Asıl olan paylaşımdır, içeriğinin ne olduğu sizlerin elindedir.

KAYNAKÇA :

1. Ergenlik Psikolojisi, Prof. Dr. Adnan Kulaksızoğlu, Remzi Kitabevi, İstanbul.
2. 7-19 Yaş Aile Rehberliği Programı
3. https://www.tavsiyedyorum.com/makale_9258.htm Psikolog Nihal Uyar

Bu bülten, Türkiye Cumhuriyeti Berlin Eğitim Müşavirliği ve Karlsruhe Eğitim Ataşeliği koordinesinde Almanya'da görevli Psikolojik Danışmanlar ve Türkçe ve Türk Kültürü öğretmenlerinden oluşan yayın kurulu tarafından hazırlanmıştır.

YAYIN KURULU

Başkan

Prof. Dr. Cemal YILDIZ
Berlin Eğitim Müşaviri

Başkan Vekili

Dr. Uğur ACAR
Karlsruhe Eğitim Ataşeliği

Genel Sekreter

Ulaş ÖZKAHRAMAN - Berlin Eğitim Ataşeliği

Koordinatör

Hatice TURAN - Karlsruhe Eğitim Ataşeliği

İçerik Hazırlama

Bahrinur POLAT - Berlin Eğitim Ataşeliği
Burcu İLERİ ÜNYELİ - Essen Eğitim Ataşeliği
Diğdem TEMEL GÜNDÜZ - Karlsruhe Eğitim Ataşeliği
Gökçenur HAZİNEDAR ERBORA - Stuttgart Eğitim Ataşeliği
Günay YARDIMCI - Stuttgart Eğitim Ataşeliği
Hatice AKKAN - Karlsruhe Eğitim Ataşeliği
İlknur KARACAOĞLU - Stuttgart Eğitim Ataşeliği
Leman AKSU - Karlsruhe Eğitim Ataşeliği
Selin BELEN - Stuttgart Eğitim Ataşeliği
Sevgi MOĞULTAY KÜÇÜKSAKALLI - Stuttgart Eğitim Ataşeliği

Dil ve Anlatım Kontrolü

Dilek ATAY GENÇ - Berlin Eğitim Ataşeliği
Sevinç GÜNEŞ - Berlin Eğitim Ataşeliği

Tasarım

Asaf Ekin YEŞİL - Münih Eğitim Ataşeliği
Derya YEŞİLYURT - Stuttgart Eğitim Ataşeliği
Lamia Büşra YEŞİL - Münih Eğitim Ataşeliği
Mustafa YILMAZ - Karlsruhe Eğitim Ataşeliği

Sayı Sorumluları

İçerik: İlknur KARACAOĞLU
Dil ve Anlatım: Sevinç GÜNEŞ
Tasarım: Mustafa YILMAZ

Yayın Sahibi

Berlin Eğitim Müşavirliği
Karlsruhe Eğitim Ataşeliği