

ERGENLİK DÖNEMİNDE KARŞILAŞILAN SORUNLARDA VELİLERE ÖNERİLER

Afyonkarahisar Rehberlik ve Araştırma Merkezi



Ergenlik döneminde Velilerin Karşılaştığı Sorunlar

"Ergenlik Dönemindeki Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Yaşadıkları Sorunlar" başlıklı makalede yer alan bulgular incelendiğinde ebeveynlerin çocuklarıyla ilgili karşılaştığı sorunlar şu şekilde belirtilmiştir (İpek ve Aybak, 2021);

- 1- Alınan, neye alındığını anlayamıyoruz.
- 2-Daha fazla arkadaş edinmek istiyor, benimle kurduğu ilişki ona yetmiyor, dışa dönük olmaya başladı.
- 3-Nedensiz ağlamaları var. Kısa süreli depresyonlar yaşıyor.
- 4- Arkadaşlarıyla daha çok zaman geçirmek istiyor.
- 5-Sesi değişmeye başladı. Yüzünde sivilceler çıkmaya başladı.
- 6-Sigara ve alkol kullanımı başladı.
- 7-Yeme bozukluğu, bedeni güzel görünsün diye aşırı takıntısı var.
- 8-Duygu durumu çabuk değişiyor. Neye üzüldüğünü anlayamıyoruz.
- 9-Kıyafetleri zor beğeniyor. Evden çıkması zaman alıyor.
- 10-Cildinde sivilceler oluşmaya başladı.
- 11-Sesi artık çocuk sesi gibi değil; kalınlaştı.
- 12-Artık banyoda beni yanına kabul etmiyor.
- 13-Akademik başarısında düşüşler olmaya başladı.
- 14-Beğenilmeyi çok istiyor. Zayıf olmak istiyor.
- 15- Artık daha çok yalnız kalmayı tercih ediyor.

ERGENLİK DÖNEMİ DEYİNCE;

YANDAKİ SORUNLARDAN HANGİSİ/HANGİLERİ SİZE TANIDIK GELİYOR?

SORUNLAR AYNI ZAMANDA ERGENLİK DÖNEMİ ÖZELLİKLERİ OLABİLİR Mİ?

SORUNLARLA BAŞ EDEBİLMEK İÇİN BU ZAMANA KADAR NELER YAPTIĞINIZI DÜŞÜNÜN?

DIĞER SAYFADA ÖNERİLER BÖLÜMÜNE BAKMAYI UNUTMAYIN.



Çocuklarınızla bu dönemde karşılaştığınız sorunlarla baş edebilmek için gelin öneriler kısmına göz atalım.

1- Ergen bedenindeki değişimleri anlamak; Öncelikle bedenindeki değişime uyum sağlamaya çalışan ergen nasıl görüldüğüyle ilgilenir ve ne şekilde olursa daha güzel ya da daha yakışıklı görünürüm bunu düşünür. Bu yüzden saçını farklı renge boyayabilir; farklı saç modelleri deneyip kısa ya da uzun kestirmek isteyebilir. Farklı kıyafet tarzlarına yönelebilir. Ergenin düşüncesi, deneyimleyerek kendi tarzını oluşturabilmektir aslında. Ebeveyn olarak onların dış görünüşleri hakkında keskin ve sert eleştirilerde bulunmak onlar için bizim beklediğimizden daha kırıcı olabilir.

2-Ergenlik dönemiyle ilgili doğru bilgi edinmelerini sağlamak: Kızların ve erkeklerin ergenlik dönemine girdiğinde bedenlerindeki değişimlere ilişkin bilgi edinmeleri anne-babaları tarafından anlatılması daha sağlıklıdır. Bunun için siz anne-babaların da ergenlik dönemi süreciyle ilgili doğru bilgi edinmeniz önemlidir.

3-Doğru İletişim dilini kullanmak: Bu dönemde kendi değişimine alışmakta zorlanan genç; ani duygu durum değişiklikleri yaşayabilir. Sebepsiz ağlamaları, daha asi tavırları, ani öfke patlamaları, odasından çıkmama halleri olabilmektedir. Böyle süreçlerde öncelikle çocuğun mahremiyet alanına(odası) saygı gösterilmeli; duygusunu yaşamasına izin verilmeli; karşılıklı inatlaşmaya girilmemelidir. Sakinleştikten sonra onunla konuşmak daha kolay olacaktır.

Ergenlik Döneminde çocuklarımızda sorun olarak karşılaştığımız şeyler aslında o döneme özgü belirtilerdir. Ergenlik dönemi çocuklarınız için başlı başına bir değişim sürecidir. Fiziksel, sosyal ve duygusal anlamda yaşadığı değişimi anlamlandırmak ve bu sürece uyum sağlamak gençler açısından zor ve sancılı olabilir. Anne-babaların da onların bu değişim süreçlerinde onlarla çatışmalar yaşamaları normaldir. Her şeyden önce bunun normal olduğunu bilmeli, sonrasında onları ve neden bu şekilde davrandıklarını anlayabilmek amacıyla ergenlik dönemi özellikleri hakkında bilgi sahibi olmalıyız.





4-İyi bir dinleyici olmak: Bu dönemde ergenler öğüt verici dilden hoşlanmaz; eleştirilerinizden de çabuk kırılırlar. Daha duygusaldırlar. O yüzden onları yargılamadan dinlemek önemlidir. Anlatırken konuşmalarını bölmek ya da konuşmak istemediklerinde de ısrarcı bir tavır sergilemek çocuğun ters tepkiler göstermesine sebep olabilecektir. Öğüt verici ifadeler de onlar için olumsuz iletişim yöntemlerinden biridir.

5-Sağlıklı alışkanlıklar edinmelerine yardımcı olmak:

Bu dönemde gençler daha cesur, daha öfkeli, bazen daha sakin olabilmekte gün içerisinde bir çok farklı duyguyu yaşayabilmektedir. Farklı deneyimler yaşamayı sevmektedir. Olumsuz deneyimlerden onları uzak tutmak adına ve enerjilerini doğru yerlerde kullanabilmelerini sağlamak için spor ve sanatsal aktivitelere katılmalarını sağlamak çok önemlidir. Bu aktivitelerle ergen hem sosyal anlamda yeni ortamda bulunmayı, hem bir gruba dahil olmayı deneyimlemiş olur.



AİLELERE KISA İPUÇLARI

Karaca, Dr. D. (2019);

- Çocuğunuz ya da siz sinirliyen tartışmaya girmeyin; sakin kalmayı bekleyin ve sonrasında yaptığınız konuşmada onun davranışı üzerine konuşun; kişisel özelliklerine karşı yargılayıcı bir tutum ya da konuşma yapmayın.
- Birlikte zaman geçirmeye de vakit ayırın. Ergen her ne kadar bu dönemde arkadaşlarıyla vakit geçirse de ailesi tarafından kabul görmek ve onaylanmak da onlar için önemlidir.
- Dış görünüşleri ve kıyafetleriyle ilgili sert eleştirilerde bulunmayın. Bunun yerine onu rencide etmeden sebeplerini açıklayın.
- Arkadaşlık ilişkilerini tanımak için çocuğunuzun kişisel eşyalarını (Telefon gibi) karıştırmak yerine çocuğunuzdan dinleyin ya da arkadaşlarıyla tanışın.
- Onunla ilgili kuralları belirlerken onun da fikrini alın ve ortak bir karar belirlemeye çalışın.
- Okul ve okul dışı faaliyetlere katılmalarını destekleyin.

KAYNAKÇA;

- Ergenlik Dönemi ve Ergenlerle İletişim. (2019). Dr. Deniz Tirit KARACA.<https://www.cocukpsikiyatrisiizmir.com/ergenlik-donemi-ve-ergenle-iletisim>
- Aybak,T. ve İpek,M. (2021). Ergenlik Dönemindeki Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Yaşadıkları Sorunlar. *Aydın Sağlık Dergisi*, 7(2), 141-165.