

# Ergenlik Dönemi

## Anne baba - ergen çatışması

- Ergenlik döneminde genç sosyal çevrenin arkadaş gruplarının etkisi altında olsa da aile en temel ve güvenilir kaynaktır. Bu sürecin sonunda gencin kendi ayakları üzerinde durabilen sağlıklı bir yetişkin olmasında anne baba tutumları önem taşımaktadır.



“Fırtına ve stres” kavramlarıyla karakterize edilen ergenlik, kaçınılmaz duygusal çatışma ve çelişkiler dönemi olarak değerlendirilmektedir. Bağımsızlık kazanma duygusal anlamda evden ve aileden bağımsızlıktır. “Bana küçük bir çocukmuşum gibi davranıyorsunuz” cümlesi ergenlerden sık sık işitilen yakınmadır. Genç gücü ele geçirmeye, ebeveyn de denetimi yitirmemeye çabaladıkça çatışma ve gerginlikler kaçınılmaz olarak yaşanmaktadır.

Ergenlerin bağımsızlaşma amacıyla yaptıkları girişimler sıkıntı (stres) yaratabilir ve aileye üzüntü yaşatabilir. Ancak bağımsızlık ergenlik döneminde kazanılması gereken önemli yetkinliklerden biridir. Gencin yaşantısını bir yetişkin olarak sürdürebilmesi gerekli yaşam becerilerini kazanıp kendini gerçekleştirme için gereklidir.

Ebeveynler ve ergenler için engebeli, duygu, düşünce ve davranışlar açısından iniş-çıkışlı geçen bu dönemde sıkıntılar yaşanması normaldir. Bu durum aileler için bir alarm niteliğinde olmamalıdır.

# Ergenle İletişim

Ergenlik döneminde ebeveyn-ergen ilişkisinde iletişimi koparmamak ön koşuldur.

İyi bir  
iletişim  
için...

“Etkin dinleyin:

- ❑ Dikkatli dinleyin, dinlediğinizi belli edin. Bu şekilde kendisini önemli hissedip kabul edildiği duygusunu yaşayacaktır.
- ❑ Empati kurmaya çalışın. Açık ve net cümlelerle sorunu dile getirin ne yapması gerektiğini söylemeyin.
- ❑ Uzun nutuklar yerine kısa konuşmaları tercih edin.
- ❑ Dinlerken başka şeylerle ilgilenmeyin göz teması kurun.

**İletişimde etkin dinlemenin önemi:**

Ergenin olumsuz duygularının kabulünü sağlar. Ergenin duygularını ifade etmesine yardımcı olur. Yetişkin ile ergen arasında sıcak bir ilişki kurulmasını sağlar. Sorunların çözümlenmesini sağlar. Ergenlerin anne babaların düşüncelerine değer vermelerine yardımcı olur. Ergenin bireysel farkındalık sağlamasına yardımcı olur.

# Aileler ergeni nasıl destekleyebilir?

**Çocuklarının yetişkinliğe sağlıklı bir geçiş yapabilmeleri için, ailelerin dikkat etmeleri gereken bazı hususlar önem taşımaktadır:**

Çocuklara sevgi ve güven dolu bir ev ortamı sunmak

Çocuklara yaşlarına uygun bağımsızlıklar vermek, özgürlükler tanımak

Çocukların kendilerine güven duyabileceği fırsatlar yaratmak

Kazanılması istenen davranışlar için çocuklara örnek ve rehber olmak

Sınırlar ve özgürlükleri hakkında çocuğa bilgi vererek disiplin anlayışı kazandırmak

Çocukları ergenlik dönemi özellikleri hakkında bilgilendirmek

Hazırlıklara erken başlamak, çocuklarını ve kendilerini ergenlik dönemine hazırlamada aileler için en iyi yoldur.

**Bu dönemde ergene yapılabilecek en etkin yardım: Onun sevildiğini, anlaşıldığını, kabul edildiğini, fark edildiğini, gerekli olduğunu, önemli olduğunu, ona bağımsızlık ve sorumluluk verildiğini fark ettirebilmektir.**



**Çocuklar ergenlik döneminde biraz daha fazla özgürlük alanı isteyebilir. Ancak bu onların tamamen kuralsız ve sınırsız büyütülmesi anlamına gelmez. Unutmayın ki her çocuğun anne ve babasının sınırlarına ihtiyacı vardır.**

**Ergenlik dönemindeki çocuklarınız artık okulda yaşadıklarını size anlatmak istemeyebilir. Daha çok arkadaşlarıyla paylaşımda bulunabilir. Bu, artık sizi daha az sevdiği anlamına gelmez.**

**Ergenlik döneminde çocuklar kurallara karşı gelebilir, özerklik denemelerinde bulunabilir. Yapılması gereken kuralları tamamen ortadan kaldırmadan, yerine daha esnek kurallar getirmektir.**

**Evde alınacak kararlara  
çocuklarınızı da dahil edin.**

**Söz hakkının olduğu  
görmek ergenin özerklik  
gelişimi için önemlidir.**

**Şiddetten uzak, iletişimin  
güçlü olduđu bir aile  
ortamı ergenlik dönemi için  
en uygun atmosferi  
yaratacaktır.**

**Çocuđunuza “Kendini nasıl  
hissediyorsun? Sorusunu  
sormaktan çekinmeyin.”**

# Ergenleri daha iyi anlamana yardımcı olacak video ve kitaplara dair bazı öneriler;

Dođan CÜCELOĐLU

<https://youtu.be/8WcmMcdursg>

<https://youtu.be/QuHWaaSq5Yo>

