



HOŞGELDİNİZ

***ERGENLİK DÖNEMİ GENEL
ÖZELLİKLERİ, YAŞANAN
SORUNLAR VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ***



**PSİKOLOJİK DANIŞMAN
BERKAY AKALIN**

Ergenlik Nedir?



Ergenlik Nedir?



Ergenlik, 11–12 yaşlarında başlayıp yirmili yaşların başlangıcına kadar süren, hızlı bedensel, ruhsal, sosyal değişiklikleri içeren dönemin genel adıdır.

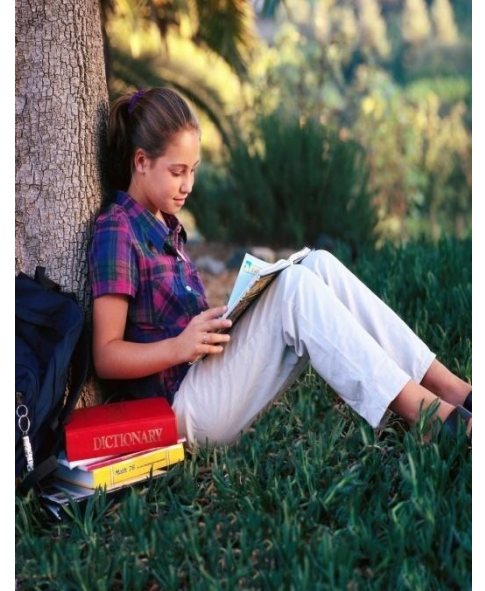
Ergenlik Döneminin Evreleri

Ergenliğin başlangıcından sonlanışına kadar gerçekleşecek tüm değişiklikler ve yaşanacak uyum sürecinde ortaya çıkacak duygusal tepkiler evrenseldir.



Ergenlik Döneminin Evreleri

Ancak her bireyde bu sürecin ne zaman başlayacağı, ne zaman sona ereceği, nasıl uyum problemleri ile karşılaşılacağı, bunlarla nasıl başa çıkılacağı, bu dönemden ne tür öğrenmelerle çıkılacağı kişiden kişiye değişebilir.



Ergenlik Döneminin Evreleri

Ergenlik dönemi kendi içinde üç farklı evreye ayrılır:

1. Buluş (erlilik-püberte): Kızlarda ortalama 11-13, erkeklerde 13-15'li yaşlar arasındaki dönem.
2. Orta dönem: Ortalama 13-15 yaşlarından 17 yaş civarına kadar olan dönem.
3. Son dönem: Ortalama 18'den 20'li yaşların başlarına kadar olan dönem.

1.Buluğ (erinlik-püberte)

Buluğ dönemi fizyolojik değişikliklerin en yoğun olduğu dönemdir. Kızlar erkeklere göre ortalama iki yıl kadar önce bu döneme girerler. Boy hızlı bir biçimde uzar. Cinsiyet özellikleri belirginleşir. Üreme organlarının yapısında değişme ve olgunlaşma gerçekleşir.

1.Buluğ (erinlik-püberte)



Bu fizyolojik değişiklikler sırasında ergenin ilgisi kendi bedenine yönelmiş durumdadır. Bedenine ve o güne kadar taşıdığı kişisel rolüne karşı yabancılaşma hisseder. Bu süreçte **nedensiz öfke patlamaları, durup dururken ağlamalar, sinirlilik halleri** sık görülen durumlardır.



2.Orta donem

Ergenliğin orta doneminde bedence buyume hız keserek devam etmektedir. Kişinin kendi bedenindeki değişikliklere uyumu artmış; dolayısıyla cinsiyet rollerinden kaynaklanan gerilimleri azalmaya başlamıştır.



2.Orta dönem



Bu süreçte artık anne-babadan bağımsız olma çabaları görülmektedir. Ergen yeni kimliği ile toplumdaki yerini aramaya başlamış, arkadaş gruplarının önemi artmıştır. Özerklik ihtiyacı üst seviyededir. Arkadaşlık ve grupla özdeşleşme artmıştır.

2.Orta dönem

Aileden bağımsız olma çabaları çelişkili duyguları da beraberinde getirir. Hem aileden uzaklaşma ve kendi bireyselliğini ispatlama, hem de onların sevgi ve desteğine büyük ihtiyaç duyma gibi. Bu durum, yalnızlık ve güçsüzlük duygularına neden olabilir.

3.Son dönem

Ergenliğin son dönemi, fiziksel gelişimin tamamlandığı, ilişkilerdeki çatışmaların ve karar vermedeki zorlukların azaldığı ve kişisel olgunluğun arttığı bir dönemdir.



Ergenlikte Fiziksel Gelişim

Ergenliğin başlangıcı kızlar ve erkeklerde belirli biyolojik değişmelerle başlar. Bu devre ülkemizde kızlarda ortalama 10–12, erkeklerde 12–14 yaşlar arasını kapsamaktadır. Ergenlik çağına girişten önceki yıllarda boy ve ağırlık bakımından bir yavaşlamadan sonra gelişmede giderek hızlanan bir artış izlenir.

Ergenlikte Fiziksel Gelişim

Ergenlik döneminin başlangıcının habercisi, boy uzamasıdır. Erkek çocuklar doğuştan kızlardan biraz daha boylu olup, bu üstünlüğü 10 yaşlarına kadar korurlar, fakat kızlar da bu yaşlarda onlara yetişir.



Ergenlikte Fiziksel Gelişim

11 yaşlarından 14'e kadar kızlar daha çabuk uzarlar. 15 yaştan sonra bu üstünlük erkeklere geçer. Yalnız kişisel farklılıkların olduğunu da unutmamak gerekir.



Ergenlikte Fiziksel Gelişim



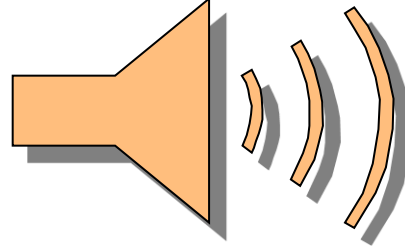
Ergenlik çağında gelişmenin diğer bir yönü de, kilo alınarak ağırlığın artmasıdır.

Ergenlikte Fiziksel Gelişim



Ergenlik çağında kızlarda ve erkeklerde çeşitli bedensel gelişmeler göze çarpar. Kız ve erkek çocukların beden yapısındaki gelişmeleri ayrı ayrı incelemek gerekir.

Ergenlikte Fiziksel Gelişim



Ergenlerde ses, çocukluktakinin aksine kalınlaşmaya başlar. Bu dönemde ergen ses tonunu ayarlayamaz. Önceki ses çatallaşır. Ancak daha sonra, ses telleri gelişmesini tamamlar, ergenin ses tonu da olgunlaşır.

Ergenlikte Fiziksel Gelişim

Derideki yağ bezlerinin fazla çalışması sonucu salgılanan yağlar, yüzde siyah noktalar oluşturur. Yağ birikiminin artmasına bağlı olarak ergenlik sivilceleri meydana gelir.

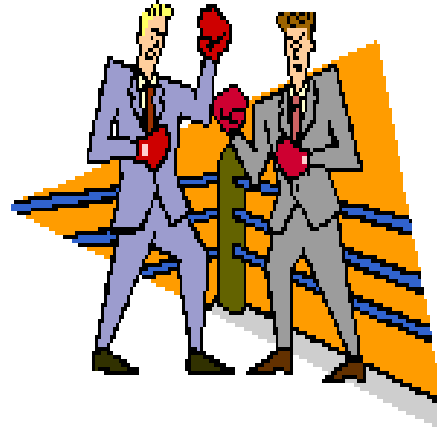


Ergenlikte Fiziksel Gelişim

Ergenlik döneminde yüzde meydana gelen en belirgin değişiklik, erkek çocukta bıyık ve sakalların çıkmasıdır. Önce bıyıklar belirgin hale gelir, sonra sakallar çıkmaya başlar.



Ergenlikte Bilişsel Gelişim



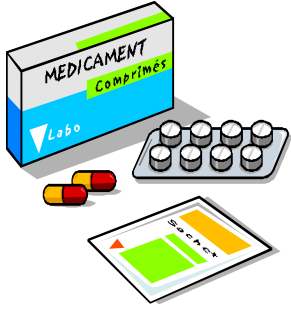
Ergenlerdeki soyut düşünce onların günlük davranışlarını da etkilemektedir. Kendileri ve dünya hakkında daha fazla düşünmekte ve 13–15 yaşları arasında daha tartışmacı, idealist ve eleştirci olmaktadır.

Ergenlikte Bilişsel Gelişim



Bununla birlikte kendilerinin ve başkalarının soyut bakış açılarını değerlendirmekte zorlandıkları için yeni bir benmerkezci eğilim içine girmektedirler.

Ergenlikte Bilişsel Gelişim



Bunun sonucu olarak da alkol ve uyuşturucu alma, hızlı ve tehlikeli araba kullanma gibi riskli davranışlara girmekten sakınmamaktadırlar.



Ergenlikte Duygusal Gelişim

Ergenlik dönemi, dengesiz ve düzensiz bir evredir. Bu evre "ergene hiçbir şey anlatılamadığı için, anlatma çabasının yoğun olduğu bir dönem" olarak açıklanabilir.



Ergenlikte Duygusal Gelişim



Bu evrede duyguların şiddet kazandığı görülür. Bunlar sinirlilik, öfke, bağırma, her şeye karşı gelme gibi özelliklerdir.

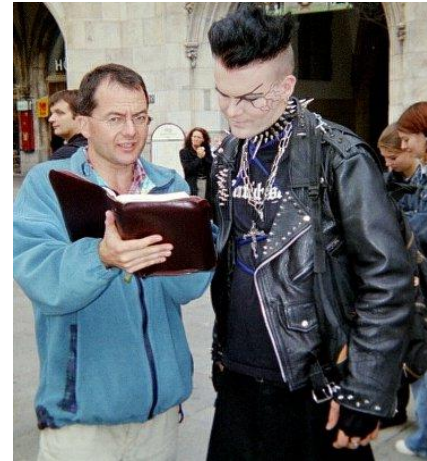
Ergenlikte Sosyal Gelişim



Bu dönemde ergen, çabuk kurulan ve bozulan ilişkiler, kolay etkilenme, toplum içinde sivrilme, ilgi çekme ve rol sahibi olma çabası içindedir. Toplumda saygınlık kazanmaya ve statü sahibi olmaya ihtiyaç duyar.

Ergenlikte Sosyal Gelişim

Ergenin bu dönemde arkadaş ilişkileri çerçevesinde, ait olduğu grup önem kazanır ve grup normlarına uymaya çaba harcar.



Ergen Döneminde Arkadaşlık İlişkileri

Ergen arkadaşlarının seçimine ailesinin karışmasını istemez. Dolayısıyla kendi seçtiği arkadaşlarının kötü olduğu hakkındaki büyüklerinin sözlerine de şiddetle karşı çıkar.



Ergenlik Döneminde Arkadaşlık İlişkileri



Ancak ergenin bir süre arkadaşı ile devam eden etkileşimi, onun bu düşüncesini değiştirebilir. Bu yüzden ergenliğin başlangıç yıllarında ergen sık sık arkadaş değiştirirken, son yıllarına doğru seçtiği arkadaşları ile daha uzun süre arkadaşlık ettiği görülür.

Ergenlik Döneminde Saldırganlık



Ergenlik dönemi, insanoğlunun şiddete ve saldırganlığa en yatkın olduğu dönemlerden biridir. İstatistikler, şiddet olaylarının daha çok ergenler tarafından gerçekleştirildiğini ve ergenlerin daha çok suça eğilim gösterdiklerini ortaya koymaktadır.

Ergenlik Döneminde Saldırganlık

Bunun nedenleri çok çeşitlidir. En başta gelen nedenler arasında bu dönemde saldırgan dürtülerde artma olması gelir. Tepkilerin sözden çok eylemler ve davranışlarla gösterilmesi, hormonal ve biyolojik değişiklikler, fiziksel güç ve enerjideki artış bu durumun diğer nedenleri arasında sayılabilir.

Ergenlik Döneminde Saldırganlık

Ergenlik döneminde suça ve şiddete eğilimde ergenin çocukluk dönemindeki anne-babası ile olan ilişkinin şekli de etkilidir. Çocuklukta ihmal edilen, aşırı katı veya dengesiz, daha çok da fiziksel cezalandırmaya, dayığa dayanan bir disiplin uygulanan çocuklarda ergenlik döneminde bu tip davranışlar daha sık görülmektedir.

Ergenlik Döneminde Sorumluluk

Ergenlik dönemiyle beraber çocuğun tüm gereksinimleri, davranışları ve ilgi alanları hızlı bir değişime uğrar. Bu nedenle anne-babalarının sorumluluk saydıkları şeylerle ilgilenmezler.



Ergenlik Döneminde Sorumluluk

Ergen-anne-baba çatışmasına neden olan konulardan biri sorumluluktur. Bu dönemde ergen, anne-babası tarafından sorumsuz algılanırken, anne-babanın bu yönde beklentileri ergen tarafından bir baskı ve kişiliğine müdahale olarak algılanır.

Ergenlik Döneminde Sorumluluk

Ergenlik dönemine kadar çocuk, belli bir sorumluluk duygusu kazanamadıysa ergenlikte bu konudaki çatışmalar hem daha yoğun olur, hem de ergenin sorumluluk kazanması güçleşir.



Ergenlik Döneminde Sorumluluk

Çocuklarına ergenlik çağından önce hiçbir sorumluluk vermemiş, çocuklarını aşırı koruyucu yetiştirmiş aileler birdenbire sorumlu davranış beklemeye başlarlar. Bu tür ailelerde çocuğun, ergenlik çağından geçerek sorumluluk sahibi yetişkin olmasını beklemek daha zordur.

Ergenlik Döneminde Sorumluluk

Kimi zaman ergenler, kendilerine çok çeşitli alanlarda ve çok fazla sorumluluk yüklendiği için sorumsuz davranırlar. Zaten içinde bulunduğu gelişim döneminin özelliğinden dolayı pek çok konuda tepkisel olan ergen, bu konudaki iyi niyetli ve olumlu yaklaşımlara da direnç gösterebilir.



ANNE-BABALARA ÖNERİLER



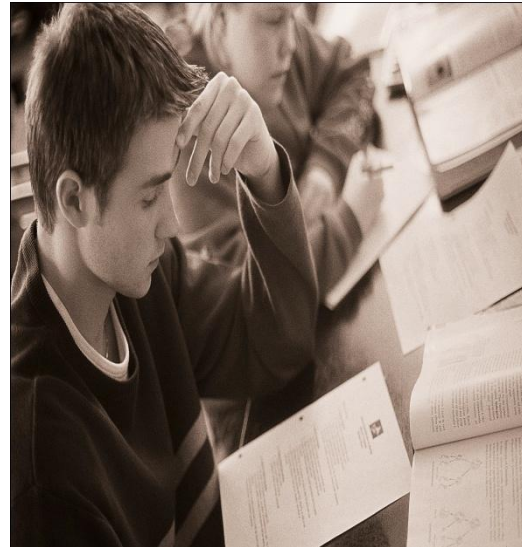
-
- Her Şeyden önce ergenlik çağının çalkantılı bir dönem olduğunu bilin ve dönemin özellikleri ile ilgili bilgi edinmeye çalışın.





- Ergenin göstermiş olduğu tutarsız davranışlar karşısında soğukkanlılığınızı kaybetmeyin. Böyle durumlarda onunla karşılıklı oturup konuşarak sorunları çözmeye çalışın. Bağırmak, dövmek, küsmek gibi davranışlar ergenin anne-babasından uzaklaşarak yanlış arkadaşlıklar edinmesine neden olabilir.

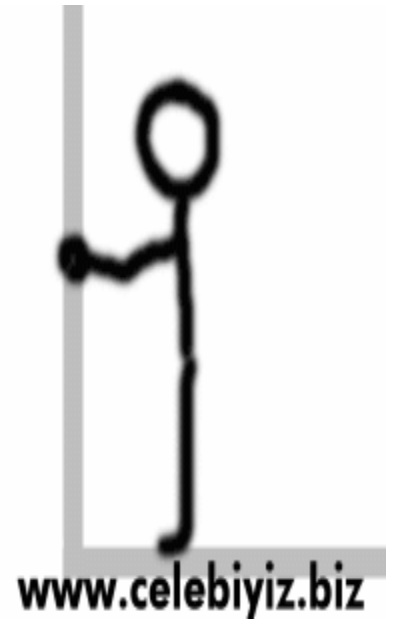
-
- Ergene yapacağınız eleştiriler onur kırıcı, kişiliğini zedeleyici değil, yapıcı yönde olmalıdır.





- Ergenle sa biçimi, kılık-kıyafeti gibi konularda çok fazla tartışmaya girmeyin. Ergen, bu tür tartışmaları ve uyarıları, kişiliğine müdahale şeklinde algılayabilir. Sizin beğenmediğinizi bildiği için sizinle inatlaşıp daha çok yanlışa gidebilir.

-
- Özellikle bu çağın ön ergenlik döneminde bazı sakarlıklarla karşılaşılabilirsiniz. Ergenin göstermiş olduğu sakarlıklara olumsuz tepkiler gösterirseniz hem onun onurunu kırmış olursunuz hem de ters tepkiyle karşılaşabilirsiniz.





- Ergene büyüdüğünü hissettirecek tarzda sorumluluklar verin. Eskiden olduğu gibi onu her yere siz götürmeyin. Kendi başına bir şeyler yapabilmenin sorumluluğunu almasına yardımcı olacak tarzda davranın.

-
- Ergene dışarı çıkma ve arkadaşları ile çeşitli etkinliklere katılma konusunda biraz daha fazla toleranslı davranın. Verdiğiniz izinleri aşamalı olarak artırın. Ancak gittiği yerler ve birlikte dolaştığı arkadaşları konusunda da tedbirli olun. Arkadaşlarını tanımaya çalışın.



-
- Ergenin de zevk alabileceği ortamlara birlikte gitmeye çalışın. Böyle bir durum ergene kendisine ve beğenilerine değer verildiği hissini uyandırır.





- Ergenin arkadaşlarını onun yanında kesinlikle kötülemeyin, eleştirmeyin. Çünkü bu dönemde arkadaşlar her şeyden önemlidir. Arkadaşlarını sert bir şekilde eleştirdiğinizde, bu onun arkadaşından uzaklaşmasına değil, belki de ona daha çok yaklaşmasına neden olacaktır.

-
- Ergeni akranlarıyla kıyaslamaktan kaçının. Bu davranış onunla aranızda sürtüşme yaratacağı gibi, kendisine karşı güveninin azalmasına da yol açabilir. Unutmayın ki hiç kimse kıyaslanmaktan hoşlanmaz.



-
- Ergenlik döneminde, özellikle de ön ergenlik dönemindeki ergenler cinsel gelişimleri ile ilgili büyük sorunlar yaşarlar. Vücutlarındaki değişikliklerin sadece kendilerinde olduğunu düşünebilirler. Bu konularda onu bilgilendirmek ve rahatlatmak için çaba içinde olun. Her fırsatta onunla konuşmaya ve kafasına takılan sorulara cevap vermeye çalışın.

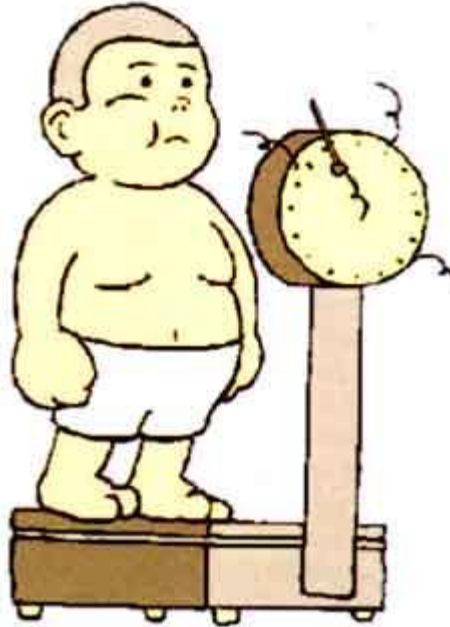


- Boy ve kilo gibi fiziksel özellikler konusunda asla şaka yapmayın. Kimi anne-babalar çocuklarını alaycı ve iğneleyici tavırla harekete geçirmeye çalışırlar. Alay etmenin ya da baskı yapmanın fazla kiloları ya da dağınıklıkları konusunda ergenleri olumlu etkileyeceğini düşünürler.

- Ama bu baskı taktikleri yalnızca içerlemelerine, gücenmelerine ve kuvvetli şekilde karşı koymalarına neden olabilir. Örneğin, oğlunuz hızla büyüdüğü için dev gibi olacağını düşünüyorsa, bunun normal olduğunu ve ilerde dengeleneceğini sabırla açıklayın.



-
- Ya da kızınızın fazla kilo sorunu varsa, nasıl yardımcı olabileceğinizi sorun.

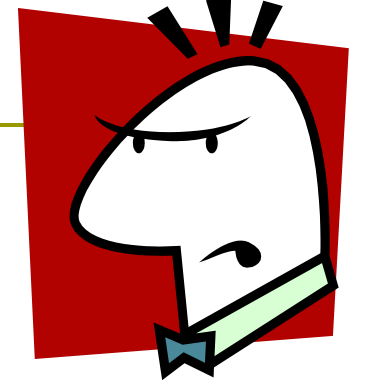




- İlkokul çocuğunda, baskı ve ceza bir süre için davranışı düzeltebilir. Ancak ergenlik döneminde verilen cezalara ergenin tepkisi kestirilemeyecek ölçüde sert olabilir. Daha çok baskı ve kısıtlama, baş kaldırmayı körükleyebilir. Haksız yere atılan bir tokat sonucunu tahmin edemeyeceğiniz kadar olumsuzlukla sonuçlanabilir.

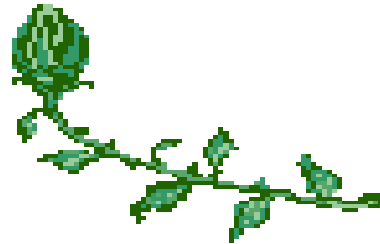


- Ergenden gelen her istek ergenin tepkisinden korkularak yerine getirilmemelidir. Ergenler hem daha çok özgürlük ararlar, hem de belli bir yerde dizginlenmeyi beklerler. Ergenin her isteğini yerine getiren anne-babalar, güven verici olmazlar. Tatlı sert bir yaklaşım çoğu kez başarılı olur.



- Ergenin davranışı kimi zaman sizi çileden çıkarabilir. Bu durumda öfkelenmemeniz elde değildir. Zaten öfkenizi tamamen bastırmanıza da gerek yoktur. Ona kızdığınızı ifade edebilirsiniz ancak aşağılayıcı, özellikle arkadaşları yanında küçük düşürücü sözler söylemekten kaçının.

-
- Yanlış davranışları karşısında alaycı tutum takınmanız sizden soğumasına neden olabilir. Bu nedenle olumlu davranışlarını övün ancak çok abartılı övgülerde de bulunmayın. Övgüleriniz gerçeği yansitsın.



-
- Başarısızlık yaşadığında anlayışlı olmaya çalışın. Hemen suçlamaya da girişmeyin. Neden başarısızlık yaşadığını öğrenmeye ve onu dinlemeye çalışın.



-
- Ani tepkiler vermekten kaçının. Başarısızlığında kendi payına düşeni görmesini sağlayıcı konuşmalar yapın. Ancak bu konuşmalar nutuk çekmek tarzında olmamalıdır.



-
- Çocuğunuzu dinlemeye özen gösterin. Onunla evdeyken rahat konuşamıyorsanız farklı bir mekanda, örneğin arabada ya da dışarıda konuşmayı deneyin.



-
- Eğer, onunla onu sevdiğiniz için, yardımcı olmak istediğiniz için konuştuğunuz hissini verebilerseniz, sevginizi karşılıksız verdiğinizizi göstermeyi başarırsanız, size güvenecektir. Konuşma sırasında size bir sırrını ya da çok özel bir düşüncesini iletmiş ise, ona sizin aynı yaştaiken yaşadığınız benzer bir durumu anlatın.

Bizim zamanımızda

diye başlayan sözlerden kaçının. Ama soru sorunca, ya da bir şey danıştığınızda, mutlaka bir açıklama yapın. Çünkü çocuklar gibi ergenler de en çok kendi sorularının yanıtını merak ederler ve unutmazlar.

-
- Birlikte geçirdiğiniz zamanları, o pek istemese de, artırmaya çalışın. Bu zamanı birlikte sinema, tiyatro ya da spor karşılaşmalarına katılarak değerlendirebileceğiniz gibi, sohbet ederek, alışveriş yaparak ya da onun istediği başka bir etkinliği yaparak da değerlendirebilirsiniz.

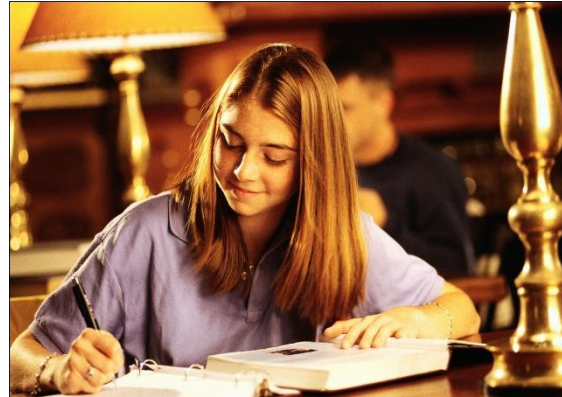


- Olumlu eleştirilerde bulunun. Ergenler genellikle her söylenenin tersini yapmak isterler. Öğütler en çok kızdıkları şeylerin başında gelir. Bu nedenle bir yanlışı gördüğünüzde “Bunu yapma” demek yerine davranışının nasıl sonuçlanabileceğini ve neden yapmaması gerektiğini anlatmaya çalışın.

-
- Birlikte yemek yiyin. Ailenin bir araya geldiği ve günün olaylarının konuşulduğu akşam yemekleri ergenlik döneminde çok önemlidir. Tüm ailenin aynı anda sofraya oturmasını ve rahat bir konuşma ortamının oluşmasını sağlayın.



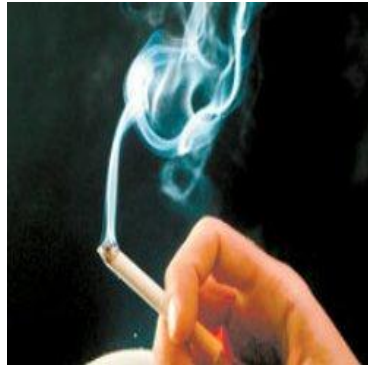
-
- Ona özel bir mekan verin. Ergenlerin kendilerine ait özel odası olması, özgürlüğünü yaşayabilmesi açısından çok önemlidir. Bu özgürlük onun kendi başına düşünmesi, hayal kurması ve geleceğine ilişkin planlar yapması açısından önemlidir.

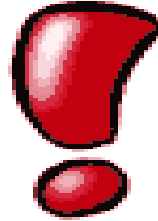




- Yasaklar üzerinde ayrıntılı bir şekilde konuşun. Yasak olan şeylerin neler olduğu ve neden yasaklandığını anlatın.

- Etrafta sigara, iki veya uyuşturucu kullanan birisini grdüğünüzde onu kinamayın, yargılamayın ve durumu çocuğunuzdan gizlemeye kalkışmayın. Tam tersine bu kişi veya konu üzerine konuşup onun yorum yapmasını sağlayın.





- Anne-babalar olarak aynı tutum ve davranışları sergilemeniz önemlidir. Tutarsız olmayın. Annenin evet dediğine baba hayır; babanın evet dediği şeye anne asla ve asla hayır dememelidir. Böyle durumları herkes gibi ergenler de kullanmayı çok iyi bilirler.

-
- Arkadaş kazanmalarına destek olun. Çevresindeki olumlu arkadaşlarla ilişki kurmasını destekleyin. Arkadaşları ile yapabilecekleri faaliyetler konusunda çocuğunuzla birlikte fikir üretin.



-
- Sizin yaşamınızın çocuğunuza örnek olduğunu unutmayın. Çocuklarınız, yaşamayı bizzat sizden öğrenirler. Eğer hayata pozitif bakıyorsanız, zihninizi açık tutuyor ve devamlı geliştirmeye çalışıyorsanız, çocuğunuz da öyle yapmaya çalışacaktır. Bu nedenle ona kendi yaşamınızla örnek olun.

Ergenlik dönemi çok zor bir dönem gibi görünse de doğru tutum içinde olduğumuzda daha az sorunla, daha kolay geçen bir dönemdir. Anne-babalar olarak sabırlı olmalı ve çocuğumuzun yaşadıklarını anlamaya çalışarak onlara destek olmalıyız. Onların karşısında değil yanında olduğumuzu hissettirmeli ve büyüdüğünü görmenin hüznünü değil sevincini yaşamalıyız...

TEŞEKKÜRLER

