**ÇOCUKLUKTAN YETİŞKİNLİĞE GEÇİŞ DÖNEMİ**

***ERGENLİK***



Ergenlik dönemi kronolojik olarak çocukluk evresinden erişkinlik evresine geçiş arasında bir dönemdir.



* Ergenlik döneminde birey hem bedensel, hem ruhsal, hem de toplumsal alanda değişime ve dönüşüme uğrar.
* Ergenlik dönemi, kişinin kökten bir değişim geçirdiği ve aslında en çok da ailesine ihtiyaç duyduğu bir dönemdir.
* Gençliğe atılan bu ilk adımda hem fiziksel, hem duygusal, hem cinsel hem de sosyal değişimler söz konusudur.
* Ergenin somut yapısı ile ilgili olarak en önemli gelişmeler boy ve ağırlık artışı, iskelet ve kas gelişimi, iç salgı sistemindeki gelişme ve çeşitli organlarda görülen büyümelerdir.
* Ergenlik, çocukluktan çıktıktan sonra yetişkin bir insan olmadan önce bir kimlik kazanma dönemidir. Bu kimlik, çocuğu hem bireysel olarak hem de toplum içindeki yeri açısından etkiler.
* **Fiziksel, duygusal, cinsel, sosyal….** Bu kadar çok şeyin bir arada değişmesi başlı başına bir stres kaynağıdır.
* Bu yeni kişiliğe ve yetişkin olmaya uyum sağlama süreci ise başka sıkıntıları beraberinde getirir.



* Baştanbaşa değişen ve gelişen bir kişilik, kişinin sadece kendisi için değil ailesi ve çevresi için de çok zordur.
* Çocukluk döneminde uyumlu bir çocuğun ergenliğe yaklaşan yıllarda gösterdiği değişimleri pek çok ebeveyn şaşkınlıkla karşılar ve hazırlıksız yakalanır.
* Çocuklarının çocukluktan çıktığı, ama tam da yetişkin olmadıkları bu geçiş dönemi; ergenlik dönemindeki çocuklar kadar, anne babaları için de zor geçer.
* Çocuklarının kendilerini hiçe saydığını, kendileriyle hiç bir şey paylaşmak istemediklerini, hatta kendilerine düşman gözüyle baktığını görmek bir anne babanın karşı karşıya kalabileceği en zor durumlardan biridir.



* Ergenler Bir taraftan yalnız kalmak isterlerken aslında diğer taraftan en çok yakınlığa ihtiyaç duydukları, ailelerini en yakınlarında hissetmek istedikleri dönem bu dönemdir.
* Aile kuralları ona ağır gelir, sürekli şikâyetçidir, kimsenin onu anlamadığından yakınır.
* Oysa arkadaşlarıyla ilişkisi ne kadar da güzeldir. Arkadaşlar, aile üyelerinin tümünden daha değerliymiş gibi görünür.
* Onu en iyi anlayan artık arkadaşlarıdır. Arkadaş grubu artık gencin en önemsediği insanlardır.
* Onlar için kolaylıkla ailesinden vazgeçebilir. Orada kendisine değer veren, sıkıntısını paylaşan, birlikte eğlenen yaşıtları vardır.



* Çocuğumuz ergenlik dönemini ne denli zor geçiriyor olursa olsun aramızdaki iletişim sağlıklı bir şekilde devam ediyorsa, birlikte bu zorluk mutlaka aşılır ve sağlıklı bir yetişkin yaşama kazandırılmış olur.
* Fakat sağlıksız iletişim ya da iletişimsizlik saygı ve sevgi duvarlarını aşındırır.
* Bu aşınmayı engellemek için iletişim şarttır.
* Fakat iletişim kurabilmek için de bazı ön şartlar vardır.
* Karşımızdakinin ruh hali hakkında bir fikrimiz varsa onun doğru kapısında olmamızı sağlar. Bu yüzden ergenlerin duygu dünyası hakkında biraz fikir edinmek çok işimize yarayacaktır.
* En çok hangi negatif ya da pozitif duygulara eğilimleri olduğunu bilmek, gerekli yerlerde gerekli sinyalleri algılayabilmemizi sağlar.

Bu yüzden ergenlerdeki ruhsal değişimlere biraz göz atalım:

**Ergenliğin ilk yıllarında anne-babalar çocukları hakkında sıkça şunları söylerler:**

\*Asi ve hırçın, \*Evde huysuz, \*Alıngan, karamsar, ters,

\*Dışarıda sıkılgan, durgun ve dalgın, \*Kendi başına buyruk ve sorumsuz,

\*Olur, olmaz her şeye ağlıyor, \*Ders çalışmıyor, \*Süse düşkün, \*Çok geziyor,

\*Bazen yalan söylüyor, \*Yalnızlık kalma isteği, \* Can sıkıntısı, \*Toplumsal zıtlık,

\*Otoriteye karşı direniş, \*Duygululuğun artması, \*Kendine güvensizlik,

\*Çabuk üzülür, \*Çabuk sinirlenir, \*İlgileri artmış, hevesleri çoğalmıştır,

\*Gürültülü müziğe bayılır, \*Ayna karşısında saatler geçirir,

\*Duygu durumda kolay değişiklikler, \*İçe kapanma süreci, \*Huzursuzluk,

\* İştah değişiklikleri, \*Uyku düzeni değişiklikleri, \*Duyguların yoğunluğunda artış,

\*Aşık olma, \*Mahcubiyet ve çekingenlik, \*Aşırı hayal kurma,

**İletişim Çatışmaları**

* Gençlik sorunlarının temelinde, aile içindeki iletişim problemleri vardır.
* Anne-babanın güvenli duruşu, çocukları için sağlıklı rol ve model olmaları, güzeli, iyiyi aile içerisinde hep güçlü bir şekilde temsil etmeleri gerekir.
* Eğer bir ebeveyn çocuğuyla güçlü ve güvenli bir bağ, sevgiye dayalı iletişim kurmuşsa, gencin arkadaşları için de toplum için de endişe edeceği bir şey yoktur.
* Çünkü genç, ailesi ile oluşturduğu güçlü bir şekilde kurulan güven bağı ile arkadaşları ve toplum içerisinde güvenli duruşunu sürdürür.
* Güvenli bağ kuramayan, suçlanmaktan, eleştirilmekten kaygı duyan gençler, anne ve babalarına problemlerini anlatamazlar, açıklayamazlar, yalan söylerler.
* Bu iletişim sorunun, en önemli sebebi **anne-babanın çocuğu dinlememesidir.**
* Genç dinlenmemesi karşısında, kendi içine kapanır, kendi kendine konuşur. Değer verilmediğini, dışlandığını düşünür
* Bu durumda anne-baba o problemi çözmek için nasıl bir fırsat bulabilirler ki?
* İletişimde altın kurul; karşınızdaki kişiye kendisini değerli hissettirtmektir.
* Bu kuralı gerçekleştirmek iyi bir dinleme becerisine bağlıdır.
* Bir anne babanın çocuğun gelişim döneminde ona yapacağı en iyi yardım onu karşısına alıp dinlemesidir.
* Bir çocuğun kendi sorunlarını anlatabilmesi o sorunların çözümü için çok önemli bir aşamadır.
* Anne- baba her seferinde çocuklarına onlar için yaptıklarını öne sürüp, “ben senin için saçlarımı süpürge ettim”, “senin yaptığına bak deyip” hakaretler, olumsuz sözler söylemesi yanlış bir yoldur.
* Çocuğun kendisini suçlu hissetmesine yol açar.
* Sadece dinleseler önemsediklerini gösterseler, güven verseler o zaman o çocuklar anne babaya güvenle, sevgiyle, saygıyla yaklaşırlar.
* Güven oluşursa en küçük sorunlarında bile ebeveynlerine gelip anlatacaklardır.