

Ebeveynlik Becerileri: Ergen Çocuk Yetiştirme İpuçları

Bir ergenin duyarlı, bağımsız ve sorumluluk sahibi bir yetişkin hâline gelmesine yardımcı olmak kolay bir iş değildir. Bu yazıda, **çocuğunuza yol göstermede yardımcı** olacak bir takım becerilerden bahsetmek istiyoruz.

Ergenlik, birçok değişimin yaşandığı, hem gençler hem de aileleri açısından kafa karıştırıcı olabilen bir dönemdir. Ama bu zorlu yıllar, çocuğunuzu yetiştirme ve sorumlu davranmak üzere teşvik etme bakımından birçok fırsat sunar. Ergen çocuk yetiştirmenin zorluklarıyla baş etmek için aşağıda anlattığımız [ebeveynlik becerilerini](#) kullanabilirsiniz.

Sevginizi Gösterin

Olumlu ilgi, gençler için olmazsa olmazdır. Çocuğunuza değer verdiğinizi göstermek için onunla vakit geçirin. Onun anlattıklarını dinleyin ve duygularına saygıyla yaklaşın. Çocuğunuzun sizin onu ne kadar sevdiğinizi bilmiyor olabilir.



Çocuğunuzun sizinle bağ kurmak istemediğini hissedebilirsiniz, denemeye devam edin. Düzenli olarak birlikte yemek, bağ kurmak için iyi bir yoldur.

Daha da iyisi, çocuğunu sizinle beraber yemek yapmaya çağırmaktır. İletişim kuramadığınızı hissettiğiniz günlerde, onunla aynı odada oturup farklı aktiviteler yapmayı deneyin. Aynı ortamda bulunmak, konuşmaya başlamanızı kolaylaştırabilir.

Koşulsuz sevginin koşulsuz onay anlamına gelmediğini unutmayın. Çocuğunuza terbiye verirken onun davranışlarının sizin sevginizden bir şey eksiltmeyeceğini gösterebilirsiniz. Bir şeyi daha iyi yapabileceğini düşündüğünüzde, eleştirinizi onun davranışıyla sınırlı tutun, kişiliğine yöneltmeyin.

Beklentileriniz Makul Olsun

Gençler, ebeveynlerinin beklentilerini karşılamaya çalışırlar, beklentiler düşük olduğunda daha az çabalayabilirler. Bu yüzden beklentilerinizi yüksek tutun. Fakat, çocuğunuzun derslerden her zaman tam not almasını beklemek yerine, kibar, düşünceli, saygılı, dürüst ve cömert biri olması yönünde beklentileriniz olsun.

Günlük başarılar söz konusu olduğunda, başarının gençlere özgüven kazandırdığını, bu sayede bir sonraki zorluk için kendilerini hazır hissettiklerini hatırlatalım. Çocuğunuzun üstlendiği görevler zorlaştıkça, ona erişmesi gereken hedefler koymak yerine, yapabileceklerinin sınırını kendi başına anlamasına yardımcı olun. Çocuğunuz başarısız olduğunda ona destekleyici tepkiler verin, kendini toparlayıp tekrar denemesi için onu cesaretlendirin. Çocuğunuzun çabasını takdir etmek, yaptığı işin sonucunu takdir etmekten daha önemlidir.

Kuralları ve Sonuçları Belirleyin

[Disiplin, cezalandırmak veya çocuğunuzu kontrol etmekle ilgili değil, öğretmekle ilgilidir.](#) Onunla, evde, okulda veya başka bir yerde hangi davranışların kabul edilebilir veya edilemez olduğu üzerine konuşarak daha iyi davranmaya teşvik edebilirsiniz. Çocuğunuzun belirli davranışları karşısında uygulayacağınız sonuçları belirlerken adil ve makul olun:

- **Emir vermekten kaçınin:** Çocuğunuz bunu bir meydan okuma olarak yorumlayabilir.
- **Açık ve net olun:** Çocuğunuza geç kalmamasını söylemek yerine bir eve dönüş saati belirleyin. Kurallarınızı kısa ve öz tutun. Sonuçları gencin seçimleriyle veya eylemleriyle bağlantılı olarak anında uygulayın.
- **Kararlarınızı açıklayın:** Çocuğunuz bir kuralın amacını anladığında ona uyma olasılığı daha yüksek olacaktır. Belli bir sınırın kendi güvenliği için koyulduğunu bildiği takdirde ortada isyan edeceği pek bir şey olmaz.
- **Mantıklı olun:** Çocuğunuzun istese de uyamayacağı kurallar koymaktan kaçınin. O zamana dek odası hep dağınık olan bir gencin, odasını anında tertemiz yapmasını bekleyemezsiniz.
- **Esnek olun:** Çocuğunuz sorumlu davrandığında ona özgürlük alanı bırakın; yanlış seçimler yaparsa kısıtlama getirin.

Sonuçları uygularken bizzat çocuğunuzu değil, çocuğunuzun davranışını kınayın. Ona soyut, uzak sonuçlar ve kusurları üzerinden nutuk çekmekten kaçınin. Bu, onun sizi haksız çıkarmak istemesine yol açabilir. Alaycı, aşağılayıcı veya saygısız bir ses tonu kullanmayın. Çocuğu utandırmak, onda bir utanç duygusunun yerleşmesine, savunma pozisyonuna geçip neyi yanlış yaptığı hakkında düşünememesine neden olabilir. Konuşmadan önce, söyleyeceğiniz şeyin doğru, gerekli ve önyargısız olup olmadığını kendinize sormalısınız.

Kurallara Öncelik Verin

Kurallarınızı tutarlı bir şekilde uygulamak önemli olsa da, ev ödevi veya yatma zamanı gibi konularda ara sıra istisnalar getirebilirsiniz. Kuralları öncelik sırasına koyarken çocuğunuz ve siz, uzlaşma – ödün verme becerilerinizi geliştirirsiniz.

Ancak, kurallarınızı ne kadar gevşetebileceğinizi önceden belirleyin. Örneğin madde kullanımı, cinsel aktivite ve araba sürme gibi konularda, çocuğun kendi sağlığı ve güvenliği için getirdiğiniz kısıtlamaları pazarlık konusu yapmayın. Tütün, alkol veya uyuşturucu kullanımına müsamaha göstermeyeceğinizi bildiğinden emin olun.

Olumlu Bir Örnek Oluşturun

Gençler ebeveynlerini izleyerek nasıl davranacaklarını öğrenirler. Hareketlerinizin sözlerinizden daha büyük etki bıraktığını unutmayın. Stresle olumlu bir şekilde nasıl başa çıkılabileceğini, nasıl dirençli kalılabileceğini çocuğunuza gösterin. **İyi bir rol model** olduğunuzda, çocuğunuz muhtemelen sizin izinizden gidecektir.

Kaynakça

Bu yazı Mayo Clinic Ekibi tarafından hazırlanmıştır.