

Ergen Gelişimi Sohbetleri – Doç. Dr. Neslihan Güney Karaman ile “Ergenlik Döneminde Ebeveyn/Aile İletişimi” Bilgi Notu

Okuldaki psikolojik danışmanlar ve öğretmenlerin, ergenle iletişimde aileyi işin içine katması önemlidir. Öğrencilere destek verirken aynı zamanda aileyi de ergenle iletişim konusunda desteklemek ve rehberlik etmek durumundadır. Ergenlerle etkili iletişim kurabilmek için hem okuldaki psikolojik danışmanlar ve öğretmenlerin hem de ailelerin ergenlerin yaşadıkları bedensel, duygusal sosyal, bilişsel ve cinsel gelişim sürecinde yeterli bilgiye sahip olması önemlidir.

Genç bireylerin yaşamı aile dışında okul, yaşadıkları toplum, medya/internet, komşuluk, arkadaşlar çevresinde döner. İçinde bulunduğu toplumun özellikleri, etkileşimde olduğu çevrenin ve bireyin özellikleri, bir sosyalleşme aracı olarak kullandığı medya ve internette karşılaştıkları çocuğu etkilemektedir.

Ailelerin çoğunluğu ergenlik döneminde çocuklarıyla aralarının açıldığını, ilişkilerinin bozulduğunu düşünebilir. Ev içi çatışmada artış gözlemlenir ve genç kendini aileden izole etme eğilimindedir. Ama araştırmalara göre aslında iletişim sıcaklığını korumaktadır. Temel olarak ebeveynlerin ergenlik değişimleri hakkında bilinçli olması ve ergenlerle nasıl iletişim kuracağı bilgisine sahip olması önemlidir.

Ergenle etkili iletişim kurma konusunda aileyi işlevsel konuma getirmek çok önemlidir. Aile bir sistem olarak algılanabilir ve ailede bir döngüsellik vardır. Bu sebeple ailedeki değişim de çocuğa ayak uydurmak zorundadır. Tek başına ergenlik ev içi çatışmalara neden olmaz. Tüm bu süreci ve aileyi bir sistem olarak değerlendirmek gerekir. Aile işlevselliği; aileyi açık bir sistem olarak tanımlayarak sistemin içinde bulunan bireylerin toplamından fazlası olduğunu açıklar. Bu bağlamda aileyi oluşturan parçalar birbirleriyle ilişki halindedir ve ailenin bir parçası sistemin geri kalanından soyutlanarak anlaşılabilir. Aile bireylerinin davranışlarını belirlemede ailenin yapısı ve ilişki tutumları önemlidir. Aile sisteminin etkileşim örüntüleri, aile üyelerinin davranışlarının şekillenmesinde önemli bir rol oynar. Bunun dışında kardeş sayısı, ekonomik durum, ailenin sosyokültürel yapısı da davranışların ve iletişim tutumlarının şekillenmesinde önemli unsurlardandır.

Ailenin işlevsel konuma getirilmesi için üzerinde durulabilecek noktalar; problem çözme, iletişim, roller, duygusal tepki verebilme, ilgiyi gösterme ve davranış kontrolüdür.

İletişim noktasında ailedeki iletişimin nasıl olduğu, çocuğa nasıl hitap edildiği, iletişim tarzı önemlidir. Ebeveynlerin rollerinin net olması önemlidir ve belli bir istikrar sağlanması gerekir. Bu roller netleştikçe (tavırlardaki tutarlılığın sağlanması) aile işlevsel hale gelebilir. Duygusal tepki verebilmek için ise ergenin duygularını anlamak gerekir. Ergenin duygularını anladığını belirten ve duygu içeren tepkiler verilmesi ailenin işlevselliğini artırır.

Ailedeki iletişimi geliştirebilmek adına sorulabilecek önemli sorulardan bir tanesi “Ergenliğe kadar ki iletişiminiz nasıldı?” sorusudur. “Şimdiye kadar nasıldınız, ergenlikte ne oldu?” Ebeveynlerin kendini bu iletişimde nasıl tanımladığı önemli bir noktadır. “Kendisini dağınık mı, katı mı, yakın mı olarak tanımlıyor?”, “Çocuk aile içinde sorumluluklar alıyor mu?”, “Akademik beklenti ön planda mı?” gibi aile içi iletişimi anlamaya yönelik sorularla ebeveyn-çocuk etkileşimine dair anlamlar çıkarılabilir. Bu sorular ebeveynlerin kendi tutumlarını sorgulamasına katkı sağlar. Bununla beraber ergenlikte öne çıkan çocuğun bireysel kimlik kazanma süreci, aile içi yakınlık ve güç konusunda da değişimlere neden olur. Bu da ergenin ebeveynlere yönelik var olan tutumlarında değişiklik meydana getirebilir. Ergenin kendini birey olarak tanımlama sürecinde bu güç değişimi olumlu olarak görülür. Bu noktada ailenin de ergenle iletişim kurarken onu bir birey olarak kabul etmesi önemlidir.

Ebeveynlerin ergenle kurduğu iletişimde değinebileceğimiz unsurların ilki “ilgi”dir. Çocuğun ne yaptığına odaklanmak ve hayatından haberdar olmak, ona bu ilgiyi göstermek gerekir. Bir diğer unsur olan “bakım”, çocuğun fizyolojik gereksinimleri dışında duygusal bakımını da yani çocuğun duygularına bakmayı da kapsar. Çocuğun duygularıyla ilgilendiğini ve ona duygusunu anladığını yansıtmak çok önemlidir. “Paylaşım (yaşantı açma)” da önemli bir diğer noktadır. Sadece çocuğun ebeveynlerle değil, ebeveynlerin de onunla paylaşım yapması gerekir. Örneğin ebeveyn kendi ergenliğinden bahsederek sohbet açıp ergenin ilgisini çekerek sohbetin devamını getirilebilir. Onun bir birey olduğunu hissettirerek bu paylaşımın yapılması çok önemlidir. Bir diğer unsur da ebeveynlerin ergene kendi problemlerini çözmesi için “cesaret” vermesidir. Ergen, ebeveynlerinin desteğini alarak kendi kararlarını verebileceğinin farkında olmalıdır. “Sevgi” ise aslında temel iletişim noktasıdır. Çocuk hangi yaşta olursa olsun sevildiğini bilmek ister. Çocuğa “bazen sana kızabilirim ama ben seni seviyorum”, “seni her

zaman onaylamıyor olabilirim ama sana karşı sevgim azalmaz” gibi mesajları vermek aile içi iletişim için önemlidir.

Ergenlik döneminde ailelerin ve psikolojik danışmanların/ öğretmenlerin ergenle paylaşması gereken bir diğer önemli konu ise yakın ilişkiler eğitimidir. Bu eğitim, çocuğu yakın ilişkilere hazırlar ve cinsel gelişimi destekleyecek önemli bir alan açar. Çünkü ergenlik dönemiyle beraber kimlik gelişimi ön plandadır ve yakın ilişkilerde kendi kimliğini kaybetmemek/bireysellikten ödün vermemek temelinde bir tutum gelişimi sağlanmalıdır. “Hepimiz ayrıyız” fikri ailede başlamalı ve herkesin farklılıkları olduğunu belirten bir iletişim yöntemi kurulmalıdır. Çocuğa aile olarak “biz” algısını verirken onun ayrı bir “birey” olduğu da belirtilmelidir. Çocuğun erimeden gelişmesine olanak sağlamak için kendi sahip olduğu bireysel ilgi alanlarının ve sosyal çevresinin önemli olduğu aktarılmalıdır. Yakın ilişkiler eğitiminde bir diğer mesele sevginin şantaj olarak kullanılmamasıdır. (örn. “Yemeğini yemezsen senin annen olmam artık.” vb.) Bu, çocuğun ileriki yaşlarında kurduğu iletişimde bu yöntemi benimsemesine ve sağlıklı ilişkiler geliştirmesine neden olabilir. Aynı zamanda çocuğun ayrılığa hazırlanması da önemlidir. “Herkesle hayatımızın sonuna kadar devam etmeyiz, önemli olan sensin” fikri çerçevesinde bir yaklaşım geliştirilmeli ve çocuğa aktarılmalıdır.

Bütün bunların ışığında, ebeveyn-çocuk ilişkisinde üç temel noktayı şöyle özetleyebiliriz; etkili zaman geçirmek, aktif dinlemek ve sınır koymak.

Yukarıda belirttiğimiz yakın ilişkiler eğitiminin yanı sıra cinsellik eğitimi ve cinsel sağlık eğitimi de ergene sunulmalıdır. Her şeyden önce ergenlere kendi bedenlerinde ve duygusal dünyalarında neler olduğuna dair doğru bilgileri, doğru kaynaklarla açıklayarak kaygılarını azaltmak gereklidir. Kendilerine saygı ve güven duymalarını sağlamak da önemli bir noktadır. Aynı zamanda cinsel istismarın ne olduğu tanımlanmalı, kendini korumak ve başkalarına zarar vermemek gibi ilkeler de ergenle paylaşılmalıdır. Bununla beraber cinsel yolla bulaşabilecek enfeksiyonlar hakkında çocuğa bilgi vermek de önemlidir. Ebeveynlerin cinsellikle ilgili olumlu değer ve tutumlar geliştirmesi, ergenin bunları kendileriyle konuşmasını bastırmaması/engellememesi önemlidir. Cinsellikle ilgili konularda iletişim kurması için ailelere temel başlıklarda bilgiler verilebilir. Aileler de bu bilgileri terminolojik olmayan bir dille ergene aktarmalıdır. Hormonlar ve fiziksel değişim, ıslak rüyalar, vajinal ıslanma, regl, üreme, beden imajı ve özgüven önemli konulardandır. Yoğun ve öngörülemeyen duyguları

yönetme, yakınlık ifade etme, zararları önleme ve azaltma yolları, cinsel duyguları ve çekiciliği anlama ve sağlıklı karar verebilme becerileri gibi pek çok konu ergene aktarılabilir.

Ergenlikte önemli bir gelişim alanı olan psikososyal değişim, ergenin kimliğini bulma süreciyle yakından ilgilidir. Ergen “Ben kimim?”, “Nereye aitim?” gibi sorulara yanıt ararken kendini toplumda nerede konumlandığına ve diğer insanlarla ilişkilerde nasıl olduğuna bakar. Psikososyal gelişimin desteklenmesinde temel olarak ergene karşı sevgi ve sıcaklık, koşulsuz kabul, birey olarak değerlendirmek, hatalı-yanlış davranıştan çok olumlu-gelişebilir üzerinde durmak ve didaktik yaklaşmamak önemlidir.

Sonuç olarak ergen, ergenlik sürecinde bedensel, duygusal, sosyal, bilişsel ve cinsel gelişim yaşarken aile tarafından destekleniyor olması çok önemlidir. Anlamak ve hoşgörülü davranmak, ergenin farklılıklarına saygı duymak büyük önem taşır. Ebeveynlerin ergenin soru sormasını, konuşmasını sağlayacak ev içi iklimi yaratması ve ergenle konuşurken doğal olması süreci kolaylaştıracaktır. Didaktik olmayan ergenlerin cevap vermesini yüreklendiren sorular sormak, söylediklerine ve düşüncelerine saygı duymak, onu bir birey olarak kabullenmek esastır.

Bu çalışma Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Eğitim Psikolojisi ABD Öğretim Üyesi Sn. Dr. Neslihan Güney Karaman ile 30.09.2020 tarihinde UNFPA Türkiye ve TAP Vakfı işbirliği ile düzenlenen bilgilendirme toplantısından derlenmiştir.