



ERGENLİK DÖNEMİ VE  
ANNE-BABA TUTUMLAR

2009-2010 Eğitim Öğretim Yılı

## ERGENLİK DÖNEMİ VE ANNE-BABA TUTUMLARI

Ergenlik, her bireyin hayatında oldukça önemli yer tutan bir dönemdir. Genellikle 11–20 yaşları arasında tanımlanan bu döneme girme yaşı ve uzunluğu genetik faktörlere ve çevresel faktörlere göre kişiden kişiye değişiklik göstermektedir. Ergenlik dönemi dalgalanmaların yoğun görüldüğü zor bir dönemdir. Bu dönem "fırtına-gerginlik" dönemi olarak da bilinir. Bu dönemde kişiler, biyolojik gelişimin yanı sıra, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan gelişir, olgunlaşırlar. Bu derece önemli değişikliklerin olduğu, çocukluktan yetişkinliğe adım atıldığı, kişinin artık kendini ve çevresini farklı bir pencereden gördüğü bu dönemi, ergenler en yakını olan ailelerinden aldıkları destekle aşabilmektedir. Bu destek kişilik gelişimini olumlu yönde etkilediği gibi sağlıklı ve mutlu bireyler olarak hayata adım atmalarına da yardımcı olmaktadır.

Ergenlik dönemi hem ergen için ve hem de ergenin ailesi için zor dönemdir. Ergen; bedensel, cinsel, sosyal ve duygusal anlamda farklı bir döneme girmiştir. Bu gelişim aşamalarında yaşadığı süreçler sebebiyle ergen kendisini farklı hisseder ve çoğu zaman kendisini tanımlamakta güçlük çeker. Aile ergeni anlamakta güçlük çekerken, ergen anlaşılma duygusunu tam olarak yaşayamadığını düşünür. Aile çocuğunu ne kadar iyi tanıır ve bu dönem özelliklerine vâkıf olabilirse ebeveyn-ergen çatışmaları o denli az olur.

Ne var ki birbirine kenetlenilmesi gereken bu dönemde aile içinde çok büyük problemler yaşanabilmektedir. Bunun da en büyük sebebi, kuşak çatışmasından çok, ebeveynlerin ergenlik hakkındaki yetersiz bilgileri ve anne-baba-çocuk arasındaki iletişimin yanlış kurulmasıdır. Bunun sonucunda ergenler, anne-babalarından çok farklı dünyalara sahip olduklarını düşünerek ve anlaşılmadıklarını hissederek en ufak konular için bile sık sık tartışıp duygusal bir uzaklaşma yaşamaktadırlar. Burada anne ve babanın ergen ile nasıl iletişim kurduğu ve bunun devamını nasıl sağladığı çok önemlidir.

Bu dönemde, nasıl bir birey olduğunu sorgulayan ve kendi hakkında farkındalık kazanan bireyin aileden uzaklaşmasının mümkün olabileceği, arkadaşlarının zaman zaman aileden bile önce gelebileceği bilinmelidir. Ergen tarafından kendini bir grubun parçası olarak görmenin ne derece önemli olduğunun anne ve baba tarafından normal karşılanması gerekmektedir.

Arkadaşları arasında benimsenen bir tarzda giyinmenin, saç modeli yaptırmanın, popüler olan sözcükleri kullanmanın altında yatan sebebin yaşlıları arasında sevilen, takdir gören bir birey olmak için yapıldığını bilmek anne ve babanın kafasındaki birçok soru işaretine çözüm olacaktır. Bunu göz ardı ederek, çok hassas oldukları dış görünüşleri hakkında yapılan eleştiriler anne-baba-çocuk ilişkisini gereksiz tartışmalara sürükleyecektir.

Yine bu dönemde ergenler kendi doğrularının tartışılmaz ve şüphe edilmez olduğunu düşündükleri için onları başka bir fikir veya durum için ikna etmeye çalışmak sonuçsuz kalabilir.

Bu döneme özgü durumları, bunlarla karşılaştığında soğukkanlı olmanın zorunluluğunu bilmek, bazı davranışların bu dönemin getirileri olduğunu kabul etmek ailelerin olaylara başka bir pencereden bakmalarını sağlayacaktır. Ergenlik döneminde, çocukların yetişmesine en büyük katkıyı sağlayacak olan anne ve babaların, aralarında kurdukları iletişim en önemli konulardan biridir. Kendini kaliteli bir iletişim konusunda gerçekten açık tutan, karşı tarafı anlamak için olaylara onun penceresinden de bakabilen ve bunları yaparken ciddi bir kararlılık gösteren anne ve babalar için bu dönemde karşılaşılan sıkıntıları atlatmak çok daha kolay olacaktır.

Konuşurken yargılayıcı bir ses tonundan kaçınmak, sakince konuşmaya çalışmak, ilginç bir sohbet konusu bulmak ve bunu devam ettirmeye çabalamak, onunla konuşurken kendisiyle nasıl konuşulması isteniyorsa o şekilde konuşmak, doğru ve etkili bir iletişim için basit gibi görünen etkili bir yöntemdir.

Anne ve babanın yaklaşımları, çocukların ileride nasıl bir birey olacağını da etkilemektedir. Çocuklarını kontrol ve aşırı koruma altına alınmaları, onlarda başkalarına bağımlı, kendine güveni olmayan bir kişiliğin oluşmasına sebep olur. Bunun tam karşıtı olan, hiçbir hareketi sınırlandırılmayan, her olumlu davranışı abartılan, yani aşırı hoşgörü ortamında büyüyen bireyler ise bencil yetişebilir. Böylece sürekli başkalarının dikkatini çekmek isteyen ve karşı tarafı yönetmeye çalışan bir tutum içine de girebilirler. Baskıcı bir tutumla yaklaşan anne babaların çocuklarında da başkalarının ne düşündüğüne fazlaca önem veren, pasif, girdiği ortamlarda hep geri planda kalan bir kişilik ortaya çıkabilir. Ancak çocuğa belirli sorumluluklar veren, onu başarması için cesaretlendiren ve ona yeni karşılaşılabilecek durumlarda oluşabilecek problemleri çözebilmesine yarayacak beceriler kazandıran ailelerin çocukları gerçek hayatın içine girdiklerinde başarıyı yakalayabilmektedirler.

Tüm anne ve babaların unutmaması gereken en önemli nokta, çocukların gelişim süreci boyunca genetik özelliklerinin kişilikleri üzerine etkisinin yanı sıra, çevreden gördüklerini de öğrenip uygulayacaklarıdır. Bu sebeple, çocuklar en yakın çevrelerinde bulunan anne – babalarının iyi veya kötü özelliklerini model alarak, olaylar karşısında kendi davranış ve tutumlarını oluştururlar. Anne- babanın -eğer uygulayabilirse- güçlü iletişim tarzı kısa zamanda çocuk tarafından fark edilecek ve o da elinden geldiğince bunu yaşamında uygulamaya başlayacaktır. Sadece ergenlik dönemi için değil tüm dönemlerde, iletişimin doğru ve kaliteli olması anne-baba-çocuk ilişkisinin de aynı derecede güçlü ve sağlam olmasını sağlar. Bu dönemde ergenlerin aileden uzaklaşmadan, kendilerini yalnız hissetmeden ileride hayatlarını etkileyebilecek olan kararları almaları ve doğru seçimler yapmaları, büyük ölçüde anne- baba tutumlarına bağlıdır.

## AİLELERİN ŞİKÂyetLERİ

"Hırçınlaştı. Ders çalışmıyor. Sorumluluk duygusu yok. Canım sıkılıyor, diyor. En küçük isteklerini sert bir dille bildiriyor. Kardeşini kızdırmaktan zevk alıyor.

"Okuduğunu anlamıyor gibi. Durgunlaştı, dalgınlaştı. Çabuk karamsarlığa düşüyor. Ara sıra hiç yoktan huysuzlaşıyor. Sert karşılıklar veriyor.

"İleri derecede alingan... Derslerinde gene başarılı; ama oyuna, eğlenceye çok düştü. Olur olmaz her şeye ağlıyor. Evde huzursuz, dışarıda sıkılğan...

"Her istediğini yaptırmak istiyor. Bir yere giderken çok süsleniyor, ayna karşısında çok vakit harcıyor. Karışmamızı istemiyor.

"Spora, bilgisayar veya televizyona çok düştü. Derslerine boş veriyor. Banyoya sokamıyoruz, ellerini bile yıkamıyoruz, saçını kestiremiyoruz...

### ERGEN NE HİSSEDER, NASIL DAVRANMAK İSTER?

1- Ergenin genel olarak duygularında istikrarsızlık olduğu görülür. Bir gün önce çok mutlu ve enerjik olan ergen, ertesi gün kabuğuna çekilmiş ve bitkin olabilir. Duygular anlık olarak da değişkenlik gösterebilir. Bu nedenle ebeveynin bunu kabul etmesi ve her defasında "Daha dün iyidim, şimdi ne oldu?" türünde sorgulamalara ve baskıcı yaklaşımlara girmemesi gerekir.

2- Bu dönemde ergen duygularını çok dolu ve coşkulu yaşar. Gerek ses tonu ve vurgulamaları ve gerekse mimikleri önceki döneme göre duygularını ifade ederken daha farklıdır.

3- Diğer dönemlere göre daha yoğun hayal kurar ve zaman zaman o andan uzaklaşır. Bunlar, gelecekle ilgili planlar olabileceği gibi, karşı cinsle ilgili hayaller de olabilir.

4- Ergen, zaman zaman yalnız kalma isteği içinde olabilir. Odasına çekilen ve yalnız kalmak istediğini söyleyen bir ergenin ciddi bir sorunu olduğu düşünülüp kaygılanılmamalıdır. Ergen kendisi ile baş başa kalıp yaşadıklarının muhasebesini yapma ihtiyacı hissedebilir.

5- Ergen, kendini yorgun hissedebilir, buna bağlı olarak ders çalışmaya karşı isteksizdir. Vücut enerjisi âdeta büyümeye harcanıyor gibidir.

6- Ergen, yaşadığı bedensel değişimlere bağlı olarak çekinebilir ve kendini saklama ve bu değişimlerden çevreyi haberdar etmeme isteği içinde olabilir. Fiziksel özelliklerini beğenmeyebilir ve bu duygunun getirdiği mutsuzluğu yaşayabilir.

7- Yeni şeyler deneme ve öğrenme merakı artmıştır.

8- Bu dönemde arkadaş çok önemlidir. Bu nedenle arkadaş seçimi konusunda ergenin dikkatli olması ve ailenin hassas davranması gerekir.

9- Bu dönemde, fark edilme ve takdir edilme ihtiyacı vardır. Bu ihtiyacını aile içinde gideremeyen ergen, farklı arkadaş gruplarında bu arayış içinde olabilir.

10- Bu dönemde depresyonlarda artış görülür. Öz güven problemi, karşı cinsle ilgili yaşanan problemler, okul ve aile içi problemler buna neden olabilir. Genellikle kısa süreli yaşanır ve müdahale gerekmez. Ergen kendini üzgün ve kötü hissediyordur; ancak günlük hayatına devam edebilir.

11- Ergen zaman zaman öfke patlamaları yaşayabilir. Bu esnada onunla konuşmaya çalışmak anlamlı olmayabilir. Sakinleşmesini beklemek gerekir.

12- Yeme bozuklukları ise bir başka sorundur. Özellikle çok yemek yeme veya yemeği reddetme ve sürekli, kilolu olduğunu düşünme ergende karşılaşılan sorunlardandır.

### AİLELERE ÖNERİLER:

• Ergen her şeyden önce anlaşılma ve değer görme duygusunu yaşamalıdır. Bu nedenle ebeveynin bu duyguları yaşatma adına söz ve davranışları konusunda hassas olması gerekir. Aksi takdirde ergen bu duygularını tatmin etmek için farklı çevrelere ihtiyaç duyacaktır.

• Ergenle fikir alışverişleri yapılmalı; ergen, aile konuları dışında tutulmamalıdır.

• Çeşitli sorun ve konularda ergen, objektif bir biçimde saygıyla dinlenmeli ve ortak paydalar bulunmaya çalışılmalıdır.

• Nasihatler genellikle işe yaramaz, sadece ergenin o an ebeveyni dinlemesini sağlar, uzun vadede çözüm değildir.

• Ergenin arkadaşları eleştirilmemeli, ebeveyn bu konuda ergenin arkadaşlarını tanıma yoluna gitmeli ve bunu çocuğuna hissettirmelidir. Hoş olmayan bir durum varsa bu, ergenle paylaşılabilir. Fakat tanımadan eleştirmek, ergenin ebeveynini haksız bulmasından başka bir işe yaramaz.

• Sevgi göstermekten kaçınılmamalıdır.

• Evdeki genel ortamın gergin olmamasına dikkat edilmelidir.

• Okul hayatına ilişkin akademik beklentiler konusunda mantıklı olunmalı ve daha önceki durumu ve çalışma alışkanlıkları göz önünde bulundurulmalıdır.

- Ülkemizdeki sınav sistemlerinin ergenlik dönemine adım atan çocukları ne derece baskı altına aldığı unutulmadan onlara destek verilmelidir. Bu zor dönemlere bir de sınav kaygısının eklendiği göz önünde bulundurulmalıdır. Aile, çocuğu ders çalışma konusunda elbette takip etmeli ve bu konuda desteklemeli; ancak bilinçsiz bir baskı, çocuğun bu dönemi sağlıklı geçirmesini engelleyecek ve olumsuz başka sonuçlara neden olacaktır.

Ergenlik dönemi çok çatışmalı ve gergin geçiyorsa bir psikologdan destek alınmasında fayda vardır.

#### **REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ**

**Kaynak:** Davranış Bilimleri Enstitüsü'nün makalesi ve konu ile ilgili internet sitelerinden faydalanılarak, okulumuz rehber öğretmenlerinin katkıları ile hazırlanmıştır.

## **Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi**