

## ERGENLİK DÖNEMİ VE ERGENLE İLETİŞİM

Sezen Aksu'nun şarkı sözleri ergenlik dönemini ne kadar güzel anlatıyor değil mi. Küçüğüm daha çok küçüğüm, bu yüzden bütün hatalarım, öğünmem bu yüzden, bu yüzden kendimi özel önemli zannetmem. Küçüğüm daha çok küçüğüm, bu yüzden saçmalamam, yenilmem bu yüzden, kendime hala güvensizliğim. Ne kadar az yol almışım, ne kadar yolun başındaymışım meğer, elimde yalandan kocaman oyuncak zaferler. Küçüğüm daha çok küçüğüm, bu yüzden korkularım, gururum bu yüzden, bu yüzden çocuk gibi korunmasızlığım. Küçüğüm daha çok küçüğüm bu yüzden sonsuz endişem, savunmam bu yüzden, bu yüzden küçük bir iz bırakmam için didinmem. Küçüğüm daha çok küçüğüm...

Gözlerinizi kapatın ve ergenlik döneminizi hatırlayın: Hayatınızın en harika, coşkulu, heyecan dolu tutkulu, ama aynı zamanda da en kaygılı, huzursuz ve depresif dönemlerinden biri olduğunu anımsamakta zorlanmayacaksınız. Kimi zaman “delikanlı, kanı kaynıyor” diye övüldüğümüz, kimi zaman da, “şimdiki gençlerin akılları da bir karış havada canım”, diye ayıpladığımız bir dönemdi ergenlik dönemimiz. Değişen bedenimizi tanıdığımız, aslında kendimiz üzerinden dünyayı tanıyıp yeniden adlandırmak istediğimiz bir dönemdi aynı zamanda. Çocukluktan erişkinliğe geçerken bütün insanların yaşadığı sorunları yaşıyorduk, ama nedense yine de kimse bizi anlamıyordu. Hem yalnız kalmak istiyorduk hem de bir yerlere ait olmak, kimsesiz kalmamak... Aşk, üzüntüyü, öfkeyi, hayal kırıklığını o dönemde tattık. Hatta aramızda bazılarımız, keşke olmasaydı dediğimiz şeyleri de yaptık. İyisiyle kötüsüyle bizi biz yapan şeyleri, daha da önemlisi yaşam boyu sürecek dostlukları bu dönemde bulduk. Bu dönem bizim ergenlik dönemimizdi.

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. Bağımsızlığa gereksinim duyan genç için ev, çoğu zaman anlaşmazlığın ve çatışmaların ortaya çıktığı bir yer olarak görülmeye başlayabilir. Ergen, bağımsızlık arayışında davranışları ile şunu söylemektedir “ Ben sizden farklıyım, bunu göstermek istiyorum, sizin olmamı istediğiniz kişi değil, kendi istediğim kişi olmak istiyorum”. Yaşadıklarını anlamak ve kendilerini dinlemek için yalnız kalma gereksinimleri vardır.

## **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. Mahremiyetine saygı duyulmasını ister, onun için odasına girilmesi notlarının okunması, sakladığı şeylerin araştırılmasına büyük tepki verir. Aile bu evrede çocuklarının kendilerinden uzaklaştığını görür ve ne yapacağını bilemez. Ailenin de kaygıları artar. Mahremiyetle saklanan şeylerin ne olduğunun bilinmemesi ailenin korkusunu artırır, çocuğunu kontrol etmeye çalışır. Ergen ailenin her istemini baskı olarak algılar, ailede ergenin her istediğini isyan olarak algılar. Çatışmalar başlayabilir..

Kimlik Arayışı Bedeni, çok kısa bir süre içinde yetişkin görünümü alan ergen, artık anne babadan ayrı bir kimlik geliştirmeye çalışır. "Ben kimim?", 'Nasıl biri olmalıyım?' "Yaşamdaki amaçlarım neler olmalıdır?" gibi sorularla kendini sorgular. Geleceğe dönük kararlar almaya ve benliğini oluşturmaya çalışır. Daha önceden güvenilen ve kabul edilen her şey yeniden sorgulanır. Geçmişteki özdeşim örneklerini (kendine örnek aldığı kişiler, anne baba, öğretmen vb.) yeniden değerlendirir, süzgeçten geçirir. Kendine yeni özdeşim örnekleri bulur (arkadaşlar, sporcu, pop yıldızı...) Özdeşim denemeleri, gencin kendi üstüne en yakışacak elbiseyi bulana kadar elbise çıkarıp giymesine benzer. Kimliğin oluşması süreci aslında ergenlikten çok önce başlar. Önceki dönemlerde başarılı sonuçlar alınmış olması, aile ile iyi bir iletişiminin olması, yetişkin kimliğine geçişi kolaylaştırır. Genç, toplum içinde kendine uygun bir rol bulursa sağlıklı bir kimlik kazanır. Bunu başaramayan ergenlerdeyse kimlik krizi devam eder. Pek çok denemeye bu kriz çözülmezse, ergen kimlik kargaşasına düşebilir ya da olumsuz bir kimlik geliştirebilir.

## **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, karşılaşacağı tehlikelere karşı onu kimin koruyacağı korkusunu da yaşar. Ergen bir yandan bağımsız olmak isterken, bir yandan da nasıl bağımsız olacağını, bağımsız olanların ne yaptığını, nasıl davrandığını bilememektedir. Bunun için kimlik modellerine (arkadaşlar, yaşıt grupları) ihtiyaç duyar. Yakın arkadaşlıklar ergenlerin kendilerini ve diğerlerini anlamalarını, ergenlikteki stresle baş etmelerini sağlar. Ergenlerin kendisini tanıması için benzerlerine ihtiyacı vardır. ‘Ben kimim?’ sorusunun cevabını aramaktadır. En rahatlatıcı cevap "Ben onlardan biriyim" olacaktır. Ergen grupları, konuşma tarzları, giyimleri ve davranışlarıyla birbirlerinden ve yetişkinlerden ayrılır. Benzeşme döneminde arkadaşları gibi yapar, onlar gibi giyinir, onlar gibi konuşur, onların güldüğüne güler, kızdığına kızar. Artık o grubun üyesidir. Bu gruplar, ergenin kendine uygun bir "kendilik" duygusu oluşturmasında aileden bağımsız bir ortam sağlar.

Ergenin kendisini tanımasının diğere bir yolu da arkadaşları ile yarışmaktır. Bu yarışma onun kendi gücünü ölçmesi için gereklidir. Arkadaşları arasındaki durumu, onun bu yarıştaki başarısını veya başarısızlığını belirler. Bu grubun içinde en zeki midir? En esprili midir? En popüler midir? Bu yarışın içinde kendi hakkında bir düşüncesi oluşur. Çünkü insanın kendi dışındakiler tarafından nasıl görüldüğüne ilişkin bilgiye şiddetle ihtiyacı vardır. Henüz kendi kişiliğini tanıyamamış, kimliğini bulma aşamasındaki ergen için başkaları tarafından değerlendirilmek son derece önemli bir gereksinimdir. Bu değerlendiriliyor olma ergenin davranışları konusunda son derece etkilidir. Bu etkiyle ergenler, kendisini de kendisini tanıyanları da şaşırtan birçok şey yapabilirler.

Bir gruba ait olmak, ergen için çok önemlidir. Grup etkisiyle bireysel özelliklerinden uzaklaşır sanki kendi kimliğini yitirir "kimliksizleşir" ve grubun denetimine girer. Bazen grup üyeleri birbirini cesaretlendirerek yüksek risk almayı kolaylaştırabilir ve grup içindeki kişiler, kendilerini "grup koruması" denilen bir koruma duygusu içinde bulabilir. 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. Bu gibi sorunları yaşayanlar büyük olasılıkla "kendilerini anlayan biri" olarak gördükleri arkadaşlarına yaklaşmaktadır. Bu gruplarda benzer sorunları olanlar birlikte bulunmaktan çok hoşlanmaktadır. Ancak çoğunlukla sorunlarını konuşmayı, çözüm bulmayı tercih etmezler. Havadan sudan, onları eğlendirecek, sorumluluklarından uzaklaştıracak şeylerden bahseder, böylelikle sorunlarından ve sorumluluklarından kurtulmuş gibi hissederler.

### **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. Aileler çocuklarının arkadaşlarını, çocukları ile konuşarak tanımalıdır. Bunun için çocuğun cep telefonu, bilgisayar, günlük benzeri özel eşyalarını karıştırmak yanlıştır. Sorumluluk gelişimi kazanmış genç, her yaptığından kendisinin sorumlu olduğunu; mazeretlerin, suçu başkalarına atmanın bireyin sorumluluğunu ortadan kaldırmadığını bilir. 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. Arkadaşlarını eleştirmeden onun sorunlarına destek olmak, işbirliği ile sorunların nasıl çözüleceğini bulmaya çalışmak,

bu konuda kendi yanlışlarımızı da düşünmek ve gerekirse sorunlar daha da büyümeden aile olarak çocuk ve ergen psikiyatristinden destek almayı ertelememek önemlidir.

Bugün ergenler ebeveynlerinden daha iyi imkânlarda yaşıyor, daha çok şey istiyor, daha çok seçeneğin karşısında olduğunu biliyor. Ama daha çok korkuyor, daha çok kaygı duyuyor. Çünkü geçmişe göre daha karmaşık bir dünyada yaşıyor. Ellerinde daha çok iletişim aracı var ama gençler daha yalnız. Bu nedenle çocuğumuza sadece ondan beklediğimiz istediğimiz şeyleri, korkularımızı bildirmek değil, onunla konuşmak, daha çok paylaşmak gerekir. Yani çocuklarımızla sağlıklı iletişim kurmamız gereklidir.

### **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 atatabilirsiniz.

Ailelerin çoğu "çocuğumuz bizimle hiçbir şeyi paylaşmıyor, gizliyor" derler. Gençlerin çoğu da "aileme anlattığım zaman beni dinlemiyorlar, ne söylesem hemen tepki veriyor kızıyor ya da nasihat ediyor", "beni anlamıyorlar bende hiçbir şeyi anlatmıyorum" diyor.

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 çocuğunuzun bir şeyleri paylaşma konusunda cesaretlendirir. Çocuğunuzun 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. Onu dinlerken cevaplamaya çalıştığımız soru, "Çocuğum ne hissediyor, ne düşünüyor, benden beklentisi nedir?" olmalıdır. Cevabı bulduğunuzda, "-sanırım, -anladığım kadarıyla, gibi sözlerle başlayan cümleler kurup ve çocuğunuzdan onay alın. Duygusunun anlaşılması, yani onunla empati yapabilmemiz, bunu ona iletmeniz, hem çocuğunuzun kendi duygularını adlandırmasına yardım edecek hem de sakinleşmesini, rahatlamasını sağlayacaktır.

Yansıtıcı sorular sorun. "Anladığım kadarıyla söylediğin şey şu" veya "Şunu mu söylemeye çalışıyorsun" gibi sorularla, çocuğunuzun söylediğini, anladığınızı biçimde tekrar edip, doğru anlayıp anlamadığınızı kontrol edin. Bu yanlış anlaşılmayı engelleyecektir.

Çocuğunuzun sizi dinlemesini istiyorsanız onu anladığınızı ifade ettikten sonra en son kendi duygu ve düşüncelerinizi paylaşın.

Kendi duygu ve düşüncelerimizi nasıl ifade ettiğimiz, konuşma sırasında takındığımız tavır da çok önemlidir. Konuşmaya çocuğunuzun konu hakkındaki fikirlerini kötüleyerek suçlayarak başlarsak iletişim baştan kesilir.

Ben diliyle konuşabilmek. Ebeveynler çocuklarının beğenmedikleri, onaylamadıkları, kendilerini ya da başkalarını rahatsız eden davranışları karşısında onlara uyarılarda bulunur. "Sözümü 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. "Ben dili" kullanılarak yapılan konuşmalarda ise anne babanın gencin davranışı karşısında ne hissettiğini iletir. (....yaptığında, ben .... Hissediyorum, çünkü ....). (davranışın tanımını, ebeveynde yarattığı duygu, davranışın ebeveyn üzerinde somut etkisi ifade edilmiş olur). Eve geç kalan gence "bu saate kadar nerde kaldın, neden haber vermedin?" diyerek bağırmanın, onun da direk savunmaya geçmesine "ben çocuk muyum, neden karıştıyorsunuz, herkes bu saate geliyor" şeklinde kendini savunmaya geçmesine neden olur. Hem tartışırız hem de bu davranışın tekrarlamasını engelleyemeyiz. "Eve habersiz geç geldiğinde çok endişeleniyorum, çünkü başına bir şey geldiğini düşünüyorum, bu sorunu çözmek için ne yapabiliriz" diye konuşursak bizi dinlemesini, anlamaya çalışmasını sağlayabiliriz.

### **Sorunları nasıl konuşmalıyız?**

Öfkeli anımızda yapacağımız konuşma genellikle sonradan çok pişman olacağımız konuşmadır. Öfke kontrolümüzü sağladıktan sonra, uygun yer ve zamanda "duygularımı seninle paylaşmak istiyorum, çünkü ilişkimize değer veriyorum", "Olayları yanlış algılamış veya yanlış yorumlamış olabilirim", sana konuları ne açıdan ele aldığımı ve "neler hissettiğimi anlatmak istiyorum", daha sonra senden "kendi bakış açını anlatmanı istiyorum" diye söze başlarsak çocuğumuzun bizi dinlemesini sağlayabiliriz.

Endişelerinizden bahsederken ne gördüğünüzü, ne duyduğunuzu ve bunu nasıl yorumladığınızı, duygularınızı ve neye üzüldüğünüzü anlatın. Sizi üzen olaya odaklanın ve sakın daha önce yaşadığınız benzer olaylardan bahsetmeyin, geçmiş olayların tekrar gündeme getirilmesi bu olayın da çözümsüz olmasına neden olur.

### **Öfkeli ergenle nasıl iletişim kurulabilir?**

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

Çocuğunuz öfkesini dışarı vuruyorsa soğukkanlılığınızı kaybetmeyin. "benimle böyle konuşamazsın, kes sesini, odana git" şeklindeki konuşmalar bu öfkeyi daha artırır.

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.

Ben her şeyi bilirim tavrında olmayın. ‘bence..... yapmalısın’ yerine ‘mesela ....olabilir mi?’ diyebilmek önemlidir. Ondan farklı düşünüyorsak, ‘kararını verip sonuçlarını yaşayacak olan sensin ancak bu konuda yaşadığım kaygı ve sıkıntımı seninle paylaşmak istiyorum, bu yüzden.... yapmanın daha iyi olabileceğini düşünüyorum.’ Şeklindeki ifadeler bizi dinlemesini sağlayacaktır.

### **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?**

Günümüzde anne babalar, anne babalıkla ilgili daha çok okuyor, seminerlere katılıyor, kendi çektiği sıkıntıları çocuklarının çekmemesi için çaba harcıyor. Çocuklarımız eskiye göre artık daha çok ‘ilgi odağı’ olmuş durumda. Çocuklar, bütün emellerin yüklenildiği, bütün beklentilerin üzerine yöneltildiği, aşırı korunan, her dediği neredeyse yapılan ‘ailelerin biricik gözbebekleri’ olursa, kendi sorumluluklarını yeterince alamazlar. Çocuklar aşırı övülüyorlar, pohpohlanıyorlar, bütün bunlar da onların kendilerini oldukları gibi görmesini engelliyor. Oysa bir çocuk için yetişirken kazanılması gereken en önemli özellikler birisi "kendini olduğu gibi görebilmektir". Kendi güçlü ve güçsüz yanlarını görebilmek, doğru ve yanlışlarını fark edebilmek, kendisini tanıyabilmek, anlayabilmek hangi durumda ne yapacağını ve ne yapmayacağını kestirmek için önemlidir. Aşırı ve haksız övgü ile yetiştirilen daha önce hiçbir güçlkle mücadele etmeyen çocuk, yapamadıkları karşısında şaşkına döner, Kendine kazandırılan yanlış özgüven uçar gider. Çocuk kendini güçsüz, yalnız, ne yapacağını bilemez durumda bulur.

Sevilen bir anne baba olmak adına, anne baba çocuğun her istediğini yaparsa, çocuklar anne babayı gereksinmelerini karşılaması gereken, her istediğini yaparak onları memnun etmesi gereken kişiler olarak görür. Bu şekilde yetiştirilen çocuklar kendi kendini kontrol yetisini kazanamaz, mutlu olamaz

Güvenilir anne baba olmak önemlidir. Çocuk anne babasına her zaman güvenmeli, desteğini hissetmelidir. Her yaptığıının, yanlışlarının da onlar tarafından onaylanmayacağını, hatalarının sorumluluğunu kendisinin alması gerektiğini bilmelidir. Çocuğunuzun sorumluluklarını siz üstlenmeyin, yanlışlarının güvencesi olmayın.

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 arkadaşı 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. O bunun farkına varmıyor olabilir, ancak kendisinden birkaç adım ötede duran bir rol modelinin paha biçilmez olduğunu zamanla anlayacaktır. Çocuğunuzla aranızdaki mesafenin yok olmasına asla izin vermeyin. Çocuklarıyla arkadaş gibi olduklarını, her şeyi konuşabildiklerini iddia eden ebeveynler, genellikle yapay bir anlaşma ortamı oluşturmak dışında bir şey yapmıyorlardır. Kızınızla kuracağınız sağlıklı ve güvenilir bir iletişim, uzun vadede onun sağlıklı bir kişilik geliştirmesinde önemli bir rol oynayacaktır.

"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. Anne baba olarak; çocukların yaptıkları yanlışları örtbas etmeden sonuçları ile onları ile karşılaştırmalıyız. Bu yanlışların neler olduğunu anlamalarına destek olacak biçimde davranmalıyız. Yanlışları yineleyeceği zaman neler yitireceğın açık biçimde anlatmamız gereklidir. Çocuklarımıza sorumluluk vermeliyiz. Bencillikten kurtularak başkalarını da düşünmelerini ve onlar için bir şeyler yapmalarını istemeliyiz. Her isteklerinin olamayacağını, kimsenin onların her istediğini yapmak zorunda olmadığını anlatmak ve bunları algılayacak biçimde yetiştirmek önemlidir.

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 ettiğimize dair bir mesajdır.

Ergenlerin bağımsız olmaları, sosyal değerlerden yoksun olmaları anlamına gelmez. Bağımsız olmanın "kendi kararlarını doğru vermeyi öğrenmek, doğru iletişim kurmak, başkalarının haklarına saygılı olarak kendi haklarını bilmek" olduğunu öğretmek gereklidir. Sorumluluk duygusuna sahip olmadan, başkaları ile birlikte yaşadığını kavramadan, doğru hedefler seçmeden bağımsız yaşanamaz. Bunun için aileler de doğru bir model olmak zorundadır.

Ergenlik döneminde gençler tüm bunlarla mücadele ederken bir yandan da orta öğretim sınavlarına, üniversite sınavlarına hazırlanıyor. Aileler çocuğu ile ilgili başarı beklentilerini "daha iyi, daha başarılı, daha mutlu olması için" diye tanımlıyor. Ancak çoğu zaman "anne babanın kendi beklentileri, yapmak isteyip yapamadıkları, kendi hedefleri ile

bağlantılı" olarak çocuğa sınav konusunda baskı kuruyor, çatışıyor. Çocuğumuzla ilgili beklentilerimiz çocuğumuzun özellikleri, kapasitesi, kişiliği, amaçları, yetenekleri ile uyumlu olmazsa, hem kendimiz mutsuz oluruz, hem de çocuğumuzun mutsuz olmasına, kendini değersiz güvensiz hissetmesine neden oluruz. Beklentimiz başarıya değil, amaçlı planlı programlı, dürüst çalışmaya yönelik olmalıdır.

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.

### **Ailelere Kısa İpuçları, öneriler**

- Birlikte zaman geçirin, eğlence ve sohbet için zaman ayırın.
- Siz veya ergen çocuğunuz sinirliyen tartışmayın, sakinleşmeyi bekleyin ve daha sonra yaptığı davranışla ilgili konuşun.
- Okul ve okul dışında çeşitli faaliyetlere katılmalarını teşvik edin. İyi olduklarını hissettikleri durumlarda başarılı olmak için sarf ettikleri çabayı takdir edin.
- Kariyer hedefleri ve seçimleri konusunda ergenlere yardımcı olun. Eğer fikirlerini sık sık değiştirirlerse hayal kırıklığına uğramayın. Yetişkinleri çalışırken izlemelerine imkan verin. Yapmak istemedikleri işi anlamının, ne yapmak istediklerini anlamak kadar önemli olduğunu unutmayın.
- Ergenlerin eve geliş saatine ve diğer aile kurallarına, karar ve düşünceleri ile katkıda bulunmalarına izin verin. Bu onların kendi davranışları için sorumluluk geliştirmelerine fırsat yaratacaktır.
- Ergenlerin itirazlarına rağmen bu dönemde çocuğunuzun arkadaşlarının kimler olduğunu ve neler yaptığının farkında olun. Arkadaşlarının anne ve babası ile tanışın. Evinizde arkadaşları ile hoşça vakit geçirebileceği programlar düzenleyin.
- Düzenli ve kuralları olan bir çevre sağlamaya devam edin Ergenlerin daha fazla özgür olmalarına izin verilmeli ancak bu onların kendilerini tehlikeye atacakları boyutta olmamalıdır. Şikayet etmelerine rağmen ergenler yetişkinlerin onlar için sağladıkları emniyet ve güven duygusuna ihtiyaç duyarlar ve bu konuda anne babalarına güvenirler.
- Anlaşılmaq ve önemsenmek ergen için çok önemlidir. Bunları bulamadığında iletişimi ve ilişkiyi daha fazla sürdürmenin anlamı olmadığını düşünür ve içine kapanır. Eğer çocuğunuzla ilişkilerinizi yetersiz buluyorsanız şimdiye kadar sürdürdüğünüz ilişki biçimini gözden geçirin.
- Ergeni başkalarının yanında uyarmayın ve öğüt vermeyin. Bu tür paylaşımları çocuğunuzla yalnızken ve sorunsuz zamanlarda yapmaya özen gösterin.



- Ergenlerin bağımsız hareket etme doğrultusunda verdiği tepkileri saygısızlık ve başkaldırı olarak yorumlamayın. Bunları yaşadığı değişimin bir parçası olarak değerlendirin.
- Ergenlerin kıyafet, yemek, eğlence gibi seçimlerine saygı duyun. Kendi bakış açınıza uymuyor diye yargılamayın, eleştirmeyin. Bu; ergenin beni anlamıyorlar düşüncesiyle sizden uzaklaşmasına neden olacaktır. Bunun yerine onu rencide etmeden nedenlerini açıklayın.
- Ergenin söyledikleri, her zaman söylemek istediklerini anlatmayabilir. Olaylara farklı duygusal tepkiler verebilir. Böyle durumlarda verdiği mesajın altında yatan duyguyu anlamaya çalışın.
- Ergenle iletişimin sadece yetişkinden ergene doğru; yani tek taraflı olması durumunda ergenin kendi kişiliğini ortaya koyabilmesi için tek yolun otoriteye başkaldırmak olacağını unutmayın.
- Bu dönemde, ergene en çok yardımcı olacak kişilerin anne-babalar olduğunu göz ardı etmeyin.
- Tüm olumlu yaklaşım ve tutumlara rağmen, ergenle anne-baba arasında çözümsüzlük boyutunda ciddi gerginlikler yaşanıyorsa, uzman yardımına başvurmayı ihmal etmeyin.

### **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 Psikiyatristinden yardım alınması gereklidir. Sorunları görmezden gelmek sorunların daha da büyümesine neden olur. Çocuklarımızın ergenlik dönemini sağlıklı geçirmesi mutlu yetişkinler olması dileğiyle...