

ADOLESAN ÇOCUĞU OLAN AİLELERDE GELİŞİM VE UYUM

Zeynep CONK*

ÖZET

Aile gelişiminde "Adolesan" dönemi en büyük çocuğun 12 yaşa gelmesiyle başlar ve bu çocuğun bağımsızlaşmasına kadar devam eder. Bu dönem gencin askere gitme yaşı olan 20 yaş veya daha uzun zamanı, veya eğitimin bitimine kadar sürebilir. Ailelerin amacı gencin sorumluluklarını teşvik ederek ve bağları giderek gevşeterek yaklaşan ayrılığa hazırlamak olmalıdır.

AİLEDE BÜYÜME VE GELİŞME

Çok Geniş Farklı İhtiyaçlara Kolaylık Sağlamak

Adolesan yaşları boyunca aile elemanlarının ihtiyaçları çok farklıdır. Anne babalar adolesan çocuklarının aile dışında geçirdikleri zamanı ve dış aktivitelerini bilmek iltiyacıdır. Gençle anne baba arasında iyi bir ilişki geliştirmenin en iyi yolu gencin aktivitelerini ona mutluluk verecek şekilde yönlendirmektir (2,5,6). Anne babalar gencin aktivitelerini zaman ve finans içinde desteklemelidirler. Bazı anne babalar gencin aktivitelerini kendi istekleri doğrultusunda planlama eğilimi gösterirler.

Adolesanlar düşünce ve hayallerinde gizliliğe ihtiyaç duyarlar. Gencin küçük kardeşleri bu ihtiyacı anlamakta zorluk çekebilir ancak anne babalar bu imkanı sağlamalıdır. Tüm adolesanların özel odaları olmayabilir. Ancak yürüyüşe çıkmak, bahçede oturmak, parka gitmek gibi aktiviteleri kardeşleri yanında olmadan yapabilmelidirler. Bununla beraber anne babalar izin aralıklarını gencin isteği doğrultusunda sık sık arttırma eğiliminde olmamalıdır. Gencin evde döşeme değişiklikleri veya onun ilgisini çekecek değişiklikler yapmasına ve eğer varsa kendi

odasında zevkine uygun değişiklikler yapmasına izin verilmelidir. Mümkünse ev içinde arkadaşlarıyla görülebileceği, televizyon seyredileceği uygun bir köşe ayrılabilirse ev halkının diğer kesiminin rahatsızlığı azaltılmış olur.

Anne babalar gencin büyüme dönemlerinin özelliklerini de iyi bilmelidirler. Gençler daha önceki yıllardaki gibi eve bağımlı olmayabilirler, dış ilęileri artar, okul eğitimleri için daha fazla zamana ihtiyaçları olabilir. Anne babalar kişilik gelişimini desteklemek için onların ilęilerini desteklemelidir (2,6).

Aile Yaşamında Görev ve Sorumlulukları!' Paylaşılması

Adolesan genç, ev işlerini yüklenmekte küçük çocuklardan daha fazla sorumluluk almalıdır. Gencin bu sorumlulukları almasında birçok neden vardır. Bu dönemde gencin özdeşleşme duygusu şekillenmektedir. Ev işlerinde katılımın desteklenmesi ailenin yararlı bir üyesi olarak birleştirmesinde yardımcı olur (2.3,6,7). Gence rutin görevler yanısıra düzenleme görevleride verilmelidir. Sorumluluklar olgunlaşma ile birlikte artırılmalıdır. Gencin çabalarının bilinmesi ve onaylanması ebeveynler için önemlidir.

Adolesana ev işlerinde daha fazla pay ve sorumluluk verilmesinin nedeninde annenin, çocuklarının yeterince büyüdüğünü düşünerek çalışma yaşamına dönmesini sağlamaktır. Bu düşünce ailede dengesizlik ortaya koyabilir ve aileyi başatmede etkisiz bırakabilir. Aile danışmanlığı böylesi bir değişikliği adaptasyonda yardımcı olabilir. Bunun için senelerce anne tarafından yapılan görevlerin detayları azalıp, ailenin diğer üyeleri tarafından paylaşıldığında çıktıların farklılığı incelenebilir. Ancak çıktıların farklılığı, yetersizlik olarak değerlendirilmemelidir. önemli olan aile üyelerinin her kişiden beklentilerinde fikir birliğine varmaları ve fonksiyona uymada birlikte çalışmalarıdır (3.6).

Kan-Koca ilişkilerini Odaklaştırmak

Anne babanın birlikte yaşadığı ailelerde adolesan dönemi, çiftlere yalnız kalmaları için daha fazla zaman sağlar. Bu, geleneksel olan veya olmayan aileler içinde böyledir. Anne babalık önceden olduğu gibi şimdide bir gereksinimdir, fakat gençle geçirilen tüm zaman azalmıştır. Eşler daha önceki aktiviteleri yapmaktan mutlu olabilirler veya arkadaşlıklar oluşturabilirler. Eşler birbirlerini ve onları biraraya getiren özellikleri tekrar keşfedebilirler. Fiziksel ve duygusal gizlilik alevlenebilir. Diğer taraftan daha fazla birlikle olmak, ilişkilerde problem yaratabilir.

Anne baba arasındaki sevgi ilişkisi gencin gelecekte geliştireceği ilişkiler için en iyi modeldir (2,6,7).

Haberleşme Sistemlerini Açık Tutmak :

Geveze, kavgacı veya kızgın bir adolesanla yaşarken açık bir iletişim çok önemlidir ve dikkat edilmelidir. Birçok anne baba gencin kişisel bulgularıyla ilgili uzun anlatımlardan yada saçma şeyleri tartışmaktan sıkıntı duyarlar. Dikkatli dinleme, gence söyleyecek önemli birşeyi olduğunu düşündürür. Aynı zamanda gencin, bir bilyüğün onu dinlemesine ve geri bildirimlerin fikir ve değer oluşturmada yardımcı olmasına ihtiyacı vardır. Böylece kominikasyon ve sosyalleşme fikirleride gelişir (1,2,6,7).

Anne babalar gençle aynı fikirde olmaktan çekinirler, hele bir otorite söz konusu olduğunda negativiz.rn genç için bir özelliktir. Fikir farklılığı her ailede olan doğal bir durumdur ancak baskı yerine gerçeklerin açıklanması uygun olur. Bilişsel gelişme, tartışmalara katılımı giderek arttırır ve sonuca ulaşmayı sağlar. Karşıt görüşlerde anne babalar kürk olmalı ancak, kendi fikirlerini açıklarken saygılı olmayı ihmal etmemelidirler.

Bir genci biliçli olarak aşağılamak akılcı bir yol geliştirmeyi engellediği gibi öz saygıyı zedeler. Gurur; tartışmalarda yardımcı olur ancak genç ciddiye alınmalıdır. Böylece "gurur" o anki duruma yöneltilmelidir, gence değil.

Gençle kominikasyonun çok önemli olan bir diğer yönü duygusal dalgalanmalardır. Kominikasyon sayesinde anne-babalar çocuklarının davranışlarını taryabilirler, Gencin büyümesinde ailenin yapıcı kritik yapması yardımcı olur. Bu yaklaşım şevkatle yapılmalıdır, ancak hatalarda yaklaşım değişmelidir. Hatalı davranışlarda destekleyici davranış gençle benlik kavramını yitirmeye yol açar. Bu durum gencin kişiler arası ilişkilerinde problem çözme yeteneğini zedeler.

Anne babalar gençlere, ulgun konfor ve danışmanlık sağlamakla. düşük ruhsal durumlarda iyi bir dinleyici olmakla, anlayışlı davranmakla. sevincini ve mutluluğunu paylaşmakla en iyi yardımcı yapabilirler.

Genişleyen Ailede Teması Sağlamak

Genişlemekte olan aile elemanlarını toplamak ve kimliklerini saptamak için ailelerin yardıma ihtiyacı vardır. Genç dini âdetleri ve lisans ailenin yaşlı elemanlarından öğrenir. Anne baba ile adolesan arasındaki

gizliliğin sağlanması sorunlarla baş etmede yardımcı olur. Genç stresli zamanlarda ailenin destek sistemi olduğunu öğrenmiştir (3).

Olası Aile Stresleri

Bilişsel Gelişimle İlişkin Olan Stresler :

Sıradan uygulamaların olduğu dönemlerde adolesanlar ani olaylara karşı dayanıklı yıkılmaz duygularla karakterize egosantrik düşünce içindedirler. **Bu** günlerde gençler ailede stres yaratabilecek kadar uluorta davranabiliyorlar. Bu nedenle anne-babalar çocukları konusunda sık sık sıkıntıya düşebiliyorlar. Çoğu kez gençler uluorta davranmakla birlikte bazende yeteneksizlikleri sonucu gebelik veya ölüm gibi çok büyük stres kaynağı olabiliyor.

Anne-babalar gerçekçi ve akılcı yaklaşım içinde olabilirler fakat unutulmamalıdır ki gençler farklı derecelerde akılcı olabilir ve erişkin düzeyinde kararlar veremeyebilir. Bu nedenle adolesanların çoğu kez sınırlamalara gereksinimleri vardır. Mesela anne-babalar çocuklarının tamamen kurallara uygun bir biçimde araba kullandığını biliyor olabilir. Buna rağmen hala uyulması gereken bazı kurallar vardır. içkili araba kullanmamak, eve dönüş saatine uymak gibi (2,6).

Psikososyal Değişikliğe Bağlı Olarak Ortaya Çıkabilecek Stresler

Adolesan döneminde aile stresinin belkide en temel kaynağı bağımsızlık ve başkaldırma olabilir. Yakında gerçekleşecek bağımsızlık çoğu kez anne-baba genç arasında ikili (ambivance) duygulara neden olur. Anne babalar bağımsızlığı ilerisi için görür, şimdi izin vermekten çekinir. Adolesan, erişkin gibi muamele görmek ister ama henüz tamamen finansal desteğe ihtiyacı vardır.

Ayrılma sürecinin başlamasıyla adolesan ve anne-baba arasında psikolojik ve fiziksel mesafe oluşur. Adolesan gençler zamanlarını arkadaşlarıyla geçirmek isterler. Adolesanlar, sevgi ve saygıda yetersizlik ortaya koyabilirler, buna karşılık anne ve babalar ayrılık sürecini anlayamayabilirler, hatta entellektüel süreci kavrayamadıklarından kendi çocuklarını reddedebilirler.

Tek ebeveyn olup sadece çocuğuna bağımlı olanlar ise bazı durumlarda daha rededici olabilirler. Çatışmalar artan üzüntülerle birlikte suça yönelme olabilir (2,5).

Başkaldırma: özerklik ve özdeşim arayışının doğal bir göstergesidir (6,7). Bu durum genellikle savunma ve tartışmayı sınırlar. Başkaldırma çoğu kez aileyi üzme için değildir ancak birçok aile bunu böyle kabul eder. Anne-babalar genç çocuklarını bencil ve kıymet bilmez olarak değerlendirirler. Aile danışmanlığı ile baş kaldırmanın boyutları aileye açıklanarak ailenin bu sorunla baş etmesine yardımcı olunmalıdır. Özellikle baş kaldırıncı, değerli şeyleri kırıp dökmeye, ilaç ve alkol bağımlılığı gibi hem gence hem de başkalarına zarar verecek boyutlarda ise aile danışmanlığı ile ailenin bu sorunlarla baş etmesine yardımcı olunmalıdır.

Baş kaldırmanın hafif sorunları, sokağa çıktığında uzun süre geç kalmak gibi durumlardır. Anne-babalar bu durumun olağan olmadığını düşünürler, genç açısından ise anne ve babaya değer vermediklerinin belirtisi değildir. Böyle durumlarda aileler, anlamlı ve özel bir sınırlama getirmeli ve bu sınırlamanın nedenlerini de izah etmelidirler (3,6).

Genç olgunlaştıkça izin saatlerinin düzenlenmesine ihtiyaç gösterir (3,6,7).

Adolesan gencin olası ihtiyaçlarını, beklentilerini ve bir gruba ait olma ihtiyaçlarını karşılamak için arkadaşlara gereksinimi vardır. Genç evden uzaklaşır, arkadaşları onun için ideal ve standartları taşıyıcısı haline gelir. Arkadaşlık, gelişimsel işlev için çok önemlidir. Anne baba baskısı arttıkça genç giderek daha karşı çıkıcı olur, beğendiği arkadaşları gibi davranmak ve giyinmek için iki misli gayret sarfeder. Gençler kimlik ve bağımsızlığa ulaşmada arkadaş gruplarına olan aşırı uyumun anlaşılmasında ailelerin yardımına gereksinim duyarlar. Adolesan gencin bağımsızlığının onaylanmasına ihtiyacı vardır, eğer anne-babaya olan bağımsızlığın dışına çıkmışsa arkadaşlarının onayına ihtiyaç gösterir. Anne babalar bu istekleri ve arkadaş ihtiyaçlarını arkadaşları kabul etmelidir ve dikkatlerini seçilen arkadaş uyumuna toplamalıdır (2,3,6). Farklı sosyal, kültür ve ekonomik geçmişi ve hatta farklı değerleri olan, toplum içinde geniş bir arkadaşlık oluşturan adolesanların anlaşılmasında bile aile danışmanlığı aileye yardımcı olmalıdır. Adolesan davranışlarına arkadaş etkilerini inceleyen çalışmalar bunun bir problem alanı olduğunu göstermiştir (1,2). Erkekler kızlara oranla arkadaş gruplarına intibakta ve antisosyal davranışlara çok daha fazla yakınlık gösterir (4,5,7).

Özetle bir yetişkin gözetiminde olmayan adolesanlar gözetim altında olanlardan çok daha fazla akran gruplarının antisosyal davranışlarına katılırlar (3,5,6).

Davranış problemleri akran gruplarının etkisiyle oyuna dönüşüyorsa gencin sosyalize olması ve antisosyal davranışlardan uzaklaşması kolaylaşabilir. Ebeveynler çocuklarının kendi beklentilerine uymayan davranış gösteren akran gruplarına girmelerinden huzursuzluk duyarlar. Bu tür ebeveynler için, ebeveyn desteğinin devamını sağlamak, adolesan davranışlarında olumlu etki yapar (3,4,7). Yüksek seviyede ebeveyn desteği olan gençlerin sigara içmelerinin daha az olduğu görülmüştür (1,4,5).

Ailede değer sistemlerinin tartışılması, çocuğun ilgi duyduğu aktivitelere katılmasının sağlanması ve akrabalık bağları= güçlendirilmesi seçilen olumsuz arkadaşlıkların sonuçlanmasında etkili olur (2,3,4,7).

Adolesanda seksüalite'de aile ilişkilerinde stres yaratır. Anne babalar gebelikten veya gebe kalmaya maruz kalmaktan yade seksüel geçişi olan hastalıklardan endişe duyarlar. Adolesan aktivitelerinde gereksiz luskulamalar yapıldığında yada gence güvensizlik ifade edildiğinde çatışma ortaya çıkar. Anne babalar çocuklarında seksüalitenin başladığını anlamada zorluk çekerler. Bu nedenle seksüalitenin ortaya çıkmasıyla ihtiyaçların karşılanmasında bilgisiz olabilirler. Anne babalar kendi bilgi yetersizliklerinden dolayı bu konuyu tartışmaktan çekinirler veya bu konunun tartışılmasını gencin seksüel aktivitelerini teşvik edeceğini düşünürler.

Bu çatışmaların önlenmesinde en iyi yaklaşım tüm anne babaların puberte öncesi seksüalite konusunu tartışmış olmalarını sağlamaktır. Anne-babalara katılımcı bir rehberlik sağlayarak çocukları hakkındaki duygularını ifade etmelerini sağlamak ve seksüaliteyi çocuklarına nasıl anlatacaklarına dair eğitim vermekle yardımcı olunur. Anne babalar ve adolesanlar üreme biyolojisi ve seksle geçen hastalıklardan ziyade seksüel davranışlarda moral ve değerleri tartışmalıdır. Genci seks konusunda olumlu yaklaşımlara yönlendirmek ve gelişimi desteklemek için temel olan; duygusal olgunluğa ulaşmış yetişkinlerin etkileşimlerinin gözlenmesi, anne babaların aksi seksle olumlu ilişkileri ve aile bireylerinin kontrol etmeden kullandıkları disiplindir.

Seksüel temasın ne olduğunu bilen genç genellikle duygusal olarak ilgi duyduğu kişiyle seksüel deneyime başvurmaz.

Seksüel dürtülerin kontrol edilemez iddiası doğru değildir. Arkadaş baskısının yönlendirdiği rastgele cinsel ilişkide bulunmayı önleyecek en etkili yol ailelerce adolesan gencin benlik duygusunun desteklenmesidir.

Eğer adolesan gençler kendilerine güvenir ve beğenirlerse moral açısından güçlü olurlar.

Adolesanlara, kendilere ve diğerleri için seksüel aktivite sonuçlarını düşünceleri için rehberlik edilmelidir. Ayrıca anne babalar bazı zor durumların sonuçlarını düşünceleri için yardımcı olmalıdır.

Böylesi katkı= rehberlik, gencin duygusal yoğunluk durumlarıyla başedebilmesine yardımcı olur. Yapılan çalışmalar On'lu yaşlarda seksüalite hakkında aileleriyle pozitif iletişim geliştiren gençlerde kontraseptif kullanımının arttığını göstermiştir. Plansız gebelik riskinin ise; yetersiz eğitim, yoksulluk, sosyal izolasyon gibi durumları da kontrol etmede idrak eksikliği ile arttığını göstermiştir (6).

Bu bahsedilen stres durumlarının hepsi, ailede başedebilmenin yetersizliğini ortaya koyar.

Gelişimsel krizler, ailede rol değişimleri, aile içi geçici disorganizasyon, tanı için etyolojik faktörlerdir. Olayların önlenmesinde tetikte olmak önemlidir.

Tek Ebeveynli Ailelerde Olası Stres :

Yukarıdaki bölümde adolesan ailede çocuğun bulunduğu ailede anne babanın birarada olduğu durumdaki stresten bahsedilmiştir. Tek ebeveynli ailelerde stres oranı önemli şekilde giderek artmaktadır. A.B.D.'de tüm aile gruplarının %0251 tek ebeveynli ailelerden oluşuyordu ve bu ailelerin çoğunda annenin boşanmasından kaynaklanıyordu (5). Boşanma= etkilerini aile ve çocuk gelişimindeki çıktılan inceleyen birçok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmaların çoğunda boşanması anne-babaların çocuklarında davranış problemleri ve duygusal yetersizlik daha fazla görülmüştü' (6).

Adolesanlarda olan davranış problemleri tek ebeveynin anne olduğu ailelerde daha fazladır ve anne-oğul çatışması, anne-kız çatışmasından fazladır (6).

Bu tür risk faktörlerinin yeni mi yoksa boşandıktan hemen sonra mı ortaya çıktığı, veya daha önceden bulunup bulunmadığının bilinmesi, mevcut problemlerin saptanmasına imkan sağlar.

Literatürde bu konuda birçok rehberlik girişiminin yapıldığı rapor edilmiştir ve eğitilmiş, deneyimli bir aile danışmanı bu tür girişimler için uyanık olmalıdır.

Yüksek benlik saygısı olan, birbirlerine saygılı olan, çocuklarına ve boşanmış eşine empati yapabilen, esnek ve yardımcı olan aileler arttıkça zorluklarda azalmaktadır. Okul danışmanı grupları boşanmış ailelerin çocuklarında ortaya çıkabilecek stres durumlarında yardımcı olurlar (2.6).

1986'da yapılmış özel bir çalışma; Tek ebeveyrill boşanmış ailelerde sosyal destek iyi ebeveyn çocuk ilişkisi, fizik ve mental sağlık için çok önemli bir göstergedir (1,2,6,7). Sosyal destek, iyi bir kominikasyon, akrabalık ilişkileri çocukları fizik mental için kaçınılmaz koşuldu.

SUIVIMARY

Development and Adaptation of Families With Adolescent

The adolescent stage of family development begins when the oldest child is 12 years of age ends when that child is independent. The period may be brief, as for a family whose adolescent joins the military at age 20 or may last longer, as for a family whose adolescent remains at home throughout graduate school.

The overall family goal is to prepare for irripending separation by promoting adolescent responsibility and by gradually loosening ties.

KAYNAKLAR

1. Conk. Z. ve Ark.: Ege Ciniiversitesi 1. sınıf öğrencilerinin Sağlık Sorunlarının İncelenmesi. I. Ulusal Hemşirelik Kongresi Bildirileri Kitabı. Ege ttnı. Hemşirelik Yüksek Okulu, 13-14 Eylül İzmir, 1985, ss.182-189
2. Ekşi, A.: Çocuk Genç, Ana Babalar. Bilgi Yaymevi, Ankara, 1990.
3. Friedman, M, VI.: Family Nursing. The Day and Assesment. pp.109, 171,192.
4. Monternajor, R.; Adams, G.R.; Gullota,T.P.: From Childhood to Adolescence. Sage Publications London 1990. pp.88.
5. Robinson. D.P.; Greene, J.W.: The Adolescent Alcohol and Drug Problem. Apraciical Aproach, Pediatric Nursing yo1.14, No:4, 1988.
6. Scott, N.P.: Family-Centered Nursing Care of Children. Families With Adolescents. Chapter 9 Day.351 Saunders Comp. 1989.
7. Yörükoğlu, A.: Çocuk Ruh Sağlığı, Türkiye İş Bankası Yayınları. Türk Tarih Kurumu Basımevi, Ankara 1990.