

# ALAŞEHİR FEN LİSESİ

## REHBERLİK SERVİSİ

### ERGENLİK DÖNEMİNİ KONUSUNDA ÖNERİLER

Bebekliğini ve çocukluğunu neyse ki sorunsuz atlattık derken ergenlik süreci kapımızı çaldı. O sakın çocuk gitti, yerine sanki bir itiraz makinesi geldi” diyen anne babaların sayısı gün geçtikçe artıyor. Maddi- manevi her türlü tüketimin çok hızlı gerçekleştiği günümüzde tahammülü azalan ebeveynlerin sayısının mı arttığı, yoksa çocukların sınır tanımayan bireyler haline mi geldiklerinin ayrımı tam olarak yapılamasa da; aşağıda ergenlik sürecindeki gençlerle iletişimi kolaylaştıran bazı öneriler bulabilirsiniz:

**1- Çocuğunuza inanın ve onu destekleyin:** Geçmişe şöyle bir dönüp ergenlik sürecimize bakarsak, ergen olmanın ne kadar zor bir “hal” olduğunu hatırlarız. Herkesin beklentisinin çok olduğu; okul, öğretmen, dersane, kız-erkek arkadaş, takım antrenörü gibi hayatımıza dahil herkesin bizden bir şeyler beklediğini anımsarız. Ergenliğe girmiş olan birey artık çocuk olmadığını düşünür, ancak yetişkinler gibi hem iş hem de özel hayatın gerekliliklerini aynı anda karşılamakta zorlanabilirler. Bu süreçte çocuğunuza destek olmak, ona inandığınızı ve ne olursa olsun onun

arkasında olduğunuzu söylemek çocuğunun kendisini güvende hissetmesi için çok önemlidir.

**2- İletişime geçin:** Her ne kadar ergen çocuğunuzun sizinle iletişimi bir süre “evet-hayır”lardan ibaret olsa da, konuşmak istediği zaman orada olun. Onu dinleyin ve anlamaya çalışın. Anlattıklarına yorum yaparken ders vermekten ve onu yargılamaktan kaçının. Unutmamalıyız ki, çocuğun o anda bizden beklediği tek şey anlaşılmasıdır; yaptığığın doğru ya da yanlış olduğunu duymak değil.

**3- Ona ihtiyacı olan alanı verin:** Ergenlik yılları gençlerin tek başlarına zaman geçirmeye ihtiyaç duydukları zamanlardır. Sizinle eskisi kadar vakit geçirmiyor, odasının kapısını kapatıp saatlerce müzik dinliyorsa bunu üzerinize alınmayın, bu ergenlik sürecinin olağan bir parçasıdır. İhtiyacı olduğunda orada olduğunuzu söyleyin, bu onun için yeterlidir.

**4- Bırakın kendi seçimlerini yapsın:** Sizlerin hoşuna gitmeyen bir saç kesimi, giyim tarzı veya saç rengi varsa bunu deneyimlemesine izin verin. Eğer kendini riske atmayacak bazı değişik dış görünüşleri denemek istiyorsa, buna izin vermemek yalnızca aranızdaki iletişimi kötüleştirir.

Bırakın çocuğunuz yaşına uygun seçimlerde bulunsun ve seçimlerinin sonuçlarını kendisi görsün. Eğer nasıl göründüğüne dair sizin fikrinizi sorarsa dürüstçe beğenmediğinizi ama seçimlerine saygı duyduğunuzu söyleyebilirsiniz.

**5- Sorumluluk alması için destekleyin:** Ergenlik sürecinde olan bir geç artık ocuk değildir ve kendi işlerini kendisi yapabilecek kapasiteye sahiptir. Karnı acıktığında yemek hazırlayabilir, market alışverişini yapabilir, kk kardeşini okula bırakabilir veya faturaları yatırabilir. Çocuğunuzun işlerini yapmaktan vazgeçin ve ona ev işleri konusunda sorumluluklar verin. Sorumluluk alan gencin hem özgüveni artacaktır, hem de ona güvendiğinizi hissedecektir.

**6- Sınırlarınızı belirleyin:** Ergenlere neyi yapıp yapamayacağına dair adil bir biçimde net sınırlar koymak, ilişkinizi korumaya alan temel bir faktördür. “Akşam eve geç kalma” uyarısı net değildir. “Akşam en geç 9’da evde olmanı bekliyorum” demeniz sınırınızı belirler ve çocuğunuzun neye uyup uymayacağını planlamasına yardımcı olur. Ancak unutmamalıyız ki, yaş arttıkça ve çocuğunuz koyduğunuz sınırlara uymaya başladıkça, sınırlar esnetilmelidir.