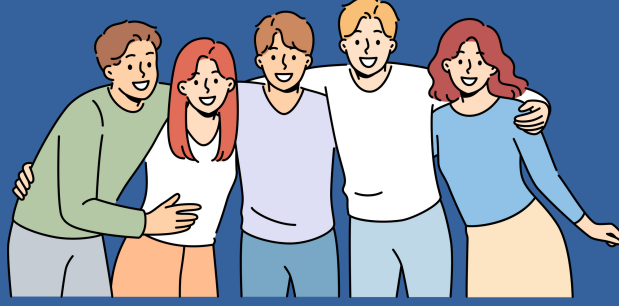


Ergenlerle Yaşam



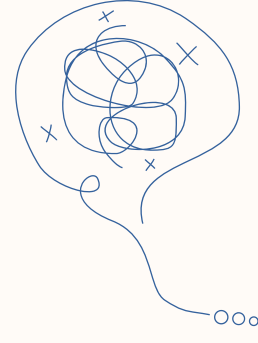
Ergenlik dönemi, ailelerin de çocukların da birçok değişiklikle karşı karşıya geldiği bir dönemdir. Örneğin ebeveynler genelde ergenlik çağında olan çocuklarını onlarla genel olarak daha az vakit geçirmek istemelerine şaşırabilir. Şaşkınlığın yanında kaybolmuş veya dışlanmış hisseden ebeveynler de olabilir. Ancak bunu ebeveynin kendisinden kaynaklı değil de bu dönemin ihtiyaçlarından birisi olarak görmek kolaylaştırıcı olabilir.

Ergenlikte kişiler birey olmaya bir adım daha yaklaşır. Ailelerinden uzaklaşarak kendi benliğini oluşturma amacı ile hareket edebilirler ve dolayısıyla da ergenler ailelerinden uzaklaşıp arkadaşları ile vakit geçirmeyi daha fazla isteyebilirler. Keşfedeceği birçok şey olduğundan dışarıya yönelmek daha heyecan verici gelebilir. Aynı zamanda akranlarla bağlantıda kalmak isteğiyle sosyal medya kullanımı, dolayısıyla da telefonda geçirilen vakit artabilir.

Dolayısıyla da ergenler belki de yaşlılarıyla vakit geçirmeye, fiziksel aktiviteye, sosyalleşmeye ve bu gibi ihtiyaçlarının görülmesine ihtiyaç duyarlar. Ek olarak bu süreç içerisinde bir sürü yenilikle ve değişiklikle tanışırlar. Bunları anlamlandırmak, birçok yeniliğe adapte olmayı yanında getirdiği için zaman zaman çeşitli zorlukları yanında getirebilir. Dolayısıyla da güven duygusu ve yakınlığa ihtiyaçları vardır. Ancak bir o kadar da kendi başlarına olmaya, bağımsızlaşmaya ve özgürlük duygusuna ihtiyaçları da olabilir. Bu hassas dengelerin içinde, bir ebeveyn olarak onlara bu dönemde yardımcı olmak için aşağıdaki ipuçlarından faydalanabilirsiniz.



Ergenlerle Yaşam



- Bir arada olacağınız zamanları belirleyin. Bu, akşam yemeğini birlikte yemek olabilir. Haftanın bir günü yemeği o hazırlayabilir. O vakitlerde öğretici olmak yerine size ihtiyacını belirtmediği sürece müdahil olmamak ve ona alan tanımak kıymetli olacaktır. Ancak esnek olmayı, bu ortak planların zaman zaman değişebileceğini de aklınızda tutmak önemli olabilir.
- Ortak aktivite zamanları için kutu oyunu, bilgisayar oyunu, film, spor gibi ailecek yapılabilecek aktiviteler de düşünülebilir. Ona fikrini sorun ve zamanı o belirlesin.
- Onu uyarmak istediğinizde “hiç odandan çıkmıyorsun” gibi yargılamak yerine “seninle sohbet etmeyi özledim” diyerek kendi duygularınızdan bahsedebilirsiniz, böylelikle savunmaya geçmeden sizi duyabilme ihtimali artar.
- Hayata dair gündemlerinizi paylaşın, onun gündemlerine, ilgilerine ve hayat görüşüne karşı merak duyun. Ergenlik, keşif süreçlerini de yanında getirdiği için ilgi alanları ve dünya görüşünün en aktif örüldüğü dönemlerden biridir. Ergen kendi zihin yapısını ve kişiliğini aramaktadır. Bu hareketli dönemde onun hayat görüşlerine saygı duyun ve öğrenmesini destekleyin.
- Alanlarına saygı duyun. Masasının üstü, kıyafetlerini yerleştirışı size dağınıklık gibi görünebilir. Ancak bu onun kendi düzeni ve ifadesi olabilir. Kendi sorumluluğu olduğunu da bilerek kendi zamanında odasını kendisi temizlesin. “Yardıma ihtiyacın var mı?” diye sorun. Bazı kurallar belirleyebilirsiniz. Yemek yediği şeyleri mutfığa götürmesi, çamaşırlarını kirli sepetine koyması gibi.

Ergenlerle Yaşam

Ailecek zorlu bir hayat deneyimi geçirdiyseniz üzerine düşünölebilecek birkaç nokta:

- Duyguların adını koymak herkese iyi gelir. Herkesin aynı olaya karşı duygusu, tepkisi çok farklı olabilir. Hem farklılıkları hem benzerlikleri konuşmak için alan açmak önemli olabilir. Farklı başa çıkma yöntemlerine saygı duyun. Eğer ki çocuğunuzun duygudurumunda uzun süreli bir değişiklik gözlemliyorsanız bir ruh sağlığı uzmanına başvurun.
- Duyguları konuşmanın zor olduğu noktalarda bunu yapmanın çeşitli yolları olabilir. Nasıl daha rahat konuşabileceğini ona sorabilirsiniz.
- Zor günler aile birliğini ve takım olma hislerini güçlendirir. Zor deneyimlerden ortak bir anlam çıkarmak kişilerin ve ilişkilerin dayanıklılığını artırabilir. Şu soruların cevaplarını hep birlikte düşünebilirsiniz:
 - *Ne oldu? Neden oldu?*
 - *Bizim için anlamı ne? Bizi nasıl etkiledi?*
 - *Neyin farklı olmasını dilerdik? Neyi değiştirebiliriz?*
 - *Bize iyi gelen, ihtiyaç duyduğum veya senin ihtiyaç duyduğun neler var?*

Bilgi ve iletişim için: pdm@bilgi.edu.tr

Bir Ergenle Yaşam

Güncellenmiş Versiyon Nisan 2024

Psikolojik Danışmanlık Merkezi

