

Ergenlik Dönemi ve Ergenle İletişim



Gözlerinizi kapatın ve ergenlik döneminizi hatırlayın: Hayatınızın en harika, coşkulu, heyecan dolu tutkulu, ama aynı zamanda da en kaygılı, huzursuz ve depresif dönemlerinden biri olduğunu anımsamakta zorlanmayacaksınız. Kimi zaman “delikanlı, kanı kaynıyor” diye övüldüğümüz, kimi zaman da, “şimdiki gençlerin akılları da bir karış havada canım”, diye ayıplandığımız bir dönemdi ergenlik dönemimiz. Değişen bedenimizi tanıdığımız, aslında kendimiz üzerinden dünyayı tanıyıp yeniden adlandırmak istediğimiz bir dönemdi aynı zamanda. Çocukluktan erişkinliğe geçerken bütün insanların yaşadığı sorunları yaşıyorduk, ama nedense yine de kimse bizi anlamıyordu. Hem yalnız kalmak istiyorduk hem de bir yerlere ait olmak, kimsesiz kalmamak... Aşkı, üzüntüyü, öfkeyi, hayal kırıklığını o dönemde tattık. Hatta aramızda bazılarımız, keşke olmasaydı dediğimiz şeyleri de yaptık. İyisiyle kötüsüyle bizi biz yapan şeyleri, daha da önemlisi yaşam boyu sürecek dostlukları bu dönemde bulduk. Bu dönem bizim ergenlik dönemimizdi.

‘Ergenlik kulübü’, hepimizin bir dönem üyesi olduğu bir kulüp. Bu kulüpten geçmeden ‘erişkinler dünyasına’ geçiş yok. Kulüp eski ama üyeler hep yeni, bizler anne babamızın ergenlik döneminden farklı ergenler olduk, bizim çocuklarımızda bizden farklı yaşayacak, ama ergenlik olgusu hiç değişmeyecek.

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 adam oldun, bunları

yapabilmen lazım" şeklinde uyarılır. Aileler kendi gençlik dönemlerinde yaşadıkları zorlukları kolayca unuturlar. Genç ile aile içinde çatışmalar başlar. Bu evrensel ve doğal bir süreçtir.

Ergenler neden aileleri ile çatışır?

Ergenler bağımsızlık arayışındadır. Kendi seçimlerini yapmak, kendi yaşamını düzenlemek ve bunu da kendi başına yapmak istemektedir. Aileden ayrılıp bağımsızlığı başarabilmek için, gencin gözünde anne baba ideal olma niteliklerini kaybeder. "Annem babam her şeyi bilir" düşüncesinin yerini yavaş yavaş, "annem babam nereden bilecek, onların dönemi geçmişte kalmış, ben onlardan daha iyi bilirim" düşünceleri alır. Bağımsızlığa gereksinim duyan genç için ev, çoğu zaman anlaşmazlığın ve çatışmaların ortaya çıktığı bir yer olarak görülmeye başlayabilir. Ergen, bağımsızlık arayışında davranışları ile şunu söylemektedir " Ben sizden farklıyım, bunu göstermek istiyorum, sizin olmamı istediğiniz kişi değil, kendi istediğim kişi olmak istiyorum". Yaşadıklarını anlamak ve kendilerini dinlemek için yalnız kalma gereksinimleri vardır.

Aileler ne yapmalı, ne yapmamalıdır?

Ergenlerin arkadaşlığı her düzeyde desteklenmelidir, arkadaşlarla geliştiği ve sosyalleştiği bilinmelidir. 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 karıştırmak yanlıştır. Sorumluluk gelişimi kazanmış genç, her yaptığından kendisinin sorumlu olduğunu; mazeretlerin, suçu başkalarına atmanın bireyin sorumluluğunu ortadan kaldırmadığını bilir. Bize göre çocuğumuzun yanlış arkadaş seçmek gibi bir tutumu varsa, çocuğumuzda nasıl bir sorun olduğunu düşünmenin zamanı gelmiştir. Oğlumuz ya da kızımızın neden böyle arkadaşlar seçtiğini anlayabilmek çözümün anahtarıdır. Çocuğumuzda ya da kendimizde hata bulamıyor, "arkadaşlarına uydu aslında böyle bir çocuk değil" diyor ve bu konuda yardım almayı erteliyorsak bunun sebebi çocuğumuzla ilgili beklentilerimiz nedeniyle çocuğumuzu kusursuz görmeye çalışmamız olabilir.

Yanlış bir arkadaş grubunda olan bir gençle sürekli tartışmak, arkadaşlarına uyuyorsun demek onları kötülemek çocuğumuzu bizden uzaklaştırır. Yalnızlık ve mutsuzluk nedeniyle o gruba daha fazla bağlanmasına sebep olur. Anne baba olarak sakin olup çocuğumuzun sıkıntısını anlamaya çalışmak, ona sevgimizi göstermemiz gerekir. Arkadaşlarını eleştirmeden onun sorunlarına destek olmak, işbirliği ile sorunların nasıl çözüleceğini bulmaya çalışmak, bu konuda kendi yanlışlarımızı da düşünmek ve gerekirse sorunlar daha da büyümeden aile olarak çocuk ve ergen psikiyatristinden destek almayı ertelememek önemlidir.

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.

Ailelere Kısa İpuçları, öneriler

- Birlikte zaman geçirin, eğlence ve sohbet için zaman ayırın.
- Siz veya ergen çocuğunuz sinirliyen tartışmayın, sakinleşmeyi bekleyin ve daha sonra yaptığı davranışla ilgili konuşun.
- Okul ve okul dışında çeşitli faaliyetlere katılmalarını teşvik edin. İyi olduklarını hissettikleri durumlarda başarılı olmak için sarf ettikleri çabayı takdir edin.
- Kariyer hedefleri ve seçimleri konusunda ergenlere yardımcı olun. Eğer fikirlerini sık sık değiştirirlerse hayal kırıklığına uğramayın. Yetişkinleri çalışırken izlemelerine imkan verin. Yapmak istemedikleri işi anlamının, ne yapmak istediklerini anlamak kadar önemli olduğunu unutmayın.
- Ergenlerin eve geliş saatine ve diğer aile kurallarına, karar ve düşünceleri ile katkıda bulunmalarına izin verin. Bu onların kendi davranışları için sorumluluk geliştirmelerine fırsat yaratacaktır.
- Ergenlerin itirazlarına rağmen bu dönemde çocuğunuzun arkadaşlarının kimler olduğunu ve neler yaptığının farkında olun. Arkadaşlarının anne ve babası ile tanışın. Evinizde arkadaşları ile hoşça vakit geçirebileceği programlar düzenleyin.
- Düzenli ve kuralları olan bir çevre sağlamaya devam edin Ergenlerin daha fazla özgür olmalarına izin verilmeli ancak bu onların kendilerini tehlikeye atacakları boyutta olmamalıdır. Şikayet etmelerine rağmen ergenler yetişkinlerin onlar için sağladıkları emniyet ve güven duygusuna ihtiyaç duyarlar ve bu konuda anne babalarına güvenirler.
- Anlaşılma ve önemsenme ergen için çok önemlidir. Bunları bulamadığında iletişimi ve ilişkiyi daha fazla sürdürmenin anlamı olmadığını düşünür ve içine kapanır. Eğer çocuğunuzla ilişkilerinizi yetersiz buluyorsanız şimdiye kadar sürdürdüğünüz ilişki biçimini gözden geçirin.
- Ergeni başkalarının yanında uyarmayın ve öğüt vermeyin. Bu tür paylaşımları çocuğunuzla yalnızken ve sorunsuz zamanlarda yapmaya özen gösterin.
- Ergenlerin bağımsız hareket etme doğrultusunda verdiği tepkileri saygısızlık ve başkaldırı olarak yorumlamayın. Bunları yaşadığı değişimin bir parçası olarak değerlendirin.
- Ergenlerin kıyafet, yemek, eğlence gibi seçimlerine saygı duyun. Kendi bakış açınıza uymuyor diye yargılamayın, eleştirmeyin. Bu; ergenin beni anlamıyorlar düşüncesiyle

sizden uzaklaşmasına neden olacaktır. Bunun yerine onu rencide etmeden nedenlerini açıklayın.

- Ergenin söyledikleri, her zaman söylemek istediklerini anlatmayabilir. Olaylara farklı duygusal tepkiler verebilir. Böyle durumlarda verdiği mesajın altında yatan duyguyu anlamaya çalışın.
- Ergenle iletişimin sadece yetişkinden ergene doğru; yani tek taraflı olması durumunda ergenin kendi kişiliğini ortaya koyabilmesi için tek yolun otoriteye başkaldırmak olacağını unutmayın.
- Bu dönemde, ergene en çok yardımcı olacak kişilerin anne-babalar olduğunu göz ardı etmeyin.
- Tüm olumlu yaklaşım ve tutumlara rağmen, ergenle anne-baba arasında çözümsüzlük boyutunda ciddi gerginlikler yaşıyorsa, uzman yardımına başvurmayı ihmal etmeyin.

Kaynak: <http://www.cocukpsikiyatrisiizmir.com/tr/icerik/54/ergenlik-donemi-ve-ergenle-iletisim>