**ERGEN VE AİLE**

**Ergenlik Dönemi**

 Ergenlik dönemi, çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir ve bu dönemde bireyin kimlik gelişimi başlar. Çocuğun sosyal ve toplumsal bir birey olarak var olmayı öğrendiği bir dönem olarak da tanımlanabilir. Ayrıca bu dönemde korku, endişe, duygusal kırgınlıklar, öfke, ruhsal zorlanmalar, sevgi gibi duygular yoğun olarak hissedilir.

Bu değişim ve gelişim döneminde yaşanan durumlardan bazıları şunlardır;

* Bir grup içine dahil olabilmek,
* Arkadaşlık kurma ihtiyacı,
* Sosyal aktivitelerde bulunmak,
* Otoriteye karşı olmak,
* Eleştirel tutum,
* Anne baba ve arkadaşların güvenini kazanma ve onayını alma ihtiyacı,
* Aileye bağımlılığın azalması,
* Karşı cinsin ilgisini çekme,
* Ani duygu değişimleri,
* Karmaşık duygular yaşama,
* Sorumluluklarına karşı ilgisiz davranma
* Duyguların Yoğunluğunda Artış
* Arkadaşlıkta duygusal kırılmalar
* Mahcubiyet ve Çekingenlik
* Aşırı Hayal Kurma
* Yalnız Kalma İsteği
* Çalışmaya Karşı İsteksizlik
* Çabuk Heyecanlanma
* Tedirgin ve Huzursuz Olma

**Ergenlerde Devamsızlık Nedenleri Arasında;**

* Akranları tarafından kabul görmek için ve hayır deme beceri eksikliği
* Okul dışında öğrencinin ilgisini çeken etkinlik ve ortamların varlığı(internet kafe, alışveriş merkezi)
* Anne babanın dikkatini çekmek
* Anne ve baba ile iletişim sorunu, anne babadan gerekli desteği ve ilgiyi görememe
* Okuldaki kendisini başarısız hissetmesine neden olabilecek durumlardan kaçmak; ders başarısızlığı, arkadaş edinmede güçlük, kendini ifade etmede güçlük gibi.
* Öğretmen ve okul idaresiyle iletişim sorunu
* Okula uyum sağlayamama
* Sağlık sorunları gibi faktörler yer alabilir.

**Ergenlerle iletişim**

Çocuğunuzun bu karmaşık dönemi yönetebilmesi için zamana ihtiyacı vardır. Bu geçiş döneminde anlayışlı, kabul edici olmalıdır. Kendisini anlamaya çalışmanız, davranışlarına, korku ve endişelerine karşı eleştirel yaklaşmak yerine anlayışlı bir tutum sergilemeniz, ilişkileriniz açısından daha ılımlı bir geçiş sağlanmasına yardımcı olacaktır.

 Ergenlik dönemi cinsiyet farkı gözetmeksizin duygularında istikrar sürdürülemeyen bir dönemdir. Bir an çok mutluyken kısa süre sonra bitkin ve yalnız olabilirler. Anlık duygu geçişleri çok fazladır. Ebeveynler bu durumu kabullenmeli ve ergenlik döneminde çocuklarını zorlamamalıdır.

 Ergenlik döneminde de sınırlar olmalıdır ancak bu sınırların içerisinde ergenlerin kendilerini test edebilmelerine, kim olduklarını ve kim olmak istediklerini anlamalarına yetecek ölçüde alan bulunması gereklidir. Bu süreçte ergenler çok önemli bazı tavsiyelerinizi reddedebilirler, ancak unutmayın ki bu büyümenin bir parçasıdır.

**ANNE-BABALAR İÇİN BAZI TEMEL KURALLAR**

Aşağıdaki kurallara özen göstermeniz, ergenler kendi kimliklerini ortaya koymaya çalışırken kaçınılmaz olarak ortaya çıkan stresi azaltmanıza yardımcı olacaktır.

**Dinleyin**

Tamamen farklı görüşte olsanız bile, çocuğunuzu her zaman dinleyin.

**Davranış ile çocuğu birbirinden ayırın**

Sizi rahatsız eden şey ile onu yapan kişiyi birbirine karıştırmayın. Ergen çocuğunuzun davranışlarından dolayı öfkelendiğiniz veya üzüldüğünüz zamanlar olacaktır. Ancak bu çocuğunuza olan sevginizin bittiği anlamına gelmez. Hatta büyük olasılıkla tam tersi bir anlam taşır: Ona önem veriyor olmanız. Öfkenizi çocuğunuzun tüm kişi olarak varlığına değil davranışları üzerinde odaklamaya gayret edin.

**Önemsiz konuları görmezden gelin**

Ergen çocuğunuzun görünümü ya da davranışları sizi ne kadar rahatsız ederse etsin, sürekli eleştirmekten kaçının. Önemsiz durumları görmezden gelin. Daha önemli konularda düşüncelerinizi, neyi ve neden tasvip etmediğinizi belirtin ancak onun da sizden farklı görüşte olma hakkına saygı duyduğunuzu gösterin.

**Takdir edin**

Ergen çocuğunuzun yaptıklarına ilgi gösterin. Onu gerçekten takdir edebileceğiniz fırsatları da görmeye çalışın.

**Uzlaşma sağlayın**

Fikir ayrılıkları çıktığında, her iki tarafın da kabul edebileceği bir uzlaşma zemini bulmaya çalışın. En kötü olasılıkla, uzlaşamadığınız konusunda uzlaşın.

**Sürekli söylenmeyin**

Sürekli nutuk çekip, söylenmeyin. “Ben senin yaşındayken….” ile başlayan akıl vermelerden kaçının. Büyük olasılıkla onun yaşındayken onunla ortak yönünüz düşündüğünüzden çok daha fazlaydı!

**Eleştirilmeye hazırlıklı olun**

Eleştirilerin hedefi olmaya, yani yaşadığı tüm sorunların, zorlukların nedeni olduğunuz, büyümesine ve eğlenmesine izin vermediğiniz gibi eleştiriler yöneltmesine hazırlıklı olun.

**Çocuğunuzdan vazgeçmeyin**

Bu eleştirilerin çoğu yüreğinize işlemesin. Ve çocuğunuzdan vazgeçmeyin. Ergenler aslında düşündüğünüzden çok daha fazlasını izler, dinler ve öğrenirler.

**Ruh durumu sürekli değişebilir**

Bu yaşlarda, kısmen hormonal değişimlerden dolayı, kısmen de bu dönemde çok sık yaşanan kaygılara bir tepki olarak ruh durumunda hızlı ve bazen aşırı değişimler olması son derece normaldir. Bunları anlayışla karşılamaya çalışın.

**Ergenlik sonu**

Ergenliğin son dönemlerinde ergenlerin çoğu anne-babaları ile birlikteliklerinde daha rahat olurlar. Tüm bu dönem boyunca onlara adil ve tutarlı bir şekilde davrandıysanız, büyüme ve olgunlaşmaları için fırsat ve olanak verdiyseniz, ergenlikten aile bağları etkilenmeden çıkacak ve yetişkinliğe adım atacaklardır.

 Ayrıca, anne-babaların ergenlik öncesinde aşıladıkları değerlerin çoğunun ergenlikten sonra da etkili olmaya devam ettiğini de unutmayın.