



# SPécifique



## Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi Bülteni

Mayıs 2017 Sayı:20

### Bir Gencin Gözünden: Benimle Nasıl İletişim Kurulmasını Tercih Ederim?

Bu sayıda, gençlerle sağlıklı iletişim kurmak ve devam ettirebilmek için bazı ipuçlarını bulabilirsiniz ...

Merhaba,

Ben 17 yaşındayım. Sizlerle benim gibi gençlerle kuracağımız iletişimin sağlıklı ve verimli olması adına kişisel görüşlerimi paylaşacağım...

Geçen hafta okuduğum bir kitaptan alıntı yaparak başlamak istiyorum...Fransız psikanalist Dolto, gençlerin yaşamın ilk döneminde, yaşama alışmaya çalışan yeni doğan bebekler gibi kırılgan ve dayanıksız olduklarını belirtmiş ve onları kabuk değiştiren yengeçlere benzetmiş. "Yengeçler kabuk değiştirdikleri dönemde zayıf ve savunmasızdırlar. Eğer bu dönemde yaralanırlarsa, bu yaranın izini tüm yaşamları boyunca taşırlar." diyerek yaşadığım süreçleri özetlemiş sanki... Böylesine büyük değişimlerin bu kadar kısa bir süre içerisinde gerçekleşmesi, herhalde insan hayatında başka örneği olmayan bir şey....

Böyle önemli ve çoğu zaman da zor geçen bir süreçte ben ve benim gibi gençlerle kurduğunuz iletişimi nasıl görüyorsunuz? Zor olduğunu, bazen bizi tanımadığınızı ya da başıma buyruk olduğumuzu mu düşünüyorsunuz?

Evet gençlik dönemi zor ama o kadar da olumsuz değil; tatlı hayaller kurduğumuz, tutkulu ve idealist fikirler ürettiğimiz, sıkı arkadaşlıkları, ilk sevgileri yaşadığımız, atılım yaptığımız, kendi kimliğimizi ortaya koymaya çabaladığımız bir dönem ayrıca...

Bu dalgalı dönemimde benimle sağlıklı iletişim kurmak istiyorsanız, şimdi sizlerle paylaşacağım ipuçlarını kullanabilirsiniz...

Dikkate aldığımız için teşekkür ederim....

-Yaşadıklarımı ve hissettiklerimi aktarabilmem için bana fırsat tanıyın. Durmaksızın siz konuşursanız ben konuşamam...

-Hoşlanmadığımız davranışlarımızı ve yönlerimizi başkalarının önünde beni küçük düşürecek şekilde eleştirmemeye çalışın.

-“Neden?” sorusu yerine “Ne?” sorusunu sormaya özen gösterin. (Ne oldu? Ne düşünüyorsunuz?)

-Özgürce ve uygun bir yöntemle düşüncelerimi ifade etmem konusunda beni yüreklendirin...

-Beni de ilgilendiren kararlar alınırken, fikrimi almaya özen gösterin...

-Tutarlı olun, sözlerimizle yaptıklarımız gelişmesin...

-Benimle konuşurken yetişkinlerle konuştuğunuz ses tonu ve sözcükleri tercih edin. Benim küçük ve tecrübesiz olduğumu yansıtan söz ve tavırlarımız sağlıklı iletişim kurmamızı zorlaştırır.

-Ne olursa olsun, beni sevdiğimizi ve kabul ettiğimizi bilmek isterim...

-Zorlandığımda ya da sıkıntı yaşadığımda sorun çözme becerilerimin gelişebilmesi için çözümleyici aşamaları birlikte belirleyelim.. Sorunu benim yerine çözmeye çalışmayın...

-Konuşurken hakaret içeren küçük düşürücü kelimeler kullanmamaya özen gösterin...

-Davranışlarım ve okul performansım hakkında beni akran ve arkadaşarımla kıyaslamamanın beni ne kadar olumsuz etkileyeceğini hep hatırlayın...

-Bağımsızlığımı kazanma eğilimime saygı, anlayış ve güven göstermeye gayret edin...