



2. SAYI • KASIM 2021

ERGEN AİLESİ OLMAK

Yeniköy Ortaokulu veli bülteni



Rehberlik servisinden mesaj var!!!

Psikolojik Danışman
Ezgi KOZAKÇI TEKE

Ebeveynlerin zihinlerinde en çok soru işareti olan; nasıl yaşanılacağı, neler yapılabileceğine dair onlarca sorudan oluşan bir dönemdir ergenlik. Bu sayımızda hayatın en somut ve keskin geçişlerinin olduğu ergenlik dönemini ele alıyoruz.

Aklımızdaki sorulara yanıt bulabileceğimiz, ergenlik dönemine dair farkındalık kazanabileceğimiz yazılarla sizlere **öğretici, güdüleyici ve keyifli okumalar dilerim..**

- 1 -
BİZİM ZAMANIMIZDA ERGENLİK Mİ
VARDI?

- 2 -
BİLMEK VE FARK EDEBİLMEK

- 3 -
ENGELSİZ İLETİŞİM

- 4 -
ERGENLİK DÖNEMİNDE AİLE İÇİ
İLETİŞİM

BİZİM ZAMANIMIZDA ERGENLİK Mİ VARDI?

**Sevgili ebeveynlere sormak istiyorum;
Değişen şey çocuklarınız mı yoksa
değişmesini istemediğiniz kendi
çocukluğunuz mu?**

“Ah o eski ergenlikler, o eski zamanlar bizimde anne babamız oldu bir çıt dahi çıkmazdı evimizde” ya da “Söz hakkı mı o da ne bizimkiler ne isterse o olurdu” diye başlayan cümlelere alışkın olmalıyız. Ebeveynlerimiz aslında değişime ayak uydurmayı seven, araştırmayı bilen, anlayış ve sabır noktalarının çok daha farkındalar.

Gel gelelim *“Bunun zamanında ben hiç böyle değildim, anne baba sözü dinlerdim”* bu ve bunun gibi ebeveynlerin zihinlerinde bitmek bilmeyen cümlelere denk geliriz... Aslında bu cümleler eskiye özlem mi yoksa ebeveynlerin yaşayamadığı duygularının bir karşılığını bulmak mı elbette ki bilinmez.

Ergeni ergenliği ile bıraksak aslında onlar kendi yollarını çizip nasıl ilerleyeceklerini biliyorlar, sadece kafalarındaki yumağın açılması için biraz zamana ihtiyaçları var. O zaman, aslında ebeveynlerin içindeki çocukta mevcut...





BİLMEK VE FARK EDEBİLMEK

Çocuklarımızı anlamamanın en iyi yolu, onların nasıl bir gelişim dönemi içinde olduklarını bilmek ve yaşadıkları değişimleri fark edebilmekten geçer. Ergenlikte, gençler çok hızlı bir değişim süreci içine girerler. Öyle ki hem bedenlerindeki fiziksel değişimlere hem de ruhsal değişimlere ayak uydurmakta zorlanabilirler. Çocukken daha yavaş ve düzenli olan büyüme ve gelişme, ergenlikle beraber atağa geçer. Bahsedilen değişimleri sosyal gelişim alanında da yoğun olarak görürüz. Ergenliğin en tipik özelliklerinden bir tanesi aileden uzaklaşma ve akranlarla daha çok vakit geçirme isteğidir. Ebeveynler bu durum karşısında biraz panikleyebilir ve çocuklarını kaybedeceklerini düşünebilirler. Fakat gerçekte durum o kadar da vahim değildir. Artık kendini bir yetişkin gibi hissetmek isteyen ergen ailesinin himayesinden çıkıp daha özgürce yaşayabilmek, kendisini bir birey olarak kabul ettirmek ister. Bunun bir yolu olarak da aileyle geçirdiği vakti azaltarak arkadaşlarına yönelir ki, bu sağlıklı olandır.

Yine en çok karşılaştığımız davranışlardan bir tanesi ergenin evde yalnız kalma isteği içinde olmasıdır. Bu yaşlarda gençler kendilerine ait mahrem bir alanı olmasını isterler ve bu alanlara girilmesinden pek hoşlanmazlar. Bu bir oda, bir telefon, bir dolap vb. olabilir. Bunlar, ergenin içinde kendini daha özgür hissedeceği alanlar olduğu için evde imkanlar dahilinde bu özel alanları onlara sunmak önemlidir.



“Çok tuhaftı ağlayamadım ama ruhum paramparça olmuştu” sözü “Bizim zamanımızda ergenlik mi vardı?” diyen ebeveynlere cevap niteliğinde bir sözdür. Ergenlik dönemi, her insanın geçirmiş olduğu bir dönem olmakla beraber, bu dönemde yaşanan çatışmaların bastırılmış olması o dönemin yaşanmadığı ya da sorunsuz geçtiği anlamına gelmez. Aksine bu bastırılmış duygular yaşamın ileri dönemlerinde birçok problem ile kendini gösterir. Ebeveynler, ergenlik çağındaki çocuğunu anlamak için etkin bir şekilde dinlemeli, hata yaptığında kişiliğini eleştirmemeli ve duygularını ifade etmesine yardımcı olmalıdır.

Carl Gustav Jung’un dediği gibi: “Duygu olmaksızın karanlık ışığa, kayıtsızlık harekete geçirilemez.”

ENGELSİZ İLETİŞİM

İnsan hayatı boyunca sürekli bir geçiş aşamasındadır. Yetişkinlikten yaşlılığa, bebeklikten çocukluğa, liseden üniversiteye geçmek gibi pek çok geçişler yaşarız. Bu geçişlere uyum sağlamak, alışmak zordur. Ergenlik dönemi ise birçok değişimin, gelişimin gerçekleştiği için uyum sağlanmaya çalışılan en zor dönemlerden biridir. Bu dönemi ergenin sağlıklı bir şekilde geçirebilmesi için ailesiyle kurduğu bağ çok önemlidir. Ailenin tutumları ergenin kişilik gelişimi üzerinde etkilidir. Ergen aileden rendiği bilgi ve yaşantıları özümseyerek kendisinde yaşatır. Aile ilişkilerimizdeki doğru yaklaşımız ile ergenin kendini gerçekleştirmesine olanak tanımak gerekir.

Peki ne yapmalıyız? Sevgimizi gösterelim, gizlemeyelim.

Koşulsuz verilen sevgi ergenlik dönemindeki çocuğumuza kendisini daha iyi tanınmasına yardım edecektir. Bir diğer önemli nokta ergen bireyimiz ile kurduğumuz iletişimdir. Kesinlikle kurduğumuz iletişim öğüt verici olmamalıdır. Sürekli sorular sormak, eleştirmek, onun yerine çözümler sunmak kişilik gelişimine engel olacaktır. Kendini gerçekleştirmesine, kendisini tanınmasına müsaade etmeliyiz. Bu dönemde hatalar yapabilir. Biz ebeveynlerin bu noktada sadece yanında olduğumuzu ona saygı duyduğumuzu göstermeliyiz. Yaşadığı problemlerde ergen bireyin gözünden görmeye çalışarak empati kurmaya çalışalım. Yaşına yönelik uygun, yeteri kadar özgürlük sağlayarak gelişimini olumlu yönde desteklemeye çalışalım. Çocukluk ile yetişkinlik arasında sıkışıp kalmadan olumlu tecrübeler edindirmek için fırsatlar tanıyalım.

**UNUTMAYALIM;
Çocukluk döneminden itibaren kurulmuş doğru ve sağlıklı iletişim, ergenlik döneminde en büyük yardımıımız olacaktır.**

AİLE İÇİ İLETİŞİM

İnsanların ve ailelerin birbirleriyle ilişkilerini sürdürebilmelerinin anahtarı etkili iletişimdir. Sağlıklı bir iletişim için iyi bir dinleyici olmanın yanında nasıl bir tutum sergilendiği de oldukça önemlidir. Ergenlik döneminde birçok aile çocuğunun kendileriyle bir şey paylaşmadığını, her şeyi gizlediğini; çocuklar ise ailelerinin kendilerini dinlemediğini, anlamak istemediklerini, kızdıklarını ve sürekli nasihat verdiklerini belirtiyor. Ergenlerle adeta bir "iletişim dansı" yaparak süreci sağlıklı yürütebilmek için sizlere yardımcı olacak küçük ipuçlarını paylaşmak istiyorum:

1. İyi bir dinleyici olun, onlara güvenin.
2. Nasihat vermekten kaçının, anlamaya ve yardımcı olmaya çalışın.
3. Ben dilini kullanın, yargılayıcı ve suçlayıcı ifadelerden uzak durun.
4. Ebeveyn-çocuk ilişkisi ile arkadaş-arkadaş ilişkisini birbirine karıştırmayın.
5. Anne ve baba olarak davranışlarınızda tutarlı olun ve çocuğunuza model olduğunuzu unutmayın.
6. Beraber kaliteli etkinlikler yapın ve ailecek nitelikli vakit geçirmeye çalışın.

Ergenlik dönemi pek çok değişimin ve gelişimin aynı anda yaşandığı, çocuk açısından hem baş edilmesi gereken gelişim ödevlerini hem de tecrübelerini zenginleştirdiği süreci ifade eder. Bu fırtınalı süreçteki duygu, düşünce ve davranış değişiklikleri kimi zaman ebeveyn ve ergen arasında iletişim problemlerine neden olmaktadır.

