

ERGENLİK DÖNEMİ VE AİLE



İnsan hayatı geçişlerden oluşur. Ergenlik dönemi de çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir. Bu dönem 12 -20 yaş arasını kapsamakla birlikte, yaş aralığı cinsiyet ve bireysel farklılıklara göre değişim göstermektedir. Kızlarda ergenlik 8-13, erkeklerde 10-15 yaşlar arasında başlar.

Ergenlik döneminde kişide fiziksel, sosyal, duygusal, ruhsal ve bilişsel olarak birçok alanda değişim yaşanır. Sesin kalınlaşması, tüylenme, akne ve sivilce oluşumu, el ve ayaklarda hızlı büyüme, cinsel organların gelişimi kızlarda ve erkeklerde ortak olan fiziksel değişimlerdir. Ergenlikte soyut düşünmenin başlaması da bilişsel değişimin habercisidir. Ergen artık hak, hukuk, eşitlik, demokrasi, özgürlük gibi kavramlar üzerine daha çok düşünür ve tartışır hale gelir. Bu dönemde ergenin ilgisi karşı cinse yöneldiğinden sosyal değişimler de başlar. Çocukluk döneminde merkezde aile ve hemcins arkadaşlar varken ergenlik döneminde merkezde aileden önce arkadaş vardır. Aile - ergen çatışmalarının büyük çoğunluğunun nedeni de ailenin yerini arkadaşların almasıdır. Bu yüzden ergenlik döneminde arkadaş seçimi ve ailenin bu seçime desteği oldukça önemlidir. Bu dönemde ergende ani duygu değişimleri görülmesiyle duygusal değişim de başlar. Ergenler duygularını uçlarda yaşamaya meyillidirler. Mutluyken ağlamaya başlar, birden kızar, küçük bir şeyden neşelenir, anlamsız bir şeye üzülür. Bu gibi durumlarda ailenin sakin olması, ergeni anlamaya çalışması gerekir. Bu alanlardaki değişimlerin sonucu olarak ergende ruhsal değişimler görülür. Dış görünüşünün değişmesi, beğenilme arzusu, aileyle çatışmalar, soyut düşünmeyle gelişen gelecek kaygısı vb durumlar haklı olarak ergende birtakım ruhsal sorunlar doğurabilir. Bu dönemi sağlıklı geçirmek için ailenin soğukkanlılığın koruması, çocuğuyla etkili iletişimi güçlendirmesi ve çocuğuna destek olması gerekmektedir.

Ailelere Öneriler

- Çocukla kurulan sağlıklı iletişim ergenlik döneminin zorluğunu azaltır.
- Sağlıklı iletişim için iyi bir dinleyici olmak gerekir. Söylediklerinin ardındaki duygu ve ihtiyaçlara odaklanın. Duygu ve ihtiyaçlarını fark ettiğinizde ve çocuğunuza yansıttığınızda ergen kendini anlaşılmış hissedecektir. Bu sayede ilişkiniz ve iletişiminiz güçlenmiş olacaktır.
- Ergenlik dönemi korku ile değil sevgi ile yönetilebilir. Çocuğunuzun istenmeyen davranışlarının önüne korku, şiddet ve tehdit ile değil, sevginiz ile geçersiniz.
- Ergen cinsellikle ilgili merak ettiği soruları hemcinsi olan ebeveyni ile konuşabilmelidir ve yine cinsel suçlara dair bilgilendirilmelidir.
- Çocuğun bir müzik aleti ve spor dalına yönlendirilmesi, bu dönemde biriken fazla enerjisini boşaltabileceği uygun alan yaratır. Kötü alışkanlık ve bağımlılıklardan korur.
- Ergenlikte arkadaş çok önemlidir. Arkadaş seçiminde çocuğunuza baskı yapmamalı, doğru seçimde rehber olmalısınız.
- Arkadaşlarıyla daha fazla zaman geçirme isteklerine anlayışlı olun. Buna engel olmaya çalışmak, çocuğunuzun sosyal gelişimini olumsuz etkileyecektir. Koyduğunuz kurallara uyduğu sürece bu isteğine karşı çıkmayın. Çocuğunuzun arkadaşlarını-hatta mümkünse- arkadaşlarının ailelerini tanımaya çalışın. Aileler arasındaki iletişim çocuğunuz için güvenli bir arkadaş çevre oluşturabilmek adına önemli bir adım olacaktır.
- Sorumluluk almasını sağlayın. Kendisini büyümüş hissedenden çocuğunuza evdeki işler, alışveriş konusunda kendisine uygun sorumluluklar verebilirsiniz. Tercihlerini, fikirlerini sık sık sorabilirsiniz.

ÖZEL SULTAN FATİH İLKOKULU & ORTAOKULU REHBERLİK SERVİSİ