

ERGENLİK VE AİLE İÇİ İLETİŞİM



EYVAH ÇOCUĞUM ARTIK ERGEN!



**ARNAVUTKÖY REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ**

NİSAN 2020



ERGENLİK

BÜYÜYORUM; DEĞİŞİYORUM!

Ergenlik dönemini en temelde çocukluktan yetişkin hayatına geçiş-değişim dönemi olarak tanımlanabilir. Değişimlere uyum sağlamak, alışmak genellikle zordur. Ergenlik döneminin de birçok değişimin gerçekleştiği bir süreç olduğu düşünülürse, yaşanan zorluklar daha iyi anlaşılabilir.

Gözlerinizi kapatın ve ergenlik döneminizi hatırlayın: Hayatınızın en harika, coşkulu, heyecan dolu, ama aynı zamanda da en kaygılı, huzursuz ve depresif dönemlerinden biri olduğunu anımsamakta zorlanmayacaksınız.

Ergenlik döneminde, genç bir yandan büyümek için sabırsızlanır ancak çocuksu davranışlardan sıyrılamaz. Bu dönemde genç ne çocuktur, ne de yetişkin... Bazı durumlarda genç ailenin gözünde "sen çocuksun, anlamazsın" diye eleştirilirken, bazen de "sen artık büyüdün, bunları yapabilmem lazım" şeklinde uyarılır. Aileler kendi gençlik dönemlerinde yaşadıkları zorlukları kolayca unuturlar. Genç ile aile içinde çatışmalar başlar. Bu evrensel ve doğal bir süreçtir.

**KİMSE BENİ
ANLAMİYOR!!!**

BAĞIMSIZLIK ARAYIŞI

Kendim karar verebilirim..

Bağımsızlığa gereksinim duyan genç için ev, çoğu zaman anlaşmazlığın ve çatışmaların ortaya çıktığı bir yer olarak görülmeye başlayabilir.

KİMLİK KARMAŞASI

Ben kimim, nasıl biri olmalıyım?..

Artık aile ile her şey paylaşılmaz her şey anlatılmaz. Ergen ebeveyne bağımlılıktan kurtulup kendi kimliğini bulmak ister. Zaman zaman içine kapanır. Aile bu evrede çocuklarının kendilerinden uzaklaştığını düşünerek çocuğunu kontrol etmeye çalışır. Ergen ailenin her istemini baskı, aile ise ergenin ayrışma talebini isyan olarak algılar.

ARKADAŞ İLİŞKİLERİ

Ben ve arkadaşlarım...

Ergenlik döneminde bir gruba ait olma, beğenilme, ilgi görme ihtiyacı oldukça fazladır. Kendisini tanıması için benzerlerine ihtiyacı vardır. Arkadaş grubunun bir parçası olmak ile arkadaşlarının etkisi altında kalmak farklı şeylerdir ve bu ergenin birey olma yolunda başarması gereken en zorlu süreçtir.

ANNE BABALAR NE YAPMALI?

ERGENLİKTE SAĞLIKLI İLETİŞİM



Bugün ergenler ebeveynlerinden daha iyi imkânlarda yaşıyor, daha çok şey istiyor, daha çok seçeneğin karşısında olduğunu biliyor. Ama daha çok korkuyor, daha çok kaygı duyuyor. Çünkü geçmişe göre daha karmaşık bir dünyada yaşıyor. Ellerinde daha çok iletişim aracı var ama gençler daha yalnız. Bu nedenle çocuğumuza sadece ondan beklediğimiz- istediğimiz şeyleri, korkularımızı bildirmek değil, onunla konuşmak, daha çok paylaşmak gerekir. Yani çocuklarımızla sağlıklı iletişim kurmamız gereklidir.

Ergeni hak ve sorumlulukları konusunda sınırlar koyarak desteklemek, hem de kişiliğini geliştirmesi, kendini ifade etmesi için ona fırsatlar vermek en ideal çözümdür.

Anne-baba bir anda duygu durumu değişen, kendilerini eleştiren, sorumluluklar konusunda umursamaz davranan ve en önemlisi otoritelerini ve kurallarını sorgulayan çocukları ile baş etmekte zorlanabilirler. Çünkü bu durum öncekilerden farklıdır, alışlagelmiş anne-baba-çocuk senaryosu artık geçerliliğini kaybetmeye başlamıştır.

Eğer anne-baba çocukluk döneminde kullandıkları yöntemleri kullanmaya devam ederlerse ergen ile aile arasındaki çatışma artabilir. Çünkü ergenin tam da kurtulmak istediği, kanıtlamak istediği şey artık çocuk olmadığıdır.

Ergen yeni taleplerde bulunmaya başlar, artık daha çok arkadaşları ile zaman geçirmek, istediği yere gitmek, istediği zaman dönmek, istediği gibi giyinmek için taleplerde bulunur. Anne-baba bu talepler karşısında nasıl tepki vereceğini şaşırabilir.

ANNE BABALARA;

Ergenlik dönemi hakkında bilgi edinin. Çocuğunuzun size karşı olan davranışlarının sizi sinirlendirmek, sabrınızı taşımak için özellikle yaptığı şeyler olmadığını içinde bulunduğu dönemin özelliği olduğunu öğrenmek tepkilerinizi değiştirebilir.

Ergenler yaşadıkları durum her ne ise en kötüsünün onların başına geldiğini, kimsenin (özellikle ebeveynlerinin) onları anlayamayacağını düşünürler.Ergenin canını sıkan durumlarda onu her zaman dinlemeye hazır olduğunuzu gösterin. Sizinle konuşurken çözüm önerisine değil aslında anlaşılmaya, dinlenilmeye, ciddiye alınmaya ihtiyacı vardır. Konuşmak istemediği zamanlarda buna saygı gösterin.

Kişisel sınırlarına saygı gösterin, sizin çocuğunuz olabilir ama o ayrı bir birey. Tabi ki onunda sizin sınırlarınıza saygı göstermesini bekleyin.

Sevginizi bazen kelimeler ile değil bir jest ile gösterin. Bazen onu ne kadar sevdiğinizi söylemek yerine bir kuralı esnetmek, içinde bulunduğu durumu anladığınızı gösteren bir şey yapmak havayı yumuşatacaktır.

Ergenlik değişim demektir. Ergen anne-babası olarak sizin de değişmeniz gerekir. Aslında çocuk yetiştirmek gelişime ve değişime ayak uydurmak anlamına gelir. Beklentileri ve sınırları yaş dönemine uygun seviyede belirlemek anne-babalığın zorlu gereklerinden biridir.

Çocuğunuzu iyi tanımaya çalışın, ihtiyaçlarının farkında olursanız ortak bir anlaşma yolu bulmak, uzlaşmaya varmak mümkün olacaktır.

Çocuğunuzu ciddiye alın. Objektif ve dengeli davranın. Etiketlemeden, yorum yapmadan, sözünü kesmeden, suçlayıp yönlendirmeye çalışmadan dinleyin.

