



ERENKÖY IŞIK LİSESİ



ERENKÖY IŞIK FEN LİSESİ



FMV ÖZEL ERENKÖY IŞIK LİSESİ-FEN LİSESİ REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ

Ekim 2023

EBEVEYN GÜCÜMÜZ

ÇOCUĞUM ERGENLİK KRİZİNDE



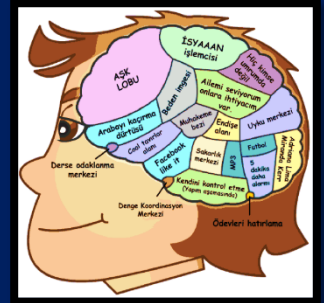
Çocuklarınızın liseye başladığı bu dönem, hem akademik olarak sorumluluklarının arttığı hem de bilişsel, duygusal, fiziksel olarak pek çok değişikliğe uyum sağlayacakları bir süreçtir.

Okul hayatı çocukların sosyal hayatının önemli bir kısmını oluşturur. Bir başka deyişle okul aynı zamanda çocuğun kendisi ve çevresi ile uyum becerilerini kazanacağı sosyal ortamdır.

Burada çocuğunuz sosyal beceriler kazanır ve bu becerileri bütün bir ömründe değerlendirir. Hepimizin bildiği gibi, başarılı ve mutlu hayat için ilişki sorunlarını çözmek gerekmektedir.

Özgür irade, dürtü kontrolü, planlama, düzenleme, empati kurma, eylemlerin sonuçlarını hesaplama veya kendini tutma gibi yetiler ön alın bölgesinde gelişir ve ön alın gelişimi 25 yaşında tamamlanır. Peki bunun doğal bir süreç olduğunu, beyinlerinin dönüşüm içerisinde olduğunu dikkate alsak nasıl olur?

Azalamak, ceza vermek, tehdit etmek gibi yöntemler ön alın bölgesindeki faaliyetleri azaltır ve sorunu ağırlaştırmaktan başka bir işe yaramaz.



Ergenlerin dürtülerini frenlemekte zorlanması bir olgudur.. Bunu gerçekleştirmesi için yetişkin ya da küçük yaşta çocuklardan daha fazla çabalamaları gerekmektedir.

OTORİTE KRİZİ

Otorite krizi anne-baba ve yetişkinler tarafından konulmuş bütün kurallara, modellere, kanunlara, mecburiyetlere, görevlere, ödevlere karşı gelmek demektir. Otorite kurallarının içselleşmemesini otorite krizi diye adlandırabiliriz. Bu devirdeki otorite krizi daha iyisini önermek ve yapmak için değil, sadece yetişkinlere karşı gelmek için kullanılmaktadır.

Şimdiye kadar tamamen bağımlı olan çocuk artık yetişkin ve olgun bir kişi gibi bağımsız olmak ve kendi düşünüp kendi kararlarını almak istemektedir. Böyle bir bağımsızlığa ulaşmak için de anne- babanın öğütlerini dinlemek istememekte ve hatta bazen de onlar tamamen tersini yapmayı düşünmekte ve yapabilmektedir.

Sevginin Gücü



Ergenlik çağındaki çocuğumuzla sıcak bir etkileşim içinde olmak onu besler, hayatındaki zorluklarla mücadele etmek için gerekli donanımı sağlar.

Çocuğumuzun deposu yeterince olumlu yakıtla dolmazsa bunu başka yakıtlarla belki de olumsuz yakıtlarla doldurmaya çalışacaktır. Birlikte geçirilen zamanları çeşitlendirmek önemlidir.

YETERLİ «SINIR» KONULMAMASI

Çocukluk zamanında da olduğu gibi, otoritenin güvenlik içinde yol göstermesi, rehberlik yapması ve kontrol etmesi gerekmektedir. Aynı zamanda ölçülü olarak (gereğinden fazla olmayan) SINIR koyması, engellemesi ve hayal kırıklığına uğratması önemlidir. Tabii ki bütün bu sınırların ve kuralların anlayış, sevgi ve şefkat içinde, maddi ve manevi şiddet kullanmadan yapılması ve uygulanması gerekmektedir. Eğer yeterli SINIR konulmazsa, gençlerin ahlak ve etik duygu ve düşünceleri içselleşmemektedir. Böyle durumlar, anne - babanın çocuklarını şımarttığı zaman ve gereğinden fazla koruyarak onların kontrolsüz davranışlarından bir çeşit zevk aldıkları zaman oluşmaktadır.

“Beni kontrol altında tutmaya çalışmana tahammül edemiyorum. Hayatımın kendi ellerimde olduğunu hissetmeye ihtiyacım var. Seni memnun etmeyi, bana baktığında gözlerinin ışıldadığını görmeyi öyle çok isterdim ki. Niye her şeyi berbat ediyorsun!”

Kuralların Gücü

Koyacağımız kurala birlikte karar verelim. Bunu yaparken kuralın uygulanabilir olduğundan, önemli bir gereksinimle ters düşmediğinden ve ergenin bu kurala arkadaşlarının yanındayken bile uymasını sağlamak için duygusal ve ilişkisel beceriler bağlamında gerekli kaynaklara sahip olduğundan emin olalım.

Onun üzerinde güç sahibi olmadığımızı kabul ettiğimizde bize açılır ve bizi dinlemeye baslar. Kontrol altına almaya çalışmak onu ancak omuz silkmeye, bıyık altından gülmeye veya isyana teşvik eder.

-24 saat seni gözetleyemem (derin bir nefes)

-Bu senin hayatın evet (derin bir nefes)

-Seni seviyorum ama sürekli bilgisayar oynaman beni üzüyor çünkü bunun ergenlerin beyinde nasıl hasarlar yarattığını biliyorum.



AŞIRI BASKICI TUTUM



Çocukları büyük ve ölçüsüz hayal kırıklıklarına uğratarak, sadece korku ve şiddet kullanarak yapılan eğitimlerde de gene ahlak ve etik davranışlar içselleşmemektedir. Genç, sadece otoritenin (anne-baba, diğer aile büyükleri, öğretmenler, polis, vs.) gözleyebileceği durumlarda doğru davranmakta, otorite olmadığı zaman kendine veya başkalarına zarar verebilmektedir. Agresifliğimizi tetikleyen birçok unsur olabilir. Çocuğun davranış ve

ihtiyaçlarının bizi şaşkına çevirdiğini düşünürüz; gerçekte gerginliğimizin temelinde birikmiş stres, başka bir yetişkinlikte aramızdaki çatışma, yorgunluk, sorumluluğun ağırlığı olabilir. Bu tarz stresler en küçük düş kırıklığını bile kaldırmamamıza neden olabilir.

Dinlemenin Gücü

Bazen sadece orada olmak, kalbimizi ona açıp dikkatle dinlemek yeter.

Ergenler çözüm bulmaktan ziyade sorunlarını bütün açılarıyla düşünmeye, bunların farklı boyutlarını keşfetmeye ihtiyaçları vardır. Önemli olan çözüm değildir, hemencecik çözüm bulmak hiç değildir.. Önemli olan sorunun irdelenmesidir.

"Baba, bir süredir seninle konuşmak istiyorum ama her seferinde beni yargılayacakmışın gibi geliyor ve vazgeçiyorum. Bu kez beni sözümü kesmeden, yorum yapmadan, çözüm önermeden dinlemeni istiyorum. Bitirdiğimde bana bunları açtiğin için teşekkür ederim demeni istiyorum. Hepsi bu kadar."

Çocuğunuzu dinlerken cevaplamaya çalıştığınız soru sadece «Çocuğum ne hissediyor, ne düşünüyor, benden beklentisi nedir?» olmalıdır.

«Anladığım kadarıyla söylediğin şey şu» , «Şunu mu söylemeye çalışıyorsun?» gibi sorularla doğru anlayıp anlamadığınızı kontrol edebilirsiniz.

Onu anladığınızı ifade ettikten sonra en son kendi duygu ve düşüncelerinizi paylaşın. Kendi duygu ve düşüncelerinizi paylaşırken çocuğun fikirlerini kötülemek iletişimi keser. Ben dili ile konuşun.(....yaptığında ben.....hissediyorum, çünkü....) İletişim sadece sözlerden ibaret değildir. Vücutun ve davranışların da bir dili vardır. Bir gülümseme, baş çevirme, kaş çatma, somurtma, gözlerden yaş gelmesi, kucaklama da iletişimdir, bir anlamı vardır ve etkili iletişimde önemli bir yere sahiptirler.

Öfkeli anımızda yapacağımız konuşma genellikle sonradan çok pişman olacağımız bir konuşmadır. Dolayısıyla öfkeliyken konuşmaya çalışmak yerine sakinleşmeyi beklemek en doğru seçim olacaktır.

«Duygularımı seninle paylaşmak istiyorum, çünkü ilişkimize değer veriyorum», «Olayları yanlış yorumlamış olabilirim, sana konuları nasıl anladığımı, nasıl hissettiğimi anlatmak istiyorum, daha sonra senin bakış açını anlamak istiyorum» diyesözებაşlamakiletişimi artırır.

Endişelerinizden bahsederken ne gördüğünüzü, ne duyduğunuzu ve bunu nasıl yorumladığınızı, duygularınızı ve neye üzüldüğünüzü anlatın.

Sizi üzen olaya odaklanın, daha önce yaşananlara geri dönmeyin, geçmiş olayların gündeme getirilmesi bu olayın da çözümsüz kalmasına neden olur.

EBEVEYN GÜCÜMÜZ

Sevilen anne-baba olmak adına her istediği yapılan çocuk, anne babanın görevinin bu olduğunu düşünür, kendi kendini kontrol yetisini kazanamaz. Aşırı ve haksız yere övülen, daha önce hiçbir güçlkle mücadele etmeyen çocuk, yapamadıkları karşısında şaşkına döner. Kendine kazandırılan yanlış özgüvenuçargider. Çocuk kendini yalnız, ne yapacağını



Güvenilir anne-baba olmak önemlidir.

Bununla birlikte hatalarının onaylanmayacağını, sorumluluğun kendisinde olduğunun da bilincinde olmalıdır. Korkulan anne-baba olmak çocuğun yalan

söylenmesine neden olur. Saygıyla ve verilen değerle anne-babanın söylediklerinin dikkate alınması en doğru davranıştır.

«Aman baban duymasın» diye idare etmek, sırdaş olmak, suçu paylaşmak aradaki mesafeyi kuruyabilme ve sınır koyabilme işlevinizi tehlikeye dūřürür.

Çocuğu seven, fark eden, önemseyen ve sınır koyabilen anne-baba olmak önemlidir.

Ergenlerin bağımsız olmaları sosyal değerlerden yoksun olacakları anlamına gelmez. Bağımsız olmanın kendi kararlarını doğru vermeyi öğrenmek, doğru iletişim kurmak, başkalarının haklarına saygılı olarak kendi haklarını bilmek olduğunu öğrenmelidirler. Bunun için aileler doğru model olmalıdırlar.

Ailenin refahının değil hayatın ortakları olmalıdırlar. Onlar hiçbir şey yapmasa da ailelerinin onlar için her şeyi yapacağını öğrenen genç asla yetişkin bir birey olamaz. Yetişkin olmanın yalnızca özgür olmak değil aynı zamanda sorumluluk da demek olduğunu öğrenmelidir.

Bu dönemde gençler aynı zamanda sınavlara da hazırlanmaktadır. Çocuğunuzla ilgili beklentileriniz, onun kapasitesi, kişiliği, amaçları, yetenekleri ile uyumlu olmazsa, mutsuz ve kendine güvensiz bir genç yetişir. Beklentiniz başarıya değil, amaçlı, planlı, programlı, dürüst çalışmaya yönelik olmalıdır.

Tüm bunlarla birlikte son olarak şunu dabelirtmek gerekir ki;

Ergenlik dönemi, bütün erişkin bireylerin yaşadığı, büyüme ve başkalaşım dönemidir. Bu süreci aşmanın anahtarıysa anlayış ve sağlıklı bir iletişimden geçmektedir.



KAYNAKÇA:

- Civelek, B.2006.Çocuklara Sorumluluk Bilinci Kazandırmak. Çoluk Çocuk Dergisi Sayı:58;20- 22
- Dökmen, Ü.(2013)Var Olmak, Gelişmek, Uzlaşmak, Remzi Kitabevi, İstanbul
- Mackenzie, R,J.(2014)Çocuğunuza Sınır Koyma, Yakamoz Yayıncılık, İstanbul
- Yavuzer, H.(2003)Çocuk Eğitimi El Kitabı, Remzi Yayınevi, İstanbul
- Yıldız, İ.(2015)Ergenlerin ve Gençlerin Sorunları ve Eğitimi Makale Psikart Ergenlik, Sayı53/2017
- Kizildağ, Ö.(2013) Ergenleri Anlama Kılavuzu
- Çankırılı, A.(2014)Sorunları ve Çözümleriyle Ergenlik Çağı Hatice K. ERGİN makale
- www.gencgelisim.com
- Yıldız, İ. Ergenlerin ve Gençlerin Sorunları ve Eğitimi-makale
- Moodist Bloom Psikoloji. Çocuk ve Ergen Klinik Psikoloğu Ayşegül Nezor eğitim notları