

ERGENLİK DÖNEMİ VE ÇATIŞMA ÇÖZME

OSMANGAZİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ

Zeliha TOGAY

ARALIK-2023



Ergenlik Dönemini Anlamak

Ergenlik dönemi, kişilik gelişiminin en önemli dönüm noktalarından biridir. Genç insanın, bir taraftan bedenindeki ve zihnindeki hızlı değişimlere ayak uydurması bir taraftan da gerçek yaşamın getirdiği sorumlulukları yerine getirmesi, gelecek planı yapması, ailesi ve çevresiyle sağlıklı ilişkiler kurması beklenmektedir. Bu nedenle bu süreç, gençler için zorlayıcı ve karmaşık olabilmektedir. Her şeyden önce ergenlik döneminde kişinin bedeni hızla büyümektedir. Duygusal dünyası bu değişimlerin etkisiyle değişkenlik göstermektedir. Fizyolojik açıdan bir ergenin beyni yetişkinlerde olduğu gibi gelişimini henüz tamamlamamıştır. Beyin gelişimi devam ettiği için ergenlik döneminde olan bir insan olayları mantıklı bir açıdan değerlendiremez duygusal karşılıklar verir. Küçük olaylarda bile ergenin aşırı tepkiler vermesinin sebebi bu fizyolojik süreçlerdir.



Ek bilgi

Prefrontal korteks, beynin en ön kısmında alnın arkasında yer almaktadır. Bu bölge, yargılama, dürtü kontrolü, organizasyon becerisi, planlama ve yönetme gibi becerileri yönetir. Ergenlik döneminde bu bölge gelişiminin gelişimi devam ettiği için, gençler öncelik belirlemede, plan yapmada, organize olmada güçlük çekerler. (Bu kısım Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Dr. Ali Sarper Taşkırıran'ın sunumundan alınmıştır.)

Yukarıda açıklanan bilgiler, yetişkinler olarak ergen bir insanın nasıl bir süreçten geçtiğini anlamamız açısından önem taşımaktadır.



Ergenlerle Sağlıklı İletişim Kurmak ve Çatışma Çözme

Ergenlik döneminde gençler, anne babaları tarafından sevildiklerin ve takdir edildiklerini duymak isterler. Artık büyümüş olması fiziksel temasa ihtiyaç duymadıkları anlamına gelmez. Anne babalar çocuklarına sık sık sarılmalı sevgilerini sözleriyle ve davranışlarıyla belli etmelidirler. Gencin kişiliğine saygı duyulmalı, güçlü yanları fark edilmeli, desteklenmesi gereken yönleri anne baba tarafından desteklenmelidir.

SAĞLIKLI İLETİŞİM KURMAK

ONU ANLAMAYA ÇALIŞMAK

ANİ TEPKİLERDEN KAÇINMAK

SEVİLDİĞİNİ HİSSETTİRMEK

- Çocuğunuzla açık ve net şekilde konuşun, karmaşık açıklamalar yapmayın
- Konuşmak istemediğinde onu zorlamayın “konuşmak istediğinde ben burada olacağım” deyin.
- Nasıl hissediyorsun diye sorun
- Kendi duygularınızı açıklayın
- Onun ne hissettiğini anladığınızı belirtin “**şu anda kızgın hissediyorsun sanırım**” gibi
- Ergenlik sürecinde uyku sorunları görülebilir. Geç saatlerde kahve, çay, kola gibi kafeinli içecekleri içmemelerini sağlayın
- Gününü planlamasına yardımcı olun. Siz de zamanınızı planlayarak örnek olun
- Ergenlerin “doğru karar verme”, yani yargılama merkezleri daha gelişim halindedir. Bu yüzden ergenler, heyecan verici uyaranları erişkinlerden daha değişik değerlendirirler. Risk almaya eğilimlidir.
- Ergenler aldıkları kararların ve yaptıkları davranışların sonucunu erişkinler kadar iyi tartamazlar.
- Ekran süresini çocuğunuzla iyi bir iletişim kurarak sınırlandırın
- Gece yatmadan önce ılık bir duş alma, kitap okuma alışkanlığı kazanması için teşvik edin.
- Sosyal etkinlikler için de bulunmasını sağlayın.
- Spor veya sanat faaliyetlerine yönlendirmek bu süreçte çok önemlidir.

DESTEKLEYEN AİLE ORTAMI NASIL OLMALI?

Gence baskı yapmak aile ortamını cehenneme çevirebilir.

- Anlaşılmadığını hisseden ergen bu ihtiyacını farklı arayışlarla gidermeye çalışabilir; yanlış arkadaşlıklar, zararlı alışkanlıklar vb.

Baskı yapmak verimli çalışmayı sağlamaz

- Davranış değişimi hemen gerçekleşmez. Çocuğa zaman tanınmalıdır. Davranış örüntüleri uzun zaman içinde oluşmuştur.
- Anne baba dışında çocuk üzerinde etkili olan diğer yetişkinler de uyarılmalıdır. (dede, amca, anneanne vb). Onların da gence karşı tutarlı ve destekleyici olması gerekmektedir.
- Okul başarısı, sınav başarısı tek başına çocuğun mutluluğu için yeterli değildir. Hayatta başarılı olabilmesi için çocuğun içten gelen bazı kişisel özelliklerini geliştirmesi gerekir “öz güven, öz saygı, keşfetme arzusu, merak, öğrenme isteği” öğretmenler ve aileler tarafından desteklenmeli asla köreltilmemelidir.
- Gençler, anne babadan gelen olumlu olumsuz her şeyi **içselleştirirler** ve zamanla buna uygun davranırlar. Bir genç hakkında anne baba tarafından sürekli olarak “tembel, çalışmıyor, sorumsuz” gibi olumsuz ifadeler kullanılırsa genç bir süre sonra bu etiketlere uygun davranmaya başlayacaktır. Bu nedenle, aile tarafından gencin olumlu ve güçlü yanlarına odaklanılmalı, zayıf yanları desteklenmelidir.



Sağlıklı Aile Ortamı

- Destekleyici
- Güvenli
- Olumlu duyguların yansıtıldığı
- Olumsuz duyguların kapsandığı ve kabul edildiği bir ortamdır.