



Ergen İle Yaşamak

*'Çocuklar sadece büyürler,
ergenler ise hem büyürler hem gelişirler.'*



Selçuklu Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Selçuklu Rehberlik ve Araştırma Merkezi

10. Anne ve baba olarak kendi aranızda da iletişimi ve çocuğunuz hakkındaki kararları konuşunuz.
11. Okul ve öğretmenleri ile iletişimi belli aralar ile sağlayınız.
12. Ergenlik dönemini çözümsüz sorunlar dönemi olarak görmeyiniz.
13. Yaptığı olumlu şeyleri takdir ediniz.
14. Ergen birey ile eğlenceli zamanlar geçiriniz.
15. Aile olarak bağlarınızı kuvvetlendirmeye çalışınız.

ERGEN OLMAK

Ergenlik terimi, Latince 'gelişen' anlamını taşımaktadır. Ergenlik genellikle hızlı fiziksel değişimler ile başlar, psikososyal olgunlaşma ile sürer. Genellikle 11-12 yaşlarında başladığı ve yirmili yaşlarda sona ermesi gerektiği kabul edilmektedir.

12-14 yaş arası erken ergenlik, 14-17 yaş arası orta dönem ve daha sonrası da geç dönem olarak değerlendirilebilir. İlk dönemde ergenin çocuk bedeni büyük bir hızla değişime uğrar. Bu değişime uyum sağlamaya çalışan ergen, sürekli bedeniyle ilgilenmeye başlar. Orta dönemde gencin yaşamında ailesinden daha ön planda olan şey arkadaşlarıdır. Uygunsuz tutum ve alışkanlıkların başlama dönemi en çok bu dönemdir. Özellikle ailesiyle doğru ilişki kuramamış ve sorunları olan ergenler bu dönemde kolayca yanlış yollara sapabilir. Son dönem gencin bireysel, sosyal ve mesleki kimliğinin tamamlandığı dönemdir.



Bu kitapçık , Prof. Dr. Mahmud Esad Coşan İmam Hatip Ortaokulu Rehber Öğretmeni Tuba KÖROĞLU tarafından hazırlanmış, Selçuklu Rehberlik ve Araştırma Merkezi tarafından düzenlenip kitapçık haline getirilmiştir.

1



16. Ergen birey ile uzun vadeli planlar yapınız ve onu her zaman için hesaba kattığımızda fikirlerine saygı duyduğunuzu vurgulayınız.
17. Onun arkadaşlarını doğrudan eleştirmeyiniz ve arkadaşlık ilişkilerini dolaylı olarak takip ediniz.

46



Ergenlik dönemi hızlı gelişen bir geçiş dönemidir. Bu dönemde birbirine zıt gibi görünen duygular bir arada yaşanır. Aynı anda hem mutluluk hem hüznün dönemi olan ergenlik, benzer şekilde grup halinde yaşama ve yalnızlığı, öncelikle başkalarını düşünme ve bencilliği içinde taşır. Bir yandan hızlı fiziksel, cinsel ve düşünsel değişimlerin yanı sıra toplumun ona yüklediği yeni istekler (olgunlaşma ve bağımsız yaşayabilme) ergenliğin özünü oluşturur.

Ergenlik döneminde olan ve cinsel gelişimi de içeren fiziksel değişimler; kızlarda 11(8-13)yaş civarında, erkeklerde ise kızlardan genellikle iki yıl sonra (13-14) başlar. Bitiş ise kızlarda 16 yaş, erkeklerde 17-18 yaş civarındadır. Bu zaman aralıklarından önce başlayan erken ergenlikler, psikolojik ve gelişimsel açıdan sorun yaratabileceğinden yardım almak gerekebilir.

3



4. Çocuğunuzu çok fazla takip etmek veya her yaptığı şeyin farkında olmak gibi bir düşünceye girmeyiniz.
5. Çocuğunuz ile olan iletişimi artırmaya ve ondaki değişiklikler konusunda ona destek olmaya çalışınız.
6. Çocuğunuzun davranışları konusunda aşırı tepkiden kaçınınız.
7. Onu anlamaya ve yaptıklarının nedenini bulmaya çalışınız.
8. Anne baba olarak onun değişimi konusunda onun yanında olduğunuzu hissettirmeye çalışınız.
9. Onun varlığına değer verdiğinizi söz ve davranış olarak hissettiriniz.

44



1. Çocuğunuz hakkında ilgili ve sabırlı olunuz.
2. Çocuğunuzda olan bazı değişikliklerin normal bir gelişme süreci olduğunu anlamaya çalışınız.
3. Çocuğunuzun geçirdiğı bu dönemi uzun vadeli yani bütün hayatını etkileyecek bir dönem olduğunu unutmayarak onu sahipsiz bırakmayınız.

EBEVEYN OLARAK

43



ERGEN OLMAK

4



Büyümedeki çabukluk gencin duruşuna, hareketlerine ve bedenini istediğı gibi kontrol etmesine engel olabilir, kambur duruş ve sakarlıklar görülebilir.

Bedensel değişiklikler nedeniyle ergen gizliliğe daha çok önem verir; oda, banyo gibi yerlerde kapı kilitlemeye başlar. Dışarıdan fark edilen değişimler, ergenin kendi bedenini incelemesine neden olur. Ailelerin sıklıkla anlayamadığı ve kızdığı ergenin zamanının çoğunu aynanın karşısında geçirmesinin temel nedeni budur.

Hiçbir erişkinin bir ergenle akranı gibi ilişki kurmasına olanak yoktur. Onun ebeveyni değil, arkadaşı olduğunu söylemeniz aranızdaki ilişkinin dengesini bozar arkadaşlarıyla paylaştığı bazı şeyleri sizinle paylaşması gelişim için sağlıklı olmayabilir. Ergenle anne baba olarak birçok şeyi paylaşabilirsiniz. İlgili duyduğı konular hakkında size bilgi vermesini anlatmasını tartışmasını sağlamak güzel bir paylaşım olabilir. Spor, konser gibi bazı aktiviteler onunla birlikte yapabilirsiniz ama arkadaş olmak adına sizi adınızda hitap etmesi, kadın erkek ilişkilerinde ebeveynle konuşma sınırları üstünde ve aykırı sohbetler yapmak, onun gibi giyinmeye çalışmak size ergenin arkadaşı yapmaz sadece aranızdaki sınırları tamamen kaldırır ve ebeveyn olarak onu yönlendirme yeteneğinizi getirirsin. Ergenle hiç konuşmayan, paylaşmayan, onu anlamayan, onun zevklerini sadece eleştiren ve küçük gören bir ebeveyn kadar zarar verici olabilirsiniz. Unutmayın ergenin kendi yaşında arkadaşları vardır ve daha fazlasını her zaman bulabilir. Oysa tek anne babası vardır ve başka anne baba bulma şansı yoktur.

41



ERGEN OLMAK

6



Adet başlangıcı kızlar için önemli bir dönemdir, yeterli bilgilendirme yapılmamış olan ergende korku ve kaygı yaratabilir. Kızlarda 16 yaşa kadar adet kanaması başlamamışsa yardım almak gerekir. Adet başlangıcının kızlarda yarattığı kaygının bir benzeri erkeklerde kontrol edilemeyen boşalma nedeniyle görülür. Islak gece rüyaları ve boşalma konusunda bilgilendirilmemiş ergen, bunu bir çeşit sapıklık olarak algılayabilir. Anne baba, çocuğunuzun yaşına uygun olarak göstermesi gereken değişiklikleri gösterip göstermediğini incelemelidir. Ancak bu konudaki ilgisini belli etmek, sık sık soru sormak doğru değildir. Kız çocuğunuzun annesi, erkek çocuğunuzun babası tarafından daha cinsel gelişme belirtileri başlamadan bu devreye hazırlanmaları şarttır. Çünkü yetişkinlerin çocukları ile cinsel konularda konuşmaktaki tedirginlikleri ve bu konudaki yasakları, çocukların sağlıklı olmayan kanallardan bu bilgileri almalarına yol açar.

Genellikle ergenler kendilerini olmadıkları kadar çirkin, güçsüz, uzun ya da kısa hissedebilirler. Bu özgüven eksikliğinden toplum tepkisine kadar birçok şeyle bağlantılı olabilir. Bazen de toplumsal beklentilere çok uygun olmak, yani ergenin çok dikkat çekici olup ilgi görmesi sorun yaratabilir. Çünkü ergen başka alanlarda rekabeti öğrenemeyebilir ve diğer gereksinimlerini fark edemeyebilir.



ERGEN OLMAK

5



EBEVEYN OLARAK

Ergenlik dönemi anne baba, ergen ve aile için bir uyum sürecini getirir. Bu süreci sağlıklı bir şekilde geçirmek için ebeveynler olarak dikkat etmemiz gereken şeyleri özetleyecek olursak;



EBEVEYN OLARAK

42



Sanılanın aksine anne karnında başlayan beyin gelişimi okul öncesi dönemde bitmez, ergenlik döneminin sonuna kadar devam eder. Ergenlikte davranışların kontrolünü sağlayan bölgeler yeterli düzeyde gelişmemiştir. Bu nedenle yetişkinlerin kaçınabildiği durumlarda ergenlerin daha cesur davrandıklarını görürüz. Ergenlerin dürtüsel ve düşünmeden davranmalarının bir nedeni de karar verirken beyin gerekli bölgesini yetişkinlere göre çok fazla zorlamaları, beyin farklı bölgelerini kullanarak yükü bölüştürememeleridir.



ERGEN OLMAK

7



Bir ergenin tüm zamanını ailesiyle geçirmesi bazı ailelerin düşündüğü gibi sevgiden olmayabilir. Ergenin arkadaş bulamadığını, arkadaşlık yapamadığını, ilişki sürdüremediğini gösteriyor olabilir. Bu önemli bir sorundur. Ya da ergen bağımlı, kendine güvensiz, ailesi olmadan kendi kendine bir şey yapamayacak gibi hissettiği için hep ailesiyledir. Bu da gelişimi açısından ciddi bir sorundur.

Ergen akranları yerine kendinden küçüklerle arkadaşlık yapıyorsa bu gelişimsel geriliğini gösterebildiği gibi utangaç ve güvensiz olduğunu da gösterebilir. Kendinden büyüklerle arkadaşlık da benzer nedenlerden kaynaklanır.



ERGEN VE
ARKADAŞLIK

40



Biyolojik-cinsel gelişme, duygululukta artış ve zihinsel gelişme, ergenlerin akıllarından geçirdiklerinin yoğunluğunu ve niteliğini de değiştirir. Ergen hayal kurma yolu ile arzularını düşüncelerine yansıtır. Hayaller o kadar artabilir ki ergen sınıfta ders dinlerken, yolda yürürken veya başkası ile konuşurken aslında hayal kuruyor olabilir.



ERGEN OLMAK

9



Ergen birey ile arkadaşlarının olumlu ve olumsuz özelliklerini konuşmalısınız. Arkadaşlarında gördüğünüz olumlu özellikleri takdir etmeniz iyi olur. Bu durumda arkadaşlarında gördüğünüz olumsuz özellikleri fark ettirmeniz de kolay olur.



ERGEN VE
ARKADAŞLIK

38



Ergen karamsarlık, huzursuzluk ve iç sıkıntısı gibi hoş gitmeyen duygulardan bunalır. Kendisine güven verecek ve kötü duygusal durumların yaşa bağlı, bu çağa has ve geçici olduğunu anlatacak bir anne babaya ihtiyacı vardır. 'Anlaşılmamak' bu yaş gencinin en belirgin sorunlarından biridir.



ERGEN OLMAK

11



Ergenin arkadaş seçimleri aileyi endişelendirir. Yanlış seçimler yapacağı ve arkadaşları yüzünden kötü alışkanlıklar edineceği, başının belaya gireceği kaygısı yaşarlar. Oysa eğer çocuğunuzla ilgili bir endişeniz yoksa arkadaşları ile ilgili de endişelenmenize gerek yoktur. Çünkü ergenler kendilerine benzeyen ergenlerle iyi arkadaş olurlar. Diğerleri ile görüşmeler bile eğer bir sorunları yoksa, aile ilişkileri iyi ise, ailesinden yeterli sevgi ve desteği görüyorsa etki alanına girmezler. Çocuğunuza, ona verdiğiniz değerlere ve onun seçiciliğine güvenin. Arkadaşlarını tanımaya çalışın. Ne severler, çocuğunuz onlarda ne buluyor bilginiz olsun.



ERGEN VE
ARKADAŞLIK

36



Aileler ergenin arkadaşları arttıkça ve bir gruba dahil olunca başkaları gibi olmalarından korkup kıyafetleriyle ilgi çekmeye çalıştıklarını düşünürler. Oysa bu hatadır. Aileye dikkat çeken görünüşleri, ergen için diğerlerine benzeyerek görünmez olmanın aracıdır. Ergen akranları arasında çok farklı ve dikkat çekici olmak istemez.



ERGEN VE
ARKADAŞLIK

35



Ergenliğe kadar, toplum içinde yer almak gerekmez. Ailenin kimliği içinde yaşanır. Ama ergenliğe gelince, ergenin kendi toplumsal rollerini, yerini, değerini bilmesi ve başkalarına göstermesi gerekir. Toplum içinde yer alabilme adına gruplara girer, onlar tarafından kabul görme adına adeta başkası olur. Bu dönemde aşklar, ergenin kendini anlatmasının bir yoludur.



ERGEN OLMAK

12



ERGEN VE ARKADAŞLIK

Ergenlik döneminde akran ilişkisi büyük önem kazanır. Ergenlerin akran ilişkilerine verdiği önem arttıkça ailelerin endişeleri de artar. Artık aile ile zaman geçirmek yerine arkadaşlarıyla zaman geçirmek caziptir. Aile ise bu durumu terk edilmek, hatta ailenin dağılması gibi algılayarak kırılır. Ergene zaman zaman kızıp evi otel gibi kullanmasından yakınmanızın nedeninin onu engellemek değil, sadece onunla biraz daha fazla şey paylaşmak olduğunu anlatmaya çalışmanız gerekir.



ERGEN VE
ARKADAŞLIK

33



Ergene karşı otoriter ya da aşırı izin verici şekilde davranan ailelere kıyasla, ergeni kontrol eden ve aynı zamanda yakın ilgi gösteren aileler içinde büyüyen ergenler daha sonra kendilerine daha güvenli, sorumluluk alan ve başarılı insanlar olurlar.

Ergenlik döneminde zihinsel işlevlerin gelişiminin hızlanması nedeniyle ahlaki değerler önem kazanır. Çocuğa değer veren, sevgisini gösteren ve başarısını öven, nedenleri açıklayan aile tutumu ahlaki değerlerin özümlemesini sağlar. Buna karşın korkutma, ceza ve fiziksel şiddete dayalı tutum izleyen, eleştiri yapan aileler ahlaki olgunluğu sağlayamadığı gibi çocukların kendilerini değersiz hissetmelerine neden olurlar.



ERGEN OLMAK

14



Kimi ergenler ailelerinin tüm olanaklarını kullanarak hatta onların yaptıklarını yaparak kendini kanıtlar. Kimi ise kendini kanıtlamanın yolunun onların verebileceklerini tümüyle reddederek farklı şeyler yapmak olduğunu düşünür. Onun bu arayışına izin vermeyen ya da onu anlamayan aile, engellemeleriyle, küçümsemeleriyle, her şeyi biz biliriz tavrıyla bu normal gelişimsel dönemi fırtına haline getirebilir. Hiç engellemeyen ama destek ve yol göstermeyen aileler de belki fırtınaya tutulmazlar ama ergenin içindeki fırtınadan da haberleri olmaz.



ERGEN OLMAK

13



Asıl sorun ergenin yakın arkadaşları olmadığı için boş zamanlarını yaşatları yerine sizinle geçirmesidir. Eğer ergenin arkadaşlarına ve gruba verdiği önem beklenilenden fazla ise bunun nedeni evdeki ilgi, sevgi ve destek eksikliği olabilir. Bazı ergenler tüm gelişimleri boyunca hem ailelerinin hem de akranlarının eğilimlerinden, deneyimlerinden ve düşüncelerinden her ikisine de çok fazla bağımlı olmadan yararlanır. Bu ergenler genellikle kendine güvenen, bağımsız ergenlerdir.



ERGEN VE
ARKADAŞLIK

34



AİLE TUTUMLARI VE ERGENE ETKİSİ

Ergenlik dönemindeki değişimlere ergenlerin verdikleri anlam ve önemle, ailelerin değişimden etkilenmeleri farklıdır. Ergenler kendilerini daha özgür ve araştırmacı hissederken aileler onların kendilerinden uzaklaştığı endişesini taşır. Ailenin hızlı değişen çocuğa ve onunla oluşacak yeni ilişkiye uyum sağlaması gerekir. Ergen çoğu kez kaba, bencil, asi ve kızgın olur. Aile bu davranışları normal gelişimin bir parçası olarak görebilirse uyum sağlamaları kolay olur. Ailenin bu durumdan hoşlanması ya da hoş görmesi gerekmez ama çok endişelenmesine de gerek yoktur. Çünkü ergenlikten sonra bu durum sona erecektir.



15



Kardeşler arasındaki tartışmalara aileler dayanamazlar. Bazen tartışmalara aşırı tepki verirler. Tartışmaları durdurmaya ve sorunu çözmeye çalışırlar. Kendi kendine kolayca çözümlenecek bir sorun, ebeveynin müdahalesi ile içinden çıkılmaz hale gelebilir. Bu müdahale çoğu zaman gereksizdir. Gerekli olduğu zaman da ebeveyn otomatik olarak birini suçlamadığından emin olmalıdır. Taraf tutmamalı, kimin başlattığı ile uğraşmamalı, haklı-haksız ayırmaya çalışmamalıdır. Onların çatışması nedeniyle kendi yaşadığı duyguları paylaşmak yararlı olabilir. Ayrıca her bireyin kendini nasıl hissettiğini anlamaya çalışmak, çatışmaların temelinde olan sorunları görmeye çalışmak daha doğrudur.



KARDEŞ İLİŞKİLERİ
VE ERGEN

1



Kardeş ilişkilerini etkileyen en önemli etken ailenin tutumudur. Ebeveynler her çocuğun farklı bir birey olduğunu kabullenmelidir. Bu farklı bireylerin, farklı gereksinimleri vardır. Çocukları kıyaslamak, yapılabilecek en önemli hatadır. Aile, niçin hep aynı çocuğun hep aynı tutumu sürdürdüğünü anlamaya çalışmalıdır.

31



Aile ergene ona güvendiğini, amacının bu dönemi sağlıklı atlatıp kendi başına desteksiz yaşaması olduğunu anlatabildiği ve bunu kendisi de kabullenebildiği zaman bu dönem sorunsuz ve mutlu geçer. Ergenler kendi başlarına neler yapabileceklerini görmek isterler ama onlar tam özgürlük umut etmezler. Çoğu çocuk gibi sıcak, sevgi dolu ve kabullenici bir aileye ihtiyaçları vardır.

16



AİLE TUTUMLARI VE ERGENE ETKİSİ

Genç bireye anne baba olarak sık sık 'Seni anlıyorum', 'Senin ne düşündüğünü biliyorum' gibi sözler söylememelisiniz. Bu size tuhaf gelebilir. Çocuğunuzu anladığınızı ve onun ne düşündüğünü bildiğinizi söylüyorsunuz fakat onun duygularını belli bir kalıba sokmuş oluyorsunuz. Daha çok açık uçlu sorular sormalısınız. 'Bu konuda ne hissediyorsun?', 'Bu konuda ne düşünüyorsun?', 'Sen bu durumda ne dersin?' gibi bu tür açık uçlu sorular çocuğunuzu belli bir kalıba sokmanızı engeller. Ama gerçekten çocuğunuzu anladığınızı, onun duygularından emin olduğunuz zamanlarda da 'Seni anlıyorum, üzgünsün', 'kırıldığını düşünüyorum' gibi sözler söyleyebilirsiniz. Çünkü anlaşılacak ergen biri için çok önemli bir konudur.

29



Aile ile ergen arasındaki bu süreci etkileyen en önemli öge çocukluktan itibaren geliştirdiği tutum ve çocukla ilişkisidir. Çocukların her yaşta disipline gereksinimi vardır. Disiplin, ceza demek değildir. Disiplin, çocuk ve ergenin sosyalleşmesi için yetişkinler tarafından uygulanan kuralların, düzenin ve değerlerin tümüdür. Bu aynı zamanda çocukla paylaşan, onu dinleyen, destekleyen, başarıları ile övünen, sorunlarını ve başarısızlıklarını konuşarak çözmeye çalışan bir aile yapısıdır. Bu aileler disiplin sağlarken çocukların davranışlarını iyi değerlendirebilmekte, önemsiz hataları görmezden gelirken sorunu fark edip çözümlenebilmektedir. Ailenin tutumunda gösterdiği kararlılık ve devamlılık bu süreçte önemlidir.

18



AİLE TUTUMLARI VE ERGENE ETKİSİ

ERGENLE KONUŞMAK VE ONU ANLAMAK

Bu sırada ergen de kendisinde oluşan hızlı değişime uyum sağlamaya çalışmaktadır. Bu süreçte ailesinin onu anlamadığını, büyüyerek sorumluluk almasına izin vermediğini, hep eleştirdiğini ve güvenmediğini düşünür. Ergenin görmesi ve anlaması gereken şey ailesinin de kendisindeki değişikliklere uyum sağlamaya çalıştığı ve bunun için zamana gerek duyduklarıdır. Bazen ailesinin kendine çocuk gibi davranarak onu kızdırmasına karşın kendini iyi hissetmediğinde yanında olacaklarını, onunla daha çok zaman geçirmek istemelerinin nedeninin onu kısıtlamak değil onunla birlikte olmak olduğunu bilmelidir.



Aile-ergen ilişkisinde sadece ailenin tutumu rol oynamaz. Aynı zamanda anne ve babanın kişilik özellikleri, anne- baba arasındaki ilişkinin ve ergenin özellikleri önemlidir. Birbiriyle uyumsuz, sevgisiz, ilişkileri sağlıklı olmayan bir anne-babanın çocuğa ve ergene karşı sağlıklı tutum geliştirmeleri zordur. Birbirlerine ve kendisine karşı soğuk, ilgisiz, kavgacı, eleştirel davranan bir aileye sahip ergen de onlara ve çevreye karşı benzer tutumları sürdürecektir.



Aile-ergen ilişkisinde sadece ailenin tutumu rol oynamaz. Aynı zamanda anne ve babanın kişilik özellikleri, anne- baba arasındaki ilişkinin ve ergenin özellikleri önemlidir. Birbiriyle uyumsuz, sevgisiz, ilişkileri sağlıklı olmayan bir anne-babanın çocuğa ve ergene karşı sağlıklı tutum geliştirmeleri zordur. Birbirlerine ve kendisine karşı soğuk, ilgisiz, kavgacı, eleştirel davranan bir aileye sahip ergen de onlara ve çevreye karşı benzer tutumları sürdürecektir.



Bazen çocuğunuza ilişkin bir şeylerin yolunda gitmediğini düşünebilirsiniz. Bunu gizlice araştırarak öğrenmeniz doğru değildir. Ona, onu önemseyip önemseymediğinizi, her şeyin yolunda olup olmadığına ilişkin endişelerinizi söyleyebilirsiniz. Direkt sormak yardımcı olabilir. Konuşmak istemezse ona zaman tanıyın. Ayrıca ihtiyacı olduğunda, kendini hazır hissettiğinde orada olacağınızı hissettirin. Ortak geçirilen zamanlarda ergen bireyi anlamak ve yönlendirmek daha kolay olacaktır.



Ergenin yalnız kalma isteğine, kendi başına olma isteğine saygı duymak gerekir. Onunla tamamen kopmak ne kadar yanlışsa devamlı sizinle olmasını, hep yanınızda oturmasını istemek de o kadar yanlıştır. Ergenlik dönemi bedensel ve duygusal mahremiyet ister. Odasına girilmesi, karıştırılması, eşyalarının yerlerinin değiştirilmesi ergeni kızdırır. Çocuğunuzu tanımanın yolu onu izlemek, eşyalarını karıştırmak, günlüğünü gizlice okumak değildir. Onunla konuşmak ve onu dinlemek en etkili yoldur. Onunla konuşurken alaycı olmamanız, ona önemli gelen konuları küçümsememeniz ve bunlarla uğraşmamasını gerektiğini söylememeniz gerekmektedir.

ERGENLE KONUŞMAK
VE ONU ANLAMAK

27



KURAL KOYMAK

Ergen ailesinin onun güvende olması, endişelendikleri, sorumlu hissettikleri ve evde düzen sağlamaya çalıştıkları için kurallar koymaya çalıştığını bilmelidir. Kurallar yaşa göre yeniden gözden geçirilerek düzenlenmelidir. Kuralların olabildiğince az sayıda ama kesin ve net olması gerekir. Vazgeçilemeyecek durumlar için kurallar koyarken ve kararlı olurken esnek tutulabilecek şeyler için ısrarlı olmamak gerekir. Aileler kendileri uyamadıkları kurallara uymak için ergeni zorlamamalıdır. Kural koyarken ergenle karar verme sürecini tartışmak ve onun bu konudaki fikirlerini almak önemlidir. Süreç içinde yer alan ergenin alınan kararları ve kuralları kabul etmesi daha kolay olur.

KURAL KOYMAK

20



Ergenler her zaman istediklerinden ve alabileceklerinden fazlasını talep eder. İstekleri bazen tartışılmayacak kadar sınırsız olabilir. Aslında onlar sınırları zorlamayı denemektedir. Bu nedenle sıklıkla ve tartışmaya yer bırakmayacak şekilde hayır demek konusunda endişelenmemek gerekir.

SORUMLULUK VERMEK
VE SINIR KOYMAK

25



SORUMLULUK VERMEK VE SINIR KOYMAK

Hiç kuşkusuz bütün ailelerin ergenin hemen almasını istediği sorumluluk ders çalışma ve ödev yapmadır. Oysa bir ergeni daha çok çalışmaya ya da ödev yapmaya zorlamak işe yaramaz. Yapabileceğiniz ona sonuçları aktarmak ve ödemek zorunda olacağı bedelleri anlatmaktır. Çünkü ailelerin de güçlerinin sınırları vardır. Oda toplamak, para harcamak, okul başarısı gidebileceği yerler konusunda onunla anlaşma yaparak uzlaşmaya varın. Ama onların sorumluluğu olduğunu düşündüğünüz ve uzlaştığınız konularda sorun yaşarlarsa sonuçlarına katlanmalarına izin verin. Örneğin, ödevini ya da spor malzemesi bulamadığı zaman onun yerine bulup odasını toplamamanız gerekir. Bazı ev işlerinde ergene sorumluluk vermek gerekir. Bu işler büyük olmayabilir. Gazete alınması, çöpün dışarı çıkarılması gibi gerekli ev işleri biraz sorumluluk alanı olabilir. Önemli olan işin niteliğinden çok o işin düzenli yapılmasını beklemektir. Sorumluluğu verip yapılmadığında söylenerek onun yerine yapmak ergene bir şey öğretmez.

SORUMLULUK VERMEK
VE SINIR KOYMAK

22



Ayrıca kuralları bozmak için ebeveynlere ayrı ayrı başvurarak onları kullanma şansı kalmaz. Kararlar alınırken ergenin itirazlarını dinlemek ve bunları onunla görüşmek yarar sağlar. Ona kuralın nedenini açıklamak çok etkilidir. Kural koymada ve ergenden bunlara uymasını istemede en önemli şey, ergene her şeyin en iyisini bildiğiniz değil, onun için her şeyin en iyisini istediğinizi göstermektir.

Uygun şekilde kurallar konulmasına, nedenlerinin ergenle paylaşılmasına rağmen sorunlar çıkabilir. Bu durumda uyarı yapılması ilk adım olmalıdır. Uyarılar ergene hatalı davranışı sürdürmekte ısrarcı olursa bunun kendisi için hoşlanmayacağı sonuçları olacağını göstermelidir. Yaptırım uygulanması, diğer bir deyişle ceza verilmesi, artık ergenin yaptığı şeyin sınırları çok zorladığı, hoşgörü gösterilemeyecek, ciddi bir eylem olduğu anlamını taşır. Yapılması olanaklı olmayan, daha çok tehdit içeren cezalar, çözüm yerine sorun yaratır. Her yaşta verilecek en uygun ceza, bazı ayrıcalıkların kaldırılmasıdır. Örneğin, hafta sonu arkadaşları ile buluşmayı, katılacağı spor faaliyetini engellemek, bilgisayar kullanımını kısıtlamak vb.



KURAL KOYMAK

21



ERGENLE KONUŞMAK VE ONU ANLAMAK

Anne babaların en sık yakındıkları konulardan biri ergenlik dönemindeki çocuklarıyla konuşamamaktır. Çünkü ergen iletişim kurmaya çok yanaşmaz. Konuşmayı başardığınızda ise bu konuşma genellikle tartışma ile sonuçlanır. Bu tartışmanın nedeni her iki tarafın da birbirlerini dinlemek ve anlamak için çaba sarf etmemeleridir. Ergenlerin en çok yakındıkları şey, aileleri tarafından yanlış anlaşılmasıdır. Aileler ise kendilerini dışlanmış ve ikinci plana atılmış hisseder. Aileler kabalıktan, düşüncesizlikten, isyankarlıktan yakınır. Ergenler ise kendilerine çocuk gibi davranılmasından, adaletsiz olmasından, devamlı müdahale edilmesinden ve mahremiyetine saygısızlıktan şikâyetçidir. Gösterilen asilik ergenin farklı ve ayrı bir kimlik geliştirebilme ihtiyacının bir sonucudur. Ergenin bu tür davranışları hiç göstermemesi farklı bir birey olma çabasına girmemiş olduğunu gösterir ki bu, gelişiminde sorun var demektir. Ergenler hislerini anlatamadıkları ya da anlatmak istemedikleri için ters yanıt verirler. Ergenlerin en çok kabalaştıkları zaman, ergenler tarafından engellendiklerini düşündükleri zamandır.



ERGENLE KONUŞMAK
VE ONU ANLAMAK

26



Ev ve okul dışı aktivitelere sorumluluk duygusunu ve kendine güvenin gelişmesine yardımcı olur. Arkadaş ilişkilerini, onlarla aktivitelerini desteklemelisiniz. Desteklemek, denetimi kaybetmenize neden olmaz. Ama engel olursanız, arkadaşlarını sizden gizlemeye, aktiviteler için yalan söylemeye başlayacaktır. Bu durumda siz de denetimi yitirirsiniz.



SORUMLULUK VERMEK
VE SINIR KOYMAK

23



İzin verme konusu tüm ebeveynler için gerçek bir kargaşadır. Bu kararı vermek hiçbir ebeveyn için kolay değildir. Çoğu ebeveyn nelere izin verip vermeyeceği konusunda net kurallar ister. Ama bu olanaklı değildir. Temel bazı kurallar dışında, ebeveyn koşullara, yaşanılan çevreye, ergenin kendisine göre verilebilecek izinler belirlemelidir. Aileleri zor durumda bırakan tartışmalardan biri izin konusunda diğer ailelerin tutumudur. Genellikle ergenler arkadaşlarının ailelerinin izin verdiğini herkesin yapabildiğini söyleyerek sizi ikna etmeye çalışırlar. Bu çoğu zaman aileyi sıkıntıya sokar. Yapılması gereken ergene kendi ailenizin kurallarını farklı olduğunu ve izin vermeme nedenlerinizi anlatmaktır. Eğer ergenin sizin çok kısıtlayıcı olduğunuz konusunda yakınması sürekli ise kendinizi bir gözden geçirmeniz doğru olur. Gerçekten fazla müdahale ediyor olabilirsiniz.



24

