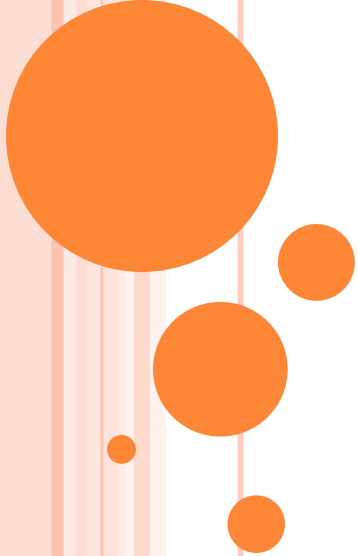


**ERGENLİK DÖNEMİ ve  
ERGENLE İLETİŞİM**

**YAYLACIK ORTAOKULU  
REHBERLİK SERVİSİ**

**YUSUF ŞEN  
REHBER ÖĞRETMEN**



**Ergenlik döneminde, genç bir yandan büyümek için sabırsızlanır ancak çocuksu davranışlardan sıyrılamaz. Bu dönemde genç ne çocuktur, ne de yetişkin... Bazı durumlarda genç ailenin gözünde “sen çocuksun, anlamazsın” diye eleştirilirken, bazen de “sen artık adam oldun, bunları yapabilmen lazım” şeklinde uyarılır.**

**Aileler kendi gençlik dönemlerinde yaşadıkları zorlukları kolayca unuturlar. Genç ile aile içinde çatışmalar başlar. Bu evrensel ve doğal bir süreçtir.**

# Ergenler neden aileleri ile çatışır?

Ergenler bağımsızlık arayışındadır. Kendi seçimlerini yapmak, kendi yaşamını düzenlemek ve bunu da kendi başına yapmak istemektedir. Aileden ayrılıp bağımsızlığı başarabilmek için, gencin gözünde anne baba ideal olma niteliklerini kaybeder.

“Annem babam her şeyi bilir” düşüncesinin yerini yavaş yavaş, “annem babam nereden bilecek, onların dönemi geçmişte kalmış, ben onlardan daha iyi bilirim” düşünceleri alır.

# Mahremiyet arayışı

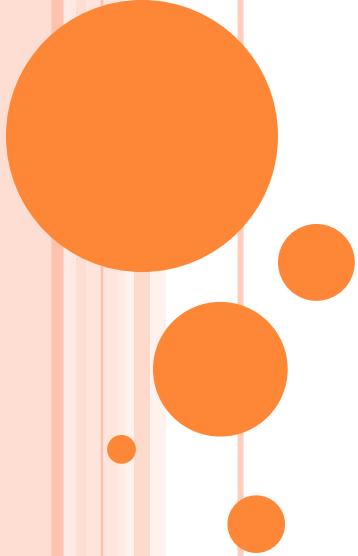
**‘Mahremiyet’ kendine ait özel bir dünyası olması demektir. Artık aile ile her şey paylaşılmaz her şey anlatılmaz. Ergen ebeveyne bağımlılıktan kurtulup kendi kimliğini bulmak ister. Bunun için de aileden uzaklaşmaya, yalnız kalmaya ihtiyacı vardır.**

**Zaman zaman içine kapanır. Odasına kapanır, kimseyle konuşmaz, odasına kimseyi sokmaz. Ergen yalnız kalmayı ister, ancak arkadaşlarından kopmaktan, arkadaşları tarafından dışlanmaktan korkar. Seçilmiş arkadaşlar çok önemlidir. Seçilmiş sırdaşlarla bütün sırlar paylaşılır.**

# Kimlik gelişiminde arkadaşlar neden önemlidir?

Arkadaş edinmemek, bir ergen için son derece önemli bir başarısızlıktır. Ergen için arkadaş edinmek gereklilik değil zorunluluktur. Bağımsızlık arayışında, ailenin güvenli kollarından uzaklaşırken, karşılaşılabilecek tehlikelere karşı onu kimin koruyacağı korkusunu da yaşar.

Yakın arkadaşlıklar ergenlerin kendilerini ve diğerlerini anlamalarını, ergenlikteki stresle baş etmelerini sağlar. Ergen grupları, konuşma tarzları, giyimleri ve davranışlarıyla birbirlerinden ve yetişkinlerden ayrılır.



**Grup etkileşimi ile tek başına olduğu zaman yapmayacakları şeyleri bir grupla birlikte iken yapabilir. Sigara, içki içme gibi davranışlarda bunun etkisi büyüktür.**

**Benzer sorunlara sahip olmak bir yakınlaşma sebebidir. Ailesi ile anlaşamıyor olmak, okulla ilgili sorunlar yaşamak, herhangi bir olayla başı derde girmiş olmak, anne baba ayrılığı yaşamış olmak gibi sorunlara sahip olanların, birbirine yaklaşması doğal bir sonuçtur.**

# Aileler ne yapmalı, ne yapmamalıdır?

Ergenlerin arkadaşlığı her düzeyde desteklenmelidir, arkadaşlarla geliştiği ve sosyalleştiği bilinmelidir. Arkadaşların olumlu etkileri yanında, grup etkisiyle yanlışlar yapılabileceği konusunda ergen bilinçlendirilmelidir.

Bize göre çocuğumuzun yanlış arkadaş seçmek gibi bir tutumu varsa, çocuğumuzda nasıl bir sorun olduğunu düşünmenin zamanı gelmiştir. Oğlumuz ya da kızımızın neden böyle arkadaşlar seçtiğini anlayabilmek çözümün anahtarıdır.

**Çocuğumuzda ya da kendimizde hata bulamıyor, "arkadaşlarına uydu aslında böyle bir çocuk değil" diyor ve bu konuda yardım almayı erteliyorsak bunun sebebi çocuğumuzla ilgili beklentilerimiz nedeniyle çocuğumuzu kusursuz görmeye çalışmamız olabilir.**

**Yanlış bir arkadaş grubunda olan bir gençle sürekli tartışmak, arkadaşlarına uyuyorsun demek onları kötülemek çocuğumuzu bizden uzaklaştırır. Yalnızlık ve mutsuzluk nedeniyle o gruba daha fazla bağlanmasına sebep olur. Anne baba olarak sakin olup çocuğumuzun sıkıntısını anlamaya çalışmak, ona sevgimizi göstermemiz gerekir.**



# Ergenle sağlıklı iletişim

Ergenlik döneminde çocuğunuzun artık eskisinden farklı ve kendine özgü bir birey olduğunu kabullenmelisiniz. Onunla iletişim kurma tarzınızda ve tutumlarınızda belirli değişiklikler yapmalısınız. Bu dönemi sakin ve huzurlu bir biçimde çocuğunuzla birlikte ancak bu şekilde atlatabilirsiniz.

İyi bir dinleyici olabilmek; iyi bir iletişim için çok önemlidir. Ne kadar kızgın ve endişeli olursak olalım duygularımızı kontrol edip, ani tepki vermeden, nasihat etmeden, etiketlemeden, yorum yapmadan, sözünü kesmeden, hemen öneri getirip çözüm bulmaya çalışmadan dinleyebilmeliyiz.

**Onunla konuşurken geçirdiğiniz zamanın en az 2 katını onu dinleyerek geçirin. O konuşurken başka bir işle uğraşmadan, onunla göz teması kurarak onu dinleyin. Bunlar çocuğunuzu bir şeyleri paylaşma konusunda cesaretlendirir.**

**Çocuğunuzu dinlemek, "Ben ailem için önemliyim, benim düşüncelerime değer veriyorlar, beni anlamaya çalışıyorlar" diye düşünmesini sağlar. Daha sonra çocuğunuz da sizin konuşmanızı dinleyip anlamaya ne düşündüğünüzü anlamaya çalışacaktır. Çocuğunuz bir şey anlatırken onun beden dilini gözlemleyin ne hissettiğini anlamaya çalışın.**

# Öfkeli ergenle nasıl iletişim kurulabilir?

**“Sözümüzü dinleseydin bunlar başına gelmezdi”,  
“çocuk gibi davranıyorsun”, “hiç sorumluluk almıyorsun”, “eve geç geliyorsun, beni kızdırıyorsun,” gibi.**

**Tüm bu uyarıların ortak noktası - sen dilini - kullanarak yapılmış olmalarıdır. Bu şekilde iletişimde genç kendi hatalı olsa bile suçlandığını düşünür, öfkelenir, saldırı olarak görür, direk savunmaya geçer ve bizi dinlemez.**

**Çocuğunuz öfkelerini dışı vuruyorsa soğukkanlılığınızı kaybetmeyin. ‘benimle böyle konuşamazsın, kes sesini, odana git’ şeklindeki konuşmalar bu öfkeyi daha artırır.**

**Ergenler hata yapabilir, iyi bir anne baba olmanın yolu ergenler hata yaptığında doğru davranabilmektir. Çocuklarınız size öfkeyle bağıırıp çağırıyorsa kendinize sormanız gereken soru ‘bu davranışı kimden öğrendi?’ olmalıdır. Çocukların öfkelerini kontrol altına almak için önce kendi öfkemizi kontrol altına almayı öğrenmeliyiz.**

**Onu sakinleşince dinleyebileceğinizi söyleyin. Sakinleştikten sonra onu dinleyip ‘sen benim ....yapmama kızmışsın’ şeklinde bir konuşmayla onu anladığınızı gösterdikten sonra kendi bakış açınızı ve duygularınızı paylaşın.**

**Kişiliğine yönelik ağır sözler söylemeyin, çünkü kendini savunmaya geçer, size öfkesinden yaptığı hatayı yeterince göremez, ‘ zaten beni hiç anlamıyorlar, baskı yapıyorlar ben de onların dediklerinin tam tersini yapacağım’ diye düşünür.**

# **Ergen iletişim kurmuyor, konuşmak istemiyorsa ne yapalım?**

**Anne babaların diğer bir yakınması da 'bizimle konuşmuyor, ne düşündüğünü hissettiğini bilmiyoruz' dur. Anne baba çok müdahaleciyse veya ergen çoğu kez daha önce konuşmayı denediğinde sürekli eleştirilmiş, dinlenmemişse, ergen iletişim kurmak istemez.**

**Böyle bir durumda, örneğin çocuk okulda kötü bir gün geçirmiş eve gelmiş ve eve sıkıntılı gelmişse. 'gelecek hafta bugün ne olduğunu hatırlamayacaksın bile' gibi telkinde bulunmak, 'surat asıp oturacağına yürüyüşe çık' gibi öğüt vermek' onu rahatlatmaz. 'Kötü bir gün geçirmişe benziyorsun "eğer konuşmak istersen ben her zaman buradayım ve seni dinlemek istiyorum" demeniz yeterlidir**

# **Anne babanın gençle ilişkisi ondan beklentileri nasıl olmalıdır?**

**Eğer çok korkulan, tehdit eden bir anne baba olursak, gencin yalan söylenmesine neden olabiliriz. Doğru olan ise; korkuyla değil, anne babaya duyulan saygıyla, onlara verilen değerlerle anne babanın söylediklerinin dikkate alınmasıdır.**

**Gençle yakın olmak onu anlamak adına, sırdaş-arkadaş anne baba olmak da doğru değildir. Ona arkadaş gibi değil, bizzat annesi gibi davranın. Her ne kadar arkadaş gibi davranmak kısa vadede kolay bir problem çözme yöntemi gibi görünse de, çocuğunuzun asıl gereksinim duyduğu şey arkadaş değil, bir annedir.**

**"Aman baban duymasın" diye idare etmek, sırdaş olmak, yanlışlarını saklamak, aradaki mesafeyi, gerektiğinde denetleme, sınır koyabilme işlevimizi ortadan kaldırır. "Çocuğu seven, fark eden, önemseyen, ancak sınır koyabilen" anne baba olmak çok önemlidir.**

**Çocuğu sevmek önemsemek, onu pohpohlamak, onun sahip olmadığı nitelikleri övmek değildir. Tam tersine onun yapabileceklerini desteklemek, yapamadıklarını aydınlatmak geliştirmesi için yol göstermek demektir.**



**Çocuklarımızı hayatımızın değil, refahımızın ortağı yapıyoruz. Gençler onlar hiç bir şey yapmasa da ailelerinin onlar için her şeyi yapacaklarını öğreniyor, kendisini hiçbir şey için zorlamıyor, sorumluluk almıyor, en önemlisi kendine güvenmiyor, sonuçta mutsuz oluyor. Çocuğunuzun sorumluluklarını siz üstlenmeyin. Unutmayın; çocuğunuz sorumluluklarını üzerine almazsa, asla yetişkin bir birey olamaz.**

**Çocuğunuz, yetişkin bir birey olmanın yalnızca özgürlük ve bağımsızlık değil, aynı zamanda sorumluluk da demek olduğunu öğrenmeli. Çocuğunuzun sorumluluklarını üstlenmesine izin vermeniz, onun büyüdüğünü kabul ettiğinize dair bir mesajdır.**

**Ergenlik dönemi, bütün erişkin bireylerin yaşadığı tıpkı tırtılın koza içinde kelebeğe dönüşmesi gibi büyüme ve başkalaşma dönemidir. Bu dönemde gençlerin gereksinim duydukları şey, anlayış ve sabır. Kendini bulma yolundaki bir gence, anne babaların verebileceği en büyük şeyse sevgi ve destektir.**

**Bu dönemdeki gençlerin, kendi kanatlarıyla uçmak isteyen, dünyayı zorluklarla dolu olsa da tanımak isteyen kişiler olduklarını unutmamalıyız. Her doğum süreci sancılı geçer. Ergenlik dönemi de çocukların, yetişkinlerin dünyasına doğdukları bir süreç. Bu süreci aşmanın anahtarıysa anlayış ve sağlıklı bir iletişimdir.**

# Ne zaman yardım almalıyız?

Yanlış arkadaş gruplarını seçme, okul başarısında giderek düşme, okuldan kaçma, içe kapanma, öfke nöbetleri, ebeveynle, okulla ve toplumla ciddi çatışmalar, madde kullanımı, internet bağımlılığı, aşırı güvensizlik, sosyal ortamlara girememe, mutsuzluk, dikkat eksikliği, hiçbir şeyden zevk almama, sınav kaygısı, takıntılı düşünceler gibi şikayetler varsa ve çocuğumuzla iletişim kurmakta zorlanıyorsak zaman kaybetmeden Çocuk Ergen Psikiyatrisinden yardım alınması gereklidir. Sorunları görmezden gelmek sorunların daha da büyümesine neden olur. Çocuklarımızın ergenlik dönemini sağlıklı geçirmesi mutlu yetişkinler olması dileğiyle.