



Anne-babaların çocukları ile yaşadıkları en önemli sorun, çocuklarıyla sağlıklı iletişim kuramamalarıdır. Ergenlik dönemi de iletişim problemlerinin zirve yaptığı dönemdir. Ergenlik dönemi hakkında bilgi sahibi olmanız iletişim problemlerini azaltmanızı sağlayacaktır.

## ERGENLİK DÖNEMİ

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 dönemini bazıları sakin geçirirken bazıları ise fırtınalı atlatır. Anne-babaların ergenlik döneminde, çocuklarında ne gibi değişiklikler olduğunu bilmesi sorunların nedenini daha iyi anlamalarını sağlayacaktır.

## ERGENLİK DÖNEMİ ÖZELLİKLERİ

**Tutarsız Duygu Durumu;** Sakin, uysal, mutlu çocuk gitmiş, yerine tanımakta zorlandığınız dakikası dakikasına uymayan huysuz, inatçı, mutsuz, öfkeli ergen gelmiştir. Neşeli ve mutlu iken, çok kısa bir sürede tamamen farklı bir hale gelebilir. Duyguları iniş ve çıkışlar gösterir. Çabuk sevinir, çabuk üzülür, birden sinirlenir, olur olmaz şeyleri sorun yapar. Tepkilerini tahmin etmek zordur.

**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 Uymak İsteme;** Ergenlik döneminde otoriteye karşı olma, söz dinlememe, eleştirme, hata bulma gencin davranışlarından. Yasakları saçma, kendisine tanınan hakları ise yetersiz bulurlar. Evdeki ya da okuldaki kurallardan sıkılır, kuralların, yasakların çok olduğundan yakınır. Bağımsız olmayı kendisine karışılmamasını isterler. Anne, baba ya da öğretmenden gelen uyarılara çabuk tepkide bulunurlar. Çabuk öfkelenip gereğinden sert tepkide bulunurlar. Kısacası bu dönemde oldukça asi olurlar.

**Hızlı Gelişim;** Bu dönemde çocuklarda hızlı bir fiziksel gelişim vardır. Hızlı boy ve kilo artışına vücutlarında bir takım değişimler eşlik etmektedir. Bireyin hızlı büyümeye uyum sağlayamaması sonucu sakarlığı artmaktadır.

**Güvensizdirler;** Ergenlik döneminin temel özelliklerinden biri olan güvensizlik, 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 sarsar. Ayrıca bu dönemde çekingenlik oluşabilir ve kendilerini gizleme eğilimi görülebilir.

**İlginin Bedene 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 harcayabilirler. Yüzlerindeki bir sivilce onların kabusu haline gelebilir. Güzel görünmek, kilo vermek, zayıflamak için aşırı çaba harcarlar.

# EBEVEYNLER NE YAPMALI?



**Fikrini Alın:** Çocuğunuzu ilgilendiren konularda karar alırken onun da fikrini alın. Ondan habersiz onun adına karar almayın.

**Tutarlı Olun:** Söyledikleriniz ile yaptıklarınız tutarlı olmalıdır. Söylediklerinizden daha ziyade yaptıklarınız onlar için örnek teşkil edecektir. Ebeveynler olarak da tutarlı davranın, birinizin evet dediğine diğeriniz hayır dememeli.

**Nasihatten Uzak Durun:** Ebeveynler, "ben senin yaşında iken..." tarzındaki nasihatlerden kaçınmalı. Sürekli olarak öğüt vermek ve geçmişinizden örnek vermeniz iletişiminizi olumsuz etkileyecektir.

**Dengeli Olun:** Ebeveynler, ergene karşı dengeli ve tutarlı bir disiplin anlayışına sahip olmalı. Kurallar sayıca abartılı ve aşırı sert olmamalı. Önemli konularda birlikte kurallar belirlenmeli.

**Eleştirmeyin:** Ergeni, özellikle arkadaşı, öğretmeni veya başkasının yanında eleştirmeyin.

**Etiketlemeyin:** Ergen bir hata yaptığında kişiliğini değil, davranışını eleştirin. (Tembel, yaramaz v.b. etiketlemeler yapmayın.)

**Kıyaslamayın:** Ergeni, arkadaşları, kuzenleri, kardeşleri veya kendi çocukluğunuz ile kıyaslamayın.

**Değerli Olduğunu Hissettirin:** Çocuğunuzu çok sevmeniz ve değer vermeniz önemli fakat yeterli değildir. Bunu, davranış ve sözlerinizle ona hissettirmeniz gerekir.

**Dalga Geçmeyin:** Çocuğunuzun davranışları, duygusal durumu ve dış görünüşü ile dalga geçmeyin.

**Kararlı Olun:** Çocuğunuzdan beklentileriniz konusunda açık ve net olun. Koyduğunuz kurallar konusunda kararlı olun ve uygulanmasını takip edin.

**İletişiminize Dikkat Edin:** Ebeveynler ile ergenler arasında yaşanan sorunların çoğu iletişim problemlerinden kaynaklanmaktadır. Ne söylediğinizden daha çok nasıl söylediğinizin önemli olduğunu unutmayın.

**Sorumluluk Verin:** Onlara sorumluluk verin. Onların sorumluluğunda olan şeyleri onlar adına yapmayın.

**Konuşmayın:** Çocuğunuz ile yaşadığınız sorunları öfkeli iken konuşmayın. Sakin bir zamanda, sorunu çözmek niyetiyle konuşun.

## ÖNEMLİ

Gelişim bireyseldir ve her birey farklı özellikler gösterir. Bu nedenle, burada bahsedilen özelliklerin tamamının ergenlik dönemindeki herkeste aynı ölçüde görülmesi beklenmez.

## SABIRLI OLUN!

Ergenler karşı hoşgörülü ve sabırlı olun. Bu dönemin geçici olduğunu bilin. Fakat ergenlik döneminde diye yaptığı her olumsuz davranışı görmezden gelmeyin. Ergenlik dönemini fırsat olarak kullanmasına izin vermeyin. Önemli konulardaki sınırlarınızı net bir şekilde belirleyin.

## İNATLAŞMAYIN!

Çocuğunuzla inatlaşarak veya güç mücadelesine girerek sorunlarınızı çözemezsiniz. Bu nedenle öncelikle çocuğunuzun dinleyin, anlamaya çalışın. Orta yol bulmak için çaba gösterin.

## UNUTMAYIN!

Çocuklarınızın, sizin sevginize, ilginize ve rehberliğinize ihtiyacı olduğunu unutmayın. Çocuğunuz, sizin aklınızdan geçenleri veya ne hissettiğinizi bilemez, bu nedenle sevginizi söz ve davranışlarınızla gösterin.