

ERGEN VE EVEBEYN İLİŞKİSİ

Ergenlik dönemi; psikolojik, sosyal ve fiziksel değişimlerin bir arada yaşandığı, çocuklukla erişkinlik arasında yer alan, hızlı bir büyüme, gelişme ve olgunlaşmanın olduğu, gelecekteki yaşantıyı belirleyen çok özel bir yaşam - yaş evresi dönemidir. 12-18 yaş olarak belirlenmiş olmasına rağmen günümüzde son yapılan araştırmalar bu yaş sınırını 12-20 olarak belirlemiştir. Çocuk bedenindeki fiziksel değişime uyum sağlamaya, kabullenmeye çalışırken duygusal birçok çalkantı da yaşar. Ergenlik döneminde bedendeki hızlı büyüme ve değişim duygusu, davranış ve tutumlarda da değişikliklere neden olur.

Ebeveynlerin çocuklarının bu dönemi sağlıklı tamamlayarak gelişimlerine devam etmeleri için daha ilk doğduğu yıllardan itibaren sağlıklı, karşılıklı sevgi ve saygıya dayalı, tutarlı ilişkiyle çocuklarını yetiştirmeleri gerekir. Her aile sağlıklı ve başarılı çocuklar yetiştirmek ister. Çocuklarına mümkün olduğunca iyi bir gelecek sağlamak, onları iyi okullarda okutmak gibi... Ancak çocuğun sağlıklı bir kişiliği nasıl geliştireceği üzerinde düşünülmesi gereken çok mühim konudur. Sağlıklı bir kişilik ve mutlu bireylerin yetişmesi için sağlıklı bir aile yapısı ve ilişkiler sağlanabilmesi şarttır. Bunun için aile kurumunun da temel gereksinimleri bulunmaktadır.

Ailenin Temel Gereksinimleri Nelerdir?

1. Değerli olma duygusu:

Aile içindeki etkileşim çocukları "ben değerliyim" ya da "değersizim" duygusuna götürür. "Ben değerliyim" duygusunu aile içinde elde eden birey kendisini kanıtlamak için aşırı davranışlarda bulunmaya gerek duymayacaktır. Bu gereksinim aile içinde yerine getirilmezse çocuk sağlıksız yollarla bu duyguyu elde etmeye çalışır. Ergen bu duyguyu riskli ortamlardan doyurmaya çalışabilir. Yanlış arkadaşlıklar, zorbaca davranışlar, madde kullanımı vb.

2. Güvende olma duygusu:

İnsanlar kendilerinin aile içinde emniyette olduğu, dışarıdaki tehlikeli olayların aile içine girmeyeceği duygusuna sahip olmak ister. Bu duygu da aile içinde kazanılması gereken bir duygudur. Kendisini güven içinde bulmayan çocuk ailenin dışında bir yere yönelerek aile ile olan bağlarını koparabilir. Bu konuda unutulmaması gereken çocuğun ev içinde ne kadar güven altında olduğudur.

Özellikle şiddete maruz kalma, ebeveynlerinin birinin diğerine uyguladığı şiddet, TV, aşırı şiddete yönelik haber vb. programlar, çocuk ve gençleri özendirerek, yaşına uygun olmayan magazin programları, sağlıksız ve kontrolsüz internet kullanımının yaratabileceği tehlikeler vb. çocuklar ve gençler için evin güvenliğini bozacak etkenler arasındadır.

3.Yakınlık ve dayanışma duygusu:

Aile içinde temel güven gibi dayanışma da varsa, bireyin aile dışında karşılaştığı stres oluşturan olumsuz olaylar, birey için çok da yıkıcı olmaz. Güven ve dayanışma duygusunun yaşandığı aile içinde yetişen, yaşayan birey dış dünyanın yaratmış olduğu sıkıntı ve kaygılarından kendisini koruyabilir. Eğer aile içinde güven ve dayanışma sağlanmamışsa, bu bireyler yoğun stres ve gerginlik yaşarlar. Bu kişiler kendilerine dahi güvenemezler. Dolayısıyla çevresinde yakın ve sağlıklı ilişkiler kuramazlar.

4.Sorumluluk duygusu:

Sorumluluk duygusu gelişimi aile sistemi içinde başlar. Anne ve babalar davranış ve sözleri ile sorumluluk duygusunu ifade ederler. Aile içinde sadece anne baba değil herkes sorumluluk paylaşmalıdır. Elbette ki çocuklara yaşları oranında sorumluluk verilmelidir. Sorumluluk erken çocukluk döneminden başlayarak çocuğun yaşına, cinsiyetine ve gelişim düzeyine uygun görevler vermekle başlar.

Tüm sorumluluğu kendi üzerine alan, çocuğunu sorumluluktan kurtaran anne ve babalar kendi yaşamını biçimlendirmekte zorlanan sürekli başkalarının yönetiminde ve başkasına muhtaç bireyler olarak yetiştirirler. Bu tür tutumlar sonucunda yetişmiş bireyler yaşamlarında yer alan olaylardan da sürekli başkalarını sorumlu tutarlar.

5.Zorluklarla mücadele ederek onların üstesinden gelmeyi öğrenme:

Çocuğa her şey hazır verilmemelidir. Çocuğun içinde bulunduğu gelişimsel dönem göz önünde bulundurularak çocuk kendi sorunları ile başa çıkması için ona olanak verilmelidir. Bu yaklaşım çocukların sorunlarla mücadele ederek, uğraşmasına olanak vermek, kendisine güvenli, sorun çözme becerileri gelişmiş bireyler olarak yetişmeleri için gereklidir. Karşılaştığı her zorluğa aşırı yardım eden ana babaların çocukları sürekli başkalarına muhtaç, kendilerine güvensiz olur. Böyle kişiler yetenek ve becerilerini keşfedemezler.

6.Mutluluk ve kendisini gerçekleştirme ortamı:

Aile ortamı bir mutluluk ortamıdır. Şimdiye kadar anlatılan gereksinimlerin karşılanması mutlu olmayı getirir. Evde değerli olduğu duygusunu tadan birey mutlu olur ve yaptığı şeylerden doyum alır, kendini gerçekleştirme olanağı bulur. Evdeki bireylerden birinin bir konudaki mutsuzluğu diğer bireyleri de etkilemekte ve aile mutluluğunu engellemektedir.

7.Sağlıklı manevi yaşamın temellerini oluşturma ortamı:

Çok katı disiplin ve kurallar altında yetiştirilmiş çocuk sürekli yargılanacağı, cezalandırılacağı korkusunu yaşar. Kendi yaşantı ve deneyimlerini zenginleştirecek iç ve dış dünyasını araştırıp keşfedeceği cesareti gösteremez. Sağlıklı sınırlar, kararında

kurallar ve manevi yaşam ailenin çocuğuna verebileceği en önemli süreçlerdendir. Sağlıklı bir manevi temeli olan insanlar kendisi ile barışık, insan ilişkileri güçlü ve olumlu, kendine ve diğerlerine saygısı olan bireyler olarak yetişirler.

ERGEN-EBEVEYN İLİŞKİSİ VE AİLEYE YAKLAŞIM ÖNERİLERİ

Sevginizi Gösterin

Anlamı bilinen ve yerinde kullanılan “sevgi” ilaç gibidir ve gerçekten birçok sorunun çözümünde çok etkilidir. Sevgi ve güven besin gibi, su ve hava gibi temel ihtiyaçlardan birisidir. Çocuk ve gencin sağlıklı gelişimindeki en temel şeyler de yine sevgi ve güvendir. Sevginizi gösterirken sevginizi gizlemeyin ancak severken de boğmayın, sevgi şeffaf olmalıdır. “İçinden sevmek” şeklinde bir sevgi türü yoktur. Sevgi ön şartlı ve koşullu olmaz. Sevgi şartsız olduğu zaman anlam taşır. Sevginin en anlamlı ifadelerinden birisi hoşgörüdür. Gencin kendisini tanıyıp, yeteneklerini geliştirmesine yardım eder.

İletişim Kurun

İletişim sadece konuşmak değildir. İletişim aynı zamanda; neyi, ne zaman, nerede, nasıl, söyleyeceğini bilmektir. Akıcı bir dille ve karşınızdaki kişiyle göz kontağı kurarak konuşabilmek, dikkati yoğunlaştırabilmek ve karşınızdaki kişinin verilen mesajı anlayıp anlamadığını kontrol edebilmektir. Olayları basite indirgeyerek sunabilmektir.

İLETİŞİM KURARKEN

- Sıklıkla Emir Cümleleri Kullanmayın.
- Gözdağı Vererek Konuşmayın.
- Ad takarak, alay etmeyin, kıyaslamayın.
- Sürekli Öđüt Vermeyin.
- Sürekli Çözüm Önerileri Getirmeyin.
- Sürekli Soru Sormayın, Sınamayın, Sorgulamayın.
- Sıklıkla Yargılamayın, Eleştirmeyin.
- Aynı zamanda Çocuđu Sürekli Övmeyin.

Etkili İletişim İçin;

-**Saygı Duymak**, çocuğumuzun varlığını kabul etmek, önemli ve değerli olduğunu hissettirmek, onu olduğu gibi benimsemek,

-Abartıdan uzak, olduğu gibi **dođal davranabilmek**,

-Dış dünyayı çocuğumuzun penceresinden, görmeye çalışmak, **empati kurmak**

-**Etkin Dinleme** ile düşüncelerin ve hislerin ifade edilmesine fırsat ve ortam sağlamak önemlidir ve iletişimi güçlü kılar.

Sorunlara Yaklaşırken

- Çok kızıp, hemen bağırıp cezalandırmayın. Olaylar henüz sıcakken doğru düşünemeyebiliriz. Rahatlayın.
- Sorunlara ortaklaşa yaklaşınız. Sorun olduğunda gencin de görüşlerini alınız. Onu; aile içi sevinçlerden ve üzüntülerden ne kadar soyutlarsanız, o kadar sizlerden uzaklaştırırsınız.
- Diyalog kurmada istekli olun, diyalogu siz başlatın.
- Objektif olun, ergenin gözüyle de görmeye çalışın.
- Kesin ama adil olun.
- Ondan kesinlikle mükemmel olmasını beklemeyin. Ufak tefek hataları görmezden gelin.
- Tenkitte cimri, övgüde ve takdirde de cömert olun.

Kurallı yaşam içerisinde

- Sınırları ve özgürlükleri hakkında çocuğunuza bilgi verin.
- Yaşına uygun, yeteri kadar özgürlük sağlamak, gelişmelerini olumlu yönde destekleyecektir.
- Onlara nefes alma imkanı tanıyın.
- Okulda ve evde olumlu tecrübeler edindirmek için fırsatları değerlendirmesine müsaade edin.
- Spor, edebiyat, gönüllü kuruluşlarda çalışmak gibi hobiler edinmeleri için destek olun.
- Tutarlı olun, sık sık değişiklik göstermeyi, ebeveynleri olarak ortak dil kullanın
- Adaletli olun

Denetlerken

- Çocukların ve gençlerin arkadaş çevrelerini yakından izlemek hususunda sürekli denetim altında tutmayın. Bunu istesenez de başaramazsınız. Kendi isteği ile arkadaşlarını tanıştırmalarını sağlayın.
- Kendisine güvendiğinizi samimi olarak ve davranışlarınızla gösteriniz.
- Yaptığı hatalarda destek almak için size gelmesi konusunda yüreklendirin.
- Oto kontrolün gelişmesi için ailede ve toplumda bazı sorumluluklar verin.

Ancak her şeye rağmen siz yine de bazı sorunlarla başa çıkamıyorsanız ve ilişkinizin zarar görmeye devam ettiğini hissediyorsanız, lütfen profesyonel bir destek alınız.