

## ERGENLİK DÖNEMİ ve İLETİŞİM

### Ergenlik ve Aile

Ergenlik dönemi pek çok değişimin aynı anda yaşandığı gelişim ve büyüme sürecidir. Bu dönem çocuk açısından hem baş edilmesi gereken gelişim görevlerini hem de deneyimle zenginleştiği bir süreci ifade eder. Ergenlik döneminde yaşanan değişimler sadece çocuk açısından değil anne baba açısından da uyum gerektirir. Bu dönemde gelişimsel ihtiyaçlar değişirken bu değişimin yarattığı duygu, düşünce ve davranış değişiklikleri de anne baba çocuk arasında kimi zaman iletişim problemlerine neden olabilir.



Ergenlik döneminde **kimlik gelişimi** önem kazanır ve bu dönemin en temel gelişimsel görevlerinden biridir. Kimlik sorunları yaşam boyu sürse bile en çok bu evrede ağırlık taşır. Kimliğin kazanılması, ergenlik döneminin en önemli psiko-sosyal yönüdür. “Ben kimim? Nasıl biri olmalıyım?” soruları kimlik edinme sürecinde zihni meşgul eden en önemli sorulardır. Daha önceden güvenilen ve kabul edilen her şey yeniden sorgulanır. Geçmişteki özdeşim örnekleri (kendine örnek aldığı kişiler, anne baba, öğretmen vb.) yeniden değerlendirilir, süzgeçten geçirilir ve yeni özdeşim örnekleri bulunur (arkadaşlar, sporcu, pop yıldızı...). Özdeşim denemeleri, çocuğun kendi üstüne en yakışacak elbiseyi bulana kadar elbise çıkarıp giymesine benzer.

Ergen bu dönemde bağımsız benini ortaya koyma ve aileden ayrılarak özerk bir birey olma yolunda ilerler. Kendi seçimlerini yapmak, kendi yaşamını düzenlemek ve bunu da kendi başına yapmak ister. Aileden ayrılıp bağımsızlığı başarabilmek için 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.

Ergenlik döneminde hem aileden uzaklaşma ve bağımsızlaşma isteği hem de onların desteğine ve sevgisine ihtiyaç duyma ikilemi yaşanır. Çocuk kendi gözünde kendini büyütmüş ve değişmiş görmek ister. Daha özerk karar verebilmek, kendi seçimini yapabilmek, kendi değer yargılarına sahip olmak isterken yeni rollerinden emin değildir. Bu nedenle hem anne babanın kendine destek olmasına ihtiyaç duyar, hem de kendi içinde bu isteğe karşı koymaya çalışır. Ergen kendisi için önemli olan kişilere gereksinim duymadığını kendi kendine kanıtlamaya çalışırken şimdiye kadar yeterli gördüğü anne babasının ve diğer önemli kişilerin bu yeterli yönlerini yadsımaya başlar. Böylece aileye gereksinim duymasından ileri gelen içsel çatışmayı geçici olarak çözmüş, kendini onların desteğine gerek duymaz halde görmeye başlamıştır. Çocukluktan itibaren kendisine sevgi vermiş olan anne ve babadan uzaklaşmaya başlar. Bu uzaklaşma gelişimsel bir süreç olarak ayrışma ve bireyleşmenin bir parçası olarak kimlik edinme süreciyle yakından ilişkilidir. Ancak unutulmamalıdır ki aileye olan ihtiyaç hâlâ devam etmektedir.



Ailenin duyguları da çoğu kez ikilem içerisinde. Çocuğun artık büyümesi istenir ancak ona hala çocukluktaki gibi davranma eğilimi gösterilir. Bazı durumlarda çocuk ailenin gözünde “Sen çocuksun, anlamazsın.” diye eleştirilirken, bazen de “Sen artık büyüdün, bunları yapabilmen lazım.” şeklinde uyarılır. Çocuk ise bağımsızlık arayışında davranışları ile şunu söylemektedir “Ben sizden farklıyım, bunu göstermek istiyorum, sizin olmamı istediğiniz kişi değil, kendi istediğim kişi olmak istiyorum.”

Ergenlik dönemine ilişkin yanlış inanışlardan birisi ergenin kendi kimliğini oluşturabilmesi için aileden kopması gerektiğidir. Bu inanış birçok aileyi şu sonuca götürebilir. Ergenler çoğu zaman tek başına bırakılmaya ihtiyaç duyarlar ve arkadaşları onlarla ilişkide olan temel grup olmalıdır. Bu düşüncenin ailelerin davranışlarına yansımaları da şu şekilde düşünebiliriz. Anne baba ergenlik dönemindeki çocuklarıyla konuşup paylaşmaktan, yaşamlarına dair soru sormaktan onların gizliliklerine girmemek adına kaçınabilir ve bunu ergenin gelişimi için mutlaka olması gerekenler gözüyle bakabilir. Bu bakış açısı bir geçiş dönemi olan ergenlikte ailenin desteğine, rehberliğine ihtiyaç duyan genci bunlardan mahrum bırakır. Ergenlerin dünyasında akran grupları önemli bir yer tutmasına rağmen, gelişimlerinde anne babalar oldukça hayati ve gerekli bir rol oynar. Ergenin bu geçiş dönemini başarıyla tamamlayarak yetişkin dünyasına adım atmasında gerekli temel faktör, ailenin gerçek ilgi ve desteğidir.

## İletişim

İnsanların birbirleriyle ilişkilerini sürdürebilmelerinin anahtarı iletişimdir ve iletişimin temeli iyi bir dinleyici olmaktır. Açık ve sağlıklı bir iletişim için iyi bir dinleyici olmak kadar nasıl bir tutum sergilendiği de önem taşımaktadır.

Ergenlik döneminde ailelerin birçoğu "Çocuğumuz bizimle hiçbir şeyi paylaşmıyor, gizliyor."; çocukların çoğu da "Aileme anlattığım zaman beni dinlemiyorlar, ne söylesem hemen tepki veriyor kızıyor ya da nasihat ediyor, beni anlamıyorlar ben de hiçbir şeyi anlatmıyorum." cümlelerini kurmaya başlayabiliyor.

Bir ergenle iletişim kurarken, onun gerçekliklerini dikkate almak son derece önemlidir. Çocuğun davranışları sorun olarak kodlandığında, daha kaygılı ve telaşlı tepkiler verme eğilimimiz artar; oysa ihtiyacın ne olduğunu fark edip davranışı doğru okuyabilirsek daha sakin ve kontrollü tepkiler verebiliriz. Kontrolünü ve kararlılığını kolay kaybeden insanların en doğal ilişkilerinde bile krizler çıkma olasılığı daha yüksektir.



**Ergenle keyifli bir "iletişim dansı" yaparak sürecin tadını çıkarmak en iyi yoldur. İletişim sürecinde size yardımcı olabilecek bazı ipuçları aşağıda özetlenmiştir:**

### Ailelere İletişim Önerileri

- 1- İyi bir dinleyici olun, onlara güven verin. Ancak, "Aman baban ya da annen duymasın" gibi idare etmek, sırdaş olmak, yanlışlarını saklamak gibi davranışlar sınır koyma işlevinizi ortadan kaldırır.
- 2- Sıkıcı, öğüt veren konuşmalardan kaçının, çocuklarınızın söylediklerini anlamaya çalışın.
- 3- Sonradan kabul edebileceğiniz şeylere baştan hayır demeyin.
- 4- Yansıtıcı sorular sorun. Örneğin, "Anladığım kadarıyla söylediğin şey şu..." diye cümleye başladığınızda onun ne anlatmak istediğini fark etmeye çalıştığınızı ve onu dinlediğinizi göstermiş olursunuz.
- 5- Çocuklarınız sizden uzaklaşıyor gibi görünse de, gösterdiğiniz doğruları yeri geldiğinde kullanılacaktır. Önemli olan sağlıklı ve güvenli bir şekilde kuracağınız iletişimdir.
- 6- Bazen, "Benimle konuşmuyor, ne düşündüğünü, ne hissettiğini bilmiyoruz." diye düşünebilirsiniz. Ergenler eleştirildiğini veya dinlenmediğini daha önce hissettiyse iletişim kurmaktan vazgeçebilir. Mümkün olduğunca yargılamadan dinlediğinizden emin olun.

7-Çocuğunuzla “Sen dili” ile konuştuğunuzda savunmaya geçerek sizle iletişime kendisini kapatacak veya öfkelenecektir. Bunun yerine “ben dilini” kullanın. Örneğin “Çocuk gibi davranıyorsun, sorumluluk almıyorsun” demek yerine “Böyle davrandığında bunu önemsemediğini düşünüp endişeleniyorum” diyerek durum veya davranışının sizde oluşturduğu düşünceyi ve duyguyu onunla paylaşabilirsiniz.



8-Savunmaya geçirecek genelleme yapan cümlelerden kaçınin (Örneğin, hep geç kalıyorsun, zaten üşengeçsin, tembelsin vb..).

9-Anne baba olmanın başka, arkadaş olmanın başka olduğunu hatırlayın. Ebeveyn-çocuk ilişkisiyle arkadaş-arkadaş ilişkisinin kuralları farklıdır.

10- Bu dönemde çocuklar ne yetişkin ne de çocuk olarak görünmekte ve bu karmaşa davranışlarına da yansımaktadır. Bu karmaşaya çevreden aldıkları çelişkili mesajlar da neden olmaktadır. Siz de çocuğunuzun bu durumunu fark ederek, onun yetişkin davranışlarını destekleyip, çocukça yaptığı davranışlarda ise bu çelişkiyi yaşatmadan destek olun.

11- Bu dönemdeki çatışmalar, ergenin bir yandan sizin gibi olmak istemesi diğer yandan da bağımsızlığını sizden farklı bir birey olarak gerçekleştirme çabasıdır. Bunu hatırlayarak çatışmaların olabileceğini kabullenin.

12- Soğukkanlı ve sakin olun, fevri davranışlardan kaçınmaya çalışın.

13- Çatışma çözme becerilerinizi gözden geçirin. Bu konuda önemli model olduğunuzu unutmayın. Birçok anne babanın da bir ergen gibi kolay öfkelenip çatışmacı dil kullanması anlamlı değildir. Anne baba ile çocuk arasındaki ilişkinin, yetişkin-ergen ilişkisi olması gerekirken, iki ergenin ilişkisine dönmesi işleri oldukça zorlaştırabilmektedir. Anne babadan beklenen, çocuğun duygusal iniş çıkışları karşısında daha sakin, dengeli ve kontrollü olmayı başarmasıdır. Bu durum olmadığı zaman iletişim çatışmalarının şiddeti daha yoğun olmakta ve her iki taraf da fazlaca yıpranmaktadır.

14- Yeteneklerini ve ilgi alanlarını tanımaya çalışan çocuğunuzun, ilgilerindeki değişkenlik normaldir. Ona bu değişkenliğinde kendini tanımasına fırsat verin ve yardımcı olun.



15- Kendi güçlü ve güçsüz yanlarını bilebilmesi, kendini olduğu gibi kabullenebilmesi için farkındalıklar yaratın. Abartılı şekilde ve sürekli övmeyin.

16- Çocuğunuzun zihinsel yaşadığı dağınıklık ve değişkenlik, dış görünümüne ve çevresine de yansiyabilir. Sizin kurallarınızla sıklıkla çatışabilen bu durumu ancak çocuğunuzla uzlaşmaya giderek çözebilirsiniz.

17- Olumsuz davranışlardan önce olumlu davranışları görmeye çalışarak, hem iletişimi güçlendirin hem de bu sayede olumlu davranışları pekiştirin.

**18-** Arkadaş gruplarını destekleyin. Yanlış arkadaş seçimlerinde ise ona yasaklar koymak veya yargılamak yerine o arkadaşını tanımaya çalışın ve onun düşünmesini sağlayarak yanlışları bulması konusunda yönlendirici olun.



**19-** Onunla birlikteyken çeşitli tartışma konuları açarak bu konularda fikirlerini dile getirmesini sağlayabilir, onun fikirlerine değer vererek mantıklı geldiğini ve size yeni bir bakış açısı kazandırdığını hissettirebilirsiniz.

**20-** Problemlerinizi 'kapı aralığında' çözmeye kalkışmayın. Problemleri çözmek için yer ve zaman ayırın. Problemi doğru tanımlayın.

**21-** Kötü bir gün geçirdiyse "Gelecek hafta ne olduğunu hatırlamayacaksın bile" gibi telkinler veya tavsiyeler vermek yerine, "Kötü bir gün geçirmişe benziyorsun, eğer konuşmak istersen ben her zaman buradayım ve seni dinlemek istiyorum." demek ve hissettirmek önemlidir.

**22-** Çocuklarınızın kendi sorumluluklarını üzerinize almayın. Unutmayın sorumluluklarını ne kadar önce üstlenirse o derece de sorumlu bireyler yetiştirebilirsiniz. Sorumluluklar ile ilgili bazen küçük riskler almasına izin verin.

**23-** Kuralların öğretilmesi ve uygulanmasında tutarlı, açık ve kararlı tutumunuz en önemli faktörlerdir.

**24-** Kurallar konusunda anlaşmalar yapın. Kurallar bütün ilişkilerde olmazsa olmazlardandır. Kurallar, çocuğun sorumluluklarını hatırlamasını sağlar ve risklere karşı da çok açık olmasını önler. Bu nedenle abartılı olmadan belirli kurallar konusunda anlaşmak gerekir. Kuralların mümkün olduğunca az olması, tüm aile üyeleri için geçerli olması ve uygulanmadığında ne gibi sonuçların olacağını açıkça belirtilmesi önemlidir. Özellikle çocukla anlaşma yaparak kural konması çatışma riskini de azaltır. Ayrıca, kendisi de bu anlaşmanın bir tarafı olduğu için uyma eğilimi daha yüksek olur.

**25-** Mutlaka her çocuğunuzla birebir geçirebileceğiniz özel zamanlar yaratmaya çalışın. Örneğin hiç vaktiniz olmadığını düşündüğünüz durumlarda dahi arabada baş başa olduğunuz durumları bile fırsata çevirebilirsiniz.

**26-** Olumlu ve olumsuz duyguları ifade etmesi için yüreklendirin. Duygusal destek verin. Ona güven duyduğunuzu, her zaman dinlemeye hazır olduğunuzu ve sevdiğinizi hissettirin. Söyledikleri her zaman söylemek istediklerini anlatmayabilir, böyle durumlarda verdiği mesajın altında yatan duygusunu keşfetmeye çalışın



**27-** Beden dilini gözlemleyin. "Çocuğum ne hissediyor, ne düşünüyor, benden beklentisi nedir?" diye düşünün. Cevabı bulduğunuzda ise, "Sanırım, anladığım kadarıyla..." diyerek cümleye başlayın ve anlatırken zaman zaman söylediklerinizin onayını alın. Böyle durumlarda sadece anlaşıldığını hissettirmek bile ona iyi gelecektir.

**28-** Öfkelenildiğinde sakinleşince dinleyebileceğinizi söyleyin. Sakinleştikten sonra, "Sanırım sen benim... yapmama kızdın" diye cümleye başlayarak anladığınızı gösterebilirsiniz. Öfkeli animızda yapacağımız bir konuşma genellikle pişmanlık yaratır. Bu yüzden uygun yer ve zamanda

sakinleşince, “Duygularımı seninle paylaşmak istiyorum, çünkü ilişkimize değer veriyorum. Olayları yanlış yorumlamış olabilirim; sana konuları ne açıdan ele aldığımı ve ne hissettiğimi anlatmak istiyorum. Daha sonra da senden kendi bakış açını anlatmanı istiyorum” diyerek dinlemesini sağlayabilirsiniz.



**29-** Küçük notlar ve mektuplar yazın. Örneğin; “İyi ki varsın, çünkü yaptığın davranışından dolayı çok mutlu oldum vb.” cümleleri yatağına, defterinin arasına veya kalem kutusuna yerleştirebilirsiniz. Böyle küçük sürprizler hem onu şaşırtacak hem de değerli hissettirecektir.

**30- Çocuklarınızı sevmeye devam edin. Büyüme ve keşif sürecinde çocuğunuza eşlik edin 😊**