

Sevgili Anneler Babalar; Çorlu Rehberlik ve Araştırma Merkezi Psikolojik Danışmanlarının Sizlere Bir Mektubu Var

Sevgili anne babalar,

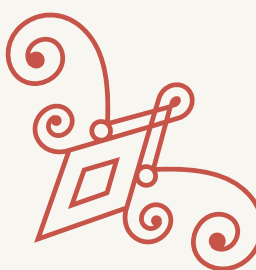
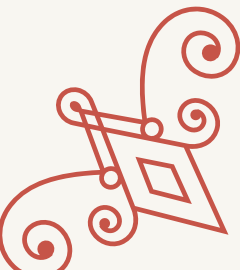
Yaşamımız boyunca birçok gelişimsel dönemden geçeriz. Ergenlik dönemi zorlu yaşam dönemlerinden biri olarak karşımıza çıkar. Ergenlik döneminde birey fiziksel, bilişsel ve duygusal değişikliklerle karşı karşıya kalır. Bu dönemde çocuğunuzun yaşadığı değişiklikleri bilmeniz, yaşanan değişikliklere uyum geliştirmenizi ve çocuğunuzla doğru bir ilişki kurmanızı sağlayacaktır.

Ergenlik dönemi, hormonlar vasıtasıyla vücutta hızlı gerçekleşen birtakım fiziksel değişiklikler ile kendini gösterir. Bu dönemde hızlı bir boy ve kilo artışı, vücutta tüylenmeler, cinsel organların gelişmesi, seste kalınlaşma gibi değişiklikler görürüz. Tüm bu değişimler o kadar hızlı gerçekleşir ki, çocuğunuz değişikliklere uyum sağlamakta zorlanabilir. Bu dönemde ergenler bedenleriyle fazla ilgilenirler ve fiziksel görünüm onlar için önemli bir hale gelir, dolayısıyla çocuklarınızı sürekli ayna karşısında bulmanız oldukça normaldir.

Ergenlik döneminde fiziksel gelişimin yanı sıra bilişsel, duygusal ve cinsel değişiklikler meydana gelmektedir. Ergenlik dönemi itibarıyla çocuklarınız soyut düşünme yeteneğini kazanırlar. Bu durum onların birden çok olasılığı göz önünde bulundurarak düşünebilmeleri ve karmaşık problemleri çözebilmeleri anlamına gelmektedir. Dönem boyunca beyinde yaşanan değişimler duyguların yoğunluğunun artmasına ve duygusal dalgalanmaların yaşanmasına neden olur. Ayrıca beyindeki bazı bölgelerin diğerlerinden daha geç gelişmesi nedeniyle bu dönemde çocuklarınız duygularını kontrol etmekte zorlanırlar.

Ergenlik döneminin en belirgin özelliklerinden biri ergenin kimlik arayışıdır. Bu döneme kadar sizler çocuklarınız adına kararlar vermiş ve onların bakımı, sorumlulukları ve arkadaş seçimi gibi çeşitli durumlarla yakından ilgilenmiş olabilirsiniz. Ergenlik döneminde ise çocuklarınız kendilerine ait kimlik kazanma ihtiyacını duyarlar. Bu durum anne ve babadan bağımsız olarak ergenin 'Ben kimim?' sorusuna cevap araması olarak açıklanabilir.





Kimlik arayışı sırasında ergenin bağımsız olma ve kendi kararlarını kendi başına alabilme isteği artar. Bu nedenle aile ile eskisi kadar vakit geçirmeme, arkadaşlık ilişkilerini fazla önemseme ve aile ile çatışmalar oluşabilir. Ergenin bağımsız karar verme becerisini kazanması onun yetişkinlik hayatına hazırlanabilmesi için önemlidir. Sonuçta sizler, zamanı geldiğinde çocuklarınızı özgür bırakmak ve onlara kendi yollarını yürümeleri için izin vermek zorundasınız. Ergenlik döneminin başlangıcından itibaren çocuğunuza kendi kararlarını verebilmesi için aşamalı olarak izin vermeniz ve ihtiyaç duyduğunda ona destek olmak için yanında bulunduğunuzu açıklamanız, gelişimsel olarak hayatidir.

Ergenlik dönemi riskleri beraberinde getirir. Bu dönemde ergenler nörolojik olarak bağımlılık yapıcı maddelere daha duyarlı hale gelirler. Aynı zamanda sosyal çevre çocuğunuz üzerinde önemli bir rol oynar. Öte yandan çocuğunuza yeterli özgürlük alanını sunmadığınız durumlarda ergenler kendilerini ispat etmek amacıyla bazı riskli denemelere girişebilirler. Çocuğunuzla bu durumlarla ilgili konuşmanız, gerektiğinde bazı davranışlarının hoşunuza gitmediğini söylemeniz oldukça yararlı olacaktır. Ergenler bağımsız olmak isteseler de bu dönemde anne ve babalarının değerlerini önemserler.

Ergenlik dönemi fırtınalı ve stresli bir dönem olarak tabir edilir. Bu süreçte sizler çocuklarınızla çatışmalar yaşayabilirsiniz. Bu yolculuk dik yokuşlar ve beklenmedik virajlar içerir. Sizlerin tutumları çocuğunuzun gelişiminde önemli bir rol oynar. Aşırı otoriter ya da ilgisiz ebeveynlere sahip çocuklar, ergenlik döneminde madde kullanımı, okulu bırakma, evden kaçma, çetelere girme gibi davranışlara daha fazla başvurduğu araştırmalarla kanıtlanmıştır. Ergenlik sürecinde siz ebeveynlerin yapması gereken ise çocuğunuzun dikkatle ve ilgiyle izleyerek onu anlamaya çalışmak, çocuğunuzla sağlıklı bir iletişim kurmak, gerektiğinde ona özgürlük tanımak ve her zaman ona destek olacağınızı hissettirmektir.

Ergenlik dönemi fırtınalı ve stresli bir dönem, ebeveynlik ise yaşam boyu birçok zorlukla mücadeleyi gerektiren bir roldür. Bu rolü gerçekleştirmekte sizlere yardımcı olmak için ihtiyacınız olan her anda yanınızda olduğumuzu unutmayın.

Sevgi ve saygılarımla..

