

# Bir Ergen Kolay Yetişmiyor

Bir ergen.. Bir çocuk.. İki arasında kalmış katalizör olan sevgili öğrencilerimiz. Ailelerinde çocukları konusunda en fazla şaşkınlığa düştükleri dönem 'Ergenlik Dönemi' olarak tanımlanan dönem. Buyrun bu dönemi birlikte inceleyelim.. Ergenlik dönemi kimlik gelişimi dönemidir. Bu dönem sihirli, karmaşık ve yorucu bir dönemdir. Hem çocukluktan çıkmaya çalışan genç için hem de ona nasıl davranacağını bilemeyen ailesi için ciddi anlamda yıpratıcı bir süreçtir. O nedenle bu döneme özgü bazı özellikleri ve karşılaşılabilecek sıkıntıları bilmek, bu zorluklarla karşılaşıldığında da donanımlı olmak önemlidir.



Ergenlik büyüme demektir.İnsan hayatındaki en önemli gelişim dönemidir. Ergenlik dönemi denilen dönem yaklaşık olarak 12-20 yaşlar arasındadır.Burada da kişiye özgü farklılıklar olabileceği unutulmamalıdır.Bir çocuk için bu dönem 11 yaşında başlayabilirken bir diğer çocuk için 13 yaş başlama yaşı olabilir.Çok kesin bir zaman aralığı yoktur.Ancak 20 yaş civarı sonlanmaktadır.

Ergenlik bireyin kendisi olmayı öğrendiği,kendisini tanıma ve tanımlama becerisini kazandığı, kendisine toplumsal bir değer ve rol biçtiği oldukça çalkantılı bir dönemdir. Bu dönemde bedendeki hormonal faaliyetlerin en üst düzeyde olduğunu da bilmek gerekir.Bunu bilmek önemlidir çünkü o zaman çocuğumuzun ani gelişen öfke patlamalarını,kararsızlıklarını,çelişkilerini,yoğun güvensizlik duygularını ya da aşırı güven duygularını,herkese ve her şeye karşı olan isyanını,kırılganlığını, ağlama nöbetlerini,sık sık değişen arkadaşlarını,bunalımlarını daha kolaylıkla anlamak mümkün olabilir.

Çocuğumuz gelişmektedir ve inanılmaz bir hızla hormon üretmektedir.Henüz düzene girmeyen bu üretim faaliyeti sırasında ise ani iniş çıkışlar olabilmektedir.Ergenlik tek kelimeyle aslında 'Karmaşa'demektir.Bu karmaşayla başa çıkmak için de biz yetişkinlerin doğru modeller olmamız ve son derece sakin,sabırlı davranmayı becerebilmemiz gerekir.

# Bir Ergen Kolay Yetişmiyor



Ergenlik Dönemi'ndeki bir genç neler yaşıyor diye baktığımızda;

- Genellikle karmaşık duygular yaşar.
- Çatışmacı, uyumsuz ve öfkeli bir tavır içindedir.
- İnsanların kendisini anlamadığını düşünür.
- Yapı olarak kararsız ve çelişkilidir.
- Arkadaş konusunda sıkıntılar yaşar: Ya çok arkadaşı vardır ya da hiç arkadaşı olmadığından yakınır.
- Bütün dikkati bedeni üzerindedir.
- Sürekli bir taktir bekler. Başkalarının düşüncelerine çok önem vermeye başlar.
- Her tür kurala karşı çıkar, kendi kurallarını koymaya çalışır.
- Özgürlüğüne aşırı düşkündür.
- Özellikle anneye yoğun çatışmalar yaşanır.
- Bir gruba, bir kişiye ya da bir düşünceye bağlanma duygusu ve davranışı gösterir.
- Karşı cinse karşı artan ilgi ve merak ön plana çıkar.
- Dağınık, dikkatsiz bazen saygısız davranabilir.
- Eleştiriyeye ya da kendisine yapılan uyarılara sert tepki verebilir.
- Derslerine ve sorumluluklarına karşı ilgisiz, duyarsız davranışlar sergileyebilir.

Yine bu dönemde gencin en çok tepki gösterdiği davranışlara baktığımızda ise;

- Alay edildiğinde
- Eleştirildiğinde ya da haksız yere azarlandığında
- Cezalandırıldığında
- Baskı uygulandığında
- Özel eşyaları karıştırıldığında ve odasına ya da eşyalarına müdahale edildiğinde gençlerin çok öfkeli oldukları görülür.



# Bir Ergen Kolay Yetişmiyor

Bu dönemde her iki cinsiyette de hemen hemen aynı çelişkiler yaşanır. Bedensel gelişimleri dışında kız çocuklar ile erkek çocuklar aynı sũreçlerden geçerler ve belirgin farklılıklar gözlenmez. Her iki cinsiyet de kendi fiziksel görünüşlerine çok önem verirler, karşı cinsin ilgisini çekmekten ve çevrelerinde de ilgi odağı olmaktan hoşlanırlar. Bu dönemde ben kimim ve kime benzemeliyim sorularına yanıt aranır. Dolayısıyla çocukların önlerinde model alabilecekleri aile bireyleri olmalıdır. Kız çocukları için anne, erkek çocukları için de baba bu rol için en uygun adaylardır. Aynı şekilde kız çocukları babalarına ve erkek çocukları da annelerine müthiş bir hayranlık duyarlar.

Ergenlik döneminde cinsiyete göre farklılıklar çok dikkat çekici özellikler göstermez ancak dönemin süresi ve bedensel ya da ruhsal gelişimin evreleri açısından farklılıklar vardır. Bir de kız çocuklar bu dönemi genellikle daha rahat ve erken atlatabilirler. Diğer bir deyişle kız çocukları yetişkin bir birey olma sorumluluğuna ve bilincine daha hızlı ulaşır.

Ergenlik döneminde en önemli Őey sağlıklı iletişimdir ve kesin olan kuralsa, olumlu olan her davranışı pekiştirmek ve desteklemek; olumsuz olan davranışların üstünde durmamak, görmezden gelmek.

Çocuklarımız bizim onlara verdiklerimizin ve öğrettiklerimizin yansımasıdır. Bize ayna tutarlar. Aynadaki görüntüden hoşlanmıyorsak önce kendimiz değişeceğiz. Çocuklarımızla sağlıklı ilişkiler kurmuş ve doğru davranış modelleri oluşturabilmişsek çocuğumuzdan yansıyan da uyumlu, dengeli bir birey görüntüsü olacaktır. Onu sürekli eleştirmiş, yaptığı hiçbir Őeyi beğenmemiş ve ona güven duymamışsak, sürekli isyan eden ve her söylediğimize karşı çıkan bir çocuk göreceğiz. Öyleyse yaptıklarımıza ve konuştuklarımıza dikkat edeceğiz. Önce biz tutarlı ebeveynler olmayı öğreneceğiz, sonra çocuğumuzdan doğru davranışlar bekleyeceğiz.

Sağlıklı iletişimdeki en önemli yol '**ben dili**'ni kullanmayı becerebilmektir. Ben dili demek, konuşmalarımızda sürekli sen, sen, sen kelimesiyle başlayan cümleler kurmadan konuşabilmek demektir. Sen diye başlayan her cümle yargılayıcı ve hedef göstericidir. Ama ben diye başlayan her cümle, duygu ifade eder ve işbirliği talep edicidir.

Son olarak çocuklarımızı,

- Koşulsuz kabul ederek,
- İlgi alanlarına ve yeteneklerine destek olarak,
- Sorun çözümünde birlikte hareket ederek ve uzlaşmacı davranarak,
- Duygu ve düşüncelerine saygı göstererek,
- Her koşulda dinleyerek,
- Güven ve sevgi vererek,
- Onun bizden ayrı ve bağımsız bir birey olduğunun bilincinde olarak kabul edeceğiz ve seveceğiz.

Ayrıca gencin yaşadığı öfke patlamaları sırasında sakin ve soğukkanlı olmayı

# Bir Ergen Kolay Yetişmiyor

başarabilmeli ve ani tepkiler vermemeliyiz.

Dün koyduğumuz kuralı bu gün bozarak dengesiz ve tutarsız davranmamalıyız.

Aile olduđumuzun bilinciyle çocuđumuzun da fikrini almalı ve dűřüncelerine saygı göstermeliyiz.

Her zaman doğru davranamayabiliriz.Yanlışlarımız olduğunda anne baba olarak özür dilemesini de bilmeliyiz.

Çocuklarımızın istekleri ve hayalleri vardır.Biz öyle istiyoruz diye istediği her şeye karşı çıkmamalı ve gerekli hallerde desteklemeliyiz.

Mutlaka bir uğraşı olması konusunda çaba göstermeli ve onu ilgisi olan bir konuda yönlendirmeliyiz.



Anne baba olmak katı,yargılayıcı,otorite ve disiplin uygulayıcı,kısıtlayıcı, denetleyici,yasak koyucu, engelleyici,baskıcı,eleştirici,her řeye karışan,dinlemeyen çok konuşan sürekli öğüt veren,tehdit ve baskıyla istediklerini yaptıran insanlar olmak demek değildir. Ergenlik bir dönemdir ve ilgili,saygılı,sevgi dolu bir tutumla sağlıklı atlatılması mümkündür.Bu süreçte ergene, net sınırlar koymak ebeveyn-çocuk arasındaki ilişkiyi güçlendirir. Örneđin, "Akřam geç gelme" demek yerine "Akřam 8'de evde ol" çok daha net bir ifadedir. "Odanı topla" yerine "Çamaşırlarını dolabına yerleştir" daha belirli bir yönergedir. "Neden dűřük not aldın?" yerine "... dersinde seni zorlayan konu neydi?" sorusu suçlama içermeyen daha anlayışlı bir yaklaşımdır.

Pek çok anne baba, çocuğunun akademik başarısı konusunda kaygı duyar. Bu süreçte çocuğu yönlendirmeye, denetim altında tutmaya çalışır. Bu tutum, gencin baskı altında hissetmesine ve kaygı yaşamasına neden olabilir. **Ebeveyn-çocuk arasında çatışmaya yol açabilir.** Çocuğun kendi hızında çalışmasını teşvik etmek, kendi becerilerini fark edip eksik olduğu noktalarda genci desteklemek anne babaların bu süreçte edinebileceği en sağlıklı tutumdur. Ne kadar ilgi ve desteğe ihtiyacı olduğu konusunda çocuklar, davranışlarıyla ya da sözel olarak anne babalarına rehberlik edecektir.

**Akademik sorumluluklar**, bireyin kendisine aittir. Bu süreçte anne baba, ihtiyaç doğrultusunda genci destekleyebilir fakat asıl sorumluluk gencin kendisine aittir. **Sınav sonucuna değil, süreçte verilen gayrete odaklanmak;** notu değil çabayı övmek genç açasından çok daha yapıcı bir tutumdur. Kişilik özellikleri konusunda genelleyici

# Bir Ergen Kolay Yetişmiyor

cümlelerden kaçınmak; bunun yerine **davranışa odaklanmak** çocuk açısında çok daha olumlu bir geribildirimdir. Örneğin, "ok tembelsin" yerine "**son sınava yeteri kadar hazırlanamadın sanırım**" ifadesi genci etiketlenmekten kurtarır ve işbirliğini arttırır.

Her bireyin farklı özellikleri vardır. Kimi hızlı öğrenir, kiminin çok sayıda tekrara ihtiyacı vardır. Her ocuğun **öğrenme becerisi**, potansiyeli farklıdır. Kardeş ya da akranlar arasında yapılan kıyaslamalar, gençleri rahatsız eder. Anne babaların çocuklarıyla ilgili gerçekçi beklentilere sahip olmaları, çocuğun becerilerini tanıyıp özgün kişiliği doğrultusunda beklentilere girmeleri çok daha sağlıklı bir yaklaşımdır.

**Kaygı, bulaşıcı bir duygudur.** Ebeveynlerin kaygılarını kontrol altına alabilmesi, yapıcı yönde çocukları yönlendirmek için bir diğer önemli kısmı oluşturur. Gelecekle ilgili hedef ve beklentilerini anne babasıyla paylaşan genci dinlemek, doğru olduğuna inanılan fikirleri dayatmak yerine gencin fikirlerini tartışabilmek, müzakere etmek karşılıklı iletişimi güçlendirecektir.

**Sağlıklı duygusal gelişim** ve sağlıklı ayrışma açısından çocuğun özel alanına saygı duymak oldukça önemlidir. Gencin anne babayla değil kendi odasında, kendi yatağında uyuması, anne babanın kapıyı alarak odaya girmesi, genci ilgilendiren konularda onun fikrine başvurması duygusal olarak güçlü bir ilişki kurulmasını sağlayacak; sınırları öğretecek ve özgüveni arttıracaktır.

Koşulsuz olumlu kabul, ebeveyn-ocuk arasındaki ilişkinin en temel yapı taşıdır. Her koşulda anne babanın çocuğun yanında olduğunu hissettirmesi, ona güvenmesi, onu farklı özellikleriyle benimseyip kabullenmesi sağlıklı anne baba ocuk ilişkisinin en önemli ölçütüdür. Yalnızca başarılı ya da uyumlu olduğunda değil, başarısızlık yaşadığında ya da işler yolunda gitmediğinde de sevildiğini ve kabul gördüğünü bilen, hisseden gencin kendine olan güveni artacak; bu ölçüde sorumluluklarını yerine getirme olasılığı artacaktır. Kendinin farkında, kendini kabul eden, beceri ve ilgilerini ayırt edebilen genç, yetişkinlik döneminde de sağlıklı duygusal bağlar kurabilen, becerilerine yön veren, **mutlu ve kendini seven bir birey** olacaktır.

Bizler mutlu,kendini seven bireyler yetiştirmek adına elimizden geleni yaparken siz velilerimizinde öğrencilerimizin durumundan haberdar olmanızı istedik.Bir sonraki bültende görüşmek üzere..