ERGENLİK DÖNEMİ VE ERGENLE İLETİŞİM

Ergenlik dönemini en temelde çocukluktan yetişkin hayatına geçiş dönemi olarak tanımlayabiliriz. Bu dönemin birçok değişimin gerçekleştiği bir süreç olduğu düşünülürse, yaşanılan zorluklar daha iyi anlaşılabilir.

Ergenlik döneminde aslında çocuk kendini fark etmeye ve bağımsızlığını ilan etmeye başladıkça bunun getirdiği yaşamsal bir takım krizler olabilir. Bu krizlere bağlı olarak da iniş-çıkışlar yaşanabilir.

Ergenlik Dönemindeki Değişimler

Fiziksel değişimler ergenliğin en belirgin özelliğidir ama ergenlik döneminde sadece hormonlar değişmez, duygular ve düşünceler de değişim halindedir. Bir ergen için vücudundaki değişimleri anlamak yeterince zorken buna bir de kimlik gelişimi ile ilgili kaygıları eklenir.

Hormonlardaki değişimler hem biyolojik büyümeyi hem de duygusal tepkileri yoğun olarak etkilemektedir. Bu dönemde ergenler duygularını kontrol etmekte zorlanabilirler, duygu durumlarında ani değişimler görülebilir.

Ergenlik dönemi ile birlikte düşünme ve problem çözme becerilerinin de gelişmesi beklenir. Çocukluk döneminde düşünce sistemi somut olanla ilgilenir. Ergenlik dönemi ile birlikte soyut düşünme becerisinin gelişmesi ile olayların farklı yönlerini de değerlendirmeye başlarlar. Ama bu beceri bir anda kazanılmaz.

Ergenlik Döneminde Sosyal-Duygusal Gelişim

- Huysuzluk,
- Arkadaşları ve kardeşleriyle geçimsizlik,
- İnatlaşma,
- Karşı gelme,
- Önceleri zevk aldığı etkinlikleri terk etme,
- Karamsarlık gibi durumlar görülebilir.

Ergenlik Döneminde Bilişsel Gelişim

- Bilişsel olarak varsayımlar kurabilir, mantıksal sonuçlar çıkarabilir ve karmaşık sorunları sistemli biçimde çözebilir.
- Gelişen soyut düşünme becerisi sayesinde planlar yapabilir ve kendi değerler sistemini oluşturur.

Ergenlik Döneminde Arkadaşlık İlişkileri

Ergenlik dönemindeki değişim alanlarından bir diğeri ise **sosyalleşme** sürecidir. Ergenlik döneminde bir gruba ait olma, beğenilme ihtiyacı oldukça fazladır. Ortak ilgi alanları, değerler, duygusal paylaşım önem kazanır.

Ergenler, arkadaş grupları sayesinde yetişkin hayatı için gerekli olan sosyal becerileri öğrenme fırsatı yakalarlar. Arkadaş grubundaki tepkilere göre davranışlarının sonucunu anlamaya, dış çevre tarafından nasıl algılandıklarını fark etmeye başlarlar. .

Ergenlerin arkadaşlığı her düzeyde desteklenmelidir. Arkadaşların olumlu etkileri yanında, grup etkisiyle yanlışlar yapılabileceği konusunda ergen bilinçlendirilmelidir. Aileler çocuklarının arkadaşlarını, çocukları ile konuşarak tanımalıdır. Bunun için çocuğun cep telefonu, bilgisayar, günlük benzeri özel eşyalarını karıştırmamak gerekir.

Ergenlikte Çatışma

Çatışma hayatın her alanında olan ve olması da gereken sağlıklı bir süreçtir. Burada önemli olan bireylerin çatışmalar ile nasıl baş ettikleridir.

Anne-baba bir taraftan büyüyen çocuklarının daha sorumluluk sahibi davranmasını beklerken, bir taraftan sözlerinden çıkmamasını isterler. Ergen ise bir yandan bağımsızlık isterken bir yandan da davranışlarının sorumluluğunu almayı erteleyebilir. Anne-baba ve ergen arasındaki çatışmalar temelde bu ikilemlerden kaynaklanır.

Otoriteye karşı gelme, söz dinlememe, eleştirilmeye karşı hassaslık, beğenmeme ergenlik döneminin tipik tepkileridir. Eğer anne-baba çocukluk döneminde kullandıkları yöntemleri kullanmaya devam ederlerse ergen ile aile arasındaki çatışma artabilir. Çünkü ergenin kanıtlamak istediği şey artık çocuk olmadığıdır.

Ergen ile ailesinin temel çatışma konusu hak ve sorumluluklar alanında yaşanmaktadır. Bunun yanı sıra arkadaş ilişkileri, okul başarısı, öfke patlamaları gibi çatışma alanları da olabilmektedir.

Ergenler anne-babalarının onlara güvenmesini isterler. Bu nedenle anne-baba olarak ergenin davranışlarını eleştirmek yerine güven ilişkisi kurmak çatışma alanlarını azaltabilir.

Ergenlikte Kurallar

Her ne kadar ergenler kurallardan nefret eder görünseler de aslında kurallar güven verir. Kuralları esnetmek, azaltmak, değiştirmek gerekebilir ama kurallar mutlaka olmalıdır.

Ergenlik dönemi kendi içinde hızlı değişimlerin olduğu bir dönemdir, ergen bu değişimler içinde kaygı duyar. Kurallar ve sorumluluklar bu noktada devreye girer. Ergen, hayatı ile ilgili sorumlulukları alabildiğini gördükçe kendine yeten bir birey olma yolunda ilerleyebilir.

Bu dönemde anne-baba doğal olarak alıştığı kuralları devam ettirmek isteyebilir. Oysa ergenin becerileri gelişmektedir. Bu nedenle yeni kurallara, ihtiyaç duyar. Anne-baba çocukluk dönemindeki tutumlarına devam ederlerse iki sonuç çıkabilir, bir her şeye itiraz eden, asi bir ergen ya da büyümeyi erteleyen bir ergen...

Ergenlik döneminde otoriter olmaktan çok demokratik olmanın aile içindeki çatışmaları azalttığı bilinmektedir. Ergeni tehlikelerden korumak için karşısında değil yanında olmak gerekir.

Ergenle Sağlıklı İletişim

- İyi bir dinleyici olabilmek; iyi bir iletişim için çok önemlidir. Ne kadar kızgın ve endişeli olursak olalım duygularımızı kontrol edip, ani tepki vermeden dinleyebilmeliyiz. O konuşurken başka bir işle uğraşmadan, onunla göz teması kurarak onu dinlemeliyiz.

- Çocuğunuz bir şey anlatırken onun beden dilini gözlemleyin, ne hissettiğini anlamaya çalışın. Onu dinlerken cevaplamaya çalıştığımız soru, "Çocuğum ne hissediyor, ne düşünüyor?" olmalıdır.

- Yansıtıcı sorular sorun: "Anladığım kadarıyla söylediğin şey şu" veya "Şunu mu söylemeye çalışıyorsun" gibi sorularla, çocuğunuzun söylediğini doğru anlayıp anlamadığınızı kontrol edin.

- Çocuğunuzun sizi dinlemesini istiyorsanız onu anladığınızı ifade ettikten sonra en son kendi duygu ve düşüncelerinizi paylaşın. Konuşmaya çocuğun konu hakkındaki fikirlerini kötüleyerek, suçlayarak başlarsak iletişim baştan kesilir.

- Ben diliyle konuşun: ‘’Ben dili" kullanılarak yapılan konuşmalarda anne babanın, çocuğun davranışı karşısında ne hissettiğini iletilir.

- Çocuğunuz öfkesini dışa vuruyorsa soğukkanlılığınızı kaybetmeyin. ‘benimle böyle konuşamazsın, kes sesini, odana git’ şeklindeki

konuşmalar bu öfkeyi daha artırır. Onu sakinleşince dinleyebileceğinizi söyleyin.

- Fikir ayrılıklarında çocuğumuzdan farklı düşünüyorsak, ‘kararını verip sonuçlarını yaşayacak olan sensin ancak bu konuda yaşadığım kaygı ve sıkıntımı seninle paylaşmak istiyorum, bu yüzden …. yapmanın daha iyi olabileceğini düşünüyorum.’ şeklindeki ifadeler sizi dinlemesini sağlayacaktır.

- Çocuk okulda kötü bir gün geçirmiş eve sıkıntılı gelmişse "Eğer konuşmak istersen ben her zaman buradayım ve seni dinlemek istiyorum" demeniz yeterlidir.

- Aynı anda değiştirmek istediğiniz tek bir davranışa odaklanın: Böylece hem sizin süreci takip etmeniz kolay olur(kalıcı bir değişim için en az 6 hafta takip etmeniz gerekir) hem de çocuğunuzun bunu başarma ihtimali artar.

- Altın kural: Rol modeli olun.

- Devamlılık gösteren iyi davranışları övün.

Çocuğunuzun Sizden Duymaya İhtiyacı Olan Cümleler

- “Seni seviyorum.”
- “Sana güveniyorum.”

- “Seni anlamak istiyorum.”: Sizin onu anlamadığınızı söylediğinde ona bu cümleyi söyleyin ve anlamaya çalışın. Karşılıklı birbirini anlamaya çalışmak “kuşak çatışması”nı azaltacaktır.

- “Seninle gurur duyuyorum.”: bu cümle çocuğunuzun bu dönemde ihtiyaç duyduğu özsaygısının gelişmesine yardımcı olur.

- “Konu ne olursa olsun seni her zaman dinleyebilirim.”: İyi bir dinleyici olmanız çocuğunuzun yaşadığı durumları sizinle paylaşmasını sağlar.

Ebeveynlere Kısa İpuçları, Öneriler

- Çocuğunuzun size karşı olan davranışlarının birçoğunun, sizi sinirlendirmek için özellikle yaptığı şeyler olmadığını, içinde bulunduğu dönemin özelliği olduğunu öğrenmek tepkilerinizi değiştirebilir.
- Ergenin canını sıkan durumlarda onu her zaman dinlemeye hazır olduğunuzu söyleyin, gösterin. Sizinle konuşurken çözüm önerisine değil aslında anlaşılmaya, dinlenilmeye ihtiyacı vardır. Konuşmak istemediği zamanlarda buna saygı gösterin.
- Sevginizi bazen kelimeler ile değil bir jest ile gösterin.
- Birlikte zaman geçirin, eğlence ve sohbet için zaman ayırın.
- Siz veya ergen çocuğunuz sinirliyken tartışmayın, sakinleşmeyi bekleyin ve daha sonra yaptığı davranışla ilgili konuşun.
- Ergenlerin aile kurallarına, karar ve düşünceleri ile katkıda bulunmalarına izin verin.
- Düzenli ve kuralları olan bir çevre sağlamaya devam edin.
- Ergeni başkalarının yanında uyarmayın ve öğüt vermeyin. Bu tür paylaşımları çocuğunuzla yalnızken yapmaya özen gösterin.
- Ergenler olaylara farklı duygusal tepkiler verebilir. Böyle durumlarda verdiği mesajın altında yatan duyguyu anlamaya çalışın.