

ERGENLİK DÖNEMİ GELİŞİM ÖZELLİKLERİ

13-14 YAŞLARINDA BAŞLADIĞI VE ORTALAMA 20 YAŞ ÇIVARINDA BİTTİĞİ KABUL EDİLMEKTEDİR.

FİZİKSEL GELİŞİM	BİLİŞSEL GELİŞİM	SOSYAL GELİŞİM	DUYGUSAL GELİŞİM
*BOY VE KİLO ARTIŞI DEVAM EDER. *VÜCUTTA YAĞLANMA DEVAM EDER.	*SOYUT DÜŞÜNME HIZI ARTAR. *DOKUNULMAZ OLDUĞUNA İNANIR VE OLMADIK RİSKLER ALABİLİR. *KENDİ DUYGU VE DÜŞÜNCELERİNİ ÇÖZÜMLEMEYE BAŞLAR. *KENDİ DÜŞÜNCE BİÇİMİNİN EN DOĞRU OLDUĞUNA İNANIR. *BİLİM,SANAT,DİN VE POLİTİKADAKİ DEĞERLER SİSTEMİNİ YENİDEN GÖZDEN GEÇİRİR.	*AİLESİ YERİNE AKRANLARIYLA DAHA ÇOK VAKİT GEÇİRMEK İSTER. *BİR GRUBA AİT OLMAK İSTER. *BÜYÜKLERİN KENDİ İŞİNE KARIŞMASINI İSTEMEZ. *KARŞI CİNSLE ZITLAŞMA SONA ERERKEN UYGUN İLETİŞİM BİÇİMLERİ GELİŞTİRİR. *TOPLUMDA POPÜLER BULDUĞU KİŞİLERLE ÖZDEŞİM KURMA EĞİLİMİ OLUŞUR.	*BEDENİNDEKİ DEĞİŞİKLİKLERE KARŞI İLGİLİDİR. *İŞ VE EŞ SEÇİMİ KONULARINA İLĞİ DUYAR. *ÇOK SEVGİ VE İLĞİ BEKLER. *KISKANÇLIK GÖSTERİR. SİNİRLİLİK, HUZURSUZLUK, ÇABUK KÜSME,HİRCİNLAŞMA GİBİ DUYGULAR SIK SIK İNİŞ ÇIKIŞLAR

ERGENLE İLETİŞİM

Ergenlik dönemindeki çocuğunuzla iletişim kurmak sizin için genellikle zorlayıcı olabilir. Çünkü ergenlik döneminde, ergen hayatındaki fiziksel, duygusal ve sosyal değişimleri, anne ve baba ise değişen çocuğunu anlamaya çalışmakla uğraşır. Bu süreçte, anababalar çocuklarını büyütürken değişik pek çok yanlış davranışta bulunabilirler. Çocuğa karşı gösterilen yanlış tutumlar her ailede değişkenlik gösterebilir.

Psikolojik danışmanlık sürecinde genellikle, aileler bizlerden, ergenlik dönemindeki çocuklarıyla nasıl iletişim kurabilecekleri ve nasıl başarılı ebeveyn olabilecekleri ile ilgili püf noktaları, hatta deyim yerindeyse formüller isterler.

Ancak danışmanlık sürecindeki gözlemlerimin gösterdiği, sorun yaşayan ailelerin hemen hepsinde olan ortak yanlışın, "anne ve babanın birbirine karşı olan tutumu" ve "ebeveynlerin çocuğa karşı olan ortak tutarlılıkları" ile ilgili olduğudur.

Bu nedenle, bu makalede öncelikle "Anne-Baba-Çocuk" arasındaki iletişim üçgeninde üzerinde durulması gereken temel başlıklara ilişkin yol gösterici bilgilere, ardından ise ergenle iletişim kurarken ailenin dikkat etmesi gereken bazı püf noktalarına yer verilmiştir.

- İletişim:** Aile bireylerinin birbirlerine karşı duygularını ve ne düşündüklerini içtenlikle ifade edebilmeleri çok önemlidir. Aile içinde herkesin görüş ve fikirlerini açıklamasına izin verilmesi, her aile üyesinin fikirlerinin saygıyla karşılanması, aile içindeki iletişimi kolaylaştıran bir yaklaşımdır. Sadece babanın ya da annenin, görüşlerini ifade ettiği ama çocuğun görüşlerinin sürekli baskılandığı bir aile ortamında sağlıklı bir ilişkiden bahsetmek mümkün olmaz.
- Anababa liderliği:** Anne ve baba aileyi ortak bir liderlikle, net açıklayıcı ve tutarlı mesajlar vererek yönetmelidir. Aileyi ilgilendiren belli konularda liderlik annede iken, başka alanlarda idare babada olmalıdır. Aile içinde anne ve baba rollerinin, çocuğun anlayabileceği şekilde açık, net, tutarlı olması gerekir.
- Disiplin:** Annebaba otoritesinin olması ile, otoriter davranışın olması birbiriyale karıştırılmamalıdır. Çocukların, idarenin annebabada olduğunu algılaması önemlidir. Aile içindeki tüm aile üyelerinin uyması gereken kuralları ve çocuğunuzun üstlenmesini beklediğiniz sorumlulukları, sert ve katı bir tutumla izah etmek yerine, anne ve baba olarak kendi aranızda tutarlı davranarak ve çocuğunuzla model olarak açıklamanız çok daha uygun olacaktır.

- **Kişisel sorumluluk:** Ailenin her üyesi kendi davranışlarının sorumluluğunu taşımayı kabul etmelidir. Kaç yaşında ya da hangi konumda olursa olsun, her birey zaman zaman hata yapabilir. Ergenin hata yapması, onun sürekli aynı hataları tekrar edeceği ya da kötü bir insan olduğu anlamına gelmez. Bu hatalarının kendi payına düşen kısımlarıyla ilgili sorumluluk alması ve hatalarının etkilerini ve sonuçlarını fark edebilmesi her şeyden önemlidir. Ergenin bu aşamaya gelebilmesi için, anne ve baba önemli bir rol modelidir.
- **Başkalarına saygı:** Anababanın önce birbirlerine, sonra çocuklarına ve başkalarına saygı göstererek olumlu model olması çok önemlidir. Eğer baba, çocukların annesini aşağılıyorsa ya da anne çocukların babası ile alay ediyorsa, çocuklar bu yaklaşımlardan olumsuz çıkarsamalar yapacaklardır. İleride ise ne ailesi olarak size ne de çevresindeki insanlara saygı duymayı öğrenemeyecektir.
- **Birbirini sevmek:** Anne ve babasından ilgi göremeyen çocuk, ilgiyi başka yerlerde arar ve bulamazsa öfke hisseder. Eğer çocuk bu öfkeyi kendine yöneltirse, keder ve ümitsizlik hisseden çocuk içine kapanabilir. Ya da öfkesini çevresine yönelten çocuk, her zamankinden daha saldırgan, yıkıcı ve uyumsuz davranışlar sergileyecektir. Böyle bir durumda, bu çocuğun aklından geçen düşünce şu olabilir: "Eğer annem ve babam bile beni sevmiyorsa, hayatta hiç kimse beni sevmeyecektir, ben sevilmeye değer biri değilim!"
- **Bir arkadaş ve ebeveyn olmak arasındaki sınırı koyabilmek:** Bazı annebabalar, çocuklarıyla daha yakın iletişim kurmak adına arkadaş rolüne daha fazla önem verip, ebeveyn rolünü hafife alabilirler. Bazen ebeveyn, çocuğunun "en iyi arkadaşı" olmaya çalışır. Oysa ergenlerin pek çok arkadaşı olabilir ama sadece tek bir anne ve babası olur. Ebeveynler arkadaş olmak uğruna, çocuklarını anne ve baba rolünden mahrum etmemelidir.
- **Çocuğuna sevgi göstermek:** Yaşı kaç olursa olsun, tüm çocuklar ebeveynleri tarafından sevilme ister. Pek çok ebeveyn, her açıdan kendini iyi bir aile olarak algılamasına rağmen, önemli bir noktayı göz ardı edebilir: "Sevgimizi yeterince göstermek." Özellikle bizim toplumumuzda, bazı babalar "sevgilerini göstermek" dışında iyi bir eştir ya da babadır. Babası tarafından sevilmediğini hisseden ergenin ailesiyle görüşüldüğünde, şöyle bir savunma cümlesiyle karşılaşırız: "Babası onu gerçekten çok seviyor, ama işte sevgisini gösteremiyor." Anne babaların diğer bir yanılgısı ise "Çocuğumuz, bizim onu ne kadar çok sevdiğimizi biliyordur" düşüncesidir. Oysa hem çocukların, hem ergenlerin, hem de yaşı kaç olursa olsun tüm bireylerin sevidiklerini hissetmeye ve görmeye ihtiyaçları vardır. Aile üyelerinin birbirlerine olan sevgilerini ve yakınlıklarını hem söz, hem de davranışları ile gösterebilmeleri çok önemlidir.

ÇOCUKLARI ERGENLİK DÖNEMİNDE OLAN EBEVEYNLERE

İLETİŞİMLE İLGİLİ DİĞER PÜF NOKTALARI

- **Konuşma isteği çocuğunuzdan gelirse konuşmak daha kolay olacaktır.** Bir taraf konuşmayı istemeyince ve bu istemeyen taraf ergenlik dönemindeki çocuğunuz ise, o konuşmanın keyifli ve verimli olması pek mümkün olmaz. Eğer zorlama yoluyla çocuğunuzla bir konuşma Eğer sizinle yapmaya hazırlanıyorsanız, biraz direnişe hazır olmalısınız konuşmak, ergenin kendi fikri ise hem daha istekli olacak, hem de sizin anlattıklarınızın üzerindeki etkisi daha güçlü olacaktır. Sizin konuşmak istediğiniz bir zamanda, çocuğunuz konuşmak istemeyebilir ve sizi reddedebilir. Eğer o anda konuşmak istemiyorsa, onun konuşmak isteyeceği başka herhangi bir zamanda, sizin de konuşmak ve paylaşmak için hazır olduğunu çocuğunuza belirtip, geri çekilin. Ama konuşmak istediğiniz konunun üzerinin örtülmesine de izin vermeyin.
- **Çocuğunuzla konuşurken kendiniz olun.** Çocuğunuzla rahat ve samimi bir ortamda, en doğal halinizde, olduğunuz gibi konuşun. Bazı aileler, ergenlik dönemindeki çocuklarını anladıklarını göstermek için sanki kendileri de genç bir çocukmuş gibi davranırlar. Ama bu yaklaşım, ergenlik dönemindeki çocuğunuza sahte ve itici gelebilir. Bunun tam tersi, aşırı gururlu ve katı olmanızın da bir yararı olmaz.
- **Bir konu hakkındaki görüşünüzü belirtirken dürüst olun.** Hiçbir zaman eğriye doğru demeyin. Örneğin, yalan söylemek gibi ahlaki gelişime dayanan bir davranışı "yalan değil, yanlış söylenmiş sözler" olarak tanımlamayın.
- **Ergenin cevap vermesini yüreklendiren sorular sorun.** Çocuğunuza suçlayıcı ya da yargılayıcı sorularla yaklaşmayın. Örneğin, "Neden bu kadar kabasın, inatçısın, tembelsin? Kime çektin bilmem ki?" gibi sorular, çocuğun kendini savunmaya almasına ve onun da size karşı agresif yaklaşmasına sebep olur. Çocuğunuzla daha iyi iletişim kurmak için sorularınıza, "..... hakkında ne düşünüyorsun? Senin fikrine göre'nın sebebi ne olabilir?" gibi cümlelerle başlamanız daha uygun olacaktır.

- **Ergen çocuğunuzun konuşmasına izin verin.** Bazen anne ve babalar çocuklarından şikayetçi oldukları durumlarda, "Bunu neden böyle yaptın/yapmadın?" gibi soruları arka arkaya sıralarlar. Oysa bu peşpeşe sıralanan sorular, suçlayıcı bir anlam içerdiği gibi çocuğun konuşmasına da fırsat vermez. Eğer ebeveyn durmaksızın, nefes almadan konuşursa, çocuğunuzla aranızdaki konuşma bir monologa dönüőecektir ve bunun karşılığında ergen hiç konuşmayacaktır.
- **Ders vermektен kaçının.** "Ben senin yaşındayken...", "Bizim zamanımızda böyle davranışlar...", "Eskiden her şey çok zordu" gibi cümleler, sizin çocuğunuzla olan iletişiminizi kesintiye uğratır. Çünkü çocuğunuz bu tarz cümleleri, "Annem/Babam bana yine nutuk çekiyor" şeklinde algılar. Bu cümlelerin yerine, onlara neye kızdığınızı ve ne hissettiğinizi söyleyin. "..... yaptığında kızıyorum" veya ".....yı bir daha yapmazsan sevinirim" gibi cümleler idealdir.
- **Disiplin verirken, çocuğunuzun hem yetenek ve niteliklerinden, hem de sorumluluklarından söz edin.** Güzel, olumlu cümlelerle ve ergenin olumlu özelliklerini vurgulayarak söze başlamak, ergenin sizi dinlemesini artırır. Örneğin, "Sen ne kadar bencil bir çocuksun, kendinden başkasını düşünmüyorsun, kardeşine böyle davrandığın için kendinden utanmalısın!" demek yerine, "Sen özenli ve karşısındaki kişinin düşüncelerine önem veren bir gençsin. Buna rağmen kardeşine böyle davranman beni şaşırttı ve üzdü. Bu davranışlarını telafi edeceğine inanıyorum." demek daha doğrudur. Ergenin kusurları olduğu gibi, mutlaka övülecek özellikleri de vardır. Bu olumlu özelliklerin annesi, babası ve yakın çevresi tarafından fark edildiğini görmek ise, ergeni gururlandırır ve olumlu davranışlarını sürdürmesini sağlar.
- **Ergenin söyledikleri ile davranışları arasındaki farkı fark edin.** Ergenler bazen radikal fikirlere sahip olabilir ve bu fikirlerini açıkça ifade ederek ebeveynlerini isyan ettirebilirler. Onların bu fikirlerini telaşla ve panikle karşılar, ani tepkiler verir, bu fikirlerini sert bir tutumla eleştirir ya da küçümserseniz, aranızda kocaman bir iletişim engeli girmiş olur. Burada önemli olan, ergenin düşüncelerinden çok, ergenin davranışlarıdır. Yani bu düşünceleri davranışa dönüőüyor mu dönüőmüyor mu, önemli olan budur. Çocuğun sergilediği davranışları ile ileri sürdüğu fikirleri her zaman aynı olmayabilir.
- **Çocuğunuzun size olan güvenine sayđı gösterin.** Çocuğunuzun size söylediklerine değer vermeniz ve onu anlamaya çalışmanız, onun anlattıkları ile alay etmemeniz, çocuğunuzun size güven duyması için çok önemlidir. İletişimin temelinde güven duygusunun olması, pek çok olumlu duyguyu ve davranışı da beraberinde getirir.