**ERGENLİK DÖNEMİ VE İLETİŞİM**

Kişilik gelişimi ergenlik döneminden önce başlamış olmasına rağmen ergenlikte hız kazanır ve farklılaşır. Kimlik gelişimi gencin kendisine bağlı olduğu kadar, aileye ve çevresel faktörlere de bağlıdır.

Ergenlik dönemine gelmiş bir genç kendisini yeterince büyümüş olarak görmekte, dolayısıyla çevresinden bunun kabulünü beklemektedir. Ailesinden giderek uzaklaşmaya başlayan ergenin kendini tanımak ve giderek bağımsızlaşmak ihtiyacının olduğu unutulmamalıdır. Bu durumun onun gelişiminin bir parçası olduğu ve normal görülmesi gerektiği unutulmamalıdır. Bu dönemde gençlerle iletişim kurmak sadece belli konulara endekslenmemeli. Maalesef bazı ailelerde bu iletişim sadece ders bazlı ve not odaklı olmaktadır ki bu çok yanlış. Yani dersleri yok ve ders çalışması gerekmiyorsa çocuğunuzla iletişim kurmayacak mısınız. Bu dönemde kaçınılması gereken en önemli davranışlardan bazıları da kıyas yapmak tehdit etmek ve kişiliğine yönelik eleştiri yapmaktır. Bu çok tehlikeli bir hamledir ve ergenin kendisini size kapatması ve cephe almasına sebep olmaktadır.

Ergen her ne kadar ailesine karşı gibi görünse de kişilik gelişiminde model alacağı, özdeşim kuracağı kişilerin başında yine aile üyeleri gelmektedir. Bunun için ergene hoşgörülü davranmak ve model olacağı kişilerin davranışlarında daha dikkatli olmaları gerekmektedir.

Günümüz koşullarında gençler internet, Televizyon Sosyal Medya kullanımı ve paylaşımı vb. pek çok uyaranla beraber yaşamakta ve sosyalleşmektedir. Ancak ergen ile ailenin farklı zamanlarda ve farklı biçimde sosyalleşmiş olması, değişen dünya ile birlikte düşünce ve duygular ile gösterilen tepkilerin farklılaşması kuşak çatışmasının temel nedenlerindendir. Gençlerin sık sık şu şekildeki yakınmaları aileler tarafından dile getirilmektedir;

Ailem benden çok şey bekliyor,

Ailem bana çok karışıyor,

Arkadaşlarımla vakit geçirmeme izin vermiyorlar,

Ders çalışmam konusunda çok baskı yapıyorlar,

Bana çocukmuşum gibi davranıyorlar,

Okulda neler yaptığımı sürekli soruyorlar,

Beni anlamıyorlar ve güvenmiyorlar.

Ailenin bu dönemde çocuğun kimlik gelişimini sağlıklı bir şekilde tamamlaması yaklaşım tarzı önemlidir. Anne-babanın sıkı denetim uygulaması ve fazla ilgi göstermesi olarak değerlendirilebilecek (Aşırı Korumacı) yaklaşım biçimi bireyin, başkalarına bağımlı, kendine güveni olmayan bir kişi olmasına neden olabilir. Ergen kişinin kendine güveninin gelmesi ve çevresiyle ilişkilerini kurup onarma fırsatı verilmeli ,müdahil olunmamalı sadece fikir paylaşılmalıdır. Buna karşılık gereğinden fazla serbest bırakmak, hiçbir davranışını sınırlandırmamak gencin bencil, sürekli kendisini düşünen ve her şeyin kendi istediği gibi olmasını isteyen bir kişiliğe sahip olabilir. Yani aile davranışlarında tutarlı ve dengeli olmayı sağlarsa ergenlik döneminin sıkıntıları aza indirilebilir.

Anne ve baba unutmamalıdır ki çocukluktan gençliğe geçen çocuklarının artık kendilerine olan bağımlılıkları da giderek azalmaktadır. Gençler ailelerine daha önce göstermedikleri biçimde sert tepkiler verebilir ve karşı gelebilirler. Ergenin özgürlüklerini arttırmak ve baskıyı azaltmak yerinde olacaktır. Ayrıca ergen ile ailesinin ortak değer yargıları oluşturması ve iletişimi koparmamaları kuşak çatışmasının hafifletilmesine yardımcı olur.

Aile içinde alınacak kararlarda ergenin de fikrinin alınması, zaman zaman ergenin karşısında olarak kendi fikirlerini dayatmacı olmadan söylemek, beraber faaliyetlerde bulunmak ve ergeni spor, müzik gibi ilgisini çekecek faaliyetlere yöneltmek ergenlik dönemindeki bir gencin gelişimi için önemlidir.

İnsan doğduğu andan itibaren gelişmeye başlar. Çocuk için annesi ve babası en önemli örneklerdir. İlkokula başladığında anne-babaya öğretmeni de eklenir. Ancak ergenlik dönemine gelindiğinde bu durum değişir. Anne–baba en iyi örnek olma yerine ergenin çatışma yaşadığı kişiler haline gelirler. İşte bu dönemde genç kendisine yeni örnekler bulur ki bunlar da çoğunlukla arkadaşları olur. Arkadaş edinme ve arkadaşlık ilişkisi çok erken yaşlarda başlar.

Ancak ilkokul yıllarında arkadaş edinmekte zorluk çeken bir çocuğun ergenlik dönemine geldiğinde birden bire arkadaş edinmesi ve arkadaş gruplarına üye olması kolay değildir. Bunun için çocuğa çok küçük yaşlardan itibaren uygun arkadaşlık ortamları sağlamak gereklidir.

Ergen için bu dönemde arkadaşlarının önemi büyüktür. Arkadaşlar arasında gruplar oluşturulur ve bu grupların kendilerine özgü kuraları vardır. Ergen onu en iyi anlayan kişilerin artık arkadaşları olduğunu düşünmektedir. Dolayısıyla bu dönemde ailenin arkadaşlarına karışmasına veya onlarla vakit geçirmesine izin verilmemesine şiddetle tepki gösterirler. Kendisine konulan yasaklara sonuna kadar direnir ve sınırlarını zorlamaktan çekinmeler. Bu noktada anne ve babanın vereceği tepki önem kazanmaktadır. Ergenlik döneminde arkadaş edinemeyen, arkadaşlık ilişkisi kuramayan bir ergendeki bu boşluğu ailenin sevgisi ve yakınlığı dolduramaz.

Genç, arkadaş grubunun içinde doğru ilişkiler geliştirmeyi, ilgilerini, yapmaktan hoşlandığı ve hoşlanmadığı şeyleri keşfetmeyi, karşı cinsle ilişkiler kurmayı ve kendisini anlamayı öğrenir. Ancak aile hiçbir zaman gencin yerine onun arkadaşlarını seçmemeli arkadaşlarının yanında ergeni küçük düşürücü veya kıyaslayıcı hareketlerden kaçınmalıdır.

***Unutmayın İletişimde en önemli kural söylenmeyeni anlayabilmektir, empati kurmak ve onu hissettirmektir. Sevdiğinizi ve anladığınızı söylemek le onu hissettirmek farklı şeydir. Hissettiremiyorsanız söylemeniz işinizi daha da zorlaştıracaktır***.

**Yrd.Doç.Dr.Ömer,DOĞRU**

 **Aile Danışmanı & İletişim Uzmanı**