

ERGENLİK DÖNEMİ

Değerli velilerimiz, ergenlik dönemi kronolojik olarak çocukluk evresinden erişkinlik evresine geçiş arasında bir kimlik kazanma dönemidir. Ergenlik dönemi, kişinin kökten bir değişim geçirdiği ve aslında en çok da ailesine ihtiyaç duyduğu bir dönemdir. Gençliğe atılan bu ilk adımda hem fiziksel, hem duygusal, hem cinsel hem de sosyal değişimler söz konusudur. 12–24 yaşları arasındaki dönem ergenlik dönemi olarak kabul edilir. Ergenliğin yaş sınırları oldukça geniş tutulmaya çalışılmıştır. Bunun sebebi bireysel farklılıklardır.

Fiziksel, duygusal, sosyal vb. birçok alanda yaşanan değişiklikler birey için başlı başına bir stres kaynağıdır. Ergenliğin başlarındaki büyümenin hızlı oluşu, ergenin hem duygularında, hem de davranış ve tutumlarında belirgin farklılıklar sergilemesine neden olur. Baştanbaşa değişen ve gelişen bir kişilik, kişinin sadece kendisi için değil ailesi ve çevresi için de çok zordur. Çocuklarının çocukluktan çıktığı, ama tam da yetişkin olmadıkları bu geçiş dönemi; ergenlik dönemindeki bireyler kadar, anne babaları için de zor geçer. Çünkü o tanıdıkları çocuk gitmiş, yerine bambaşka davranışlar ve tepkiler sergileyen bir genç gelmiştir.



Aileler, eve dilediği gibi girip çıkmak isteyen, nedensiz öfke patlamaları yaşayan, çok zor beğenen, en yumuşak ikazlara bile çok sert karşılık veren genç karşısında, ne yapacaklarını bilemezler ve çoğunlukla soğukkanlı da kalamazlar. Ancak bu dönemde ne sert uyarılar, ne yumuşatılmış ikazlar ne de nasihatler pek işe yaramaz. Aile kuralları ona ağır gelir, genellikle şikâyetçidir, kimsenin onu anlamadığından yakınır durur. Arkadaşlarıyla olan ilişkisi daha fazla ön plana çıkar. Arkadaş grubunun genç üzerindeki etkisi arttıkça ebeveynlerin de tedirginliği artar. Böylesine değer verilen arkadaşlıkların ebeveynler tarafından eleştirilmesi, kontrol altına alınmaya çalışılması ergen ve aile arasındaki iletişimi daha da kötüleştirir.

Peki, Böylesine Sancılı ve Kritik Bir Dönemde Ebeveyn Olarak Neler Yapılabilir?

- İyi bir dinleyici olabilmek; iyi bir iletişim için çok önemlidir. Ne kadar kızgın ve endişeli olursanız olun duygularınızı kontrol edip, ani tepki vermeden, nasihat etmeden, etiketlemeden yorum yapmadan, sözünü kesmeden, hemen öneri getirmeden yalnızca onu dinlemelisiniz. Onunla konuşurken geçirdiğiniz zamanın en az iki katını onu dinleyerek geçirin.
- Çocuğunuz bir şey anlatırken onun beden dilini gözlemleyin ve ne hissettiğini anlamaya çalışın. Onu dinlerken cevaplamaya çalıştığınız soru “Çocuğum ne hissediyor, ne düşünüyor, benden beklentisi nedir?” olmalıdır.

- Cevabı bulduğunuz da ”sanırım, anladığım kadarıyla” gibi sözlerle başlayan cümleler kurup çocuğunuzdan onay alın. Duygusunun anlaşılması ve bunu ona iletmeniz hem çocuğunuzun kendi duygularını adlandırmasına yardım edecek hem de sakinleşmesini, rahatlamasını sağlayacaktır.
- Endişelerinizden bahsederken ne gördüğünüzü, ne duyduğunuzu, bunu nasıl yorumladığınızı ve duygularınızı anlatın. Size üzen olaya odaklanın ve daha önce yaşadığınız benzer olaylardan bahsetmeyin.
- Onun önemseydiği, dert edindiği ve hayatının bir parçası olan konularla, ilgileriyle, arkadaşlarıyla siz de ilgilenin. Girişimlerini ve arkadaşlıklarını destekleyin.
- Ona güvenin ve güvendiğinizi gösterin. Ayrıca sizin için önemli olduğunu hissetmesini sağlayın. Onun hoşuna giden aktivitelere katılmaya çalışın.
- Ailenin içinde kuralların ve sınırların olması önemlidir. Ancak kural ve sınır derken kastedilen şey baskıcı bir tutumdan ziyade evde her bireyin uyması gereken kurallardır. Örneğin, çocuğunuzun öfkesini dışa vurmasıyla ilgili kabul edeceğiniz ve etmeyeceğiniz tutum ve davranışları belirleyin ve alternatif davranış bulma konusunda ona destek olun.
- Anne ve babanın tutarlı olması önemlidir. Yoksa bireyin kafası karışır ve anlatmak istediğiniz mesaj yerine istediği davranışı sergileyebilir.
- Bu geçiş döneminin özelliklerini aklınıza getirin ve süreci kişiselleştirmeyin. Kendinizi sıklıkla onun yerine koyarak dinleyin. Tartışmaya açık olmayan konuları ona net bir biçimde anlatın daha az önemli olanlar içinse siz toleransınızı geliştirin.
- Problem çözme, stres yönetme, grup içinde kendiliğini koruma gibi konularda onu bilgilendirin. Yeteri kadar bilgi sahibi olmadığınızı düşünüyorsanız araştırma yaparak bu gibi konularla ilgili bilgi edinebilirsiniz.
- Her şeyi biliyormuş gibi hareket etse de aslında desteğinize fazlasıyla ihtiyaç duyduğunu unutmayın.
- Çocuğunuzun yaptığı davranış sizi gerçekten öfkelenirmiş olabilir. Ancak sakinleşinceye kadar onunla iletişime girmeyin. Sakinleştiğiniz zaman kurduğunuz iletişim daha olumlu olacaktır.
- Son olarak ve belki de en önemlisi onu koşulsuzca sevdiğinizi, sevginizin bir şarta bağlı olmadığını ona hissettirin. Çocuklarınız etrafı çok iyi gözlemlemekte ve birçok davranışı çevreden öğrenmektedir. Onun için, etrafınızdaki diğer çocuklar ve gençler için her anlamda iyi bir örnek olmayı unutmayın.
- İhtiyaç duyduğunuz durumlarda okulumuz PDR servisinden her zaman destek alabilirsiniz.