

ERGENLİK

Sevgili Anne ve Babalar,

İnsan, yaşamı boyunca sürekli bir gelişim ve değişim içindedir. Gençlik (Ergenlik) dönemi, belki de bu gelişim sürecinin en önemli evresini oluşturur. Çocukluktan erişkinliğe geçiş olan ergenlik dönemi, bireyde gözlenebilen sürekli ve hızlı bir gelişimi kapsamaktadır.

Ergenliğin en yoğun yaşandığı dönem olan 15-18 yaş dönemi bireyin-gencin içinde bulunduğu toplumun onu artık çocuk gibi görmeyi bıraktığı, fakat yetişkin rolü ve işlevinin tümüyle verilmediği bir dönemdir.

Ergen bu dönemde erinlik döneminden itibaren başlayan ve devam eden bedensel, zihinsel, cinsel, sosyal ve duygusal anlamda farklı bir döneme girmiştir. Ebeveynin bu yaş dönemi özelliklerini bilmesi, çocuğuyla sağlıklı iletişimi kurabilmesi ve ergeni doğru yönlendirmesi açısından önemlidir. Bu nedenle bu süreçte sizleri desteklemek amacıyla bu yaş grubunun gelişim dönemi özelliklerini paylaşmak istedik.

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi

**Okul Psikolojik Danışmanı
Talip TEPE**

Ergenlik Dönemi

Ergenlik dönemi; erinlik ile başlayıp yetişkinliğe kadar süren (12-25 yaş) hızlı bedensel, ruhsal, sosyal değişiklikleri kapsayan, çocuklukla yetişkinlik arasında bir geçiş dönemidir. Bu dönem, doğduğu andan itibaren sürekli gelişim içinde olan bireyin en önemli ve en uzun gelişim dönemidir. Başka bir deyişle ergenlik, aynadaki görüntünün yabancılaşmasıdır.

Ergenlik Döneminde Değişiklikler

1.Fiziksel Değişim

10-20 yaşlar arasındaki süreçte bedensel gelişim hızında gençler arasında önemli bireysel farklılıklar gözlenebilir.

Fiziksel değişimin hızlı ve fark edilir olması ergenin kendini kabullenmesi sürecinde iç huzursuzluğu yaşamasına neden olabilir. Genel olarak hem kız, hem de erkek çocuklar kendi bedenleriyle çok ilgilidirler. Ayna karşısında sürekli kendilerini inceler ve kendi gelişimlerini yaşlılarıyla kıyaslarlar.

Kendilerini beğenmez ve daha çok kusurlu yanlarına dikkat ederler. Bu da büyük bir üzüntü, mutsuzluk kaynağı olabilir.

Bu dönemde genç, değişen bedeninin çevre tarafından nasıl algılandığını tam olarak bilemediği için, bedenini bol kıyafetlerin altında saklamaya çalışabilir.

Bazen de ilgi çekmeye çalışmak ve kendisini bir gruba ait hissetmesini sağlamak adına farklı saç şekilleri denemek gibi davranışlarda bulunabilirler.

Bu dönemde fiziksel değişim içindeki gencin en çok çelişkide kaldığı nokta; bedenini kabul etmek ve reddetmek arasında olmaktadır

2.Zihinsel Gelişim

Çocukluk döneminin düşünce özelliği olan somut düşünme dönemini geride bırakarak yetişkinler gibi soyut düşünebilirler(ortalama 11-15 yaş arası).

Hayatta farklı seçeneklerin olduğunun farkına varırlar.

Düşünce becerileri artar. Sosyal düşünce biçimi gelişir, düşünceyi sorgulama ve yönlendirme artış gösterir.

Davranışlarının ve hayatı düzenlemesinin kendisi için önemini bilir. Tercihlerinin sonuçlarını tahmin edebilir ve tasarlayabilir.

Hayatını belli idealler uğruna yeniden düzenler, bu ideallerle beraber kendine büyük hedefler koyar ve büyük hayaller kurarlar.

Kendileri eleştiriye açık değildir. Eleştiriye katlanamazlar. Başkalarına oldukça alaycı, eleştirel ve hatta kırıcı davranabilirler.

Kendi doğrularını bulmaya çalışır ve bu konuda etrafındakilerle ters düşmeye razı olurlar.

Toplumsal sistemlerin çeşitliliği konusunda fikir sahibi olduğu için ilgileri de değişmiş ve farkındalıkları artmıştır.

3. Duygusal ve Sosyal Değişim

Ergenlik döneminin en önemli gelişim görevi kimlik gelişimidir. Bu yüzden kendilerine sıklıkla “Ben kimim? Nasıl bir yetişkin olacağım? Toplum içindeki yerim nedir? Hangi mesleği seçmeliyim? Politik, dini, cinsel tercihim ne?” gibi sorular sorar ve cevap ararlar.

Ergen bu süreç boyunca, içinde bulunduğu çevre koşullarından, ailesinden, arkadaşlarından, öğretmenlerinden ve genel olarak toplumdaki etkilenir.

Kimliğini kazanması için ergenin başlangıçta bir yetişkin modele ihtiyacı vardır.

Ergen hem fiziksel değişimiyle başa çıkmaya çalışırken hem de nasıl bir birey olacağı konusunda arayış içinde olduğundan, bu süreçte duygusal anlamda çalkantılı bir ruh hali içine girebilir.

Yalnız kalma isteği vardır. Kendini toplumdaki soyutlar, ev halkı ile yapılan etkinliklere katılmak istemez.

Uzun süre bir yerde oturamaz, gergin ve huzursuzdur.

Yaşadığı gerginlik nedeniyle kavga ve dargınlıklara hazırdır. Kardeşiyle, arkadaşıyla, anne – babasıyla çekişme ve itişme halindedir.

Hiçbir şeyden hoşnut olmaz, her söyleneni eleştiri olarak algılar.

Aşırı derecede duygusaldır. Bir duygudan diğerine hızla geçiş yapar. Kendine güveni sarsılmıştır. Beklentilerini gerçekleştiremeyeceğini düşünür. Umutsuzluğa düşme eğilimi yüksektir.

Kendi için özel olan cinsel yaşamıyla ilgilidir. Bu konuda sürekli araştırma yapar.

Bu dönemde arkadaş ilişkileri önceliklidir, karşı cinsle ilişkilere ilgi artar.

Düş kurmaya yoğun olarak rastlanır. Kendilerini haksızlığa uğramış kişiler olarak hayal ederler.

Düşünce yapısında soyutlaşma eğilimi görülür. Dinsel konularla ilgilenirler.

Kızlar için anne, erkekler için baba model olmaya başlar.

Çabuk heyecanlanırlar. Öfkelerini kontrol edemezler.

Anne baba ile çatışmalar en üst noktaya ulaşır. Karşı gelemediği ve direnemediği zaman küskün ve somurtkan olur.

İlgi alanları farklılaşıp çoğalırken derslerine olan ilgisinde azalma, çalışma düzeninde bozulma, çalışmak istememe gibi davranışlar görülebilir.

Kuralları sorgular, yasak olana özenme, baş kaldırma isteği görülebilir.

Aldırmazlık, boş vermişlik, dağınıklık, unutkanlık, inatçılık, sabırsızlık, üşenme ve erteleme, çabuk sıkılma, utangaç olma gibi özelliklere rastlanır.

Bu dönemde sıklıkla bilinçli ya da bilinçsiz psikolojik problemler, bedensel rahatsızlıkları dışa vurabilir. Örneğin; baş ağrısı, mide ağrısı ve bulantıları, karın ve bel ağrıları, bazı deri hastalıkları, kaşıntılar, saç dökülmeleri vb. Bu rahatsızlıkların öncelikle bir uzman tarafından kontrol edilmesi gerekmektedir. Fiziksel bir rahatsızlık tespit edilmediği takdirde, okul psikolojik danışmanı ile işbirliğine gidilmelidir.

Ergenliğin Sonlanması

Ergenliğin sonlarına gelinen bu dönemde, ergenin gelişim görevlerini tamamlayarak gösterebileceği davranışlar aşağıda sıralanmıştır.

- Fiziksel ve ruhsal dengeliğin oluşması,
- Problemlerle başa çıkabilme becerilerinin artması,
- Yetişkinlerin müdahalelerinde azalma ,
- Duygusal sakinliğin artması ,
- Gerçekçiliğin artması ,
- Topluma karşı sorumlu bir davranış kazanmayı istemek ve buna ulaşmak,
- Evlilik ve aile hayatına hazırlanması,
- Bilimsel bir dünyaya ayak uyduracak değerleri geliştirmesi,
- Kişinin kendi fizik yapısını, erkek ya da kadın cinsel rolünü kabul etmesi, bu role uygun davranış geliştirmesi,
- Anne babasından ve diğer yetişkinlerden duygusal olarak kopup bağımsızlığını kazanması ,
- Bir meslek seçebilmesi,
- Toplumsal yetişkin bir birey olabilmek için gerekli bilgi ve yetenekleri kazanması,
- Duygusal bağımsızlığı kazanma ve kendisi ile ilgili önemli kararları kendi başına verebilmesi,
- Arkadaş ilişkilerinde kabul görmesi,
- Arkadaşlık becerileri, işbirliği, liderlik yeteneklerini geliştirebilmesi,
- Çatışan değerleri uzlaştırma ve kendi yaşına özgü bir yaşam felsefesi geliştirebilmesi.

İYİ BİR İLETİŞİM İÇİN ANNE-BABALARA ÖNERİLER

Ergen, hayatındaki değişimlerle; anne baba ise değişen çocuğunu anlamakla uğraşır. Ergenlik döneminde ebeveyn– ergen ilişkisinde iletişimi koparmamak ön koşuldur.

- ✓ Ergenle iletişimde onu dinlemek önem taşır. Yaşadıklarını, hissettiklerini aktarabilmesi için ona fırsat tanınmalıdır. **Eğer ebeveyn durmaksızın konuşursa ergen** konuşmayacaktır. Ergen sizin istediğiniz zamanda konuşmak istemeyebilir. O anda konuşmak istemiyorsa, onun konuşmak isteyeceği

herhangi bir zamanda hazır olacağınızı bilmesi, ergenle iletişimde önemlidir.

- ✓ **Ders vermektan kaçınmakta fayda vardır.** Ebeveyn neye kızdığını ve ne hissettiğini söylemelidir. “**Farkında değil misin...?**” , “**Ben senin yaşındayken...!**”, “**Bizim zamanımızda her şey çok zordu...**”, gibi sözlerle başlayan uzun nutuklar ergen-erişkin iletişimi kesintiye uğratar.
- ✓ Güzel ve olumlu sözlerle başlamak ergenin dinlemesini artırır.
- ✓ Anne- baba ergenin doğru bulmadığı bir davranışından söz edecekse bunu olumlu yanlarını da ortaya koyarak yaparsa ona ulaşması kolaylaşabilir.
- ✓ Ergenler dönemsel özelliklerinden dolayı çok uç fikirleri savunabilirler. Bu anne-babaları korkutmamalıdır. Bu tip fikirleri savunuyor olmaları bu davranışları gösterecekleri anlamına gelmez.
- ✓ Bu dönemde bireyin, kendi cinsinden bir erişkinle yakın ve karşılıklı anlayış içinde arkadaşlığa ihtiyacı vardır. Bu yetişkin onu anlamaya çalışan, kendisine ve görüşlerine saygı duyan, aynı zamanda gerekli olduğunda koruyan fakat bağımsızlık yolundaki gelişimini de engellemeyen, bilmediği ve zorda kaldığı konularda kolayca danışabileceği bir kişi olmalıdır.
- ✓ Yetişkinler; ergenin bu dönemdeki kaygılarını karşılayacak derecede bilgi verecek, akranları ile kıyaslamayacak, aşırı telaş göstermeyecek, birey olduğunu hissetmelerine yardımcı olacak tavırlar sergilemelidir.
- ✓ Ayrıca ,Sürekli olumsuzluklara odaklanmamalı. Ergen çocuğunuzun da sizin kabul ve takdir etmenize ihtiyacı olduğunu bilmeliyiz.
- ✓ Ergenin bu dönemde en hassas olduğu konu, çocuk yerine konulmasıdır. Aksini kanıtlamak, kendini kabul ettirmek için yetişkinlere özgü davranışlar göstermeye başlar.
- ✓ Bu dönemde yetişkinlere düşen görev; gençlerin bağımsızlıklarını kazanma eğilimlerine saygı, anlayış ve güven göstererek onlara yardımcı olmaktır.

Sağlıklı bir ilişki için ipuçları:

- ✓ Evde huzurlu bir ortam yaratın.
- ✓ Çocuğunuzu olduğu gibi kabul edin, çocuğunuzun kendisi olmasına izin verin.
- ✓ Koşulsuz sevgi gösterin.
- ✓ Ergenle ilgili sorunları yalnızken ve zamanında paylaşın. Asla bir kaç sorunu birlikte ele almayın.
- ✓ Çocuğunuza zaman ayırın. Vaktiniz sınırlı ise bu durumu ona anlatarak uygun bir zaman bulmaya çalışın, geçiştirmeyin.
- ✓ Olumlu yönlerini pekiştirin, takdir edin. Yanlışlarını değil, doğrularını yakalamaya çalışın. Olumsuz davranışlarını uygun bir dille ifade edin, yargılamayın.
- ✓ Bu dönemde artık onun büyümekte olduğunu ve kendine sakladığı şeylerin de olabileceğini unutmayın.

Ergenlik dönemi hem ergen için hem de ergenin ailesi için zor bir dönemdir. Aile ergeni anlamakta güçlük çekerken, ergen anlaşılma duygusunu tam olarak yaşayamadığını düşünür. Ancak her ne olursa olsun ergen, ebeveyninin onun yanında olduğunu, özel olduğunu hissetmek ister.

Gençlerimizin yarınlaraya mutlu, sağlıklı yetişkinler olarak büyümesi dileğimizle...