

Ergenim, Öyleyse Varım!

Ergenlik dönemi, özgürlük arayışı ve sorumluluk arasında denge kurmayı gerektirir. Ebeveynler, anlayış ve sağlıklı iletişimle bu süreci daha verimli hâle getirebilir.

Ergenlik dönemi, gençlerin psikolojik, duygusal ve sosyal anlamda büyük değişimler yaşadığı, kimliklerini keşfettikleri ve bağımsızlık arayışına girdikleri bir süreçtir. Bu dönem, sadece gençlerin değil, ebeveynlerin de zorlu bir yolculuğa çıktığı bir döneme işaret eder. Aile içindeki iletişim bu süreçte kritik bir rol oynar. Ebeveynlerin, çocuklarının yaşadığı psikolojik dönüşümü anlaması, sağlıklı ilişkiler kurmanın temelini oluşturur. Pek çok genç, ergenlik döneminde “Ergenim, bu yüzden böyle davranıyorum.” yaklaşımını benimser. Bu, bilinçli bir tutum olarak sıkça karşılaşılan bir davranış biçimidir ve genellikle ebeveynlerle yaşanan çatışmaların artmasına sebep olur.

Sağlıklı İletişim

Ebeveynler için en önemli konu, çocuklarının yaşadığı psikolojik süreçleri anlamak ve onlara destek olmaktır. Ergenlik, bağımsızlık arayışının ön planda olduğu bir dönemi ifade eder. Bu süreçte, ergenler ebeveynlerinden anlayış ve destek beklerler. Ancak, ebeveynler bu dönemin özelliklerine hâkim değillerse, çocuklarının davranışlarını anlamakta zorluk yaşayabilirler. Bu da, ebeveynler ve çocukları arasında gerginliğe ve iletişim eksikliğine yol açabilir. Ebeveynlerin ergenlik dönemiyle ilgili farkındalık geliştirmeleri, sağlıklı bir iletişimin temelini atar. Bu yalnızca ergenlik döneminin özelliklerini anlamakla sınırlı değildir; aynı zamanda günümüzün dijital dünyası ve gençlerin ilgi alanları hakkında bilgi sahibi olmak da ebeveynlere fayda sağlar. Dijital dünyayla bağları, medya kullanımları ve sosyal medya etkileşimleri, çocukları daha iyi anlamaya yardımcı olacak önemli faktörlerdir. Ebeveynler için, ergenlik dönemiyle ilgili kitaplar okumak, seminerlere katılmak ve çeşitli kaynaklardan bilgi edinmek büyük bir fark yaratabilir. Bu süreç, ebeveynlerin daha bilinçli bir şekilde hareket etmelerini sağlar. Ayrıca, ebeveynlerin çocuklarına karşı toleranslı ve anlayışlı olmaları, aralarındaki ilişkiyi güçlendirecektir. Ancak, ebeveynlerin, çocuklarına karşı küçümseyici bir tutum sergilememeleri de büyük bir önem taşır. Ergenlik dönemi, karmaşık bir süreçtir ve ebeveynlerin bu süreci sağlıklı bir şekilde geçirebilmeleri için çocuklarını anlamaya yönelik çaba sarf etmeleri gereklidir. Ancak bu süreç, her iki tarafın da karşılıklı anlayış ve saygı içinde olmasını gerektirir. Ebeveynlerin, çocuklarına sadece sınırlar koymakla

kalmayıp, aynı zamanda onları anlamaya çalışmaları, aralarındaki bağı güçlendirecek ve sağlıklı bir iletişim ortamı sağlayacaktır.

Özgürlük ve Sorumluluk Dengesi

Ergenlik dönemi, gençlerin kendilerini ifade etme özgürlüğü kazandığı bir dönemdir. Ancak bu özgürlük, bazen sorumlulukları göz ardı etmelerine neden olabilir. Özgürlük ve sorumluluk dengesini sağlamak, bu dönemin sağlıklı bir şekilde geçmesini sağlar. Ebeveynler, çocuklarının ergenlik dönemine ilişkin farkındalıklarını artırarak, bu dönemi daha verimli ve sorunsuz bir şekilde geçirmelerine yardımcı olabilirler. Ergenlerin sorumluluklarını yerine getirmeleri ve aileleriyle sağlıklı bir iletişim kurmaları oldukça önemlidir. Bu, yalnızca sınırlardan ibaret bir yaklaşım değil; aynı zamanda karşılıklı anlayış ve saygı içerisinde, güçlü bir bağ kurarak ergenin hem özgürlüğünü hem de sorumluluklarını dengede tutmayı gerektirir.

Ergenlik: Karmaşa Değil, Fırsat!

Dünya Sağlık Örgütü, 10-24 yaş arasını “ergen” olarak tanımlamakta, benzer şekilde, Healthy People Report da ergenlik döneminin 25 yaşına kadar uzayabileceğini belirtmektedir. Yaş aralığı genişleyen ergenlik dönemi; ebeveynler için bazen bir “ergen korkusuna” dönüşse de sağlıklı bir iletişim ve karşılıklı anlayış ile bu dönemi güçlü bir gelişim fırsatına çevirmek mümkün. İşte ergenlik dönemini daha sağlıklı yönetmek için bazı öneriler:

Anlayın: Çocuğunuzun duygularını küçümsemeyin; anlamaya çalışın.

Dinleyin: Ergenler, yargılanmadan dinlenmeye ihtiyaç duyar. Onlara kulak verin.

Güvenin: Özgüven kazanmalarına yardımcı olacak sorumluluklar yükleyin.

Sınır Koyun: Net ve adil kurallar koyarak güven ortamı oluşturmaya çalışın.

Destekleyin: İlgi alanlarını keşfetmelerine fırsat tanıyın ve onları cesaretlendirin.