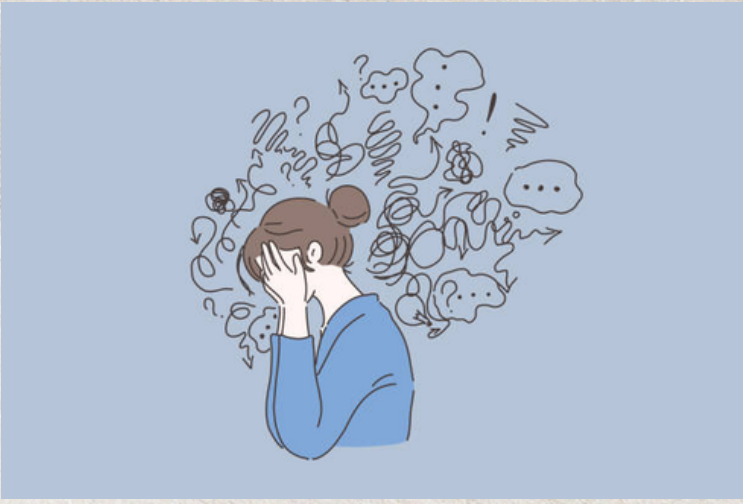
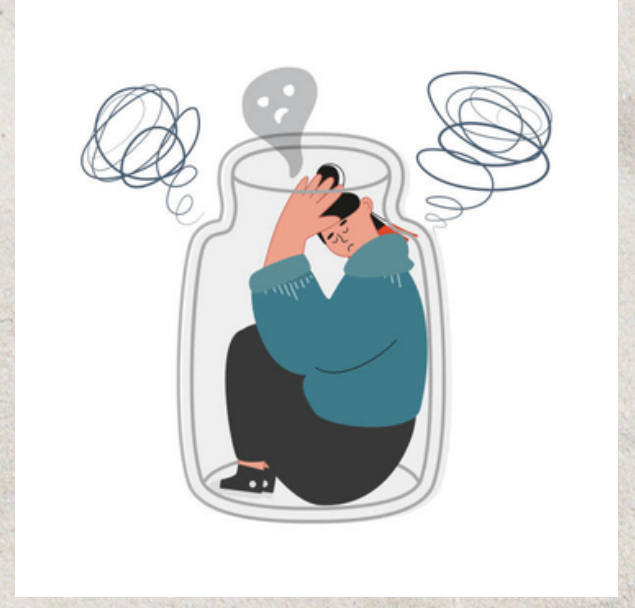


ERGENLİK DÖNEMİNDE KAYGI VE EBEVEYN TUTUMLARI



Ergenlik dönemi, tarihsel olarak çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olarak tanımlansa da, bu dönemi kendine özgü özellikleri olan gelişimsel bir dönem olarak değerlendirmek daha sağlıklı olacaktır.

Bu yaşam evresini olumlu ve olumsuz yönleriyle anlayabilmek için; ergeni gelişimsel özellikleri, yaşadığı aile, fiziksel, toplumsal ve kültürel yaşam çerçevesi içerisinde ele almak gerekir.



Ergenlik dönemi gelişimsel olarak sıklıkla duygusal dalgalanmalara, kaygı ve depresyon belirtilerine yol açabilen bir dönem olmaktadır.

Bu dönemde en yoğun olarak yaşanan duygulardan biri de kaygıdır.

Psikolojik danışma ve rehberlik servisi olarak siz değerli velilerimize kaygı ile baş etme becerileri ve ebeveyn tutumlarının etkisi üzerine bir bülten hazırladık.

Keyifli okumalar dileriz...

Genel anlamda kaygı:

İnsan yapısında mevcut, çevresel ve psikolojik olaylara gösterilen duygusal tepki olarak; dar anlamda ise, kaynağı ve başlangıcı bilinçli olmamasına rağmen bilinçli bir şekilde hissedilen; beraberinde terleme, sararma gibi fizyolojik değişimlerin de görüldüğü bir yaşantı olarak tanımlanabilir.



Kaygının geleceğe yönelik endişe ve gerginlik durumu olarak, bilinmeyen ve anaşılmayan bir tehlikeyi beklemek bağlamında bireyde huzursuzluk ve gerginlik uyandırdığı da vurgulanmaktadır (Dağ, 1999).



Kaygı Duyarlığı:

Kaygı duyarlığı yüksek bireyler kaygıdaki fiziksel duyumların çok kötü sonuçları olabileceğini düşünürler.

Bazı bireyler bu tür endişeleri gözlemleyerek öğrenme (örneğin, ebeveynlerinin stresin neden olduğu bir göğüs ağrısı ile birden alarma geçtiklerini fark ederek) ya da yanlış bilgilenme (aile büyüklerinden veya sosyal çevreden yanlış aktarım) yoluyla edinebilirler (Mannuzza ve ark., 2002).



Ebeveynlerin çocuklarına karşı sergiledikleri tutumlar çeşitli şekillerde sınıflandırılmak ile birlikte, en yaygın görülen ebeveyn tutumlarını demokratik, koruyucu ve otoriter ebeveyn tutumları olmak üzere üç grupta özetlemek mümkündür.



EBEVEYN TUTUMLARI

Demokratik Ebeveyn Tutumu:

Çocukların kişilik gelişimi için en uygun olan tutumdur.



Bu tutumu uygulayan ebeveynler çocuklarına koşulsuz saygı ve sevgi gösterirler. Çocuklarını hem denetler hem de onların ihtiyaçlarının karşılanmasına olanak tanır. Demokratik ailede bağımsız düşünmenin teşvik edilmesi ve bireysellik önemlidir. Çocuğun kendini ifade edebilmesi ve kuralların ebeveyn tarafından kontrol edilmesi yerine çocuğun kendini kontrol etmesi daha önemlidir. Ebeveynlerin çocuğuyla kurduğu ikili iletişim kanalları açık ve sıcaktır.

Demokratik aileler sıcak ve kabule yatkın ve genellikle çocuğa koşulsuz destek sunarlar. Ebeveynlerin davranışları birbiriyle tutarlı, kararlı ve güven vericidir.



Demokratik Ebeveyn Tutumu:



Belli sınırlar içinde çocukların bazı davranışları yapmalarına izin verilir ve böylece onların sorumluluk duygusunun gelişmesine uygun ortam hazırlanmış olunur. Çocuk kendini bulunduğu ortamlarda daha rahat hisseder, duygu ve düşüncelerini özgürce ifade edebilir. Bunun yanı sıra; özgüveni artar, iletişim becerileri gelişir ve karar verme stratejilerini etkin bir şekilde kullanmaya başlayabilir.

Ebeveynler her çocuğun kendine özgü bir gelişim kapasitesi olduğunu bilir, bu nedenle çocukların özgürce gelişmesi, yeteneklerini ortaya çıkarması ve kendini gerçekleştirmesine izin verilir (Baumrind 1967, 1971; Kulaksızoğlu, 2003; Özen, 2001; Yıldırım, 2006).



Koruyucu Ebeveyn Tutumu:



Koruyucu ebeveyn tutumunda, ebeveynler çocuklarını aşırı korur ve denetlerler.

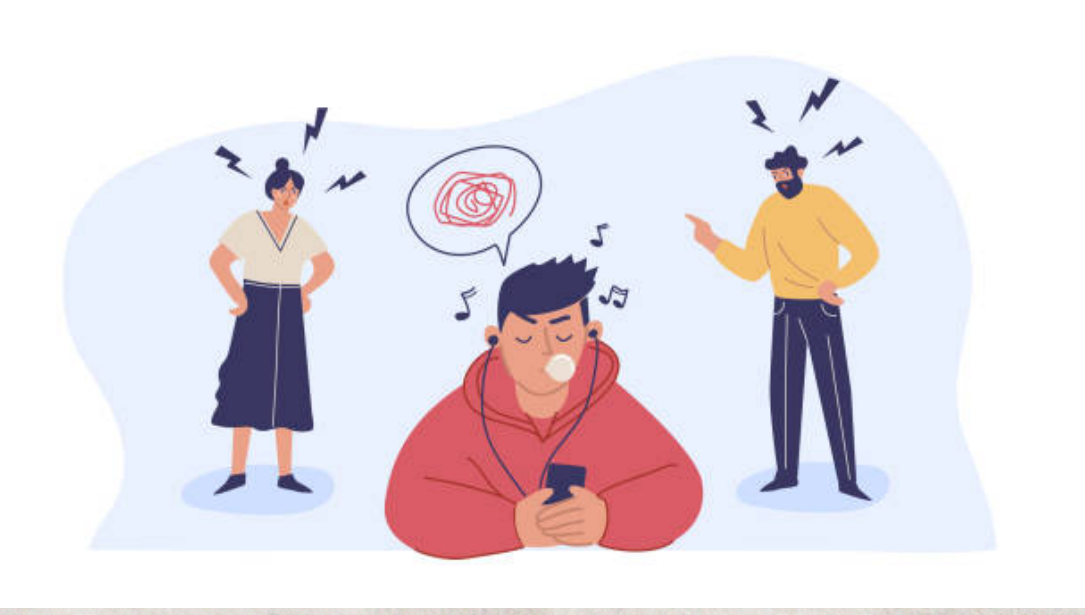
Çocuğun sosyal gelişiminde büyük rolü olan ebeveynlerin yanlış ve aşırı koruyucu tutumuyla çocuk kendine güvenini sağlayamamakta, birey olarak girişimci ve sosyal bir kişi olmasına fırsat verilmemekte ve duygusal kırılganlıkları olan bir birey haline gelmektedir.

Aşırı koruyucu ebeveyn tutumunu benimseyen ebeveynler, çocuklarının zarar görmemesi için onlara sorumluluk vermezler, bunun sonucu olarak çocuklar başkalarından destek almadıkça bir şey yapamayacaklarını düşünebilirler.



Bu türden tutum gösteren ebeveynlerin çocuklarının problemlerle karşılaşma fırsatları olmaz, çocuk olmak istediği ve olması istenen kimlik arasında sürekli çatışma yaşayabilir. Ebeveynlerin sağladığı elverişsiz ortam, çocukların kaygı ve fiziksel saldırganlık gibi olumsuz psikolojik davranışlar sergileyebilmesine yol açabilmektedir (Çağdaş ve Seçer, 2004).

Otoriter Ebeveyn Tutumu:



Bu tutumda, ebeveynin uyguladığı katı disiplin yüzünden çocuk her kurala uymak zorunda bırakılmaktadır. Baskı altında bırakılan çocuk; sessiz, nazik ve dürüst olmasına karşılık özsaygısı düşük, çekingen, başkalarından kolayca etkilenen kişiliğe sahip olabilmektedir.

Her an denetlenen çocuk hangi hareketine karşı ne tepki alacağını bilemediğinden dolayı sürekli kaygı halindedir (Yavuzer, 2005).

Otoriter ailelerde, kurallar egemendir ve bu kurallar katı bir şekilde uygulanır. Bu ailelerde sadakate değer verilir ancak çocukla ikili iletişim kurulmaz.

Ayrıca otoriter tutum sergileyen ailelerin bu süreçte kontrolü daha çok ellerinde bulundurmaları istemeleri ve çocuğun kendi istekleri dışına çıkmaması için baskı yapmaları beklenen bir davranıştır. Bu nedenle otoriter tutum sergileyen ailelerin çocukları sürekli korku ve kaygı içerisinde yaşarlar (Özen, 2001).



Kaygının oluşumunda ebeveyn tutumlarına bağlı olarak geçmişte yaşanmış olan olumsuz yaşantılar, bireyin biyolojik durumu ve içinde bulunulan sosyal koşullardan söz etmek mümkündür (Dayhoff, 2000).

Kaygı bulaşıcı bir duygu olduğundan çocuğun çevresindeki kaygılı insanların (ebeveyn veya öğretmen gibi otorite figürlerinin) varlığı ve bunların çocuk tarafından algılanması veya özdeşim kurulmasıyla gelişebilmektedir.

Çocuklar ebeveynlerinin veya onların yerine geçen kişilerdeki kaygı, kızgınlık ve düşmanlık gibi çeşitli heyecanları algılayabilmekte, zihinlerinde yeni bağlantılar kurarak çevredeki bazı kişiler ve durumlar karşısında da kaygı duymaya başlayabilmektedirler (Çifter, 1985; Geçtan, 2003).



Özellikle ergenlik döneminde ebeveyn ya da diğer yetişkinlerin alaycı ve küçük düşürücü tutumları ergen üzerinde yıkıcı etkiler yaratmaktadır. Bunun yanında ebeveynlerin tutarsız davranışları ergeni şaşkınlığa düşürmekte ve bu şaşkınlık, yarattığı kaygının yanı sıra zaman zaman ortaya çıkan kaygı duygularıyla baş edebilmek için gerekli olan becerilerin geliştirilmesini de engellemektedir (Geçtan, 2003).



Çocuğun ebeveynleriyle olan ilişkileri aynı zamanda diğer bireylere, nesnelere ve tüm yaşama karşı aldığı tavırların, benimsediği tutum ve davranışlarının temelini oluşturmaktadır.



Çocukluk döneminde ebeveynleri tarafından yeterince sevgi, sevecenlik ve güven duygusuyla yetiştirilen ve başarılı bir disiplinin uygulandığı ortamda büyüyen çocuk, mutlu bir ergen adaydır.



Ebeveynleriyle iletişim kurarken dikkate alındığını ve değer verildiğini hisseden ergen; kendini daha iyi ifade etmekte, ve aynı zamanda kendine olan güveni de artmaktadır (Erdoğan ve Uçukoğlu, 2011).