

SAĞLIKLI VE BİLİNÇLİ GENÇLER YETİŞTİRMEK İÇİN

ANNE BABALARA İPUÇLARI...

- Aileniz ergenlik döneminizde sizinle bu konuda konuşmamışsa sizde çocuğunuzla ergenlik hakkında konuşmaya çekinebilirsiniz. Bunun çocuğunuzla iletişim kurmanıza engel olmasına izin vermeyiniz
- İyi bir dinleyici olmanız gerektiğini unutmayınız. Genç olmanın ve ilk kez böyle güçlü değişim ve duygular hissetmenin nasıl olduğunu hatırlamaya çalışınız. Sizde binlerce soru ve endişeyle dolu değil miydiniz? Merak ve korku duymuyor muydunuz?
- Çocuğunuza ergenlik döneminde herkesin kendine özgü bir değişim süreci geçirdiğini anlatarak onun endişeleri hafifletebilirsiniz.
- Ergenlikte yaşadığınız kendi duygu ve deneyimlerinizi onunla paylaşırsanız kendini size daha yakın hissedecektir.
- Konuşmak için çocuğunuzun soru sormasını beklemeyiniz. Ergenliğe girdiğine ilişkin sinyaller veriyorsa bunu iletişim kurmak için bir fırsat olarak kullanabilirsiniz.
- Çocuğunuzla yüz yüze ve açık konuşmanız en iyisi olacaktır. Ergenliğin yetişkinliğe atılan önemli bir adım olduğunu unutmayınız.
- Geçmiş yıllarda kabul gören anne-babanın çocuğuyla 'arkadaş gibi' olması fikri artık geçerliliğini kaybetmiştir. Çocuklara arkadaş gibi davranılmasının beklendiği üzere ilişkinin daha sıcak ve samimi olmasını sağlamamakta aksine anne-baba ile ergen arasında sınır ihlalleri nedeniyle çeşitli sorunlar yaşanmasına neden olmaktadır.
- Birey olma sürecinde sancılar içinde olan çocuklara neye evet neye hayır diyecekleri onlara karşı gösterilen tutarlı bir anlayışla mümkün olacaktır.
- Çocuklarımıza bu süreçte hata yapmalarına kontrollü olarak izin verilmeli, ergen zarar gördüğünde 'Ben sana söylemiştim!' yerine 'Anlatmak istersen dinlerim, seni anlıyorum.' şeklinde bir yaklaşım daha yapıcıdır.
- Elbette her şeyi bilmek zorunda değilsiniz. Gereksinim duyduğunuzda sağlık kuruluşlarına başvurmaktan çocuk ve ergen ruh sağlığı alanında çalışanlardan yardım istemekten çekinmeyiniz.

Nagihan ÖZKURT
Çay Ortaokulu
Okul Psikolojik Danışmanı