

- Ergenle iletişim kurmak sabır ister. Sorunlarla ve yakınmalarla işe başlamak çözümü güçleştirir. Onun ilgi alanları, bireysel ve toplumsal etkinlikleri ve kısaca günlük yaşamın ayrıntıları ile yola çıkmak daha akılcı olur.
- Ergen başkalarının yanında uyarılmaktan, öğüt almaktan hoşlanmaz, şiddetle karşı çıkar. Bu tür davranışları ve yaklaşımları kendi varlığına yönelik bir tehdit olarak algılar, yetişkine düşmanlık duyguları beslemesine neden olur.
- Ergen, yeni ve değişik bir ilişkiye her zaman açıktır. Eğer çocuğunuzla ilişkilerinizi yetersiz buluyorsanız, şimdiye kadar sürdürdüğünüz ilişki biçimini gözden geçiriniz
- Hepimiz **anlaşılmak ve önemsenmek** için yaşarız. Elbette anlaşılmak ve önemsenmek ergen için de çok önemlidir. Ailesiyle kurduğu iletişimlerinde ve ilişkilerinde bu iki önemli ihtiyacının karşılanmasını bekler. Bunları bulamadığında da iletişimi ve ilişkiyi daha fazla sürdürmenin anlamı olmadığını düşünür ve içine kapanır.



- Ergen için “sır” önemlidir. Ergenlerin her geçen gün gittikçe büyüyen gizli bahçeleri olduğundan söz etmiştir. Zaman zaman bu gizli bahçelere yetişkinler de davet edilebilir. Bu davetin temel amacı yetişkine güvenilip güvenilemeyeceğinin test edilmesidir. Eğer çocuğunuz sizinle küçücük

bir sırrını paylaşıyorsa siz de bu sırrı kimseyle paylaşmayın.

- Gerektiği zamanlarda ergenle ergence iletişim kurulması onun hoşuna gider. Anne babalar çocuklarıyla her zaman bir anne baba gibi iletişim kurmak zorunda değillerdir. Gerektiğinde çocukla çocuk ergenle ergen olmayı denemelidirler. Bu onları çocuklarına daha da yakınlaştıracaktır.

Ergenlik Nedir?

Aslında ergenliğin tanımını yapmak zannedildiği kadar kolay değildir. Ergenlik değişim demektir, büyümek demektir, “başkalaşım” (metamorphose) ve “dönüşüm” (mutation) demektir. Ergenlik döneminde birey, hem bedensel, hem de ruhsal olarak değişime ve dönüşüme uğrar. Büyümek sadece ergenliğe özgü değildir, çocuklar da büyürler. Ama pek değişmezler. Ergenler ise hem büyürler, hem de değişirler.

Ergenlik, bazı yazarlara göre “ikinci doğum”dur. Doğum fetus halinden (anne karnındaki halinden) yeni doğan haline geçişin olduğu bir dönüşümdür. Ergenlik de aynı şekilde çocukluktan erişkinliğe geçişin olduğu bir dönemdir. Ergenler, tıpkı yaşamın ilk döneminde yaşama alışmaya çalışan yeni doğan bebekler gibi kırılgan ve dayanıksızdır. Fransız Psikiyatrist Françoise Dolto, bunu kabuk değiştiren yengeçlerin durumuna benzetir. Yengeçler kabuk değiştirdikleri dönemde zayıf ve savunmasızdırlar. Eğer bu dönemde yaralanırlarsa, bu yaralanmanın izini tüm yaşamları boyunca taşırlar. Ergenlik bir hastalık değildir. Doğal ve gerekli bir süreçtir.

Ergen kelime olarak ermek sözcüğünden gelmektedir, döl bakımından verimli, üretici döneme giren, çocukluk çağını geçen anlamındadır. Erinlik dönemi ergenliğe geçiş dönemidir. 12 – 14 yaş arası erinlik dönemi, 15 – 20 yaş arası ergenlik dönemi olarak nitelendirmek mümkündür.

Ergenlerin Bazı Tipik Ortak Özellikleri Nelerdir?

- *Ergenin vücudu biçim değiştirmeye başlar:* Çocuk bedeninden yetişkinlerin bedenine benzer bir vücuda sahip olmaya başlamak hem ergen hem de ailesi için sıkıntı yaratır. Ergenin ilgisi kendi bedenine yönelir, değişimi çoğu zaman kaygıyla izlemeye, yeni vücuduna uyum sağlamaya çalışır. Kendilerini çelimsiz ya da çok iri bulduklarında vücutlarında, kendilerini rahatsız eden kimi şeyleri gidermeye çalışırlar. Yaşlılarıyla ve yetişkinlerle kendilerini karşılaştırmaya başlarlar. Ergenler değişimin göstergelerinden biri olan vücutlarını genellikle gizlemeye çalışırlar.
- *Ergenin artık yükselen cinsel değerleri vardır:* Ergen cinselliği keşfetmeye başlamıştır.



Artık karşı cinsle daha farklı bakmaktadır. Cinselliğe artan ilgisini ve aynı zamanda keşfettiği mutluluğunu yetişkinden gizlemeye çalışır. Cinsellik konusunda hem meraklı, hem de ilgisi vardır. Ancak bunları konuşmayı pek tercih etmez.

- *Ergen, özellikle anne babasıyla arasındaki farkı oraya koymaya çalışır:* Artık yavaş yavaş çocukluk döneminde çocukla anne baba arasında kurulan o yoğun bağ gevşemeye başlar. Ergen farklı olduğunu anlatabilmek ve farkı ortaya koyabilmek için büyük çaba harcar. Kısacası artık anne babayı terk etmeye başlar. Bu duygu öylesine güçlüdür ki kimileri sigaraya başlar; arkadaşlarının yanında aptal durumuna düşmemek süksesi olanı taklit etmek için. Özellikle de anne babası yasakladığı

için... Giyim kuşamda da anne babadan farklı olduğunu hissettirmek için onları terk ettiğini anlatabilmek için farklı giyinmeyi tercih ederler. Yırtık kotlar, aşırı mini etekler, vücut hatlarını gizleyen ünisex giysiler, her sabah saçlarına sürdükleri bir kutuya yakın jöleler, saç biçimleri... Belki de bu tarzları anne babaları utandırıyor. Ama unutmayalım ki onlar da bizim tarzımızdan utanıyorlar.



- *Ergenlerin anne babayı terk eden yalnızca düşünceleri değil aynı zamanda duyguları da terk ediyor:* Müzik, dans gibi konularda anne babadan uzaklaşıyorlar. Bir türlü anne babanın bir türlü akıl sır erdiremediği o “gürültülü müziği” dinlemeye dans etme yerine “tepinmeye” bayılıyorlar.

- *Onların gitgide büyüyen gizli bahçeleri var:* Anne babaların çocuklarının kalplerindeki ve yaşamlarındaki yerleri artık aynı değil; her geçen gün büyüyen gizli bahçeleri var ve anne babalar bu bahçeden çoktan çıkarılmış durumdadır. Yaşantılarını ailelerine anlatmıyorlar, çünkü anne babanın aşırı merakı ve her şeyi öğrenme istekleri onları sıkıyor. Kendilerini daha çok arkadaşlarına anlatıyorlar. Okuldan eve geliyorlar ve gelir gelmez bir saat önce ayrıldığı arkadaşları ile dakikalarca telefon görüşmesi yapıyorlar. Yalnızlığı ve anne babadan arındırılmış hayalleri tercih ediyorlar. Belki de saatlerce odasından çıkmamalarının nedenlerinden biri de bu.

- *Anne baba ergeni zaptetmeye çalışırken o da anne babayı alt etmeyi deniyor:* Anne babanın “doğru” dediğini o “yanlış” diyor. Anne baba “oğlum / kızım, bak odan çok dağınık, bizim toplamamızı istemiyorsun, kendin de toplamıyorsun, ortalık pislik götürüyor, toplasana odanı, seninle daha nasıl konuşalım” diyor. Çocukları “size ne ben böyle mutluyum, niçin bağıriyorsunuz? hadi vurun vurun, vursanıza” diye yanıt veriyor. İşte bu tipik bir zaptetmeye karşı alt etme çabası. Belki bu tür durumlarla karşılaşıldığında işi şakaya vurmak yetişkin için en çıkar yol. Çünkü “şaka” araya mesafe koyar. Ergenin ders dinlememesi, ders çalışmaması, dersi / okulu asması yetişkini ve eğitim sistemini alt etmenin yolunu aramasından geçiyor.



NE YAPALIM, NASIL DAVRANALIM?

Aileyle iletişim, ergenlik dönemindeki bir genç için her zamankinden daha önemlidir. Anne babası tarafından eleştirilmeden, yargılanmadan, sorgulanmadan dinlenen genç, karşılaştığı güçlükleri aşmada zorlanmayacaktır. Ayrıca sorunlarını anne babasıyla paylaşmaktan kaçınmayacaktır.

VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ

ERGENLERLE YAŞAMAYI ÖĞRENMEK



**T.C.
SULTANGAZI
50. YIL ORTAOKULU
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK
SERVİSİ**