

ÇOCUĞUM ERGEN

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi

Psikolojik Danışman:

Mehmet şAM

Ergenlik Dönemi

- Ergenlik dönemi çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemidir. Bu dönem bireysel farklılıklar göstermekle birlikte 11-20 yaşlarını içerir. Bu dönem hem çocuk için hem de aile için zor geçmektedir. Ergenlik dönemi bazılarında sakın geçerken bazıları bu dönemi fırtınalı atlatır. Velilerimizin bu dönemi hakkında ne kadar bilgi sahibi olurlarsa çocukları ile sorunları çözmeleri o kadar kolay olacaktır.

Ergenlik Dönemi Özellikleri

- **Hızlı Gelişim;** Bu dönemde çocuklarda hızlı bir fiziksel gelişim vardır. Hızlı boy ve kilo artışına hormonların artmasıyla vücutlarında bir takım değişimler eşlik etmektedir. Bireyin hızlı büyümeye uyum sağlayamaması sonucu sakarlığı artmaktadır.
- **Tutarsız Duygu durumu;** Sakin, uysal, mutlu çocuk gitmiş, yerine tanımakta zorlandığınız dakikası dakikasına uymayan huysuz, inatçı, mutsuz, öfkeli ergen gelmiştir. Genç, neşeli ve mutlu iken, çok kısa bir sürede tamamen *farklı bir hale* gelebilir. Duygular çabuk iniş ve çıkışlar gösterir. *Çabuk sevinir, çabuk üzülür, birden sinirlenir, olur olmaz şeyleri sorun yapar.* Tepkileri önceden kestirilemez.

- **İlginin Beden Yönelmesi;** Bu dönemde bedensel değişim gencin ilgi alanının temelini oluşturur, yani onun için en önemli şey dış görünüşüdür. Özellikle kızlar ayna karşısında süslenmek için saatlerce zaman harçayabilirler. Yüzlerindeki bir sivilce onların kabusu haline gelebilir. Özellikle genç kızlar güzel görünmek, kilo vermek, zayıflamak için aşırı çaba harçarlar.

- **Yalnız Kalma İsteği;** *Kendisiyle baş başa, yalnız kalma isteği bu çağdaki kız ve erkeklerde görülen genel bir durumdur. Bu dönemde ailesiyle iletişim sorunları yaşayıp ailesinden uzaklaşırken arkadaşları ile daha fazla zaman geçirmeye başlamıştır. Arkadaş grubuna dahil olma onun için çok önemli hale gelmiştir. Arkadaşları tarafından **beğenilmek** onlar için büyük öneme sahiptir. Bazen **arkadaş grubundan dışlanmamak için yanlış davranışlarda bulunabilirler**.*

- **Kurallara Uymakta Zorlanırlar;** Ergenlik döneminde otoriteye karşı olma, söz dinlememe, eleştirme, hata bulma gencin davranışlarındandır. Yasakları saçma bulur, *kendisine tanınan hakları yetersiz* bulurlar. Evde ya da okuldaki kurallardan sıkılır, kuralların, yasakların çok olduğundan yakınırırlar. Bağımsız olmayı kendisine karışılmamasını isterler. *Anne, baba ya da öğretmenden gelen uyarılara çabuk tepkide bulunurlar.* Çabuk öfkelenip gereğinden sert tepkide bulurlar. Kısacası bu dönemde oldukça asi olurlar.

- **Güvensizdirler;** Ergenlik döneminin temel özelliklerinden biri olan güvensizlik, ergenin atılgan, gösterişçi ya da çekingen bir birey olmasına sebep olabilir. Bu evrede ergen, **başkalarının kendisi hakkında verecekleri hükümler konusunda aşırı derecede duyarlıdır.** Çocukların kendilerine olan *güvenlerinin azalmasının nedeni onlardan beklenen rollerin yoğunluğudur. İyi bir öğrenci, iyi bir evlat, iyi bir abla ya da ağabey...* İşte çocuklardan *beklenen mükemmeliyetçi özellikler özgüveni sarsıyor.* Ayrıca bu dönemde çekingenlik oluşabiliyor ve kendilerini bu yönde gizleme eğilimi görülebiliyor. *Hayalcilik oluşabiliyor. Genç nelerden yoksunsa, nelere arzu duyuyorsa o şeylerin hayalini kurar.*

- **Başarıları Düşer;** Ergenin yoğun çatışmalar yaşaması, ilgisinin daha çok kendine ve arkadaşlarına yönelmesi önceliklerinin değişmesine ve bazı görevlerini ihmal etmesine neden olur. Bunun sonucunda *ders başarısında düşüş yaşayabilir.*

Unutulmaması gereken saydığımız özelliklerin *bütün ergenlerde aynı şekilde görülmesi gerekmez.* Gelişim bireyseldir ve her birey farklı özellikler gösterir. Biz sık rastlanan bazı özelliklerden bahsettik.

- “Ergenler, zihinsel ve bedensel olarak iyi gelişmelerine karşın, **özellikle yoğun duygular yaşadıklarında yargılama ve dürtü kontrol sorunları** yaşarlar. Bu nedenle, kendilerinden beklenmedik davranış sorunları gösterebilirler ve aslında rehberliğe ihtiyaç duydukları bir dönemdedirler.
- Anne ve babaların da bunu sağlamaları gerekir. Bunu sağlamanın yolu iyi bir iletişimden ve sevgiyi uygun şekilde göstermekten geçer.

İYİ İLETİŞİM SAĞLAMAK İÇİN NELER YAPILMALI?

- En önemli konu üsluptur. Bildiğiniz gibi “usul, esastan önce gelir”. Yani, söylediğinizin doğru olması, söyleyiş şekliniz uygun değilse bir işe yaramayabilir. (Örneğin Rehberlik servisine başvuran aileler çocuğuna karşı yaptığı davranışın kötü olduğunu gerekçeleri ile anlattıklarından bahsetmektedirler; ancak bunu çocuğa söylerken o anda sinirli ve öfkeli bir şekilde bu durumu ifade etmektedirler). Velilerin söyledikleri doğru olsa bile söyleme şekillerinden dolayı öğrenciler kendilerini iletişime kapatmaktadırlar bu sebeple de aile ne söylese de çocuk ya söylenenleri dinlememekte ya da söylenenleri geçiştirmektedirler. Bu söylem tarzının yerine dur- düşün- söyle iletişim tarzını uygulamak gerekir.

- Bir ergenle, bir çocukla konuştuğunuz biçimden daha çok bir yetişkinle konuştuğunuz gibi iletişim kurmak gerekir. Yani görüşleri size uymasa bile saygılı olmalısınız.
- Erken yorum yapmayın. Çocuğunuzun size ne söylediğini iyice anlamaya çalışın. Bunun için samimi bir merak ile sorular sorun. Konuyu iyice anladıktan sonra, çocuğunuzun konuyla ilgili değerlendirmesini öğrenin.

- Hazırlop çözümler önermeyin. Önerdiğiniz **çözüm yolu tamamen doğru olsa bile**, çocuğunuz ile beraber konuyu tartışarak olası çözüm yollarını değerlendirmek önemlidir. Bu, çocuğunuza **sorun çözme becerilerini kazandırır**.
- Herhangi bir sorun ile ilgili çözüm yolu düşündükten sonra bunu gerçekleştirmek için gerekenleri onunla **adım adım planlamaya** çalışın.

- **Başarılarından zevk alın!** Sadece başarısızlıklar üzerine odaklanmayın.
- Kendi endişelerinizi çocuğa yansıtmayın. Sizi endişelendiren ne ise bunu çocuğunuzla uygun bir şekilde paylaşın ve ne yapılabileceğini konuşun.
- Çocuğunuzun **size anlattığı** sıkıntılarını daha sonra **yüzüne vurmeyin.**

- Olumsuz bir durumda da sizinle konuşabileceğini hissetmesini sağlayın. Bu, sadece “benimle her konuda konuşabilirsin” **diyerek yapabileceğiniz bir şey değildir**. Davranışlarınız da buna uygun olmalıdır. Yani, çocuğunuz size **bir sıkıntısını anlattığı zaman aşırı tepkiler vermemeli, konuyu etraflı bir şekilde anlamaya çalışmalı, duygusal destek vermeli ve beraber çözüm aramalısınız**.

- Çocuğunuzla onu rahatsız edecek şekilde **dalga geçmeyin**. Özellikle kız çocuklarının **vücutlarının nasıl görüdüğü ve kiloları ile ilgili yorum yaparken çok dikkatli olmalısınız**. Çünkü ergenlik döneminde görüntünün ön plana çıktığı “ben” merkeziliğinin arttığı bir dönemdir. Bu yüzden gençler hiç olmadığı kadar aynanın karşısında vakit geçirmekte, giydiği kıyafete önem vermekte ve giydiği kıyafetlerine karışınca aşırı tepkiler vermektedir. Giydiği kıyafetleri gençler etrafındaki arkadaşlarının övdüğü ya da sevdiklerini söylediği şeyleri giymeye gayret göstermektedirler.

- Arkadaşlarını iyi tanımadan veya onlarla ilgili yeterli bilgi edinmeden olumsuz yorumlar yapmayın. Olumsuz bir yorum yaparsanız, bunu iyi bir Şekilde izah edebilecek durumda olmalısınız.
- Çocuğunuz ile ilgili olumsuzlukları paylaştığınız kişilere çok dikkat edin.

- Çocuğunuzun kimlerle ve hangi koşullarda yalnız kaldığına çok dikkat edin. İstismardan korunması için çocuğunuza sınırlarını korumayı öğretin ve bu sınırlara siz de saygı gösterin.
- Çocuğunuzun arkadaşı olmadığınız gibi, öğretmeni de değilsiniz (mesleğiniz bu olsa bile). Akademik desteğe ihtiyacınız varsa bunu uygun bir şekilde almaya çalışın.

- Akademik başarı beklentisi konusunda çocuğunuzla açık bir şekilde konuşun ve onun ne düşündüğünü öğrenin. Gerçekçi olmayan hedefler koymayın.
- Çocuğunuzun tavırlarında ani değişiklikler olursa, bunu yakından izleyin. Uzun süren, çocuğun akademik, sosyal ve ailesel uyumunu bozan durumlarda gerekirse uzman yardımı almaktan çekinmeyin.

- Yapamayacağınız sözler vermeyin ve onu kandırmaya çalışmayın. Ergenler genelde çok idealisttirler ve bu konularda hassastırlar.
- Ne kadar bazen öyle görünmese de sizin sevginize çok ihtiyacı olduğunu unutmayın! Ona sevginizi açık bir şekilde gösterin ve ona olan sevginizin koşullu olmadığını anlamasını sağlayın.

- Unutmayın ki, her genç kendi hatalarını yapacaktır. Önemli olan, bu hataların çocuğa büyük zararlar vermeyecek seviyede tutulmasını sağlamaktır. Yoksa çocuğunuzun bütün üzüntülerden, hayal kırıklıklarından uzak kalmasını sağlamak elinizde değildir.
- Son olarak, ergenlikteki pek çok sorunun zamanla azalacağını unutmayın. Kurduğunuz olumlu ilişki ve edindiği beceriler ise hayat boyu devam edecektir.

Ergenlerin, gençlerin içindeki şiddet duygusunun önüne nasıl geçebiliriz?

- Şiddet bir davranıştır ve kabul edilmemelidir. Şiddete neden olan duygular ise korku veya öfke olabilir. Birçok şiddet olayında ise belirgin bir duygu değil, sadece çıkar sağlama veya korkutma amacı bulunmaktadır. Bu nedenle, **şiddeti ergenlerde normal olarak görülen bir “duygu” gibi kabul etmemek gerekir.** Şiddet davranışının önüne geçmenin yolları ise; ergenlerin alternatif sorun çözme becerileri kazanması; şiddetin her zaman cezalandırılan ve hiçbir zaman özendirilmeyen ve hoş görülmemeyen bir davranış haline gelmesi; bireysel, ailesel ve toplumsal risk faktörlerinin ele alınması gerekmektedir. Bireysel bağlamda kontrol sağlanması için ergenlerde anne babanın, öğretmenlerin ve ergeni etkileyebilecek rol modellerinin (sanatçılar, sporcular, politikacılar, vs) uygun bir şekilde yol göstermeye devam etmesi gerekmektedir. İlginç bir bulgu olarak Türkiye’de yapılan çalışmalar, lise öğrencisi kız çocuklarının daha çok evde şiddete uğradığını göstermektedir.

Katılımınız için teşekkür ederiz.