

ANABİLİM EĞİTİM KURUMLARI

ERGENLİK
DÖNEMİ VE
İLİŞKİLER

ERGENLİK DÖNEMİ VE İLİŞKİLER

Ergenlik, çocuk olarak yaşanan bir hayattan yetişkin olarak yaşanan bir hayata geçiş dönemidir. Toplumsal bakımdan ergenliğin ilk işaretleri, kişinin anne babasından bağımsız davranması ve yakın akran grubunun daha önemli hale gelmesidir. Ayrıca ani duygu değişimleri, anne babayla çatışma, riskli ve düşüncesiz davranışlar da görülür. Buna ergenlik döneminin fırtınaları ve sıkıntısı adı verilmektedir.

Bu nedenle ergenlik, bireyin kendi olmayı öğrendiği, kendini tanıma ve tanımlama becerileri kazandığı, kendine toplumsal bir rol ve değer biçtiği çalkantılı bir dönemdir. Bu dönemde hormonal faaliyetlerin en üst noktada olduğunun bilinmesi önemlidir. Böylece ani gelişen öfke patlamaları, kararsızlıklar, çelişkiler, kırılganlık, ağlama nöbetleri, güven ve güvensizlik, sürekli değişen arkadaşlık ilişkileri gibi durumları anlamak daha kolay olacaktır. Unutmamak gerekiyor ki ergenlikte karmaşalar ve çatışmalar yaşamak oldukça doğaldır. Çocukluğun sakin, düzenli ve çocuksu ruh halinden artık bir yetişkin olma dönemine girilirken bazı taşların yerinden oynaması ve bazı değerlerin yerini bulması, olması gereken bir sürecin sancılı adımlarıdır. Bizler de bu adımlar sırasında yol gösterici, yönlendirici olmak durumundayız.

Ergenlik Döneminde Genç Neler Yaşamaktadır?

- Karmaşık duygular içindedir.
- Çatışmacı, öfkeli ve uyumsuz tavır içerisindedir.
- Anlaşılmadığını, anne babasının hiçbir şey bilmediğini düşünür.
- Ya çok arkadaşı vardır ya da hiç arkadaşı yoktur. Sık sık arkadaş gruplarında değişimler görülebilir.
- Bütün dikkati bedeni üzerindedir. Ayna karşısında daha fazla zaman geçirmek ister.
- Özgürlüğüne aşırı düşkündür.
- Anne ile çatışmalar daha yoğun yaşanır.
- Dağınık ve dikkatsiz davranışlar sergiler.
- Derslerine ve sorumluluklarına karşı ilgisi azalabilir, başarısında düşüşler yaşanabilir.
- Eleştiriye çok açık olmadığı için sert tepkiler verebilir.

Ergen-Ebeveyn İlişkisi

Ergenlik dönemindeki genç, artık küçük çocuğunuz olmaktan çıkarak yetişkin olma yolunda hızla ilerlemektedir. Bu dönemde ilişkilerimiz ve iletişim şeklimizin önemli olduğunu hatırlamak gerekmektedir. Sağlıklı iletişim kurmak, gencin anlaşıldığını hissettirmek ve iş birliği becerilerimizi geliştirmek çatışmaların azalmasına yardımcı olacaktır. Bu dönemde sürekli

eleştirmekten kaçınmak, kural koyan taraf olmak, sürekli soru sormak, küçümsemek, alaycı tavır sergilemek, anlamak yerine nasihat vermeye devam etmek vb. davranışlardan kaçınmak gerekmektedir. Bunların hepsi iletişim engeli olarak karşımıza çıkacak ve çocuğunuz ile sağlıklı iletişim yollarını kapatacaktır.

Peki, Ne Yapmak Gerekir?

- Çocuklar bizim aynamızdır aslında. Bizim verdiklerimiz ve öğrettiklerimizi yansıtırlar. Aynadaki yansımadan memnun değilsek değişime kendimizden başlamak fayda olacaktır.
- Çocuklarımızı yargılamadan, eleştirmeden, onları anladığımızı ve bu dönemin geçiş süreci olduğunu bilerek ve onları bu konuda rahatlatarak iletişimimizi devam ettirmeliyiz. Bu sağlıklı iletişimi sürdürmek için de ben dilini kullanmaya özen göstermeliyiz.
- Koşulsuz sevgi ve güven ortamında, sağlıklı aile ilişkilerini sürdürmek ve gencin bunu hissetmesine fırsat vermek gerekmektedir. Çocuğumuzun büyüdüğünü kabul edip duygu ve düşüncelerine saygı göstermeli ve bazen ondan öneriler alarak onun değerli olduğunu hissettirmeliyiz. Öfke patlamaları sırasında olabildiğince sakin kalmaya özen göstermek ve ani tepkiler vermemeye çalışmak önemlidir.
- İlgi ve yeteneklerine göre sosyal, sportif ve kültürel etkinliklere teşvik edebilirsiniz. İstekleri ve hayalleri konusunda iyi bir dinleyici olmak ve gerekli durumlarda destekleyici olmak gerekmektedir.
- Anne babalar olarak bizler de her zaman doğru davranışlar sergileyemeyebiliriz, yanlış davranışımız sonucunda çocuğumuzdan özür dilemesini bilmeliyiz.
- Ergenlik dönemindeki gençlerin birbiriyle kıyaslanmaması çok önemlidir. Genç ergenin mevcut performansını, kendisinin geçmişteki başarıları ile kıyaslamak en doğrusudur. Bu yaştaki çocukları başkalarının yanında utandırmamak da önemlidir.
- Ergenlik dönemi her bireyin geçirdiği doğal bir evredir. Bu sürece çok anlam yükleyerek karmaşık hale getirmek yerine, normalleştirmek ve çocuğumuza da bu şekilde yaklaşmak gerekmektedir. Ergenlik dönemi sorularınız ve çocuklarınızla yaşadığınız çatışma durumlarını yönetme konusunda sıkıntı duyduğunuz zamanlarda okul Rehberlik Biriminden destek alabilirsiniz.
- Ergenlik bir dönemdir. İlgili, saygılı ve sevgi dolu, sağlıklı bir tutumla atlatılması mümkündür. Onların gelişimlerinin doğal süreçlerini yaşamakta olduklarını unutmayınız.

KAYNAKÇA

Smith Peter, Ergenlik, Türkiye İş Bankası Yay.
www.serapduygulu.com\ergenlik dönemi