



İZMİR ÖZEL ÇAMLARALTI ANADOLU VE FEN LİSESİ



Ergenlik Dönemi Nedir?

Ergenlik dönemi, çocuklukla yetişkinlik arasındaki süreci kapsayan bir dönemdir. 12-24 yaş aralığını kapsayan ergenlik dönemi yoğun hormonal, psikolojik ve fizyolojik değişikliklerin olduğu bir süreçtir.

Ergenlik Döneminde neler oluyor?

Ergen bir yandan bedenindeki değişikliklere uyum sağlamaya çalışırken bir yandan da ben kimim, toplumdaki yerim nedir gibi sorulara cevap bulmaya çalışır. Bu dönem coşkunun hız kazandığı, toplumsal konulara ilgi duyulmaya başlanan, karşı cinse ilginin arttığı, tepkiselliğin fazla risk algısının düşük olduğu bir gelişim dönemidir.

Bu süreç ergenler kadar anne babalar için de zorlu geçen bir süreç olabilmektedir. Ergen beyni henüz gelişimini tamamlamadığından dolayı dürtü kontrolü, olası durumları önceden sezinleme, planlama, empati kurma, eylemlerin sonuçlarını hesaplama, eyleme geçme ya da kendini tutma noktasında biz yetişkinler kadar başarılı değildirler.



Özellikle evde olduğumuz bugünlerde gerilimimizin de artmasıyla kabul edilemez davranışları karşısında çocuklarımızın kusurlarından yakınır hale gelebiliyoruz. Oysa bunun doğal bir süreç olduğunu beyinlerinin dönüşüm içerisinde olduğunu anladığımızda bakış açımız ve yaklaşım biçimimiz de çok daha farklı olacaktır.

Önceden her konuda bize ihtiyaç duyan çocuklarımız ergenlik dönemiyle birlikte özerk olma becerilerini sınavarak ebeveynlerine ihtiyaç duymama alıştırmaları yaparlar. Yine de biz yetişkinlerin rehberliğine ve yönlendirmesine ihtiyaç duyarlar.

Geçmişte hayli rağbet görürken artık göz ardı edilmek insana zor gelir. Fakat durumu kişisel algılamadan aramızdaki ilişkiyi koruyarak alan açan, eşlik eden, ihtiyacı anlayan bir pencereden bakmamız gerekir. Unutmayalım ki ergenler hem özgürlüklerini hem de bizim koşulsuz sevgimizi kazanma ihtiyacı içerisindedirler.



Anne Babalar Ne Yapmalı?

- Aramızdaki ilişkiyi korumak ve canlı tutmak adına düzenli gerçekleştirilen aile içi etkinlikler, tavlama, satranç, okey gibi oyun turnuvaları, akşam yemekleri, birlikte yapılan spor faaliyetleri oldukça işe yarar etkinliklerdir. İlgilendiği şeylerle ilgilenmek, dinlediği müzikleri dinlemek bizi yakınlaştıracaktır. Birlikte gülmek ve oynamak için hiçbir fırsatı kaçırmayalım.

- Ergenlik dönemi duygusal iniş çıkışların fazla olduğu bir dönemdir. Çocuklarımız söylediklerimizden çok yaptıklarımıza bakar. Dolayısıyla verdiğimiz tepkiler onlara da ayna tutar. Zaman zaman bizler de öfkemize yenik düşebiliyoruz.



Ufacık bir olay çok ciddi bir meseleye dönüşüyorsa kendi öfkeme kulak vermeliyim. Öfke ikincil bir duygudur. Öfkemin altındaki korku, utanç, üzüntü gibi gerçek duygularımı ifade etmeyi deneyebilirim. Aslında beni öfkeliendiren durumun kendisi değil onu yorumlama biçimimdir. Başka bir zaman diliminde(örneğin 20 yaşındayken) durumu nasıl değerlendirirdim?

Anne Babalar Ne Yapmalı?

• Çocuklarımız bizi taklit ederek öğrenir. Örnek olmak binlerce kelimedenden daha etkili olur. Verdiğimiz tepkilerle, kurduğumuz iletişim biçimiyle çocuğumuza tam olarak neyi öğretmek istiyoruz? Yargılamayı, suçlamayı, kınamayı mı; empati kurmayı, merhametli olmayı, sorun çözmeyi mi? Yargılanan, suçlanan ve sürekli eleştirilen çocuk kendini yetersiz ve değersiz hissedecektir. Çevreden aldığı olumsuz dış sesler yerleşerek bir süre sonra iç sesi haline dönüşecektir. Kaygının tohumları esasında işte tam bu noktada atılmaya başlanır.

• Evde olduğumuz bu süreç bizleri daha gergin ve tahammülsüz hale getirmiş olabilir. Hata aramaya ve görmeye daha meyilli olabiliyoruz. Çocuklarımızın yapamadıklarından ziyade yapabildiklerine odaklanalım ve takdir edelim.

• Akademik başarıyı arttırmanın en önemli basamağı hedef oluşturmaktan geçer. Aynı zamanda hedeflerimiz ve amaçlarımız bizi motive ederek hayata bağlı kılan etkenlerdir. Çocuklarımıza ileride ne yapmak, nerede ve kimlerle olmak istediğini sorarak büyük resmi görmelerini sağlayabiliriz. Böylelikle çocuklarımızı daha iyi tanımış ve duyu dünyalarını anlamış oluruz.



- Akademik başarı hayat başarısının garantisi değildir. Çocuklarımızı kapasitesi, ilgi alanları ve yetenekleri ölçüsünde kıyaslama yapmadan kabul edelim.
- Kendi deneyimlerimizi bir sohbet esnasında anlatmak, başardıklarımızın yanı sıra hayatta zorluklar karşısında nasıl başa çıktığımızı anlatmak çocuklarımızın da sorun çözme becerisini arttıracak ve aramızdaki ilişkiyi güçlendirecektir.
- Çocuklarımızın telefon, tablet ile fazlasıyla iç içe olduklarını düşünüyoruz. Hangimiz değiliz ki? Biz de dahil herkesin telefonlarını bir kenara bıraktığı bir saat dilimi belirleyelim. Evimizin bir kuralı haline gelmesi için çaba sarf edelim. Teknolojiyle geçirilen zamanı farklı ortak etkinliklerle doldurmaya çalışalım.(kitap okuma saati, spor, kutu oyunu...)

Anne Babalar Ne Yapmalı?

- Ergenler için kişisel alan, mahremiyet çok önemlidir. Sınırlarına saygı duyarak kapıyı çalmadan içeri girmemeye dikkat edelim. Odanın toplanması da dahil odasına müdahale etmemek ve eşyalarını karıştırmamak son derece önemlidir.

- Çoğu zaman odasının dağınık olmasından yakınırız. İlerisi için endişelenmeye gerek yok. Bunun sadece bir evre olduğunu hatırlatmak isterim. Ev içi kuralları birlikte kararlaştıralım. (Herkes tabağını bulaşık makinesine yerleştirir, kirliler sepete atılır vb) Bir gün yalnız yaşayacağını dile getirerek çamaşır makinesinin ve bulaşık makinesinin nasıl çalıştığını göstermeyi deneyelim. Eğer bir ergen işlere katkıda bulunmayı reddediyorsa esas meselemiz aramızdaki ilişkiyi onarmaktan geçer.



- Ergenler nasihat verilmesinden hiç hoşlanmaz. Kim hoşlanır ki? Nasihat vermek bizleri sadece bilgi veren bir öğretmen rolüne sokar ve kurduğumuz iletişimi zedeler. Yargılamadan, suçlamadan dinlemenin ağır bastığı bir iletişim benimsemek ergenin kendini açmasına kapı aralayacaktır. Aynı zamanda bizlere yalan söylemelerini ya da bizden bir şeyler gizlemelerini engelleyecektir. Sözlerini iyi karşılamak onaylamak anlamına gelmez. Aynı fikirde değilsem öyle de diye başlayarak kendi fikrimi dile getirebilirim.

- Onlarla her şeyi açıkça konuşabiliriz. Cinsellik, aşk.. Böylelikle güvenilir bilgiler edinmesini sağlamış oluruz.

- Ergenleri cezalara, yasalara başvurarak kontrol etmeye çalışmak genellikle isyan ve başkaldırı ile sonuçlanacaktır. Sağlığı ve geleceği ile ilgili kaygılarımızı, sevgimizi ve onunla ilgilendiğimizi dile getirelim. Fakat bunu yaparken özgür olduklarını ve yetkinin kendisinde olduğunu ifade edelim. (Örn: Bu senin hayatın ve seçim senin. Seni seviyorum ama.... Beni üzüyor çünkü....)

Ergen çocuğumuza doğumundan beri hayatımıza kattıklarını anlattığımız bir mektup yazmak onu şaşırtabilir, etkileyebilir ve tüm çatışmaları yatıştırabilir. Yazarken ona olan tüm sevgimizle baş başa kalacak olmamız da cabası. Kızgınlıklarımız artık eskisi gibi ağır gelmeyecektir...

Birgül BAŞOL
Rehber Öğretmen