

BİR ERGENİN EBEVEYNİ OLMAK

Ergenlik her bireyin büyürken deneyimlediği, genetik ve çevresel faktörlere göre değişkenlik gösteren; bedensel, toplumsal, bilişsel olgunlaşma dönemidir.

Ergenlik dönemi, normal gelişim gösteren bireylerde genellikle 12 ve 22 yaş arasında yaşanan bir dönemdir. Bu dönemde bireyde bilişsel ve duygusal olarak değişimler meydana gelir.

Bu dönemde kazanılması gereken birçok gelişim görevi mevcuttur. Oyun çağından yeni çıkmış olan çocukların hem içsel değişimlerini anlamlandırmaları hem de bedensel değişimlerine alışmaları yorucu olabilmektedir. Çocukluktan erişkinliğe geçen bireyler, hem yalnız kalmak ve bireyselleşmek ister; hem de bir yere, bir gruba dahil olmak isterler. Büyümek ve yetişkin olmak için sabırsızlanırlar. Ancak çocuksu tavırları da hala onlarla beraberdir. Göstermek istedikleri şey; ayrı bir birey olduklarıdır, kendilerinden istenen değil de kendi istedikleri şeyler doğrultusunda ilerlemeye meyillidirler.

Ebeveynlerin düşünce ve desteklerine ihtiyaç duyarken bu süre zarfında artık ebeveyn görüşü ve önerileri eski önemini kaybedebilmektedir. Ergenlik sürecinde ergenlerin göstermiş oldukları davranış kalıplarının ebeveynler tarafından birer dönem özelliği olduğunun bilinmesi, geçiş sürecini daha soğukkanlı bir şekilde yürütülmesine ve sağlıklı iletişim kurulmasına katkı sağlayacaktır. Ebeveynlerin her dönem olduğu gibi bu dönemdeki yaklaşımı da bireylerin geçiş süreçlerinin nasıl şekilleneceğini doğrudan etkiler.

Ergenlik döneminde değişim ve dönüşüm için bireylerin iyi ya da kötü davranışları çevresinden model aldığı unutulmamalıdır. Her dönem olduğu gibi bu dönemde de sağlıklı iletişim ve etkileşim son derece önemlidir ve bir müddet sonra ergen bireyin davranış kalıplarını oluşturur. Benimsenen iletişim kalıpları bireylerin tüm ikili ilişkilerini nasıl yöneteceğine de dolaylı yoldan etki eder.

Öncelikli olarak ergenlik sürecindeki bireylerle daha iyi bir iletişim kurmak için onun kendine özgü bir birey olduğunu unutulmamalıdır.

İletişim kurma tarz ve kalıplarını bu duruma göre şekillendirmek gerekir. Ergenlik sürecindeki bireylerin bu dönemde en çok yakındıkları şey, ebeveynlerin kendilerini yeterince dinlemediği; dinleseler dahi hemen nasihat verme ihtiyacı hissettikleri ya da çözüm üretmeye ya da yargılamaya varan geri dönüşler vermeleri olabilmektedir.

Ergenlik dönemi bireylerin anlattıkları karşısında ebeveyn olarak ne kadar endişe duyulsa da bu dönemdeki bireylerin nasihat edilmesinden ziyade dinlendiğini ve önemli olduğunu hissetmeye ihtiyacı olduğu dikkate alınmalıdır.

Ergenlik dönemindeki bireylerin söyledikleri, her zaman söylemek istediklerini ifade etmeyebilir.

Olaylara karşı farklı duygusal tepkiler verebildikleri unutulmamalıdır. Bu gibi durumlarda söylediklerinden ziyade söylenenlerin altında yatan duyguya odaklanmak yerinde olacaktır.

Konu her ne olursa olsun ebeveynin sakin tutumu, hatalı iletişim kalıplarının da önüne geçmiş olacaktır. İkili ilişkilerde de oldukça önem taşıyan ben dili kullanımı, ergenlik sürecindeki bireyin ebeveyn geri dönüşlerini daha sakin karşılmasını sağlarken, empati becerisini de destekliyor olacaktır. Örneğin ergenlik dönemindeki bireye "Sorumsuzsun ve beni kızdırıyorsun." demek ve sen dilini kullanmak yerine ben dilini kullanarak "Sorumluluklarını yerine getirmemen beni üzüyor." şeklinde dönüş vermek daha makul olacaktır. Ben dili kullanılarak yapılan konuşmalarda ebeveyn ergenlik dönemindeki bireyin davranışına karşı ne hissettiğini iletir. Böylelikle saldırı ya da çatışma durumlarının da önüne geçilmiş olunur.

Duygu ve düşüncelerin hassasiyet ile dile getirilmediği; suçlayıcı, yargılayıcı ve nasihat edici bir dilin kullanıldığı iletişim döngüsünde bu dönemdeki birey ve ebeveyn arasında çatışmaların olması kaçınılmaz hale gelebilmektedir.

Öfke patlamaları ve çatışmanın yoğun olduğu bir iletişimde, kendilerini savunmak durumunda hisseden bireylerin, içerisinde bulunulan iletişim döngüsünü kişiliğine yönelik bir tehdit olarak algılaması da oldukça olasıdır. Bu nedenle hatalı iletişim kalıplarını içerisinde barındıran söylemlerden ve davranış kalıplarından uzak durmak faydalı olacaktır.

Hatalı iletişim kalıplarının kullanılması sonrasında yaşanan çatışmalarda, sakinleşmeyle birlikte duygu ve düşüncenin nedeninin ebeveyn açısından karşı tarafa aktarılması, karşılıklı bakış açılarının dinlenmesi faydalı olacaktır.

Endişe, öfke ya da ebeveyni üzen durum her ne ise ebeveynin bunu kendi açısından nasıl yorumladığını ve bunun kendisine nasıl hissettirdiğini aktarması faydalı olacaktır. Bu şekilde bir iletişim yöntemi ergenlik dönemi bireyine de örnek teşkil edecektir. Hiçbir şekilde iletişim kurmak istemeyen ergen bireyler karşısında ebeveynler; ne yapması gerektiğine dair geri dönüşler ve telkinler vermek yerine, ihtiyaç duyduğu zaman onu dinlemeye hazır olduklarını iletmelidirler. Hatalı iletişime neden olacak durumlarda yapılan konuşmalar yerine sakinleşince davranışlar üzerine yapılan değerlendirmeler iletişimi kuvvetlendirecektir.

Anlaşılmak ve önemsenmenin ergenlik dönemi bireyler için ne kadar önemli olduğu unutulmamalıdır.

Aksi şekilde hisseden bireyler kendini iletişime daha çok kapatabilir ve etkileşim halinde olmayı anlamsız ve gereksiz olarak değerlendirebilirler. Başka bireylerin yanında uyarılmak, nasihat almak yine bu dönemdeki bireylerin iletişime kendilerini kapatmasına neden olabilir.

Ergenlik dönemindeki bireylerin söyledikleri, her zaman söylemek istediklerini ifade etmeyebilir.

Olaylara karşı farklı duygusal tepkiler verebildikleri unutulmamalıdır. Bu gibi durumlarda söylediklerinden ziyade söylenenlerin altında yatan duyguya odaklanmak yerinde olacaktır.

Ebeveynlerin çocuklarına karşı nasihat içeren paylaşımlarda bulunmak istemesi halinde, çocukları ile baş başa oldukları bir zaman diliminde paylaşım yapmaları daha sağlıklı olacaktır. Bu dönemdeki bireylerin bağımsız hareket etme isteği, ebeveynler tarafından bir başkaldırı olarak değerlendirilmemelidir ve geçiş döneminin bir parçası olarak yorumlanmalıdır. Ebeveynlerin kendi bakış açısına uymadığını düşündüğü için ergenlik dönemi bireyleri yargılaması, tutum ve tavırları başkaldırı olarak değerlendirmesi ve eleştirmesi, bu dönemdeki bireylerin anlaşılmadığı düşüncesine kapılmasına ve uzaklaşma isteği içerisinde olmasına neden olabilmektedir.

Ebeveynlerin her ne kadar zorlayıcı tutumlarla karşılaşsalar da bu dönemin sadece bir evreden ibaret olduğunu, herhangi bir gerginlik durumunda aklından geçenleri tartmasının ve kışkırtıcı düşüncelere kapılmamasının önemli olduğunu unutmaması gerekmektedir.

Bireylere bu dönemde kendilerini gerçekleştirmeleri adına alan tanırken bu alanın sınırsızlık olarak algılanmaması çok önemlidir çünkü, ergenlik dönemindeki birey her ne kadar özgürleşmek istese de bilinç dışında ebeveynlerinin onu gözettiğini, herhangi bir zorluk yaşadığı anda ona ulaşabileceklerini bilmek ister. Bu güvenlik ihtiyacı doğrultusunda da ergen bireylerin koruyucusu olarak belli sınırlar koymamız gerekmektedir. Bu sınırlara beraber karar verilmesi bireyin kabullenişini ve uyumunu kolaylaştırarak çatışmaların sıklığını ve şiddetini azaltacaktır. Birey hakkında alınacak kararların birey eşliğinde ve kendisinin beklentileri dikkate alınarak süreç yürütüldüğünde daha sağlıklı bir ergenlik dönemi hem siz ebeveynler için hem de birey için mümkün olacaktır.

Yetişkinliğe evrilmeye başlayan çocuklarınızın değişimine bazen siz ebeveynlerde direnç gösterip çocukların büyümekte olduklarını kabul etmekte güçlük yaşayabilirsiniz. Bu duygunun temelinde tamamen çocukların bireyselleştikçe onlara ulaşmakta güçlük çekme ve yönlendirmenin eskisi gibi olmayacağı kaygısı yatmaktadır. Ebeveyn olarak bu direnç ile mücadele etmek ve çocuğunuzun gelişimini kabullenip kendi davranış ve düşüncelerinizi bu sürece göre şekillendirmeniz çocuğunuzla olan bağlarınızı ve iletişiminizi korumanız adına önem taşımaktadır.

Bu süreçte kendinize sürekli olarak hatırlatmanız gereken nokta her bireyin süreçlerinin farklılık gösterebileceği ve değişim sürecinin diğerlerinden farklı yaşanabileceğidir. Bu dönemde çocuğunuzun hissettirmeniz gereken en önemli duygu ne yaşarsanız yaşayın onu her zaman her durumda koşulsuz olarak sevmeniz ve kabul etmenizdir.

444 5 843

Yeşilevler Mah. Selçuklu Cad.. No: 33 Yenimahalle

www.kampuskoleji.com.tr



Kampüs Eğitim Kurumları

Mutlu ve Başarılı Çocukların
Kampüsü

REHBERLİK BÜLTENİ

ERGENLİK DÖNEMİNDE DOĞRU İLETİŞİM



“Mutlu ve Başarılı Çocukların KAMPÜS’ü”