

# Bir Ergenle 7/24

Ebeveynler ergen çocukları için "oh onun keyfi yerine zaten en çok istediği şey evde kalmak, uyumak ve telefonunda vakit geçirmek" gibi düşünebilirler. Hatta birçok ergen de belki ilk hafta bu bir rüya olmalı gibi hissetmiş olabilir. Ancak ergenler bugünlerde belki en çok zorlanan yaş grubu. Unutmayalım, onlar belki de fiziksel aktiviteye, yaşlılarıyla vakit geçirmeye, sosyalleşmeye, "görölmeye" en çok ihtiyaç duyan yaş grubundalar. Cinselliği keşfediyorlar, belki de ilk kez deneyimlemeye hazırlar. Pek belli etmeseler de güven duygusu ve yakınlığa en az herkes kadar ihtiyaçları var. Ancak bir o kadar da kendi başlarına olmaya, bağımsızlaşmaya ve özgürlük duygusuna. Bu hassas dengelerin içinde, bir ebeveyn olarak onlara bu dönemde yardımcı olmak için aşağıdaki ipuçlarından faydalanabilirsiniz. Ancak unutmayın her ergen ve her aile biricik ve onu en iyi tanıyan sizsiniz.

- Alanlarına saygı duyun. Hijyenin çok önemli olduğu bugünlerde bir ergen odası belki de en riskli yerlerden biri gibi görünebilir. Bırakın kendi zamanında odasını kendisi temizlesin. "Yardıma ihtiyacın var mı?" diye sorun.
- Kesinlikle izinsiz odasına girmeyin. Sadece belirli kurallar belirleyin: yemek yediği şeyleri mutfağa götürmesi, çamaşırlarını kirli sepetine koyması gibi.
- Yemekleri birlikte yiyin. Haftanın bir günü yemeği o hazırlasın. Mutfağa siz girmeyin. Yardım isterse o sizi çağırırsın.
- Ortak aktivite zamanları belirleyin. Kutu oyunu, bilgisayar oyunu, film, spor gibi ailecek yapılabilecek aktiviteler için onun fikrini sorun. Zamanını o belirlesin.
- Sorumluluk verin. Alternatifler içinden seçmesini isteyin (çamaşırları mı asmak istersin, kapı kollarını dezenfekte etmek mi?)
- Haberleri paylaşın. Büyük ihtimalle o gündeme sizden daha hâkim. Yeni haberleri sorun. Bu haberleri nasıl yorumladığını öğrenin.
- Duygularını bir şeyle uğraşırken konuşun. Bazı ergenler duygularının yoğunluğundan ve kelimelerle ifade etmenin zorluğundan yüz yüze bu duyguları konuşmakta zorlanabilirler. Örneğin bir çöp kutusuna çorap atarken bunalmışlığını ve kaygısını daha rahat dile getirebilir.
- Onu sorgulamayın siz de kendi duygularınızı paylaşın. Duyguların adını koymak herkese iyi gelir. Herkesin aynı olaya karşı duygusu, tepkisi çok farklı olabilir. Hem farklılıkları hem benzerlikleri konuşabilir hale getirin. Bazılarımız bunalduğumuzda uyuruz, bazılarımız sürekli kendimizi meşgul tutacak uğraşlar buluruz, bazılarımız iletişim kurmak isteriz. Hiçbiri doğru ya da yanlış değil, sadece farklı. Farklı başa çıkma yöntemlerine saygı duyun.

- Onu uyarmak istediğinizde “hiç odandan çıkmıyorsun” gibi yargılamak yerine “seninle sohbet etmeyi özledim” diyerek kendi duygularınızdan bahsedin ki o da savunmaya geçmeden sizi duyabilsin.
- Özlediklerinizi konuşun. Evden çıktığınızda ilk ne yapacaksınız? Kime sarılacaksınız? Okulda/işte olmamanın en güzel tarafı ne? Ocak ayına geri dönseniz şimdiki gözlüklerinizle kime/neye nasıl farklı davranırdınız?
- Kendi günlük programını kendisi yapsın. Onun ders saatlerinde evde sessizlik olsun. Evden çalışıyorsanız, mümkünse çalışma saatlerinizin onun ders zamanlarıyla eş zamanlı olmasını sağlayın. Çalışmıyorsanız bu saatler sizin için de kitap okuma saatleri olabilir.
- Arkadaşları ve öğretmenleri ile ilgili soru sorun. Sosyal hayatının devam ettiğini ve sizin de bunun farkında olduğunuzu hissetsin.
- Zor duyguları yönetmek konusunda ona model olun. Bir haber duyduğunuzda endişelendiğinizi ama evde güvende olduğunuzu kendinize hatırlatmanın iyi geldiğini söyleyin. Nefes egzersizleri yapın, farkındalığınızı şimdi ve buraya getirmeye çalışın. Ona öğretmeniz hoşuna gitmeyecektir ama size iyi geldiğini görsün.
- Zor günler aile birliğini ve takım olma hislerini güçlendirir. Zor deneyimlerden ortak bir anlam çıkarmak kişilerin ve ilişkilerin dayanıklılığını artırır. Şu soruların cevaplarını hep birlikte düşünebilirsiniz:
  - Ne oldu? Neden oldu?
  - Bizim için anlamı ne? Dünya için anlamı ne?
  - Coronavirüs konuşabilse insanlığa ne derdi?
  - Corona dünyada neyi gördüğünde bu dünyada işim bitti artık gidebilirim derdi?
  - Her şey sona erdiğinde ve normal hayata döndüğümüzde neyi hatırlamak istiyoruz?
  - Çocuklarımıza/torunlarımıza bu günlerle ilgili ne anlatmak isteriz?

**Hazırlayan:** Dr. Öğr. Üyesi Yudum Söylemez

**Covid-19 odaklı diğer çalışmalarımız için aşağıdaki sayfaları ziyaret edebilirsiniz:**

<https://psyma.bilgi.edu.tr/tr/sayfa/covid-19-odakli-calismalar-112/>

<https://www.bilgi.edu.tr/tr/yasam/birim-ve-hizmetler/psikolojik-danismanlik/covid19-ve-ruh-sagligi/>

**Bilgi ve iletişim için:** [pdm@bilgi.edu.tr](mailto:pdm@bilgi.edu.tr)