

Anne-babalar nasıl yaklaşmalı?

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

*Ergenlik dönemi yetişkinlerden gelen öğüt ve önerilerin kabul edilmediği dönemdir. Ergenler yaşadıkları durum her ne ise en kötüsünün onların başına geldiğini, kimsenin (özellikle ebeveynlerinin) onları anlayamayacağını düşünürler. Arkadaşlar bu noktada cankurtarandılar.

*Ergenin canını sıkan durumlarda onu her zaman dinlemeye hazır olduğunuzu söyleyin, gösterin. Ama öğüt vermeden önce bir kez daha düşünün. Ergen sorunları ile kendi baş etmeyi öğrenmektedir. 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 onun da sizin sınırlarına saygı göstermesini bekleyin.

*Ergenlik değişim demektir. Ergen anne-babası olarak sizin de değişmeniz gerekir.

*Çocuğunuzu iyi tanımaya çalışın, ihtiyaçlarının farkında olursanız ortak bir anlaşma yolu bulmak, uzlaşmaya varmak mümkün olacaktır. Ergenler ciddiye alınmak, önemsenmek, başarılı ve becerikli olduklarını görmek ve tabi her insan gibi takdir edilmek isterler. Bunun için fırsatları iyi değerlendirmek gerekir.

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK GRUP ÇALIŞMALARI MERKEZİ



Ergenlik Dönemi

Günce Psikolojik Danışmanlık Eğitim ve Grup
Çalışmaları
Merkezi

Tel: 0 216 380 76 85

Fax: 0 216 380 78 02

Email: info@guncedanismanlik.net

Bilgi Yayını 2
www.guncedanismanlik.net

Tüm yayın hakları Günce Psikolojik
Danışmanlık ve Eğitim Merkezi'ne aittir.

Ergenlik Dönemi nedir?

Ergenlik dönemi en temelde çocukluktan yetişkin hayatına geçiş-değişim dönemi olarak tanımlanabilir. İnsan hayatı geçişlerden oluşur. Bebeklikten çocukluğa geçmek, ilkokuldan-liseye geçmek, yeni bir eve- işe geçmek, evlenmek-aile hayatına geçmek... Değişimlere uyum sağlamak genellikle zordur. Ergenlik döneminin de birçok değişimin gerçekleştiği bir süreç olduğu düşünülürse, yaşanan zorluklar daha iyi anlaşılabilir.

Ergenlik dönemindeki değişimler

İnsan hayatındaki en hızlı büyüme ve gelişim dönemleri doğum öncesi, doğumdan sonraki ilk yıllar ve ergenlik dönemidir. Bir anda hızlanan ve oransız olarak ortaya çıkan büyümeye ergenin uyum sağlaması zor olabilir. Bu dönemde sakarlıklara sık rastlanabilir. Ayrıca hızla değişen fiziksel görünüm benlik algısını da etkileyebilir. Ergenlik dönemi hem fiziksel görünüş ve beden imajının çok önem kazandığı hem de hormonlardaki değişimler nedeniyle çeşitli sıkıntılıların (sivilceler, kilo alamamak gibi) yaşandığı bir süreçtir. Bu dönemde ergen çevresi tarafından beğenilmek, ilgi görmek ister ama bir taraftan da kendini oldukça "çirkin", "yetersiz" algılayabilir. Özellikle yaşatlarına göre daha erken ve daha geç olgunlaşan ergenler bu dönemde sorun yaşayabilirler.

Fiziksel değişimler ergenliğin en belirgin özelliğidir ama ergenlik döneminde sadece hormonlar değişmez, duygular ve düşünceler de değişim halindedirler. Bir ergen için vücudundaki değişimleri anlamak ve uyum sağlamak zaten yeterince zorken buna bir de kimlik gelişimi ile ilgili kaygıları eklenir. Anne-baba güvencesi altında geçen çocukluk dönemi sona ermektedir. Ergen bir taraftan bağımsızlaşmayı, birey olmayı kendine yetmeyi sabırsızlıkla isterken bir taraftan da sınırlarını bilmediği bu yenedünyayı keşfetmekten, yalnız kal-

maktan, başkaları tarafından anlaşılammaktan dolayı tedirginlik yaşayabilir.

Ergenlik döneminin en zorlu tarafı belki de fiziksel olarak yetişkin bir bireyin özelliklerine sahip görünürken duygusal ve bilişsel olarak gelişimin bu kadar hızlı olmamasıdır. Ergenlik dönemindeki değişim alanlarından bir diğeri ise sosyalleşme sürecidir. Ergenlik döneminde bir gruba ait olma, beğenilme, ilgi görme ihtiyacı oldukça fazladır. Arkadaşlar ile olan paylaşımın kalitesi ve içeriği çocukluk dönemine göre farklılaşmaya başlar.

Ergenlikte çatışmalar

Ergen anne-babaları 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 atık 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, istediği müziği dinlemek için taleplerde bulunur. anne-baba bu talepler karşısında nasıl tepki vereceğini şaşırabilir. Kimi sınırları gevşeterek ergenin istediklerini yapmasının en iyi yol olduğunu düşünür, böylece çatışma azalacaktır; kimi anne babalar ise isteklerin karşısına katı kuralları koyarlar, ergenin hayatını kontrol altına alarak ona zarar gelmesine engel olmaya çalışırlar. Aslında bu iki senaryonun ortasında yer almak, hem ergeni hak ve sorumluluklar konusunda sınırlar koyarak desteklemek, hem de kişiliğini geliştirmesi, kendini ifade etmesi için ona fırsatlar vermek en ideal çözümdür. Ergenin kavgası çoğu zaman anne-babasıyla gibi görünse de aslında kendisiyledir.

Ergenler kişiliklerini ve kimliklerini ortaya koymak isterler, anne-baba bunun için uygun ortam sağladığında ilişkilerin yıpranmasına gerek kalmamış olur.

Ergenlerin arkadaş ilişkileri

Ortak ilgi alanları, değerler, duygusal paylaşım önem kazanır. Arkadaş ilişkileri ergenin hayatında birçok farklı rol oynar.

Her şeyden önce ergenler arkadaş grupları sayesinde yetişkin hayatı için gerekli olan sosyal becerileri öğrenme ve geliştirme fırsatı yakalarlar. Bu sosyal becerilerin içinde çatışma ile baş etmek, problem çözmek, empati kurmak, yardımlaşmak ve destek olmak sayılabilir. Ergenler arkadaş grupları sayesinde bireyselleşme ve kişiliklerini geliştirme şansı bulurlar. Arkadaş grubundaki tepkilere göre davranışlarının sonucunu anlamaya, dış çevre tarafından nasıl algılandıklarını fark etmeye başlarlar.

Bu geri bildirimler tabi ki anne-baba tarafından da verilir. Ama ergen zaten anne-babadan bağımsızlaşma yetisini kazanmaya çalıştığından ebeveynlerden gelen geri bildirimleri kabul etmekte zorlanır. Arkadaşlar anne-baba ya da diğer yetişkinler ile yaşanan çatışmalarda destek alınan önemli bir güçtür. Ancak bireyselleşme yolunda anne-babadan ayrılırken ergen arkadaş grubunun baskısı ya da etkisi altında kalabilir. Kişilik gelişimde önemli olan nokta ergenin bireysel özelliklerinin farkına varması ve sağlıklı olarak grup etkisinden kurtulması ile gerçekleşir. Arkadaş grubunun bir parçası olmak ile arkadaş grubunun etkisi altında kalmak farklı şeylerdir ve bir ergenin birey olma yolunda başarması gereken en zorlu süreçtir.