

ERGENİ SINIRLAMAK

Ergenlik dönemi; 11-12 yaşlarında başlayan, fiziksel, duygusal ve davranışsal değişimlerin olduğu bir dönemdir. Bu dönemde ergen; yeni bir kimliğe bürünür, kimlik arayışı içerisinde kim olduğuna dair birçok soruya cevap arar. Ergenlerle birlikte ebeveynler de bu süreçte birçok soruyla karşı karşıya gelirler:

“Ergenlik döneminde çocuğumla nasıl iletişim kurmalıyım, ona nasıl davranmalıyım, nasıl kurallar koymalıyım?”

Ergenlik dönemiyle birlikte çocukluktan yetişkinliğe geçen birey, artık özerkleşir ve aile ile olan bağlarında zayıflamalar başlar. Sözü dinleyen, uyumlu olan çocuğunuz; yavaş yavaş kaygılı, hırçın, dalgın bir birey haline gelir. Bu dönemde anlık duygu değişimleriyle birlikte ergenin davranışları hakkında tahminde bulunmak oldukça zor hale gelir ve bu noktada ebeveynler çocuklarıyla nasıl iletişim kurup nasıl sınır koymaları gerektiğiyle ilgili problemler yaşar.

Anne-babalar çocuklarının özerkleşmeye başladığı bu dönemde yeni sınırlar çizip yeni kurallar koymak durumunda kalırlar. Bu kurallar çocukların özerkliğini esas alan, paylaşım yapmayı cesaretlendiren bir sınırdır olmalıdır.

Her çocuk yaşadığı dünyada kendisini güvende hissetmek ister. Bunun için güvenli bir ebeveyn ilişkisine ve sınırlara ihtiyaç duyar. Kimlik arayışıyla birlikte ergenin, ebeveynleriyle ilişkisinde ayrışmalar başlar. Ergen, her ne kadar ebeveynleriyle ayrışsa da yaptığı eylemlerin ne kadarının güvenli olup ne kadarının güvenli olmadığını ayırt edemez ve ebeveyn otoritesine ihtiyaç duyar. Yaşadığı karmaşık dönemlerde ona yol gösterecek, tehlikeyle karşılaştığında yardımcı olacak bir anne baba bekler.

Ergen, kendi özerk sınırlarının ihlal edilmediği, güvenli bir sınır ister. Ergen, alınan kararlar ve konulan sınırlamalar üzerine fikrini söyleyip eleştirisini yapabilmeli ama yine de bu kurallara uyması gerektiğini bilmelidir.

Çocuk, kimlik gelişiminin olduğu bu evrede, kendi öz benliğini oluşturmaya çalışır. Bu evrede, çocuk yaslandığında dağılmayan güvenli ve sınırlı bir ebeveyn görmek ister. Sınır koymak çocukları engellemek değil aksine buldukları çevrede sağlıklı bir kişilik oluşumunda yol gösterici olmaktır. Birey olma çabasında olan çocuk çok net kurallara ve sınırlara ihtiyaç duyar. Bu ihtiyacını da zaman zaman sınırları zorlayarak dile getirir. Her ne kadar “beni bırak” dese de ebeveynlerinin kendisini görmesi için sessiz sinyaller verir.



Ergene sınır koyarken, ebeveynler birinci aşamada, öncelikle çocuğunu iyi tanımalıdır. Çocuğunun duygu ve düşüncelerini bilmeli, onun özerklik sınırını korumalıdır. İkinci aşamada kurallar koyulurken ergenin de fikirleri alınmalı, ebeveynler ve çocuk arasında görüş birliğine vardıldıktan sonra kurallar koyulmalıdır. Üçüncü aşamada ise kurallar tutarlı biçimde uygulanmalı ve kurallar ihlal edildiğinde de yaptırımlar tutarlı bir biçimde uygulanmalıdır.



Kurallar koyulurken her şeyden önce, ergenin özerkliğini düşünmeniz gerekir. Yeteri kadar iyi çizmeyen, makul olmayan sınırlar bireyselleşme çabası içinde olan çocuğunuzla çatışma yaşamana sebep olacaktır. Bu bağlamda, oluşabilecek çatışmalarda çocuğunuzla güç kavgasına girmeyin. Sükûnetinizi koruyarak çatışmayı çözmeye çalışın ve ona rol model olun.



Güvenli ve sınırlı bir ilişki için çocuğunuzun yaşadığı zorlukları ve özerkliğini yok saymadan, gereksinim duyduğu sınırları çizin. Anne baba olarak çocuğunuzun karşısında tutarlı olun. Çocuğunuzla, koyulan kuralların niçin gerekli olduğunu açıklayın. Çocuğunuzla başkalarının önünde eleştirmeyin. Çocuğunuzun kişiliğine yönelik değil davranışına yönelik eleştiri yapın.



Çocuğa ergenlik döneminde bireyselleşmesi adına yol göstermek ve özerkleşme çabasına güvenli sınırlar içerisinde destek olmak oldukça önemli bir yer alır.