

Modül 4. Ebeveynler için etkili iletişim ve sosyal-duygusal öğrenme (SEL)



**Co-funded by
the European Union**

Bu modül, ergenlik çağındaki çocukların ebeveynleri için etkili iletişim stratejilerini ve sosyal-duygusal öğrenme (SÖÖ) tekniklerini ele almaktadır. Ebeveyn-çocuk ilişkilerini güçlendirmek ve zorbalığı önlemek için tasarlanan bu belge, yaşa uygun iletişim becerileri, aktif dinleme, empati ve çatışma çözümü geliştirmek için kanıta dayalı yaklaşımlar sunmaktadır. Pratik örnekler ve etkinlikler aracılığıyla ebeveynler, destekleyici ev ortamları yaratırken çocuklarında sağlıklı duygusal gelişimi nasıl teşvik edeceklerini öğreneceklerdir.

Ebeveyn-Çocuk İletişimini Anlamak

İletişim, ebeveyn-çocuk ilişkisinin temelini oluşturur; rolleri, sınırları, disiplin stratejilerini ve genel aile dinamiklerini tanımlar. Lee (2009) tarafından yapılan araştırma, ebeveynleriyle açık ve doğrudan iletişim kuran çocukların akran baskısından daha az etkilendiğini ve zorbalık davranışlarının aksine sınıf arkadaşlarına karşı daha olumlu davranışlar sergilediğini göstermektedir.

Öte yandan, kendilerini reddedilmiş ve desteklenmemiş hisseden, iletişim kalıpları zayıf ailelerin çocukları, davranışsal sorunlar geliştirme açısından daha yüksek risk altındadır (Offrey ve Rinaldi, 2014). Etkili iletişim, çocuğun ruh sağlığı ve refahı için koruyucu bir faktör görevi görür ve küçük sorunların büyümesini önlemeye yardımcı olur.

İletişim üç düzeyde gerçekleşir: mantıksal (kelimeler - %7), sözel olmayan (ton, ses, hız - %38) ve sözel olmayan (yüz ifadeleri, beden dili - %55) (Runcat vd., 2012). Bu bileşenleri anlamak, özellikle zorbalık gibi hassas konuları ele alırken, etkili ebeveyn-çocuk etkileşimleri için çok önemlidir.

%7

Mantıksal Düzey

İletişimde kullandığımız gerçek kelimeler

%38

Paraverbal Seviyesi

Konuşmanın tonu, şiddeti ve hızı

%55

Sözsüz Düzey

Yüz ifadeleri, pozisyon, hareket ve görünüm

İletişim Stillerinin Türleri

Farklı iletişim tarzlarını anlamak, ebeveynlerin kendi kalıplarını tanımalarına ve özellikle zorbalık gibi zorlayıcı durumlarda, ergenlik çağındaki çocuklarıyla etkileşim kurarken daha etkili yaklaşımlar geliştirmelerine yardımcı olabilir.



Pasif İletişim

Başkalarının görüş ve ihtiyaçlarını ön planda tutarken kendi görüşlerini bastırma eğilimi gösterirler. Pasif iletişimciler genellikle çekingen, özür dileyen ve özgüvensiz görünürler; sıklıkla çatışmadan kaçınma stratejileri kullanırlar. Bu tarz, gençlerin rehberliğe ihtiyaç duydukları zamanlarda bile desteklenmediklerini hissetmelerine neden olabilir.



Agresif İletişim

Başkalarının haklarını hiçe sayarak kendi fikirlerini veya ihtiyaçlarını onlara dayatmayı içerir. Saldırgan iletişimciler genellikle empatiden yoksundur, başkalarının sözünü keser, sorunlar için başkalarını suçlar ve yüksek sesle veya baskıcı bir şekilde konuşurlar. Bu yaklaşım, ergenlere güç vermek yerine ek stres veya korku yaratabilir.



Pasif-Agresif İletişim

Olumsuz duyguların dolaylı olarak ifade edilmesiyle karakterize edilen pasif ve agresif iletişim tarzlarının unsurlarını birleştirir. Pasif-agresif iletişimciler, sorunları doğrudan ele almak yerine, ince imalar, alaycılık, suçluluk duygusu uyandırma veya kaçınma yoluyla ergenleri şaşırtabilir ve kendilerini dışlanmış hissetmelerine neden olabilir.



İddialı İletişim

Kişinin haklarını, düşüncelerini ve duygularını doğrudan, dürüst ve uygun bir şekilde savunmasını içerir. İddialı iletişim, durumun farkında olmayı ve alıcıya karşı empati duymayı, başkalarının bakış açlarına saygı duyarak dürüst ifadeye odaklanmayı gerektirir.

Zorbalık Durumlarında İletişim Stillerine Örnekler

Pasif İletişim Örnekleri

Örnek 1: Bir ebeveyn çocuğa, "Sanırım bu konuda konuşmak istemiyorsan sorun değil. Unutma, bir şeye ihtiyacın olursa buradayım." diyor. Bu, çocuk duygularını konuşmak isteyip de çekiniyorsa, kendini desteksiz hissetmesine neden olabilir.

Örnek 2: Bir ebeveyn çocuğunun üzgün olduğunu fark eder ancak zorbalık hakkında doğrudan soru sormak yerine, "İstemiyorsan söylemek zorunda değilsin," diyerek çocuğun iletişim kurması için baskı hissetmemesi gerektiğini belirtir.

Agresif İletişim Örnekleri

Örnek 1: Bir ebeveyn çocuğuna öfkeyle, "Kendini savunmalısın! Seni itmelerine izin verirsen, zayıfsın demektir!" der. Bu, çocuğu güçlendirmek yerine onda ek stres veya korku yaratabilir.

Örnek 2: Bir ebeveyn çocuğuna bağırabilir: "Neden zorbalık yapmalarına izin veriyorsun? Pişman etmelerini sağlamalısın!" Bu, çocuğu suçlamak ve tartışma için güvenli bir ortam yaratmaktan uzak durmak anlamına gelir.

Pasif-Agresif İletişim Örnekleri

Örnek 1: Bir ebeveyn, zorbalık hakkında doğrudan konuşmaktan kaçınırken, "Sanırım bazı çocuklar senden daha kötü durumda," diyerek dolaylı yoldan hayal kırıklığını ifade ediyor. Bu, çocuğun kafasını karıştırabilir ve deneyimlerini küçümsemesine neden olabilir.

Örnek 2: Bir ebeveyn, çocuğun zorbalık hakkında konuşmasının ardından çocuğa sessiz muamelesi yapabilir ve bu da çocuğun duygularını ifade ettiği için suçluluk duymasına neden olabilir.

İddialı İletişim Örnekleri

Örnek 1: Bir ebeveyn çocuğa sakince, "Üzgün göründüğünü fark ettim. Okulda neler olup bittiğini bana daha detaylı anlatabilir misin? Yardım etmek istiyorum." diye sorar. Bu, açık bir diyalogu teşvik eder ve destek gösterir.

Örnek 2: Bir ebeveyn, "Bunun ne kadar acı verici olduğunu anlıyorum. Bunu nasıl ele almak istediğinizi birlikte konuşalım. Okulda kendinizi güvende hissetmeniz önemli." diyerek anlayış gösteriyor.

İletişim Tarzı Üzerine Öz Değerlendirme

Ergen çocuğunuzla iletişim kalıplarınızı gözden geçirmek için zaman ayırmak, değerli içgörüler ve gelişim fırsatları sağlayabilir. Mevcut yaklaşımınızı daha iyi anlamak ve iyileştirilebilecek alanları belirlemek için aşağıdaki soruları göz önünde bulundurun:

Ergen çocuğunuzla en sık hangi iletişim tarzını kullanıyorsunuz? Pasif, agresif, pasif-agresif veya iddialı? Sizce bunun nedeni ne?

Ergen çocuğunuz zor bir durumla, örneğin zorbalıkla karşılaştığında genellikle nasıl tepki verirsiniz? Sorunu doğrudan mı ele alırsınız, yoksa görmezden mi gelirsiniz veya hayal kırıklığınızı dolaylı olarak mı ifade edersiniz?

Farklı iletişim stillerini öğrendikten sonra, özellikle zor bir dönemden geçen ergeninize daha iyi destek olmak için yaklaşımınızı nasıl ayarlayabilirsiniz?

Ergenlik çağındaki çocuğunuz iletişim tarzınızı tarif etse ne derdi sizce? Endişelerini veya duygularını sizinle paylaşmaktan çekinir miydi?

Dürüst bir öz değerlendirme, ergeninizle iletişiminizi geliştirmenin ilk adımıdır. Davranış kalıplarınızı fark ederek ve daha etkili yaklaşımlar benimsemek için bilinçli çabalar göstererek, ergeninizin deneyimlerini ve duygularını güvenle paylaşabileceği destekleyici bir ortam yaratabilirsiniz.

Ebeveynler İçin Temel İletişim Becerileri



Aktif Dinleme

Çocuğunuz konuşurken sözünü kesmeden, yargılamadan veya cevap vermeden, söylediklerine tamamen odaklanın. Çocuğunuz konuşurken telefon veya televizyon gibi dikkat dağıtıcı şeyleri bir kenara bırakın. İlginizi göstermek için göz teması kurun ve başınızı sallayın. Anladığınızı doğrulamak için söylediklerini tekrarlayın veya başka sözcüklerle ifade edin.



Empati

Ergenlik çağındaki çocuğunuzun duygularını anlayın ve paylaşın, bakış açısına katılmasanız bile. "Bu gerçekten zor görünüyor. Neden incinmiş hissettiğini anlayabiliyorum." gibi ifadelerle duygularını onaylayın. Ergenlik çağındayken akran onayının ne kadar önemli olduğunu hatırlayarak, olaylara onun bakış açısından bakmaya çalışın.



Yargılayıcı Olmayan İletişim

Eleştiri, suçlama veya küçümseme olmadan yanıt verin. Sakin olun ve alaycılıktan kaçının. Suçlayıcı bir ton kullanmadan endişelerinizi ifade etmek için "sen" ifadeleri yerine "ben" ifadeleri kullanın. Hatalar olduğunda kusur bulmak yerine anlamaya odaklanın.

Bu iletişim becerileri, ergenlerin zorbalık gibi zor durumlar da dahil olmak üzere deneyimlerini rahatça paylaşabilecekleri güvenli bir alan yaratmaya yardımcı olur. Ebeveynler bu becerileri düzenli olarak uyguladıklarında, ergenleriyle ilişkilerini güçlendirir ve ergenlerin kendi ilişkilerinde uygulayabilecekleri sağlıklı iletişim kalıplarına örnek olurlar.

Ebeveynler İçin Pratik İletişim Egzersizleri

Etkili iletişim becerileri geliştirmek pratik gerektirir. Aşağıdaki egzersizler, ebeveynlerin özellikle zorbalık gibi hassas konuları ele alırken, ergenlik çağındaki çocuklarıyla destekleyici iletişim kurma becerilerini güçlendirmelerine yardımcı olabilir:

1 Aktif Dinlemeyi Uygulayın

Çocuğunuzla bir aile toplantısı veya baş başa zaman planlayın; sözünü kesmeden yalnızca dinlemeye odaklanın. Söylediklerini yansıtın, açıklayıcı sorular sorun ve anında çözüm üretmekten kaçının. Bu egzersiz, güven oluşturmaya yardımcı olur ve çocuğunuza düşüncelerine ve duygularına değer verildiğini gösterir.

2 Empati Kontrolü

Ergen çocuğunuzla konuştuktan sonra kendinize şu soruları sorun: Duygularını kabul ettim mi? Deneyimlerini doğruladım mı? "Bu gerçekten zor olmalı," veya "Bunun seni nasıl üzebileceğini anlıyorum," gibi ifadelerle karşılık vermeyi deneyin. Bu, empatik tepkiler verme alışkanlığı geliştirmenize yardımcı olur.

3 Yargılayıcı Olmayan Dil Uygulaması

Ergen çocuğunuzla konuşurken tonunuza ve ifadelerinize dikkat edin. "Yapmalı", "neden" veya "önemli değil" gibi ifadeler kullanmaktan kaçının. Bunun yerine, "Böyle hissetmenizi anlayabiliyorum" veya "Sinirlenmeniz gayet doğal" gibi ifadeler kullanmayı deneyin. Bu, açık iletişim için güvenli bir alan yaratır.

4 Güvenli Bir Ev Ortamı Yaratın

Ergen çocuğunuza, ne kadar büyük veya küçük olursa olsun, her konuyu tartışmaya her zaman açık olduğunu düzenli olarak hatırlatın. Evde destekleyici bir ortam, dayanıklılığı teşvik ederek ergenlerin okulda akran baskısı veya zorbalık gibi zorluklarla başa çıkmasını kolaylaştırır.

Bu egzersizlerin düzenli olarak uygulanması, ebeveyn-ergen iletişimini önemli ölçüde iyileştirebilir ve ebeveynlerin, zorbalık gibi zorlu durumlarda gençlerine daha iyi destek olmalarına yardımcı olabilir.

İletişim Senaryosu: Uyum Sağlamakta Zorlanan Bir Genci Desteklemek

Aşağıdaki senaryo, ebeveynlerin ergenlik çağındaki çocuklarının akran ilişkileri ve öz saygı sorunlarıyla mücadele ederken etkili iletişim becerilerini nasıl uygulayabileceklerini göstermektedir:

Genç: "Sürekli havalı çocuklara uyum sağlamaya çalışıyormuşum gibi hissediyorum, ama yaptığım hiçbir şey yeterli olmuyor. Beni hâlâ görmezden geliyorlar ve bu da kendimi kötü hissetmeme neden oluyor."

Ebeveyn (Aktif dinleme ve empati): "Sanki onların dikkatini veya onayını kazanmak için sürekli olarak kendinizi değiştirmek zorunda hissediyorsunuz ve bu yorucu olabiliyor. Özellikle bu kadar çaba sarf edip karşılığını alamadığınızda bunun ne kadar acı verici olduğunu anlayabiliyorum."

Ebeveyn (yargılayıcı olmayan iletişim): "Kabul edilmek veya değer görmek için kendinizden başka bir şey olmanıza gerek yok. Olduğunuz gibi yeterlisiniz. Her gruba uyum sağlamamanız normaldir ve sizi olduğunuz gibi takdir edecek insanlar vardır. Bunu fark ettiğiniz için sizinle gurur duyuyorum."

Bu örnek, ebeveynlerin destekleyici rehberlik sağlarken gençlerinin duygularını nasıl doğrulayabileceklerini göstermektedir. Ebeveynler, aktif dinleme, empati ve yargılayıcı olmayan iletişimi kullanarak, gençlerin mücadelelerini ifade etmeleri ve sosyal zorluklara karşı daha sağlıklı bakış açıları geliştirmeleri için güvenli bir alan yaratırlar.

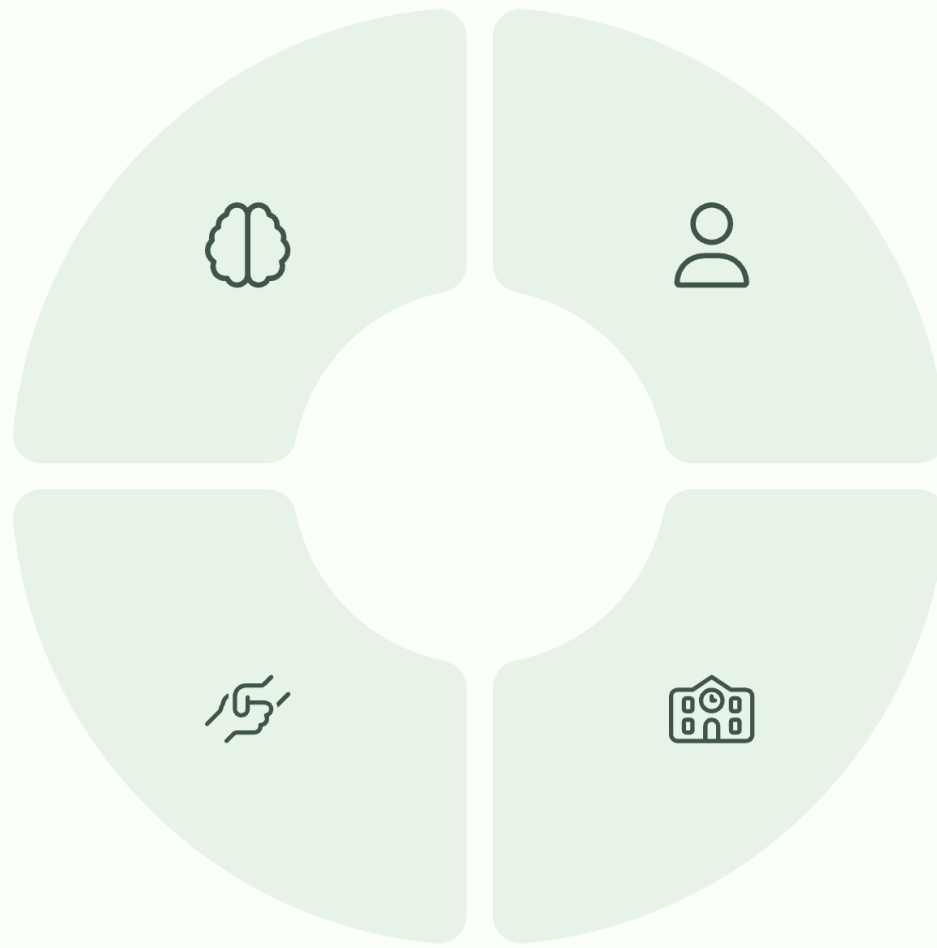
Sosyal-Duygusal Öğrenmeye Giriş (SEL)

Sosyal-duygusal öğrenme (SÖÖ), çocukların, gençlerin ve yetişkinlerin duyguları anlama ve işleme, davranışları şekillendirme ve olumlu yaşam sonuçlarına yol açacak şekilde eleştirel düşünme becerilerini geliştirme konusunda temel beceriler edinmelerine yardımcı olmak üzere tasarlanmış kapsamlı bir yaklaşımdır. Araştırmalar, SÖÖ'nün yalnızca duygusal zekayı geliştirmekle kalmayıp aynı zamanda zorbalık davranışlarını ve bunların uzun vadeli etkilerini azaltmada da önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Smith ve Low, 2013; Espelage ve De La Rue, 2015).

SEL, öğrencilerin zorbalığa maruz kalma olasılığını azaltmak, arkadaşlık ve akran ilişkileri kurmalarını desteklemek ve böylece zorbalığın uzun vadeli olumsuz etkilerini azaltmak için sosyal etkileşim becerilerinin geliştirilmesine odaklanır (Smith ve Low, 2013). Ebeveynler, SEL ilkelerini ebeveynlik yaklaşımlarına dahil ederek, çocuklarının sosyal zorluklarla başa çıkma ve dayanıklılık geliştirme konusunda önemli beceriler geliştirmelerine yardımcı olabilirler.

Duygusal Düzenleme

SEL, çocukların duygularını tanımlarına ve düzenlemelerine yardımcı olarak zorbalığa yol açabilecek dürtüsel davranışları azaltır.



Sağlıklı İlişkiler

Güçlü SEL becerilerine sahip çocukların destekleyici arkadaşlıklar kurma ve zorbalığın habercisi olan toksik dinamiklerden kaçınma olasılıkları daha yüksektir (You ve diğerleri, 2023).

Seyirci Müdahalesi

SEL, çevredekilerin olumlu bir şekilde müdahale etmesini sağlayarak grup dinamiklerini pasif suç ortaklığından aktif desteğe kaydırır (Nickerson ve diğerleri, 2019).

Olumlu Okul Kültürü

SEL, kapsayıcılığı ve karşılıklı saygıyı önemseyen, zorbalığı ve akran zorbalığının diğer biçimlerini caydıran bir okul kültürünü teşvik eder.

Temel SEL Becerileri: Öz Farkındalık

Öz farkındalık, kişinin duygularını, düşüncelerini ve değerlerini ve bunların davranışları nasıl etkilediğini anlama becerisidir. Güçlü ve zayıf yönlerini fark etmeyi içerir. Bu temel SEL becerisi, gençlerin duygularını tanımlamalarına ve işlemelerine yardımcı olarak daha iyi kararlar almalarına ve daha sağlıklı ilişkiler kurmalarına yol açar.

Ebeveynler Çocuklarında Öz Farkındalığı Nasıl Geliştirebilirler:

- Ergeninize duygularını tanımlamak için "mutlu", "sinirli", "gergin" veya "heyecanlı" gibi çeşitli kelimeler öğretin. Ergenlerin hepsi kendi duygularını doğru bir şekilde tanıma becerisi geliştirmemiştir.
- Duygular hakkında konuşmayı normalleştirmek için duygularınızı paylaşın: "Bugün iş projemi bitirdiğimde gerçekten gurur duydum. Sanat dersinden sonra nasıl hissettin?"
- Duygularınızı nasıl tanıdığınızı ve yönettiğinizi anlatın: "Bugün yapmam gereken çok şey olduğu için biraz bunalmış hissediyorum, bu yüzden düzenli kalmama yardımcı olacak bir liste yapacağım."
- Çocuğunuzun özgüvenini geliştirmek için iyi yaptığı belirli şeyleri belirtin: "Bugün çiziminde ne kadar yaratıcı olduğunu fark ettim. Bu senin güçlü yanlarından biri!"
- Gencinizin zorlukları başarısızlık olarak değil, gelişim fırsatları olarak görmesine yardımcı olun: "İlk seferde doğru cevabı verememiş olmanız sorun değil. Bir dahaki sefere neyi farklı yapabileceğinizi düşünüyorsunuz?"
- Ergeninize, yetenekleriyle ilgili ifadelere "henüz" eklemeyi öğreterek, gelişmenin mümkün olduğunu vurgulayın. Ergeniniz "Bunu yapamam" derse, "Henüz yapamazsın, ama pratik yaparak başaracaksın" diye yanıt verin.
- Gencinizin belirli hedefleri ve bunlara ulaşmak için atması gereken adımları belirlemesine yardımcı olun; örneğin günde 20 dakika kitap bitirmek veya bir spor yapmak gibi.

Temel SEL Becerileri: Öz Yönetim

Öz yönetim, farklı durumlarda duygu, düşünce ve davranışları düzenleme becerisidir. Stresi yönetmeyi, dürtüleri kontrol etmeyi ve hedeflere ulaşmak için kendini motive etmeyi içerir. Güçlü öz yönetim becerileri geliştirmek, gençlerin akran baskısı ve zorbalık gibi zorlu durumlarla başa çıkmalarına yardımcı olur.

Stres Yönetimi Teknikleri

- Stresli hissettiğinizde zihninizi ve bedeninizi sakinleştirmek için derin nefes egzersizleri öğretin
- Gencinizi, duyularına odaklanmak gibi basit farkındalık egzersizleriyle yönlendirin
- Gerginliği azaltmak için yürüyüş veya dışarıda oyun oynama gibi fiziksel aktiviteleri teşvik edin
- Günlükler veya stres giderici oyuncaklar gibi stres giderici araçlarla "sakinleşme köşesi" yaratın

Dürtü Kontrol Stratejileri

- "Duraklat ve düşün" kuralını öğretin - duygusal olarak yoğun durumlarda tepki vermeden önce beşe kadar sayın
- Dürtüsel davranışlar için net beklentiler ve sonuçlar belirleyin
- Gerçek hayattaki durumlarda kendi dürtülerinizi nasıl yönettiğinizi paylaşın
- Daha büyük satın alımlar için para biriktirmek gibi faaliyetler yoluyla ertelenmiş tatmini teşvik edin

Hedef Belirleme Desteği

- Gencinizin küçük, spesifik ve yönetilebilir hedefler belirlemesine yardımcı olun
- Daha büyük hedefleri ulaşılabilir adımlara bölün ve kilometre taşlarını kabul edin
- Grafikler veya ilerleme panoları gibi ilerlemenin görsel izleyicilerini oluşturun
- The Goal and Habit Tracker Calendar veya Habitica gibi ilerleme izleme uygulamalarını kullanın
- Zorlukların üstesinden geldiğiniz zamanların hikayelerini paylaşarak azim örneği gösterin

Ebeveynler, ergenlerin bu öz yönetim becerilerini geliştirmelerine yardımcı olarak, zorbalık veya akran baskısıyla karşı karşıya kaldıklarında da dahil olmak üzere, zorlu durumlarda duygularını ve davranışlarını düzenlemeleri için onlara gerekli araçları sağlarlar.

Temel SEL Becerileri: Sosyal Farkındalık

Sosyal farkındalık, farklı geçmişlere ve kültürlere sahip olanlar da dahil olmak üzere başkalarını anlama ve onlarla empati kurma becerisidir. Sosyal ipuçlarını tanımayı ve toplum normlarını anlamayı içerir. Bu beceri, gençlerin karmaşık sosyal ortamlarda yol almaları ve sağlıklı ilişkiler geliştirmeleri için çok önemlidir.

Empati ve Bakış Açısı Geliştirme

Başkalarıyla etkileşimlerinizde şefkat ve anlayış örneği olun ve düşünce sürecinizi çocuğunuza açıklayın: "Sanırım Bayan Johnson bugün zor zamanlar geçirdiği için üzgündü. Sizce onu nasıl daha iyi hissettirebiliriz?"

Farklı kültürlerden, geçmişlerden ve deneyimlerden karakterlerin yer aldığı materyaller aracılığıyla gençlere farklı bakış açıları sunun. Kültürel etkinliklere katılarak veya farklı mutfaklardan yemekler pişirerek farklı gelenek, görenek ve yemekler hakkında merak duygusunu teşvik edin.

Yaşa uygun bir şekilde adalet ve klişelerin zararları hakkında konuşun: "Kızların sporda iyi olmadığını söylemenin neden haksız olduğunu düşünüyorsunuz?" Bu konuşmalar, gençlerin sosyal dinamikler hakkında daha ayrıntılı bir anlayış geliştirmelerine yardımcı olur.

Sosyal Normları ve Etik İkilemleri Anlamak

Ergenlere okul, ev veya halka açık yerler gibi çeşitli ortamlarda beklenen davranışları öğretin: "Kütüphanedeyken, başkalarını rahatsız etmemek için sessizce konuşmak nezaket gereğidir." Bu normları anlamak, ergenlerin sosyal durumlarda daha etkili bir şekilde hareket etmelerine yardımcı olur.

Etik ikilemler içeren hikayeleri paylaşın ve doğru eylem yolunu tartışın: "Karakterin neden yemeğini başkalarıyla paylaşmayı seçtiğini düşünüyorsunuz?" Bu tartışmalar, gençlerin ahlaki ve etik konular hakkında eleştirel düşünme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur.

Etik ikilemler içeren önerilen kitaplar arasında Harper Lee'nin "Bülbülü Öldürmek", John Steinbeck'in "Fareler ve İnsanlar", Guy de Maupassant'ın "Gerdanlık" ve Sofokles'in "Antigone" adlı eserleri yer alıyor. "Harika" (2017), "Ölü Ozanlar Derneği" (1989) ve "Toplumsal İkilem" (2020) gibi filmler de mükemmel tartışma fırsatları sunuyor.

Temel SEL Becerileri: İlişki Becerileri

İlişki becerileri, başkalarıyla sağlıklı ve destekleyici bağlar kurma ve sürdürme becerisini içerir. Bu beceriler arasında etkili iletişim, aktif dinleme ve çatışmaları yapıcı bir şekilde çözme yer alır. Güçlü ilişki becerileri, gençlerin olumlu akran ilişkileri kurmalarına ve zorbalık durumları da dahil olmak üzere sosyal zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olur.

Etkili İletişim

Ergenlere, başkalarını suçlamadan duygularını ifade etmek için "ben" ifadelerini kullanmayı öğretin: "Oyuncaklar yerde bırakıldığında üzülüyorum çünkü etrafta dolaşmak zorlaşıyor." Söz kesmekten kaçınarak, endişeleri sakın bir şekilde dile getirerek ve nazik bir dil kullanarak saygılı iletişimin örneğini verin.

1

2

İşbirliği

Çocuğunuzu spora, gönüllü çalışmalara veya iş birliği gerektiren kulüplere dahil edin. Tatil planlamak veya garaj satışı düzenlemek gibi herkesin katkıda bulunacağı aile projeleri verin. Bu aktiviteler, gençlerin takım çalışması becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur.

3

4

Aktif Dinleme

Ergenleri duyduklarını tekrarlamaya teşvik edin, böylece anladıklarından emin olurlar: "Yani arkadaşın sırrını seninle paylaşmadığında üzüldüğünü mü söylüyorsun?" Telefon gibi dikkat dağıtıcı şeyleri ortadan kaldırarak ve konuşmalar sırasında göz teması kurarak aktif dinlemeyi örnekleyin.

Çatışma Çözümü

Çatışmalara tepki vermeden önce bir duraklama yapmalarını teşvik edin ve gençleri çözümler konusunda yönlendirin: "Bağırmak yerine, ikinizin de ne istediğini ve nasıl uzlaşabileceğinizi anlayalım." Çevrimiçi etkileşimlerin ilişkiler üzerindeki etkisini tartışın: "Sence bu yorumu yayınlamak birinin nasıl hissetmesine neden olabilir?"

"Ters Yüz" (2015), "Akeelah ve Arı" (2006), "Zootopia" (2016) ve "Kötü Kızlar" (2004) gibi filmler, iyi ve kötü ilişki davranışlarını belirlemek için kullanılabilir ve ebeveynler ve gençler için değerli tartışma fırsatları sunar.

Temel SEL Becerileri: Sorumlu Karar Verme

Sorumlu karar verme, kişisel ve sosyal davranışlar hakkında etik ve yapıcı seçimler yapma becerisidir. Sonuçları değerlendirmeyi ve kişinin ve başkalarının refahını göz önünde bulundurmaya içerir. Bu beceri, gençlerin karmaşık sosyal durumlarda yol almalarına ve değerleri ve hedefleri doğrultusunda seçimler yapmalarına yardımcı olur.

Ebeveynler Sorumlu Karar Vermeyi Nasıl Teşvik Edebilirler:

- Karar alırken artıları ve eksileri nasıl tartacağınızı göstermek için düşünce sürecinizi paylaşın: "Acil durumlara hazırlıklı olmak istediğim için bu ay gereksiz bir şey satın almak yerine para biriktirmeye karar verdim."
- Gençlerin bir sorunun kökenini belirlemelerine yardımcı olun: "Grup projeniz konusunda stresli hissediyorsunuz. Asıl zorluk nedir? Zaman eksikliği mi, iletişim eksikliği mi, yoksa başka bir şey mi?"
- Birden fazla seçenek düşünmelerini ve bunların artılarını ve eksilerini tartmalarını sağlayın: "Bir sınıf arkadaşınızla sorun yaşıyorsanız ne yapabilirsiniz? Doğrudan onlarla mı konuşmalısınız, bir öğretmeni mi dahil etmelisiniz yoksa sorunu çözmeye mi çalışmalısınız? Bu seçeneklerin her biri hakkında konuşalım."
- Ergenlere, eylemlerinin hem anlık hem de gelecekteki sonuçlarını düşünmelerini öğretin: "Bu gece ders çalışmayı atlarsanız, arkadaşlarınızla vakit geçirmekten keyif alabilirsiniz, ancak bu yarınki sınavınızı nasıl etkileyecek?"
- Başkalarının aldığı kararların ve sonuçlarının hikayelerini paylaşın: "Kız kardeşinizin Tarih dersinden son sınavında derse girmediğini hatırlıyor musunuz? Bu durum notlarını nasıl etkiledi?"
- Değerleri tartışın ve karar alma süreçlerinde dürüstlük, adalet ve sorumluluk hakkında sohbet edin. Ergen çocuğunuza, tüm aile üyelerinin korumaya çalıştığı aile değerlerini hatırlatın.

Gençlerle Değer Temelli Konuşmalar

Değerler hakkında anlamlı konuşmalar yapmak, gençlerin güçlü bir ahlaki pusula geliştirmelerine ve sorumlu kararlar almalarına yardımcı olur. Aşağıdaki örnekler, ebeveynlerin gençleriyle değer temelli tartışmalara nasıl girebileceklerini göstermektedir:

Dürüstlük Hakkında Konuşma

Ebeveyn: "Hiç gerçeği söyleyip söylememeye karar vermek zorunda kaldın mı, zor da olsa?"

Genç: "Evet, öğretmenime ödevimi unuttuğumu söyledim ama gerçek bu değildi. Sadece bitirmediğimi kabul etmek istemedim."

Ebeveyn: "Anlıyorum, hataları kabul etmek rahatsız edici olabilir. Bunu söylemek sana nasıl hissettirdi sence?"
Genç: "O an kendimi daha iyi hissettim ama sonradan kendimi kötü hissettim."

Ebeveyn: "Bu, tamamen dürüst olmadığımızda hissettiğimiz yaygın bir duygu. Sence bir dahaki sefere bunu kabul etmek, kendini daha özgüvenli hissetmene yardımcı olabilir mi?"

Adalet Hakkında Konuşma

Veli: "Okuldaki grup projenizde adaletin ne anlama geldiğini düşünüyorsunuz?"
Genç: "Herkesin üzerine düşeni yapması gerekiyor. Ama bunu yapmayan birileri her zaman oluyor ve bu da sinir bozucu."
Ebeveyn: "Bu gerçekten sinir bozucu görünüyor. Genellikle bununla nasıl başa çıkıyorsun?"
Genç: "İşlerin doğru yapıldığından emin olmak için daha çok iş yapıyorum."

Ebeveyn: "Bu sorumluluk göstergesi, ancak adaleti sağlamak da önemli. İş daha eşit bir şekilde bölmek için ne yapabilirsiniz?"

Sorumluluk Hakkında Konuşma

Ebeveyn: "İstediğin şeyi yapmakla, yapman gerekeni yapmak arasında kaldığını hiç hissettin mi?"
Genç: "Evet, geçen hafta sonu arkadaşlarımla takılmak istedim ama çok fazla ödevim olduğunu biliyordum. Sonunda dışarı çıktım ama her şeyi bitirmek için çok geç saatlere kadar ayakta kaldım."

Ebeveyn: "Eğlence ve sorumlulukları dengelemek zor, değil mi? Geç saatlere kadar uyanık kalmak seni nasıl etkiledi?"
Genç: "Ertesi gün çok yorgundum, bu yüzden arkadaşlarımla geçirdiğim zamandan pek keyif almadım."

Ebeveyn: "Harika bir bakış açısı. Bir dahaki sefere neyi farklı yapardın?"

Bu sohbetler, gençlerin değerleri üzerine düşünmelerine ve etik ikilemler konusunda eleştirel düşünme becerileri geliştirmelerine yardımcı olur. Ebeveynler, bu tartışmalara düzenli olarak katılarak, gençlerini olumlu değerlerle uyumlu, sorumlu kararlar almaya yönlendirebilirler.

Ergen Çocuğunuzla Çatışmaları Yönetmek

Ergenlik, yanlış anlamalara, anlaşmazlıklara ve yoğun duygulara yol açabilen önemli duygusal, bilişsel ve sosyal gelişimlerle doludur. Rahim ve Bonoma'nın (1979) çalışmalarından yola çıkarak, etkili çatışma yönetimi, kişinin kendine duyduğu ilgi ile başkalarına duyduğu ilgi arasında denge kurmayı içerir.

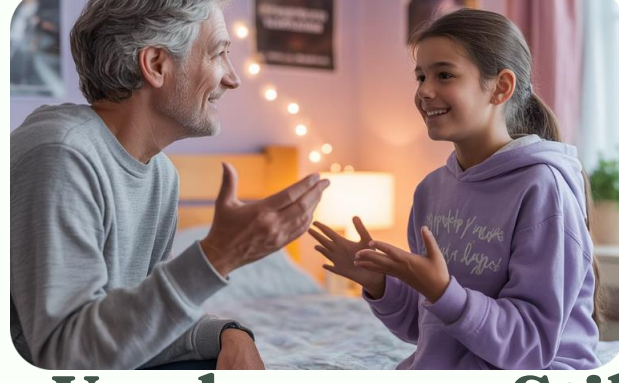


Stili

Bütünleştirmek
Kendine ve başkalarına karşı yüksek endişe

Her iki tarafın ihtiyaçlarını karşılamak için problem çözmeyi, karşılıklı saygıyı ve iş birliğini vurgular. Açık iletişimi teşvik edin, aktif olarak dinleyin ve çözüm bulma sürecine çocuğunuz da dahil edin.

Örnek: "Konsere gitmeyi ne kadar çok istediğini anlıyorum ama güvenliğin konusunda endişeliyim. Güvenli bir şekilde katılabilmen için bir yol bulalım; belki tanıdığım ve güvendiğim arkadaşlarınla gitmeni ayarlayabiliriz ya da seni konserden sonra alabiliriz."



Yardımsever Stil

Kendine karşı düşük kaygı, başkalarına karşı yüksek kaygı

Karşı tarafın ihtiyaçlarını karşılamayı, iyi niyet ve uyumu teşvik etmeyi önceliklendirir. Bu stili, küçük anlaşmazlıklarda veya teslimiyetin güven inşa edebileceği durumlarda kullanın.

Örnek: "Mekanınızda rahat hissetmenizi istiyorum. Odanızı istediğiniz gibi tasarlayın. Gerekirse daha sonra yeniden boyayabiliriz."



Egemen Stil

Kendine karşı yüksek kaygı, başkalarına karşı düşük kaygı

Kuralları veya kararları uygular; genellikle güvenlik veya değerlerin pazarlık konusu olmadığı durumlarda kullanılır. Bunu dikkatli kullanın ve güveni korumak için gerekçenizi açıklayın.

Örnek: "İçki içmiş biriyle birlikte yolculuk yapmana izin veremem. Güvenli değil, seni onun yerine ben alırım."



Stilden

Kaçınmak
Kendine ve başkalarına karşı düşük ilgi

Çatışmayı ertelemeyi veya tırmanmasını önlemek için geçici olarak geri çekilmeyi içerir. Bunu, küçük sorunlar için veya yapıcı bir tartışma için duyguların çok yoğun olduğu durumlarda kullanın.

Örnek: "Hadi bir ara verelim ve ikimiz de sakinleştiğimizde bu konuyu konuşalım. Seni dinlemek istiyorum."

Etkili Çatışma Çözme Stratejileri

Uzlaşmacı Stil

Kendine ve başkalarına karşı orta düzeyde endişe

Uzlaşma, her iki tarafın da taviz vermesini gerektiren bir orta yol bulmayı gerektirir. Karşılıklı anlaşmanın mümkün olduğu, kritik olmayan çatışmalarda bu tarzı kullanın. **Örnek:** "Ergeniniz sokağa çıkma yasağını iki saat uzatmak istiyor, ancak siz yalnızca bir saatle yetiniyorsunuz. Yanıt: "Çıkma yasağınızı bir saat uzatsak ve gidişata göre daha sonra tekrar değerlendiresek nasıl olur?"

Pratik Çatışma Çözme İpuçları

Sakin bir tavır sergileyin: Çatışmaya değinmeden önce duygularınızı düzenlemek için derin nefes alın veya kısa bir mola verin ("Bunun hakkında konuşmadan önce düşüncelerimi toparlamak için bir dakikaya ihtiyacım var.")

Küçümseme ve alaycılıktan kaçının:

"Pervasızca davranıyorsun!" demek yerine, "Bunu birlikte çözelim." demeyi deneyin.

Ergen çocuğunuzla çatışma çözme yaklaşımlarınızı gözden geçirmek için zaman ayırın. Geçtiğimiz ay en çok hangi çatışma çözme stilini kullandığınızı belirleyin ve ergen çocuğunuzla karşılaştığınız her zorlu durumda hangi stilin daha iyi sonuçlar getirebileceğini değerlendirin. Farklı durumların farklı yaklaşımlar gerektirebileceğini ve etkili çatışma çözümünde esnekliğin anahtar olduğunu unutmayın.

Çatışma Çözümü için İletişim Teknikleri

"Ben" ifadelerini kullanın: Duygularınızı ve ihtiyaçlarınızı suçlamadan ifade edin: "Nerede olduğunu bilmediğimde endişeleniyorum çünkü güvende olduğundan emin olmak istiyorum." ("Gece geç eve geldiğinde beni senin için endişelendiriyorsun!" yerine)

Aktif dinleme pratiği yapın: "Bana öyle geliyor ki, o kulübe gidemediğiniz için üzülüyorsunuz. Öyle mi?"

Empati kurun: "Arkadaşlarınızla o kulübe gidememenizin üzücü olduğunu anlıyorum. Aynı zamanda, orada uyuşturucu kullanıldığına dair haberler çıktığı için sizin için güvenli değil. Sizi güvende tutmak istiyorum. Önümüzdeki Cumartesi günü başka arkadaşlarınızın da gitmek istediği başka bir yer var mı?"

Kardeşler Arasındaki Çatışmaları

Yönetmek

Kardeşler arasındaki çatışma, büyümenin normal bir parçasıdır ve empati, müzakere ve etkili iletişim gibi kritik yaşam becerilerini öğrenmek için değerli fırsatlar sunar. Araştırmalar, yapıcı çatışma çözme becerilerini öğrenen çocukların daha güçlü sosyal ilişkilere, daha yüksek öz saygıya ve daha iyi duygusal düzenlemeye sahip olduğunu göstermektedir (Craig ve ark., 2007; Offrey ve Rinaldi, 2014).

Kardeşler arası çatışmalar genellikle rekabet, kıskançlık, iletişim tarzlarındaki farklılıklar veya karşılanmamış ihtiyaçlardan kaynaklanır. Yaygın tetikleyiciler arasında kardeş rekabeti (dikkat, kaynak veya algılanan adalet için rekabet), akran dinamikleri (yanlış anlamalar, farklı beklentiler veya kıskançlık) ve gelişimsel farklılıklar (küçük çocuklar dürtü kontrolünden yoksunken, büyük kardeşler daha girişken olabilir) bulunur.

Etkili Arabuluculuk Stratejileri

- Çatışmalar sırasında saygılı iletişim ve davranış için temel kurallar belirleyin: "Ailemizde birbirimize isim takmayız veya bağırmayız. Sorunu çözmek için birlikte çalışalım."
- Ailenin temel kurallarına uymayan çocuğa yaptırımlar uygulayın: "Kardeşine vuruyorsun ve bu bizim ailemizde kabul edilemez! Bugün Play Station'ı alamayacağın için çok üzgünüm. Yarın daha iyi davranacağına inanıyorum. Sana nasıl yardımcı olabilirim?"
- Çocuklarınıza, sonuçları pekiştirmenin onları artık sevmediğiniz anlamına gelmediğini anlatın: "İkiniz için de üzgünüm, bugün televizyon yok çünkü düzgün bir şekilde paylaşamadınız ve birbirinize hakaret etmeye başladınız. Sizi seviyorum ve bunu öğrenmenize yardımcı olmak için yapıyorum."

Adalet ve Empati

- Kayırmacılıktan ziyade adalete odaklanın: "Kimin haklı veya haksız olduğuna ben karar vermiyorum. Herkes için bunu nasıl adil hale getireceğimizi bulalım."
- Çocukları, davranışlarının başkalarını nasıl etkilediğini düşünmeye teşvik edin: "Kardeşinizin telefonunu izinsiz aldığınızda ne hissettiğini düşünüyorsunuz?"
- Duygusal şantajdan kaçının: "Eğer kavga etmeye devam ediyorsan, artık beni sevmiyorsun demektir!"

Kardeşler Arası Çatışmaları Önlemek ve Olumlu İlişkiler Kurmak

Çatışmaları yönetmek önemli olmakla birlikte, bunları önlemek ve olumlu kardeş ilişkileri geliştirmek de aynı derecede önemlidir. Aşağıdaki stratejiler, ebeveynlerin kardeşler arasında iş birliği ve karşılıklı saygıyı teşvik eden bir ortam yaratmalarına yardımcı olabilir:



Paylaşılan Faaliyetleri Teşvik Edin

Kardeşlerin oyun oynamak, projeler üzerinde çalışmak veya gezilere çıkmak gibi keyif aldıkları aktivitelerle birlikte kaliteli zaman geçirmeleri için fırsatlar yaratın. Örneğin, "Hadi hep birlikte bir ekip olarak kurabiye pişirelim; hamuru sen yoğur, kardeşin süslesin." diyebilirsiniz. Bu tür rutinleri erken yaşta oluşturmak faydalıdır, ancak başlamak için asla geç değildir.



Takım Çalışmasını Teşvik Edin

Kardeşlerin iş birliği yapmasını gerektiren görevler verin; örneğin, odalarını birlikte temizlemek veya aile yemeği planlamak gibi. İş birliğine dayalı görevler, kardeşlerin karşılıklı saygı ve iş birliği geliştirmelerine yardımcı olur (Craig vd., 2007). Bu yaklaşım, ilişkilerini güçlendirirken değerli beceriler de kazandırır.



Bireyselliği Teşvik Edin

Kardeşleri karşılaştırmaktan kaçının, çünkü bu kıskançlık veya yetersizlik duygularına yol açabilir. "Kız kardeşin çok düzenli, sen neden öyle değilsin?" demek yerine, "Odanı düzenli tutmak için ne kadar çabaladığını takdir ediyorum." demeyi deneyin. Her çocuğun kendine özgü güçlü yönlerini vurgulayın: "Resimlerinle çok yaratıcısın ve kardeşin de bir şeyler inşa etmekte harika!"



Dikkatinizi Eşit Şekilde Dağıtın

Her çocuğunuzla baş başa vakit geçirmek, sohbet etmek veya en sevdiği aktiviteye katılmak için zaman ayırın. Ergenler ebeveynleriyle vakit geçirmek konusunda çok istekli olmasalar bile, haftada 30 dakika bile olsa birlikte özel bir sohbet veya aktivite için zaman ayırmaya çalışın. Bu bireysel ilgi, her çocuğun değerli hissetmesine yardımcı olur ve ebeveyn ilgisi için rekabeti azaltır.



Net ve Tutarlı Kurallar Belirleyin

Tüm kardeşler için eşit şekilde geçerli olacak net ve tutarlı kurallar belirleyin: "Herkes televizyonu sırayla izlemeli. Adil olması için bir zamanlayıcı kullanalım." Küçük çocuklara karşı daha hoşgörülü, gençlere karşı daha sert veya tam tersi şekilde davranmaktan kaçının. Tutarlı beklentiler, adalet duygusu yaratır ve çatışmaları azaltır.

Yansıma ve Uygulama

Ebeveynler için etkili iletişim ve sosyal-duygusal öğrenme üzerine bu kapsamlı rehberi tamamlarken, öğrendiklerinizi ve bu stratejileri aile hayatınızda nasıl uygulayabileceğinizi düşünmek için biraz zaman ayırın.

Bir an durup çocuklarınızı nasıl yetiştirdiğinizi düşünün. Gelecekte daha iyi yapabileceğiniz bazı şeyler fark ettiniz mi? Bunları yazın ve bunları kademeli olarak uygulamaya koymanın yollarını düşünmeye başlayın.

Değişimin zaman, tekrar ve istikrar gerektirdiğini unutmayın. Tüm stratejileri aynı anda uygulamaya çalışmak yerine, ailenizin ihtiyaçlarına en uygun 2-3 yaklaşımı seçin ve öncelikle bunlara odaklanın. Bunlar ebeveynlik yaklaşımınızın doğal bir parçası haline geldikçe, kademeli olarak ek stratejiler de ekleyebilirsiniz.

İlerlemenizi ve gözlemlerinizi takip etmek için bir günlük tutmayı düşünebilirsiniz. Ergen çocuğunuzla hangi iletişim tekniklerinin en etkili olduğunu, çatışmaların nasıl çözüldüğünü ve ebeveyn-çocuk ilişkinizdeki olumlu değişiklikleri not edin. Bu düşünme süreci, iletişim ve sosyal etkileşim becerilerinizi geliştirmeye devam ederken değerli içgörüler ve motivasyon sağlayabilir. Son olarak, kendinize ve çocuklarınıza karşı sabırlı olun. Yeni iletişim kalıpları ve duygusal beceriler öğrenmek tüm aile için bir yolculuktur. Yol boyunca küçük başarıları kutlayın ve zorlukları başarısızlıklar yerine büyüme fırsatları olarak görün. Etkili iletişim ve sosyal-duygusal öğrenme ilkelerini tutarlı bir şekilde uygulayarak, çocuklarınıza hayatları boyunca fayda sağlayacak temel becerileri kazandırmış olursunuz.