



SINIRLARI BELİRLERKEN..



Ergen bu dönemde bağımsız beni ortaya koyma ve aileden ayrılarak özerk bir birey olma yolunda ilerler. Kendi seçimlerini yapmak, kendi yaşamını düzenlemek ve bunu da kendi başına yapmak ister. Aileden ayrılıp bağımsızlığı başarabilmek için anne baba ideal olma niteliklerini kaybeder. "Annem babam her şeyi bilir." düşüncesinin yerini yavaş yavaş, "Annem babam nereden bilecek, onların dönemi geçmişte kalmış, ben onlardan daha iyi bilirim" düşünceleri alır.

Ebeveynler, bu dönemde çocuklarıyla iletişim kurmakta zorlanabilir.

İlgi ve ihtiyaçları değişen, çocukluktan yetişkinliğe geçiş evresindeki genç sağlıklı kimlik gelişimi oluşturabilmek amacıyla anne babadan ayrılmaktadır. Bu geçiş evresinde gence çok fazla özerklik tanımak ya da onu çok fazla sınırlandırmak istenmeyen sonuçlara yol açmaktadır.

İyi bir dinleyici olun, onlara güven verin. "Aman baban ya da annen duymasın" gibi idare etmek, sırdaş olmak, yanlışlarını saklamak gibi davranışlar sınır koyma işlevinizi ortadan kaldırır.

Bu süreçte ergene, net sınırlar koymak ebeveyn-çocuk arasındaki ilişkiyi güçlendirir. Örneğin, "Akşam geç gelme" demek yerine "Akşam 9'da evde ol" daha net bir ifadedir. "Odanı topla" yerine "Kitaplarını dolabına yerleştir" daha belirli bir yönergedir. "Neden düşük not aldın?" yerine "... dersinde seni zorlayan konu neydi?" sorusu suçlama içermeyiz.

Anne babadan hem fiziksel hem de duygusal olarak ayrılmak isteyen ergen mesafeli davranabilir. Kendi sınırlarının ihlal edildiğini düşünüp öfke patlamaları yaşayabilir ya da içedönük tepkiler verebilir (içe kapanma, yalnız kalma isteği gibi). "Çocuğum elimden kayıp gidiyormuş hissine" kapılan anne babalar panik yaşayabilir ve çocuğuyla "arkadaşça" vakit geçirmek isteyebilir. Bu kaygıyla aile içindeki sınırlar esneyebilir. Çocuğun istekleri ihtiyacın önüne geçebilir. Çocuğun zarar görebileceği durumlarda paniğe kapılıp daha katı sınırlar konduğu durumda ise çocuğa ikircikli bir mesaj gitmiş olur. Bu gibi durumlarda da ergen, anne babasıyla çatışmaya başlayabilir.

Öfkelendiğinde sakinleşince dinleyebileceğinizi söyleyin. Sakinleştikten sonra, "Sanırım sen benim... yapmama kızdın" diye cümleye başlayarak anladığınızı gösterebilirsiniz. Öfkeli anımızda yapacağımız bir konuşma genellikle pişmanlık yaratır. Bu yüzden uygun yer ve zamanda sakinleşince, "Duygularımı seninle paylaşmak istiyorum, çünkü ilişkimize değer veriyorum. Olayları yanlış yorumlamış olabilirim, sana konuları ne açıdan ele aldığımı ve ne hissettiğimi anlatmak istiyorum. Daha sonra da senden kendi bakış açını anlatmanı istiyorum" diyerek dinlemesini sağlayabilirsiniz.

Ergenler eleştirildiğini veya dinlenmediğini daha önce hissettiyse iletişim kurmaktan vazgeçebilir. Mümkün olduğunca yargılamadan dinlediğinizden emin olun, "Anladığım kadarıyla söylediğin şey şu..." diye cümleye başladığınızda onun ne anlatmak istediğini fark etmeye çalıştığınızı ve onu dinlediğinizi göstermiş olursunuz.