



Ergen Çocuklarınızla Zor Konular Hakkında Konuşma

Günümüzde hayatla ilgili sorunlarının yoğunluğu herhangi bir yetişkin için bile zorlayıcı olabilirken bunları bir ergenle tartışmak çok daha da karmaşık olabilir. Birçok ebeveyn seks, uyuşturucu kullanımı, akran baskısı, zorbalık veya ergenlikte hamilelik gibi korkutucu konular hakkında konuşmakta yetersiz kalır. İletişim, ebeveyn tepkileri ve sorumluluklar hakkındaki aşağıdaki ipuçları, bir gençle karşılaşılabileceği zor konular hakkında konuşmalarınızı yönlendirmenize yardımcı olabilir:



İletişim Stratejileri

- **Birey olarak yaklaşın** - Her çocuk benzersizdir ve zor konulara farklı tepkiler verir. Çocuğunuzun konuşurken ve endişelerini ve sorularını ifade ederken kendini en rahat hissettiği yeri düşünün. Bazı gençler için yatak odalarında sohbet etmek işe yarar. Diğerleri, arabada giderken veya yürüyüşe çıktıklarında açılabilir. Bir çocuk için işe yarayan şeyin, tüm çocuklarda işe yaramayabileceğini unutmayın.
- **Gerçekleri paylaşın** - Çocuğunuza yararlı, doğru bilgiler verdiğinizden emin olun. Araştırmanızı yapın ve onları korkutma veya bastırma çabasıyla bir şeyler uydurmayın. İnternette kaliteli bilgileri nasıl bulacağını ve yanlış “gerçeklerden” nasıl kaçınacağını paylaşın.
- **Sohbet açabileceğiniz şeyler arayın** - Zor bir konuyu gündeme getirmenin yollarını arayın. Bazen bir televizyon programı veya haber, bir konu hakkında ne hissettiklerini ölçmek için harika bir yol olabilir. Vücut dillerine dikkat edin. Konuşma sırasında duygularınızı açıkça paylaşın.
- **Birden çok kez görüşün** - Birden çok kez görüşmek, zor konular için en iyisidir. Karşınızdaki ergen, büyüdükçe ve konuları farklı şekilde deneyimledikçe daha derinlemesine sorulara sahip olabilir. Bu nedenle, zor konuları tek seferlik bir sohbele sıkıştırmamak akıllıca olacaktır.



Ebeveyn Reaksiyonları

- **Azarlamaktan kaçının** - Amaç, karşılıklı tartışmanın gerçekleştiği bir konuşma yapmaktır. Azarlama çoğunlukla ergenleri korkutur ve/veya onları duygusal olarak kapanmaya iter. Onları dinlediğinizi hissettiklerinde sizi dinleme olasılıkları artar.
- **Dikkat dağıtıcı unsurları ortadan kaldırın** - Zor bir konuyu tartışmak için doğru ruh halinde olduğunuzdan emin olun. Çocuğunuzun düşüncelerini gerçekten dinlemek için, mümkün olduğunca çok dikkat dağıtıcı unsuru ortadan kaldırın. Bu, cep telefonunuzu sessize almak, televizyonu kapatmak ve tüm dikkatinizi çocuğunuza vermek anlamına gelir.
- **Varsayımda bulunmayın** - Çocuğunuzun bir konu hakkında ne yaptığını veya hiç bir fikri olmadığını bilemezsiniz. Seks veya uyuşturucu kullanımı gibi konularda yanlış kanılara sahip olabilirler. Muhtemelen, sizin bilmeleri gerektiğini düşündüğünüzden çok daha fazlasını biliyorlar. En önemlisi, size bir soru sorarlarsa, bunun, o davranışı gerçekleştirdikleri anlamına geldiğini varsaymayın. Size korkmadan ve güven içinde gelirler; bu nedenle varsayımlarda bulunmak ilişkiyi tehlikeye atmanın kesin bir yoludur.
- **Sakin olun** - Çocuğunuz bir durum hakkında paniklediğinizi ve endişeli olduğunuzu gördüğünde, size açılma olasılığı daha düşüktür. Dinleyerek ve açık uçlu sorular sorarak (“evet” veya “hayır” yanıtı verilecek sorular değil) soğukkanlılığınızı koruyun. Ses tonunuzun suçlayıcı olmadığından emin olun.
- **Sağlıklı reaksiyonları model alın** - Çocuklar bizi hep izler. Zor durumlara (ölüm, kriz, yanlış karar veya başka türden kayıplar) nasıl tepki verdiğimizizi görmek isterler. Aldığımız aksiyonlar onlara konuşmalarımızdan çok daha fazla bilgi verecektir.



Ebeveyn Sorumlulukları

- **Hislerinizi ve değerlerinizi paylaşın** - Çocuğunuz sizin de fikirleriniz, duygularınız ve değerleriniz olduğunu bilir. Neyi neden hissettiğinizi açıklamak önemlidir. Sizin için neyin önemli olduğunu bilirlerse, zor bir durumla karşılaştıklarında kendi önceliklerini göz önünde bulundurma olasılıkları daha yüksek olur.
- **Büyük resme bakın** - İyi tercihleri tartışırken, bu kararın ardındaki motivasyon hakkında konuşmak önemlidir. Çocuğunuzu, iyi tercihler yapmanın, iyi bir yaşam sürmemize ve hedeflerimize ulaşmamıza nasıl olanak tanıdığı konusunda eğitin.
- **Eleştirmeyin** - Bazen, çocuğunuzun başka bir arkadaşının sorgulanabilir kararları hakkında konuştuğunu duyabilirsiniz. Eleştirmemeye ve hemen sonuca varmamaya dikkat edin. Bu davranışın olası sonuçlarını gözden geçirin ve çocuğunuzun durum hakkında ne düşündüğünü dinleyin.
- **Medyaya dikkat edin** - Ergenleri medyanın hakim olduğu bir dünyada yetiştirmek de benzersiz zorlukları beraberinde getirir. Örneğin, prime-time programlarının yüzde 75'inden fazlası cinselliğin heyecanını gösterirken, sadece yüzde 14'ü riskleri ve sorumlulukları gösteriyor. Çocuğunuzun ne izlediğinin farkında olmak önemlidir. Daha da iyisi, biraz mısır patlatın ve birlikte biraz ekran başında vakit geçirin. Onların beğenilerine ilgi göstermek, iletişim için köprüler kurmanın harika bir yoludur.
- **Takip edin** - Tipik olarak, bugünün ergenleri yüz yüze veya telefonda ziyade konuşmalarını çoğunlukla metin mesajı yoluyla yapıyor. Zor bir konuyu tartıştıktan sonra çocuğunuza olumlu bir metin mesajı göndermeyi düşünün. Sinmiş hissetmenize veya olmadığınız biri olmaya çalışmanıza gerek yok. Tıpkı konuşur gibi mesaj atın. "Düşüncelerini benimle paylaştığın için teşekkür ederim. Seni seviyorum"; takdirinizi, dikkatinizi ve sevginizi iletmenin harika bir yoludur.

Nihayetinde, zor konularda size karşı dürüst olan bir çocuğu övmek önemlidir. Alçak gönüllü bir tavır sergilemenin ve doğruyu söylemenin olası bir cezayı en aza indireceğini anlamalarına yardımcı olun. Sakin kalmak ve yargılayıcı olmamak, çocuğunuza sizin güvenli bir yer ve müttefik olduğunuzu gösterir ve gelecekte size zorlu konularda yaklaşma olasılıkları daha yüksek olacaktır.



İhtiyacınız olduğunda kritik destek

Ek kritik destek kaynakları ve bilgileri için optumeap.com/criticalsupportcenter adresini ziyaret edin.

Optum

Bu program, acil ya da zorunlu bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, 112'yi arayın ya da en yakın acil merkezine gidin. Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Özel sağlık gereksinimleri, tedaviler veya ilaçlar için klinisyeninize başvurun. Çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (ör. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve içerikleri tüm eyaletlerde veya tüm grup boyutları için mevcut olmayabilir ve değişikliğe tabidir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

Optum®, Optum Inc. şirketinin ABD'de ve diğer yargılama alanlarındaki tescilli ticari markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum fırsat eşitliği sunan bir işverendir.

© 2023 Optum, Inc. Tüm hakları saklıdır. WF8463081 223388-092022 OHC