

Adım Adım Ergenlik

Psikolojik Danışma
ve Rehberlik Servisi

Erkut Ekici
Psikolojik Danışman



Ergenlik Dönemi

- Ergenlik dönemi fiziksel, bilişsel, sosyal-duygusal ve kişiler arası düzeyde büyük değişimlerin yaşandığı bir dönemdir.
- Ergenlik çağı, gençlerin dünyayı keşfetmek ve bağımsızlığa kavuşmak için sağladığı ebeveynlerinin sağladığı rahat ve güvenli ortamdan ayrılmaya çalıştıkları bir dönemdir.
- Ergen benmerkezciliği.
- Kişinin ilgi alanlarının geliştiği ve yaşam sürecinde etkili olabilecek önemli kararların verildiği ergenlik, gelişimsel bir dönemdir.

Ergen Ebeveyni Olmak

- Öncelikle mükemmel yada kusursuz bir ebeveynlik anlayışı yerine «yeterince iyi» ebeveynlik anlayışını zihnimize yerleştirmeliyiz.

Ebeveynlerin Dikkat Etmesi Gereken Püf Noktalar

- Psikolojik olarak problem yaşayan birçok ergende görülen ortak bir özellik ebeveynleri tarafından yeterince dinlenmemeleridir.
- Aşırı hoşgörölü ya da aşırı koruyucu olmak ergen bireylere iyi gelmez. Onların daha çok sorumluluk alabilmelerine ve kendi iradelerini geliştirebilmelerine engel olur.
- Ergenin gayreti ebeveynleri tarafından görülmelidir. «Elinden geleni yap, biz sonuç ne olursa olsun yanındayız.» mesajı ona iyi hissettirecektir.
- Ergenle oldukça sade konuşulmalı, aktarmak istediğini birkaç cümle ile ifade edebilmelidir.
- Duygusal olarak ergeni görmek, oldukça önemlidir.

Ergenle İletişim

İletişim Hataları:

- Ebeveynler genellikle çocuklarının teknolojik aletlerle vakit geçirmesini istemezler. Fakat kendileri haşır neşir olurken bunu çocuktan beklemesi hatadır.
- Aile içi iletişimde araya üçüncü kişiyi sokmamak gerekir. «Babası lütfen onu bu konuda uyar», «annesini onunla konuş» gibi cümleler iletişimi sınırlayıcı ve kapatıcı cümlelerdir.
- Sürekli sen dili kullanmak.

Ne Yapabilirim?

- Ergen hiçbir zaman başkasının önünde eleştirilmemeli, davranışları başkalarınıninkiyile karşılaştırılmamalıdır.
- Anne babanın fikirlerine saygı duyma, gencin ne derece göreviyse, onların fikirlerinde tam bir anlaşmaya ulaşmış olmalarını beklemek de bir o kadar hakkıdır.
- Ergenlik dönemi gelişim özelliklerinin iyice araştırılıp, öğrenilmesi.
- Kuşaklar arası karışıklı sevgi ve saygı yaklaşımıyla ergenler ile büyükanne-büyükbabalarını bir araya getirecek etkinlikler planlanabilir.

Ergen Hassasiyeti

- **Baba:** Apartmanın girişindeki lambayı sen mi kırdın Bülent?
- **Oğlu:** Hangisini?
- **Baba:** Otomatik yanan, sensörlü lamba.
- **Oğlu:** Hayır.
- **Baba:** Komşu görmüş, yalan söyleme. Süpürge sapıyla kırmışsın dün gece.
- **Oğlu:** Önüne baktı.
- **Baba:** Neden kırdın?
- **Oğlu:** Cevap yok.
- **Baba:** Hasta mısın evladım? Söyle bana, neyin var, neden kırdın lambayı, yapma böyle...
- **Oğlu:** Kırdımsa kırdım, ne olacak! Çok mu değerliymiş?
- **Baba:** Lamba senden değerli mi evladım, lamba kim? Kaç paraysa veririz. Sen değerlisin benim için.
- **Oğlu:** Beni görünce yanmıyordu baba.
- **Baba:** Nasıl ya?
- **Oğlu:** Görmezden geliyordu, yanmıyordu. Kaç sefer yok saydı beni.
- **Baba:** E beni görünce de yanmıyordu bazen, böyle el sallayacaksın havaya doğru, o zaman yanıyor.
- **Oğlu:** Hadi ya! Sahiden mi?
- **Baba:** Evet. Ucuzundan takmışlar. Bizimle alakası yok.
- **Oğlu:** Babama sarıldım yıllar sonra.

Ergenlikte Sınır Koyma

- Ebeveynlerin zihninde sınır koymak, çoğu zaman ceza olarak algılanmaktadır. Aslında sınır koymak ceza değil ergenin hareket alanını belirlemektir.
- Ergenler çoğu zaman sınırların güvenilir olup olmadığını test etmek isterler. Eğer olası sınır aşımına karşı ebeveynler net olursa bu durum ergenleri rahatlatır ve kendi alanlarında daha rahat hareket ederler.
- Ergenler önce yapar, sonra düşünür, fevridir. Çocuğu cezalandırarak, aslında onu kendi uygunsuz davranışıyla yüzleşme sürecinden mahrum bırakıp, ebeveynlerine dair olumsuz duygular geliştirmesine neden oluruz.

Ne Yapabilirim?

- Sınır problemi, çocuğun değil genellikle ailenin problemidir. Ergen sınır görmek, nerenin onun için zararlı nerenin sağlıklı olduğunu bilmek ister.
- Gençlerle hassas konularda sohbet etmek için küçük fırsatlar kollayın ve bu fırsatları keyif aldıkları etkinlikler üzerinden oluşturmaya çalışın.
- Film yada dizi izlerken alkol, kavga yada olumsuz başka bir davranışı içeren sahneyi «sence bu kesit ile ne anlatılmak isteniyor?» diye sorun.
- Ergenle belirli konularda tartışırken hayır yerine evet kullanmanın önemini göz ardı etmeyin. Örneğin:
 - 1. Senaryo:
Ergen: Arkadaşlarımla buluşacağım.
Anne: Hayır, daha yeterli düzeyde test çözmedin.
 - 2. Senaryo:
Ergen: Arkadaşlarımla buluşacağım.
Anne: Evet, tabii. Günlük çözen gereken testleri bitirdikten sonra arkadaşlarıyla buluşabilirsin.

Gençlerin Ayrıca Şu Konuları Öğrenmesi Önemlidir:

- Duygular önemlidir, sadece kendisinin değil aynı fikirde olmadığını insanların da.
- Nezaket önemlidir.
- Öfke, karşındakine hakaret etmeden de ifade edilebilir.
- Kelimelerin önemlidir, seçtiğin kelimeler karşısındakini gücendirebilir ya da onda olumlu duygular yaratabilir.
- İnsanların birbirini önemseydiği bir ilişkide cezaya yer yoktur.
- Hepimiz kendimizi değerli hissetmeye ihtiyaç duyarız.

Ergenlikte Akademik Sorunlar

- Sorunun ne olduğunu bilmediğimiz bir yerde problem çözme metotlarımızın birçoğu işlevsiz kalacaktır. Bu yüzden ilk olarak çocuğunuzun akademik olarak yaşamış olduğu problemin arkasında neler olduğunu araştırmak gerekmektedir.

Ne Yapabilirim?

- Öncelikle çocuğunuz, gerçekten hiç çalışmıyor mu yoksa ebeveynlerin zihninde olması gereken kadar mı çalışmıyor, bunun ayrımı yapılmalıdır. Çünkü küçük de olsa çabaları takdir edilmeyen ergen, var olan temposunu da sonlandırabilir.
- Ergenin disiplin gösterebilmesi için rol model olunmalıdır. Anne baba kendi işlerinde özenli olmalıdır ki çocukları da bunu modelleyebilsin.
- Evde ergenin yapabileceği hiçbir şeyi siz yapmayın.
- Evde ajanda görevi görmeyin. Her gün ders çalışması, test çözmesi ya da ödev yapması sizin sorumluluğunuzda değildir. Onun irade kullanabilmesine izin verin. Hatalarının sonucuna katlanmak onu geliştirecektir.

Ergenlikte Öfke ve Saldırganlık

- Öfke; hayatımızın bir parçasıdır ve uygun ifade edildiğinde son derece doğal ve sağlıklı bir duygudur. Ancak kontrol edilmediği ve yıkıcı sonuçlara neden olduğunda sağlıksız bir hal almaktadır.
- Öfkenin uygun biçimde ifade edilmemesi bireyin düşük benlik saygısı düzeyine sahip olması sonucunu da ortaya çıkarabilmektedir.

Ne Yapabilirim?

- İsteklerini dinleyin. Ardından bu istekleri değerlendirmeye alın. Hızlı bir biçimde reddetmek ya da kabul etmek iki tarafa da pek bir şey kazandırmayacaktır.
- Ebeveynler kendi duygularını düzenleyebiliyor olmalıdırlar. Anne ya da babanın «ben böyleyim, çabuk parlarım.» diyerek zaman zaman tutarsız tepkiler vermesi, onları modelleyen çocuk için faydalı olmayacaktır. Anne ve baba sakin kalabilirse bu duygular çocuğa da bulaşacaktır.
- Öfke kontrol yöntemlerinden biri ortam değiştirmedir. Bulunulan ortamın terk edilerek öfkeyi tetikleyen uyarıcılardan uzaklaşmasıdır.
- Bir diğer öfke kontrol yöntemi dikkati farklı bir odak noktasına çekmektir. Eğer odak noktasını farklı bir yere çekebilirsek öfke geri plana düşer ve böylece istenmedik davranışların gerçekleşmesinin önüne geçilmiş olur.

Ergenlikte Teknoloji Kullanımı

- Yalnızlık duygusu arttıkça teknoloji bağımlılığına eğilim de artmaktadır.
- Yapılan araştırmalara göre:
 - Bir ergen cep telefonun günde ortalama 80 kez kontrol etmektedir.
 - Gençler ortalama 6 saat ekranda zaman geçirmektedirler.
 - Günde 3 saat ve üzerinde ekranda zaman geçirildiğinde %28 oranında uyku rahatsızlıkları müşahade edilmiştir.

Ne Yapabilirim?

- Ailenin çocukla kurduğu yakın ilişki ve her zaman yanında olduğunu hissetmesi ise teknoloji bağımlılığının karşısında koruyucu bir faktör olarak yer almaktadır.
- Buradaki en önemli sonuç; «Bizim çocuğumuz elinden telefonu düşürmüyor, hep internette geziyor!» demek yerine, «Acaba hangi eksiklikten ya da hangi gereksiniminin karşılanmamasından dolayı internet bu kadar sık girme ihtiyacı hissediyor?» olmalıdır.
- Teknolojiye bağımlı olan bir gencimizi, bu alışkanlığından kurtarabilmek için kullanabileceğimiz sabit bir yol, teknik ya da yönerge bulunmamaktadır. Çünkü öznesi insan olan hiçbir konu tek bir kalıba oturtulamaz.

Ergenlikte Depresyon

- Depresyon, sürekli olarak ağlamaklı olma durumu, beslenme alışkanlıklarında değişme (kilo kaybı ya da alımı), aile hayatından uzaklaşma eğilimi gibi birçok negatifliği içinde barındıran kronik bir mutsuzluk halidir.
- Bunlara ek olarak kendini değersiz, anlamsız hissetme, suçlama, intihar ve ölüm düşüncesi, planları ve girişimleri görülebilmektedir.

Ergenlikte Depresyon

- Depresyonun Nedenleri:
 - Sosyal destek eksikliği
 - Bozuk ebeveyn-çocuk ilişkisi
 - Olumsuz yaşam olayları
 - Genetik faktörler (akrabalarda benzeri durumların olması)
 - Önemli olan kişiyi ya da sevgisini kaybetme

Ne Yapabilirim?

- Anne ve babalar ergenlik dönemi özellikleri hakkında bilgi edinmelidir.
- Duygular bulaşıcıdır. Bu yüzden ebeveynlerin sakinliği, sevgi ve güven verici yaklaşımı çocuğa iyi gelecektir.
- Çocuğunuz sizinle konuşmak isterse dinleyin, fakat yalnız kalmak isterse ya da paylaşmak istemezse de ona saygı duyun. Böyle bir yaklaşım gösterdiğinizi gören çocuğunuz, kendini hazır hissettiğinde duygularını sizinle paylaşmaya kendisi gelecektir.
- Çocuğunuzun ilgisi doğrultusunda onu çeşitli fiziksel aktivitelere yönlendirebilirsiniz.
- Depresyonun genetik bir yanı olduğu için ilaçlar etkili olabilmektedir. Doktorunuzun tavsiyesi üzerine hareket ederek gerektirdiğinde ilaç desteği almaktan kaçınmayın.

Ergenlikte Küfür

- Çocukluktan itibaren küfür, öfkenin dışa yansıtılmasında kullanılan bir araçtır.
- Kfretmen bazı kültürel çevrelerde adeta yetişkin bir davranış biçimi gibi algılanmaktadır.
- Ailede küfür etmeye karşı takınılan tavır, akran grubunun ve çevrenin kfr kullanma sıklığı ergenin bu şekilde konuşmasını etkilemektedir.

Ergenlikte Küfür

- Ergen neden küfür eder?
 - Ergen aidiyet duygusu hissedebilmek, grubunda var olabilmek için küfür edebilir.
 - Ergenin sosyal ortamı değerlendirilmelidir. Çevresi küfrediyorsa ergeninde küfretmesi doğaldır. Çünkü ergene göre bu davranış normaldir.
 - Bazı çocuklar anne-babadan yeterli ilgiyi göremiyorsa, dikkat çekmek için küfredebilir.
 - Bazen de ergenler yetişkin olmanın bir sembolü olarak, kötü sözler söyleyebilirler.

Ne Yapabilirim?

- Ebeveynler her şeyden önce rol model olmalıdır.
- Çocuğunuz, size olan kızgınlıklarını rahatlıkla dile getirebiliyorsa, bu özgürlüğe sahip ise, olumsuz duygularını belirtmek için daha az küfürlü sözcük kullanacaktır.
- Çocuk için küfrün ne anlama geldiğı öğrenilmelidir ve şu sorulara cevap aranmalıdır: Küfür ederek neyi amaçlıyor, niyeti nedir? Küfür etmesi neye hizmet ediyor?
- Görmezden gelmek bazen işe yarayabilir. Özellikle çocuklar kötü sözcükler kullandığında, anne-babalar bu duruma pek fazla üzölüp şaşırılmıyorsa, çocukların bu sözcükleri söylemeleri için bir nedenleri kalmayabilir.
- Ergenin bulunduğu sosyal ortam değerlendirilmelidir.

Ergenlikte Özgüven

- Sağlam bir özgüven inşa etmenin en önemli eğitsel unsurlarından biri, çocuklarımızın davranışları konusundaki ön yargılardan kaçınmaktır, çünkü asıl önemli olan ne yaptıkları değil, ne için yaptıkları ve onları öyle davranmaya iten nedenin ne olduğudur.

Ergenlikte Özgüven

- **Özgüvenli çocuğun özellikleri:**
 - Yeni aktivitelere karşı ilgili ve heyecanlıdır.
 - Yaratıcıdır, kendine ait fikirleri vardır.
 - Mutluluğu yansıtır; çevresine enerji saçar ve yabancılarla zorlanmadan iletişim kurar.
- **Özgüveni olmayan çocukların özellikleri:**
 - Kendine karşı olumsuzdur.
 - Kendini küçümser.
 - Hata yapmaktan korkar.
 - Başkalarını her koşulda gözünde büyütür.

Ne Yapabilirim?

- Sevginizi samimi olarak gösterin ve onu sevdiğinizi hissettirin.
- Çocuğunuzun başarılarını, ufak tefek olanları dahi takdir edin ve daha iyilerini yapmak için gayret gösterdiğinde onu övün.
- Büyürken hata yapmanın son derece doğal bir şey olduğunu anlamalarını sağlayın.
- Çocuklar hemen öğrenemezler. Bu yüzden yeni alışkanlık ve davranış biçimlerinin oturması zaman alacaktır. Sabırlı olmak gerekiyor.

Teşekkür Ederiz

Psikolojik Danışma
ve Rehberlik Servisi

Erkut Ekici
Psikolojik Danışman

