



Ergenlere Söz Dinletme Sanatı

www.taylanyildiz.com.tr

Ergenlik dönemi, gençler için olduğu kadar ebeveynler için de son derece zorlu ve karmaşık bir süreç olabilir; bu özel ve kritik dönem, her iki taraf için de önemli ve anlamlı değişimlere kapı aralamaktadır. Gençlerin hayatında bu dönemde, pek çok farklı fiziki, duygusal ve sosyal değişim meydana gelir ve bu değişimler, ebeveynlerin alışkanlıklarında köklü bir dönüşüm gerektirir. Bu gereklilik, bazı ebeveynlerde kaygı, hayal kırıklığı ve çaresizlik hissine neden olabilirken, doğru bir anlayış ve bilinçle tüm bu zorlukları aşmak son derece mümkündür.

Gençlerinize daha sağlam ve daha iyi bir bağlantı kurmak, onların bu karmaşık ve kritik dönemde gelişimlerini desteklemek için atabileceğiniz bazı önemli adımlar vardır ve bu adımlar oldukça etkili bir şekilde işe yarayabilir, gelişim süreçleri üzerinde olumlu etkiler yaratabilir. Bu makalede, ebeveynlerin gençlerle daha yakın, sağlıklı ve faydalı bir bağlantı kurmasına yardımcı olabilecek önemli bileşenler ve stratejiler derinlemesine ele alınacaktır.

Başarılı stratejiler ile etkili iletişim belirleyerek, ergenlik döneminin getirdiği zorlukları aşmak, ebeveynlerin öz güvenini artırmalarına yardımcı olabilir ve böylelikle ergenlerle sağlıklı bir ilişki kurmalarına önemli ölçüde kolaylık tanır. Bu süreçte, aile içerisinde oluşabilecek çatışmaların önüne geçmek için, empati kurmak ve dinlemek de son derece önemli bir yere sahiptir. Konuşmalarınızı dikkatli ve düşünceli bir şekilde sürdürmek, şüphesiz ki bu zorlukları daha kolay aşmanıza yardımcı olacaktır.

Daha Yakın Bağlantıların Faydaları

Ebeveyn-ergen ilişkisinin güçlenmesinin çok sayıda faydası bulunmaktadır. McAdams ve arkadaşlarının 2016 yılında yaptığı bir çalışma, yakın ve sevgi dolu ebeveyn-ergen ilişkisinin özgüven, duygusal iyilik hali, duygusal zekâ ve olumlu sosyal ilişkilerle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Ayrıca, daha güçlü bir bağlantı kurmak, gençlerin ebeveynlerinin her zaman ulaşılabilir ve güvenilir olduklarına dair daha fazla güven duymasını ve hissetmesini sağlar. Bunun yanı sıra, gençlerin karar verme yeteneklerini geliştirebilir, empati yeteneklerini güçlendirebilir ve iletişim becerilerini ilerletebilir (Kobak ve ark., 2017). Tüm bu olumlu faydaları göz önünde bulundurunca, birçok ebeveynin gençleriyle daha iyi bir ilişki kurma konusunda neden bu kadar istekli olduğunu anlamak hiç de zor değil. Diğer bir deyişle, bu tür bir bağlantı, ebeveynlerin çocuklarıyla aralarındaki bağ kuvvetlendirerek, aile içindeki iletişimi çok daha etkili hale getirebilir.

Genç Beyni

Gençlerle bağlantı kurmaya çalışırken, yalnızca bedenlerinde meydana gelen çeşitli fiziksel değişikliklerin yanı sıra, aynı zamanda ve özellikle beyinlerindeki önemli büyük değişimlerin de farkına varmak gerçekten çok önemlidir. Ergenlik dönemine adım atan gençlerin beyinlerinde bir dizi karmaşık ve heyecan verici değişiklik yaşanır. Bu süreçte, beyinde genel olarak iki ana önemli değişim süreci ortaya çıkar: ilki, sinir hücreleri arasında bağlantıların güçlenmesi ve yeni bağlantıların oluşmasıdır. Bu yeni bağlantıların oluşumu, gençlerin düşünme becerilerini ve zihinsel yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olurken, ayrıca öğrenme ve bilgi işleme süreçlerinde de büyük bir rol oynamaktadır. İkincisi ise, bazı var olan bağlantıların zayıflaması ya da kaybolmasıdır ki bu durum, daha odaklanmış ve verimli bir düşünce yapısına geçiş sağlamak amacıyla gerçekleşmektedir. Bu değişimlerin, gençlerin sosyal becerilerini, problem çözme yeteneklerini ve karar verme becerilerini nasıl etkilediğini anlamak oldukça kritik bir öneme sahiptir.

1. **Ödül Arayışı:** Ergenlik döneminde, beyin ödül arayışı yapan bölgesinde belirgin bir hassasiyet artışı gözlemlenir. Bu dönemde puberte hormonlarının etkisiyle, bu belirli bölge daha aktif hale

gelmekte ve gençler, ödül elde etmeye yönelik çeşitli aktivitelerden çok daha fazla haz duyma eğilimine girmektedir. Sonuç olarak, bu durum, gençlerin sosyal etkileşimlere, mücadele etme süreçlerine ve keşif yapma arayışlarına daha fazla ilgi göstermelerine yol açmaktadır. Bu durum, ergenlerin gelişim sürecinin ayrılmaz bir ve oldukça önemli parçasıdır. Bu süreçler, onların birey olarak kimliklerini oluştururken, hayatları boyunca sürecek olan sosyalleşme becerileri için de temel taşlar olarak değerlendirilmektedir.

- 2. Kendini Düzenleme Yetersizliği:** Kendini kontrol etme ve düzenleme yeteneği, beynin ilgili bölgesinin tam olarak gelişmemiş olması nedeniyle oldukça sınırlı bir hale geldiği için, bu durum birçok kez bireylerin günlük yaşamlarını olumsuz yönde etkileyebilir. Bu gelişim eksikliği, bireylerin karar verme süreçlerinin kalitesini olumsuz etkilediği gibi, aynı zamanda zaman zaman duygusal dalgalanmalara yol açabilir. Bu durumun özellikle ergenlik döneminde daha belirgin bir hale geldiği gözlemlenmektedir ve bununla birlikte, ergenliğin sona ererek erken yetişkinliğe geçiş dönemine kadar devam eden bir süreç olduğu da kabul edilmektedir. Bu süreçte, insanlar, farklı koşullar altında davranışlarını yönetme ve duygusal dengeyi sağlama konusunda zorluklarla karşılaşabilirler ve bu durum yaşamlarının çeşitli alanlarında sıkıntılara yol açabilir.

Bu dengesizlik, özellikle gençlerin dışarıdan gelen uyarılara karşı daha açık ve hassas olmalarına sebep olabilmektedir. Bu durum, zaman zaman onları riskli ve tehlikeli davranışlara yöneltme olasılığını artırabilmektedir. Genç bireylerin bu tür davranışlarını gözlemlemek, amaçları doğrultusunda sağlıklı ve dengeli bir yaşam sürmelerini desteklemek isteyen ebeveynler için son derece zahmetli ve stresli bir durum

haline gelebilmektedir.

Ebeveynler, bu durumu dikkatlice takip etmek ve uygun önlemleri almak için sürekli bir çaba içerisinde olurlar. Bu süreç, aynı zamanda onların kendi psikolojik sağlıklarını da zorlayabilmektedir. Gençlerin bu tür davranışlarını anlamaya çalışmak ve onlarla etkili bir iletişim kurmak açısından ebeveynlerin gösterdiği çaba oldukça önemlidir. Bu noktada, ebeveynlerin hem gençlerin hem de kendilerinin duygusal sağlığını korumaları için bazı stratejiler geliştirmeleri kritik bir öneme sahiptir. Gençlerle açık ve dürüst bir diyalog kurmak, onları dinlemek ve kaygılarını anlamak ebeveynlerin gerçekleştirebileceği önemli adımlardandır. Bu tür iletişim, gençlerin hislerini ifade etmelerine ve sağlıklı kararlar almalarına yardımcı olabilmektedir.

Zorluklar

Ebeveynler, gençlerin sergilemiş olduğu çeşitli riskli davranışlarıyla başa çıkmakta zorluk çekebilirler. Gençler, henüz tam olarak gelişmemiş bir beyne sahip oldukları için bu dönemde rehberliğe ihtiyaç duyarlar. Bu, onların hayatındaki kritik bir dönemdir ve bu süreçte sağlıklı bir yönlendirme ve destek sağlanması oldukça önemlidir. Bununla birlikte, gençlerin kendi bireyselliklerini keşfetmeye yönelik bağımsızlık arzusu ve kendi kararlarını verme ihtiyacı da son derece büyüktür. Bu durum, ebeveynleri sık sık zorlu seçimlerin eşiğine getirir; çünkü gençler, kendi kimliklerini bulmaya çalışırken ebeveynlerin önerilerini ve görüşlerini de dikkate almayı gerektirir. Böylece, ebeveynler için dengeli bir yaklaşım benimsemek, iletişimi güçlendirmek ve anlayışı artırmak konusunda oldukça kritik bir öneme sahiptir.

Bu durum, ebeveynin, çocuklarının gelişimlerini en iyi şekilde desteklerken sorumluluk ve bağımsızlık arasında hassas bir denge kurmasını gerektirir. Gençlerin yaşı ilerledikçe, yaşadıkları yaşam deneyimleri ile birlikte beyinleri de büyümekte ve olgunlaşmaktadır. Dolayısıyla,

bağımsızlıklarının arttırılması son derece mantıklı ve gerekli bir durumdur. Bu sürecin, çocukların güvenli ve sağlıklı bir şekilde büyümeleri açısından büyük bir önemi bulunmaktadır. Ebeveynlerin bu dengeyi doğru bir şekilde sağlaması, çocukların hem özgüven kazanmalarında hem de toplumsal hayatta daha aktif bireyler olmalarında önemli bir rol oynamaktadır.

Ancak burada dikkat edilmesi gereken, ebeveynlerin çok kontrolcü olmaktan kaçınmasıdır. Aşırı ebeveyn kontrolü, gençlerde daha fazla riskli davranış ve artan kaygı ile ilişkili bulunmuştur (Miller ve ark., 2017). Buna karşın, iyi bir ölçümle yapılan ebeveyn rehberliği, gençleri olumsuz sonuçlardan koruyabilir.

Hassas Ayar ve Uyumluluk

Hassas Ayar (“sensitive attunement”), ebeveynlerin gençlerin ihtiyaçlarına uygun şekilde davranışını ayarlaması ve bu ihtiyaçlara açık kalması anlamına gelir (Kobak ve ark., 2017). Peki, bu nasıl başarılabilir?

- 1. Olumlu Katılım** Olumlu katılım, karşılıklı saygıya dayalı olumlu bir duygusal bağlantı yaratmayı ifade eder. Bu, ebeveynin genç için bir rehber ve destek kaynağı olarak görülmesini sağlar. Olumlu aile ilişkileri kurmak, sevgi dolu bir yaklaşım sergilemek ve zorlayıcı davranışlar karşısında dahi saygılı bir tutum sergilemek bu konuda çok önemlidir. Tepki vermeden önce düzgün bir şekilde durup düşünmek de faydalı olabilir.
- 2. Takip ve Denetleme** Takip, ebeveynin gençin davranışları hakkında doğru bilgi sahibi olmasını sağlar. Bu, rehberlik ve bağımsızlığı dengeleyerek hassas bir karar alma yetisi kazandırabilir.
- 3. Açık İletişim** Açık iletişim, ebeveynlerin gençlerin sözel ve sözücük olmayan ipuçlarını hassas bir şekilde algılayabilme becerisini ifade eder. Burada etkin dinleme becerileri önemlidir. Gençlerinizi dikkatle dinlemek, empati kurmak ve doğru

şekilde yanıtlamak öncelikli olmalıdır.

Ayrıca, bağımsızlık çatışmalı durumlar söz konusu olduğunda, çözüm odaklı bir yaklaşım benimseyerek ortak bir yol bulmak, durumu düzeltmek için kritik bir öneme sahiptir. Bu süreçte, onların fikirlerini dinlemek ve bu fikirlerin taşıdığı derin anlamı kavramak, ilişkilerimizi daha işbirlikçi, etkili, anlamlı ve sürdürülebilir hale getirebilir. Böylelikle, karşılıklı anlayışın geliştirilmesine ve pekiştirilmesine de önemli bir katkıda bulunmuş oluruz. Bu da, tüm taraflar için daha olumlu sonuçlar doğurabilir.

Son Bir Not

Ebeveynler, kendinize bu kadar çok yüklenmeyin, çünkü bu durum hem sizin ruh halinizi olumsuz etkileyebilir hem de çocuklarınıza yeterince iyi bir şekilde yaklaşmanızı engelleyebilir. Siz de hata yapabilirsiniz ve bu tamamen normaldir; hatalar, öğrenim sürecinin doğal bir parçasıdır. Kendinize biraz şefkat ve anlayış gösterin, hayatın akışına karşı esnek olun. Unutmayın ki, mükemmel bir ebeveyn olma zorunluluğunuz yok; yeterince iyi bir ebeveyn olmanın yanı sıra, bu bile çocuklarınız için çok büyük bir fark yaratabilir.

Hem kendinize özen gösterdiğinizde, hem de çocuklarınıza daha iyi bir rehberlik sunabilir ve onların gelişimlerine olumlu katkılarda bulunabilirsiniz. Bu süreçte, kendinize de biraz zaman tanıyın ve her şeyin mükemmel olması gerekmediğini hatırlayın. Hayatta karşılaşacağınız zorluklar, kendinizi geliştirme fırsatları olarak görün ve her durumda yeniden denemekten çekinmeyin. Unutmayın, ebeveynlik bir yolculuktur ve bu yol boyunca hepimiz öğreniyoruz.