**Ergen çocuklarınızın streslerini yönetmelerine yardımcı olun**

“Evde bir ergen var ki!”… “Bizim zamanımızda ergenlik mi vardı!” gibi serzenişleri ergen anneleri ve babalarından sıkça duyar olduk. Ergenlik döneminin sancıları hele de modern çağ ile birlikte günümüzde çok daha karmaşık ve zorlu yaşanıyor; hal böyle olunca gençte baş ağrılarından öfke patlamalarına hatta intihara dek ciddi tehlikelere yol açabiliyor. Ergenlikte stresin azaltılabilmesinde ebeveynlere çok önemli görevler düşüyor çünkü gençlere kazandırılacak sağlıklı yaşam biçimi ve sağlıklı iletişim ile aşırı stres yönetilebiliyor.

**Ergenler “ben kimim” sorusuna yanıt arıyor**

10-19 yaş arasını kapsayan ergenlik çağında gençlerin fiziksel, cinsel ve psikososyal alanlarında pek çok gelişim ve değişimler yaşanıyor. Gençler de bu değişimlerin etkisiyle ortaya çıkan stresle baş etmek zorunda kalıyorlar. Ergenler, bu dönemde bedenlerinde oluşan hızlı değişime uyum sağlamak, ebeveynleri ile ilişkilerini yeniden şekillendirerek bağımsız bir birey olmak, akademik gereklilikleri yerine getirip kendileri için bir meslek seçmek, akranları ve diğer bireylerle etkileşime geçerek bulundukları sosyal ortamlara uygun sosyal rolleri edinmek, kısacası kendilerine özgü bir değerler sistemi oluşturarak ‘Ben kimim?’ sorusuna yanıt bulmak çabası içindedirler. Bu süreçlerin her biri ergen için ayrı bir stres kaynağı olabiliyor.

**Çocuğunuza stresle mücadele etme becerisi kazandırın**

Gencin stresle uygun baş etme becerileri geliştirmesi, gerek ergenlik gerekse yetişkinlik döneminde ona büyük yararlar sağlıyor. Kontrol edebildiği takdirde stres sayesinde hem fiziksel hem psikolojik kazanımlar yaşıyor. Stresi yönetme becerisi edinememiş ergende ise uzun süreli stres, pek çok fiziksel, duygusal ve davranışsal sorunlara yol açabiliyor. Baş, karın ve sırt ağrısından öfke patlamalarına, aşırı kaygıdan uyku bozukluklarına, şiddet eğilimi, depresyon hatta intihar eğilimine kadar pek çok ciddi sorun ortaya çıkabiliyor. Ergenin stresle baş etme becerileri henüz tam olarak gelişmediğinden etkin baş etme becerilerini geliştirebilmek için anne babasının deneyimlerine ve desteğine ihtiyacı oluyor. Her çocuk özerktir, çocuklarınızın bazı alanlarda başarılı olabileceğini kabul ederek onları arkadaşları ile kıyaslamayın.

**Ebeveynler, çocuklarına stresle etkin baş etme becerilerini nasıl kazandırabilirler?**

**1- Sorun saptama ve çözme**

Sorun çözmeyi yani sorunu tanımlamayı, çözüm için uygun seçenekleri gözden geçirmeyi, yardım alabileceği kişileri ya da şeyleri saptamayı öğretin. Kendi çözüm yollarını bulmalarına olanak verin, en sonunda sonucu birlikte değerlendirin.

**2- Düzenli ve kaliteli uyku**

Uyku düzeni oluşturmasına yardım edin. Çünkü yapılan bilimsel çalışmalar, yeterli ve kaliteli uykunun hem fiziksel hem zihinsel hem de ruhsal açıdan sağlığa olumlu etkilerini açıkça ortaya koyuyor.

**3- Sağlıklı beslenme alışkanlığı**

Güne iyi bir kahvaltıyla başlama ve sağlıklı beslenme davranışı kazandırın. Beslenmesinin B grubu vitaminleri (tahıllar, bezelye, kuru kayısı vb), C vitamini (yeşil yapraklı, turuncu ve kırmızı sebze ve meyveler), triptofan (tavuk, balık, et), seratonin metabolizmasında rol oynayan demir (kırmızı et, brokoli, domates vb) ve magnezyumdan (muz, avokado, kereviz vb) zengin olmasına, yeterli D vitamini almasına özen gösterin. Şekerli gazlı içeceklerden, fast-food ve şekerli gıdalardan uzak durmasını özendirin. Böylece edineceği sağlıklı beslenme davranışı uzun sürede bir alışkanlığa dönüşerek hem ergenlik hem de yetişkinlik döneminde stresle daha kolay baş etmesine ve onun zararlı etkilerinden korunmasına yardımcı olacaktır.

**4- Hobiye teşvik edin**

Hobi edinmesini, yapmaktan zevk aldığı etkinliklere zaman ayırmasını ve katılmasını sağlayın. Ergenler akranlarıyla gruplar halinde yaptıkları spor, müzik, sanat ve sosyal etkinliklerden çok hoşlanırlar ve keyif alırlar. Bu etkinlikler bir yandan onların sağlıklı gelişimlerini desteklerken, bir yandan bir şey üretme ya da bir amaca odaklanma duygusunu yaşamalarına ve özdenetimlerinin gelişmesine yardımcı olur. Böylelikle stresle baş etmeleri kolaylaşır.

**5- Sporla ilgilenmesini sağlayın**

Ekran karşısında geçirdiği süreyi (telefon, tablet, oyun konsolu ve TV dahil) karşılıklı anlaşarak günlük 2 saatin altına indirmesi, hareketsizlikten kaçınması ve sporla ilgilenmesi konusunda teşvik edin. Fiziksel etkinlik, özellikle bireyin zevkle katıldığı bir etkinlik stresin en önemli ilacı olan endorfin salınımını artırarak stresle baş etmeyi kolaylaştırıyor. Ayrıca bedenin dayanıklılığını artırarak zor işlerin yapılmasını kolaylaştırıyor ve kişinin özgüvenini olumlu yönde etkiliyor.

**6- Ödevini onun yerine siz yapmayın**

Anne babalar zaman zaman çocuklarının yerine okul ödevlerini yapmaya kalkabiliyorlar. Oysaki bu durum çocuğunuzun kendini yetersiz hissetmesine yol açabiliyor. Onun asıl gereksinimi ders çalışma saatlerini düzenlenmesine ve ders çalışmak için uygun ortamın sağlanmasına yardım etmeniz. Tek başına ders çalışmasını teşvik edin, ancak gereksinim duyduğunda yardıma hazır olun. Böylece güven ve dayanışma duygularının gelişmesine destek olarak akademik yaşantısında karşılaşacağı stresin etkilerini azaltabilirsiniz.

**7- Onu dinleyin**

Ergenlik çağında ebeveynlerden akranlara yönelim olsa da, ebeveynlerin sağladığı sosyal destek hem ergenin sağlıklı gelişmesi hem de stresli yaşam olayları ile baş edebilmesi açısından önemli.

Eleştirmeden, yargılamadan duygu ve düşüncelerini paylaşmasına izin verin. Bir sorunu olduğunda paylaşım tercihini ona bırakın, paylaşması konusunda zorlamayın. Böylece aile içinde kendisini güvende hissetmesini sağlayın. Güven ve dayanışma duygusunun yaşandığı aile içinde yetişen, yaşayan birey dış dünyanın yaratmış olduğu sıkıntı ve kaygılarından kendisini koruyabilir.

**8- Eski başarılarını hatırlatın**

Kendiyle ilgili olumsuz duygularına odaklanmak yerine, sonuca yönelik cesaretlendirici konuşmalar yapın. Strese neden olabilecek bir duruma girmeden önce çocuğunuzu buna hazırlayın. Örneğin; sınav öncesi daha önce başarılı olduğu sınavları anımsatın. Başarılarını düşünerek kendi kendisini coşturmasına destek olun.