

## ERGENLİK DÖNEMİ

Ergenlik dönemi çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemidir. Bu dönem bireysel farklılıklar göstermekle birlikte 11-20 yaşlarını içerir. Bu dönem hem çocuk hem de aile için zor geçmektedir. Ergenlik dönemini bazıları ise fırtınalı atlatır. Anne babaların ergenlik döneminde, çocuklarında ne gibi değişiklikler olduğunu bilmesi sorunların nedenini daha iyi anlamalarını sağlayacaktır.

### ERGENLİK DÖNEMİ ÖZELLİKLERİ

**Tutarsız Duygu Durumu:** Sakin, uysal, mutlu çocuk gitmiş, yerine tanımakta zorlandığınız huysuz, inatçı, mutsuz, öfkeli ergen gelmiştir. Neşeli ve mutlu iken, çok kısa bir sürede tamamen farklı bir hale gelebilir. Duyguları iniş ve çıkışlar gösterir. Çabuk sevinir, çabuk üzülür, birden sinirlenir, olur olmaz şeyleri sorun yapar. Tepkilerini tahmin etmek zordur.

**Yalnız Kalma İsteği:** Kendisiyle baş başa, yalnız kalma isteği bu çağdaki kız ve erkeklerde görülen genel durumdur. Bu dönemde ailesiyle iletişim sorunları yaşayıp ailesinden uzaklaşırken arkadaşları ile daha fazla zaman geçirmeye başlamıştır. Arkadaş grubuna dahil olma onun için çok önemli hale gelmiştir. Arkadaşları tarafından beğenilmek onlar için büyük öneme sahiptir. Bazen arkadaş grubundan dışlanmamak için yanlış davranışlarda bulunabilirler.

**Kurallara Uymak İstememe:** Ergenlik döneminde otoriteye karşı olma, söz dinlememe, eleştirme, hata bulma gencin davranışlarından. Yasakları saçma, kendisine tanınan hakları yetersiz bulurlar. Evdeki okuldaki kurallardan sıkılır, bağımsız olmayı kendisine karışılmamasını isterler. Çabuk öfkelenip sert tepkide bulunurlar. Kısacası bu dönem oldukça asi olurlar.

**Hızlı Gelişim:** Bu dönemde çocuklarda hızlı bir fiziksel gelişim vardır. Hızlı boy ve kilo artışına vücutlarında bir takım değişiklikler eşlik etmektedir. Bireyin hızlı büyümeye uyum sağlayamaması sonucu sakarlığı artmaktadır.

**Güvensizdirler:** Ergenlik döneminin temel özelliklerinden biri olan güvensizlik, çekingen bir birey olmasına sebep olabilir. Bu evrede ergen, başkalarının kendisi hakkında verecekleri hükümler konusunda aşırı derecede duyarlıdır. Bu dönemde çekingenlik oluşabilir ve kendilerini gizleme eğilimi görülebilir.

**İlginin Bedene Yönelmesi:** Bu dönemde bedensel değişim ilgi alanının temelini oluşturur, yani onun için en önemli şey dış görünüşüdür. Özellikle kızlar ayna karşısında süslenmek için saatlerce zaman harcayabilirler. Güzel görünmek, kilo vermek, zayıflamak için aşırı çaba harcarlar.

**Unutulmaması gereken;** gelişim bireyseldir ve her birey farklı özellikler gösterir. Bu nedenle, burada sayılan özelliklerin hepsinin ergenlik dönemindeki herkeste görülmesi şart değildir ve şiddeti de bireysel farklılıklar gösterir.

## Ebeveynler Ne Yapmalı?

- Çocuğunuzu ilgilendiren bir konuda onun adına karar almayın. Karar alırken, çocuğunuzun da fikrini alın.
- Söyledikleriniz ve uyguladıklarınız arasında çelişkiye yol açabilecek farklılıklar olmamalı. Unutmayın ki, özellikle çocuklar kendilerine söylenenleri değil, daha çok gördüklerini öğrenir ve uygularlar. Aile ile ilgili karar alma ve uygulama sürecine çocuğunuzu dahil etmeniz, hem aidiyet duygusunun güçlenmesi hem de kendini ifade edebileceği özgür ortam yaratma anlamında verimli ve önemlidir. Ayrıca değer verdiğinizizi hissettirmiş olursunuz.
- Ebeveyn, “ben senin yaşında iken...” tarzındaki nasihatlerden uzak durmalı. Bu tarz nasihatler ergenle olan iletişimi olumsuz etkiler.
- Ebeveynin ergene yönelik dengeli ve tutarlı bir disiplin anlayışı olmalıdır. Konulan kuralların sayıca abartılı, aşırı sert ve anlamsız olmamasına dikkat edilmelidir.
- Ebeveynin, ergeni akranlarının yanında kesinlikle eleştirmemesi gerekir. Çünkü bu dönemde ergen için akranları çok önemlidir. Ergen yanlış bir şey yaptığında kişiliği değil, davranışı eleştirilmelidir.
- Bazı durumlarda ebeveynin ergenle çatışmaya girmeden, ergen için önemli olan kişilerle(özellikle okuldaki öğretmenleriyle) görüşmesi ve onlardan destek alması faydalı olacaktır.
- Kuralların öğretilmesi ve uygulanmasında tutarlı, açık ve kararlı tutumunuz en önemli faktörlerdir. Sevildiği mesajını düzenli, tutarlı ve abartmadan verin.
- Aile ve ergen arasında zaman zaman sorunlar çıkması normaldir. Paniğe kapılmaya, aşırı tepki göstermeye gerek yoktur. Sabırlı ve soğukkanlı olmak diğer bir konudur. Ergenlik dönemi geçicidir, sabır gösterilen ergenler ailelerine karşı öfke ve nefret duygularını daha az yaşarlar.
- Sonradan kabul edebileceğiniz şeylere baştan hayır denmemelidir. Sıkıcı, öğüt veren konuşmalardan kaçının, çocuklarınızın söylediklerini anlamaya çalışın.
- Gençlerdeki olumsuz davranışlardan önce olumlu davranışları görmeye çalışarak, hem iletişimi güçlendirin hem de bu sayede olumlu davranışları pekiştirin.
- Çocuklarınızın kendi sorumluluklarını üzerinize almayın. Unutmayın sorumluluklarını ne kadar önce üstlenirse o derecede sorumlu bireyler yetiştirebilirsiniz.

- Problemleri siz veya çocuğunuz öfkeli iken konuşmayın. Öfkeli iken sorunu çözemez, büyütmiş olursunuz.
- Bir önemli hususta yaptığı her olumsuz davranışını ergenlik döneminde diye hoş karşılamayın, çocuğunuzun ergenlik dönemini kendi lehine kullanmasına fırsat vermeyin.