



ERGENİN ANNE BABASI OLMAK...

Ergenlik dönemi,11-12 yaşlarında başlayıp, 20-21 yaşına kadar süren, hızlı bedensel ruhsal ve sosyal değişiklikleri içeren dönemdir. Çocukluktan yetişkinliğe geçiş sürecidir.

BU DÖNEMDE ERGENLER

Duygusal ve toplumsal değer çatışmaları yaşarlar.
Birçok kural ve değerleri saçma ve anlamsız görürler.
Aile içi ilişkileri istikrarsızdır.
Sinirli, hırçın, asi özellikler gösterirler.
Otoriteye karşı direnç artmıştır
Nedeni konusunda ikna olmadığı bir şeyi kabul etmek istemez
Arkadaş ilişkileri önemlidir
Fazla hayal kurarlar
Alıngandır, eleştirileri kaldıramaz
Bedenleriyle çok ilgilidirler.

Ergen hem bedensel değişikliklerine uyum sağlamaya çalışırken, hem de bireyselleşmeye, bağımsızlaşmaya ve kendi kimliğini bulmaya çalışmaktadır. Anne babalar onu olduğunda iki yaş küçük, ergen de kendisini olduğunda iki yaş büyük görür.(4 yaş farkı) İlişkilerinde sık sık çatışmalar yaşarlar. Bazen incir çekirdeğini doldurmayacak nedenlerle tartışma başlar.

Aileler onlardan,

Anlayamıyorum, çok değişti, tutarsız, aileden koptu, bencil ve çıkarıcı saygısız, kaba, hırçın, sakar, alıngan, tembel, sorumsuz, dağınık, dikkat çekmek istiyor, sabrımızı zorluyor, bizi beğenmiyor, aynadan ayrılmıyor diye yakınırken,

Ergenlerde anne babalarının kendilerini,

Dinlemediğinden, anlamadığından, çocuk yerine koyduğundan, baskı yaptığından, değer vermediğinden, özgürlüğünü kısıtladığından ve sürekli nutuklar çektiğinden, ders çalış demelerinden bıktığından, arkadaşları ve kendileriyle alay edildiğinden yakınırılar.

Ergen olmak zordur, ergen anne babası olmak daha da zordur.



Bu dönemin sağlıklı bir şekilde atlatıp, ergenlerin bağımsız, sorumluluk sahibi, mutlu birer yetişkin olarak toplumda yerlerini alabilmeleri için, öncelikle ailelerin ergenlik dönemi konusunda yeterince bilgi sahibi olmaları gerekmektedir.

Unutmayalım ki ergenlik bir hastalık dönemi değildir. Onların olumsuz tutum ve davranışları salt aileye cephe alıp onlardan uzaklaşmak için değil, onlarla birlikte ama onlardan bağımsız bir yetişkin olma yolundaki çabalarıdır.

Ergen bir yandan aileden kopmaya çalışırken, öte yandan desteklerini de hissetmek ister. Bu inişli çıkışlı dönemde aile, uygun tutum ve davranışlar sergilerse, hem ergenlik dönemi içinde ilişkiler daha olumlu olacak, hem de ergen bu süreci hasarsız atlatarak uygun donanımlarla yetişkinliğe adımını atacaktır.

Her ne kadar bizleri dikkate almıyorlarmış gibi görünseler de **ergenler ebeveynleri tarafından dinlenilmek** isterler. Bu onlara, onları **dikkate aldığımızı, kabul ettiğimizi, önem verdiğimizi gösterir.** Ancak, günlük telaşlarımız içinde, bazen fark etmeden, bazen de söylediklerine çok önem vermediğimiz için ya dinlemeyiz, ya dinler gibi görünürüz ya da dinleme esnasındaki söz ve davranışlarımızla hemen kapıları kapatırız. Onlar bunu fark ederler ve "seninle de bir şey konuşulmaz" diyerek yanımızdan ayrılırlar.

Anlattıkları bizler için çok önemli olmayabilir, ama anlatma ihtiyacı hissettiklerine göre onlar için önemlidir. Çoğu kez de istedikleri şey sadece **bizimle paylaşmaktır.** Ve biz anne babalar yine fark etmeden ya da hemen bir çözüme ulaştırmak adına bazen onları yargılarız. "Ama sen de öyle yapmayacaktın, bak hata sende" gibi. Ya da teselli etmeye kalkarız, üzülmesin diye, "aman canım, dert ettiğin şeye bak, sıkma canını" gibi. Ya da düşüncelerini duygularını analiz etmeye çalışırız, "bak aslında senin düşündüğün o değil, bence sen ona değil de buna üzülüyorsun" gibi. Ya da konuyu değiştirmeye çalışırız, tamamen iyi niyetle. "Sen şimdi onu bırak da gel bak şunu yapalım" gibi. Bazen de "aynı bebek gibi davranıyorsun" ya da "sen bu kafayla gidersen" gibi ifadelerle isimler yakıştırırız. İşte iletişimdeki bu hatalar ergenle aramıza setler çeker." Hele de bir daha sakın duymayayım" diye kestirip atarsak, geçekten de bir daha hiç duymayız. Ama bu duymak istemediklerimizin yapılmadığı anlamına gelmez.

Oysa ki, onlar bize her anlattıkları için çözüm, yorum beklemiyorlar, hele ki suçlanmak için hiç anlatmıyorlar. Sadece paylaşmak istiyorlar, aynı biz yetişkinlerin sevincimizi, üzüntümüzü paylaşmak istediğimiz gibi.



LÜTFEN DİKKAT; Sadece otoritenizi kanıtlamak ya da kendi beğenilerinizi kabul ettirmek için, önemli olmayan, yapılmasında ne kendisi ne de çevresi için sakıncası olmayan konularda, onunla aranıza duvar örmeyin! Önemli konularda sözünüzü dinletemezsiniz.

Örneğin, çok aykırı olmadıkça bırakın kendi zevkine göre giyinsin, ama okula gönderirken kılık kıyafet kurallarına uygun davranması için yönlendirin. Siz her şeye itiraz ederseniz, o da her şeye itiraz eder.

Nasıl davranmalarını istiyorsanız, onlara siz de öyle davranın. Sözlerimiz ve davranışlarımız çeliştiği zaman çocuk ve gençlerin sözlerimizi değil, davranışlarımızı dikkate aldıklarını unutmayalım.

Özgürlük sınırsızlık değildir. Yaşına uygun kurallar ve sınırlar mutlaka olmalı ancak kural ve sınırları net olarak belirlemelisiniz. Onlar sizin aklınızdan geçenleri okuyamazlar. Eve kaçta gelmesini istiyorsanız, net olarak ifade edin. "geç kalma" demek sizin ve onun için farklı saatleri ifade eder.

Sürekli eleştirilen, takdir edilmeyen çocuk ve gençte özgüven, özsaygı gelişmez. **Övgü ve takdirde cimrilik yapmayın. Çocukların ve gençlerin birçoğunun ailesi tarafından hangi özelliklerinin beğenildiğini bilmediklerini biliyor musunuz?**

Yanlışları karşısında öncelikle sakin olun. **Asla fiziksel şiddete başvurmayın.** Bazen bir tokat ergeni sizden tamamen koparır. İlişkiniz ne kadar iyi olursa, çocuğunuzdan o kadar haberiniz olur ve yanlışlarını fark edip, düzelttirme şansınız olur.

Onları sevmek, değer vermek, sadece maddi imkanları sınırsız bir şekilde önlerine sermek demek değildir. Bu tutum, değerli oldukları inancını geliştirmeyeceği gibi sorumluluk kazanmalarını da engellemektedir. Kendisine ait sorumlulukları mutlaka verin. Onun yapması gereken işleri siz üstlenmeyin.

Onların duygularıyla şaka da olsa sakın **alay etmeyin.** Aileyi ilgilendiren konularda onun da görüşlerini alın. Kendisine **güvendiğinizi** davranışlarınızla gösterin. **Özel hayatına** saygı gösterin. Odasına girerken kapısını tıklatın, eşyalarını ondan habersiz atmayın.

"Ben senin yaşındayken..." Diye başlayan nutuk içeren konuşmalardan kaçının. Hiç etkisi olmadığı gibi tepki uyandırır. Onun yaşındaki deneyimlerinizi sohbet esnasında anlatın. Bu onlar için eğlenceli olur.



Arkadaşlar ergen için çok önemlidir. Onları sizden çok dikkate alması, sizi umursamadığından değil, bulunduğu çevre içinde kabul görmek ihtiyacından kaynaklanır. Ancak arkadaşlarını tanıyın ve onların arkadaşlarına da kendi arkadaşlarınıza gösterdiğiniz özeni gösterin. Çocuklar, gençler ve yetişkinler kendi eğilimlerine uygun olan kişilerle yakın arkadaşlık yaparlar ve onlardan etkilenirler.

Soyut düşünme yetenekleri bu dönemde gelişir. Kuralları sorgularlar, kendi dünya görüşlerini kabul ettirmeye çalışırlar. Konuşmalarınızda fikirlerine saygı duyduğunuzu belirtin, katıldığınız ve katılmadığınız yerleri açıklayın. "ne biçim düşünüyorsun" diye kestirip atmayın.

Ergenlerin engellenme eşikleri düşüktür. Engellenme durumlarında, eleştirilerde çok çabuk tepki gösterir, parlarlar. Çünkü çok kolaylıkla her şeyi kişiliklerine yönelik saldırı gibi algırlar. Böyle durumlarda siz tepkilerinizi kontrol altına alın, sakinleştikten sonra konuşun.

Asla başkalarının yanında hatalarını anlatmayın, **küçük düşürmeyin**.

Bu dönemde sizinle gezmekten hoşlanmazlar, evde olmayı tercih ederler, misafirlerinizin yanında oturmak istemezler, anlayış gösterin. Değerlerinizi, nezaket kurallarını onlar sizi gözlemleyerek öğreneceklerdir. Sabırlı olun. Olumlu davranışlarını fazla abartmadan dile getirin ancak gerçekçi olun. Doğal olmayı fark ederler ve çok öfkelenirler.

Bir zamanlar siz de bu dönemi yaşadığınızı, sorunlar farklı da (çünkü koşullar farklı) olsa sizin ve ailenizin zaman zaman zorlandığını hatırlayın. Sizin çocuğunuzu anlamamız, onun sizi anlamasından daha kolaydır. Çünkü o sizin yaşadıklarınızı henüz yaşamadı ama siz onun yaşadıklarını yaşadınız. Bir zamanlar size yapıldığında hoşlanmadıklarınızı ve doğru bulmadıklarınızı siz de onlara yapmayın.

Onu çok sevdiğinizi, iyi ki var olduğunu söylemekten çekinmeyin. Çünkü gerçek bu. Bırakın o da bilsin. "İçimden seviyorum" devri bitti.

VE UNUTMAYIN Kİ;

Ergenin aile ile ilişkileri güçlü ve sağlıklı ise ;

Bu dönemin sonunda özgüveni ve özsaygısı gelişmiş, mutlu, sorumluluk sahibi ve bağımsız bir birey olarak etkin bir biçimde yoluna devam edecektir.