



ERGENLİK DÖNEMİ



ERGENLİK NEDİR?

- Ergenlik, çocuklukla yetişkinlik arasında kalan bir “ara dönemdir”.
- Ülkemizde ergenlik dönemi ortalama olarak erkeklerde 12-14 yaşları, kızlarda 10-12 yaşları arasında başlar.
- Ergenlik her çocukta ayrı yaşlarda başlayabilir!



FİZİKSEL GELİŞİM

- Hızlı büyüme ve uzama, kasların uygun şekilde çalışmasını aksatır!
- Büyüme özellikle 11-16 yaşlarında hızlanır. Daha sonra yavaşlar. Büyüme 18-20 yaşına kadar sürer. Bedenin nasıl görüldüğü ergen için çok önemlidir!
- Büyüme hızlanır, omuzlar ve göğüs genişler.
- Ön ergenlik başlar.
- Aylık kanamalar başlayabilir.
- Cilt altı bezi yağ üretmeye başlar, yüzünüzde siyah noktalar ve sivilceler belirir.
- Kol ve bacak kasları gelişir.
- Ses kalınlaşır.



ZİHİNSEL GELİŞİM

- Ben merkezcidirler, kendilerine olağan dışı önem verirler.
- Kendilerine kötü bir şey olmayacağını düşünürler.
- Ergenin her nerede olursa olsun herkesin kendisine baktığına dair yanlış bir inancı vardır.
- Toplumsal olaylara ve politikaya ilgi artar.
- Ergenlikte soyut düşünce önemlidir. Soyut konularla saatlerini geçirebilirler.
- Mantıksal analiz yapabilirler.
- Gelecek ve hedefler hakkında gerçekçi olarak düşünebilirler

SOSYAL GELİŞİM

- Gençlik döneminde arkadaş ilişkileri önem kazanır.
- Aileden uzaklaşma görülse de ergenler aileye ve rehberliğe çok ihtiyaç duyar.
- Bir gruba dahil olma çok önemlidir.
- Fark edilme ve takdir edilme isteğinde artış olur.
- Yeni şeyler deneme merakında artış olabilir.

DUYGUSAL GELİŞİM

- Dengeli ve uyumlu ilkökul çocuğu gider, yerine oldukça tedirgin, güç beğenen ve çabuk tepki gösteren bir genç gelir.
 - Duygular ani iniş çıkışlar gösterir.
 - Yeni durumlar karşısında ani duygular yaşar ve bu duygularını kontrol altına almada zorlanır.
 - Ergenlerin en belirgin sorunu "anlaşılmamaktır".
 - Ergenin mahrumiyet isteği çok aşırıdır, adeta bedenini saklamaya ihtiyaç duyar.
- Genç bir an önce büyümek için sabırsızlanır ancak çocuksu davranışlardan da sıyrılamaz.



ERGENLİĞE AİT YOĞUN DUYGULAR

- Tedirgin ve Huzursuz Olma
 - Yalnız Kalma İsteği
 - Çalışmaya Karşı İsteksizlik
 - Çabuk Heyecanlanma
 - Vücutlar değişirken yeni duygular da ortaya çıkmaktadır.
- Karşı cinsle ilgili farklı duygular hissetmeye başlanır.
- Erkekler veya kızlar birbirlerini, birdenbire, daha önce olmadığı kadar ilginç bulmaya başlar.

KİMLİK GELİŞİMİ

- Genç kendisi için bir kimlik arayışı içindedir.
 - Ergenlikte kimlik oluşumu özdeşleşme ile başlar.
 - Genç çevresinde gördüğü, beğendiği, etkilendiği değerli saydığı kişileri model alır, onlarla özdeşleşir.
 - Gencin özdeşleştiği kişilerin giyim tarzlarını, konuşmalarını, tavır ve davranışlarını taklit eder.
 - Bu aşırıya kaçmadıkça doğal bir süreçtir.
 - «Ben neyim?», «Kimim?» sorularına yanıt arar.
 - Fiziksel ve ruhsal değişim yaşayan gençler hep aynı soruyu sorarlar “Ben normal miyim?”.
 - Kendisine ve çevresine eleştirci bir gözle bakar.
 - Tartışmak için tartışırlar.
- O güne dek yanılmaz ve kusursuz tanıdığı ana babasını yeni bir değerlendirmeden geçirir. Onlarda hiç görmediği eksikler, beğenmediği yanlar bulunur.



KUŞAK ÇATIŞMASI

- Gürültülü müziğe bayılır.
- Süse ve giyime düşkündür.
- Ayna karşısında saatler geçirir.
- Saç uzatılır veya günün modasına göre kestirilir.
- Yapılan araştırmalara göre ergenler, okul ya da iş konusu gibi gelecekle ilgili kararlar verecekleri zaman, ailelerinin tavsiyelerini dinlemektedirler. Ancak, eğer sorun o anda içinde buldukları durumla ya da kimlik arayışları ile ilgili bir durumsa, akranlarının izinden gitmektedirler.
- Sürekli kendini geliştiren bir anne - baba olmaya gayret edin. Böylece geçmişi, bugünü ve geleceği daha iyi değerlendirerek çocuklarınızla kuşak çatışmasını en az düzeye indirmiş olursunuz.
- Gencin ilgi duyduğu alan ve aktivitelere ilgi gösterin.

AİLE İLE İLİŞKİLER

- Bu dönemde gençlerde bir yandan yoğun bağımsızlık isteği yaşanırken, diğer yandan ait olma ve sahip çıkılma beklentisi vardır.
- Ergenlik, yoğun çelişkiler ve ikilemlerin yaşandığı bir dönemdir.
- Bir gün önce sevdiği bir giysiyi bir gün sonra sevmez.
- Ergenler kendilerini, anne-babalarıyla ilgili çelişkili (birbirine zıt) duygular yaşarken bulabilirler.
- Bebeklik döneminden başlayarak kurulan sağlıklı, sevgi ve saygıya dayanan tutarlı bir ilişkiyle yetişen gençlerde bu ergenlik karmaşası çok daha az yaşanır.

ERGENLERLE İLETİŞİM

- Gençlerle konuşurken ikazda, nasihatte bulunma, hatırlatma, yargılama vb. yaklaşımlarda bulunulması durumunda, pek çok genç, kendisini duyulmamış, anlaşılmamış ve kendisiyle ilgilenilmemiş hissederek iletişimi keser.
- Anne-babanın içine düştüğü en büyük yanlış, çocuğu ile farklı yaş dönemlerinde hep "aynı" tarzda konuşmadır



AİLE-ERGEN ÇATIŞMASI

- Ön-ergenlik dönemindeki çocuğunuzun sizinle artan bir şekilde çatışmaya girmesi, eskiden söz dinlerken artık küçük şeylerde bile size olumsuz tepkiler vermesi beklenen bir durumdur.
- Sizinle çatışmaya girip, otoriteye karşı gelerek kendi kişiliğini kanıtlama ihtiyacı duyar.
- Burada önemli olan çatışmaların bir gelişim dönemi özelliği olduğunu bilmeniz ve çatışmayı olumsuz sonuçlara yol açmadan sona erdirmenizdir.
- Size karşı geldiği durumlarda ona ısrarla otoritenizi kabul ettirmek yerine, öncelikle onu anlamaya çalışmanız; daha sonra ona kendi düşüncelerinizi açıklayıp durumu birlikte değerlendirmeyi önermeniz yararlı olacaktır.

ÇATIŞMA İLE MÜCADELE

- Ergenler anne-babalarına değil onların gücüne isyan ederler.
- Anne-babalar çocuk yetiştirmede güce dayalı yöntemleri kullanmazlarsa ergenlikte de isyanla karşılaşmazlar.
- Anne-babaların bu dönemde «güçlerini arttırıp, daha fazla baskı ve ceza yöntemlerine» başvurmaları, gençlerde otoriteye başkaldırma ve isyan duygularının gelişmesine neden olur.
- Çocuklara fazla müdahale etmek, onların isyankarlığını besler. Önemsiz konulara karışıp, çocuğunuza fazla direktif tavrı göstermeyin.
- “Ben” dili kullanımı ise, genç çocuğunuzu suçlamadan ya da ilişkinize zarar vermeden, duygularınızı ifade etmenize yardımcı olur.
- Evde ana-babasıyla çatışması olan bir gencin «arkadaşlarına kendini tümünden kaptırması» olasılığı daha yüksektir. Kendini bulma çabasında olan güvensiz ve yetersiz bir genç, daha atılgan ve becerikli yaşlılarının egemenliği altına girer.



EBEVEYNLERE DÜŞEN GÖREVLER NELERDİR?

- Ergenlik dönemi sorunlarını bilin.
 - Konuşan taraf hep siz olmayın, onu dinleyin, anlamaya çalıştığınızı ona hissettirin.
 - Genç için en önemli besinin 'sevgi' ve 'sevecenlik' olduğunu unutmayın.
 - Kendi kendilerini yönetmeleri yolundaki çabalarını 'senin yaşın küçük' gibi nedenlerle engellemeyin.
 - Her gencin kendine özgü özelliklerle donanmış, ayrı bir birey olduğunu unutmayın. Onu akranlarıyla ve kardeşleriyle kıyaslamayın.
 - Anne - baba olarak özellikle disiplin konusunda görüş birliği içinde olmaya ve çocuğunuzun yanında tartışmamaya özen gösterin.
 - Çocukların, aileleriyle paylaşmak istemedikleri bazı sırları, mektupları, hatıra defterleri, resimleri olabilir. Bunlar onların özel haklarıdır. Bu haklarına saygı gösterin ve kendilerine ait bir dünyaları olabileceğini asla unutmayın.
 - Anne babanın aşırı otoritesi ve hiç otorite kurmaması ciddi ergenlik sorunlarının (intihar, riskli davranışlar, madde kullanımı) ortaya çıkmasına neden olmaktadır.
 - Ona güvendiğinizi gösterin. Yapacağı yanlış bir davranışın, her şeyden önce kendi kişiliğine ve kendine saygısızlık olacağını hatırlatın.
- Güven çok önemlidir. Çocuğunuz size güveniyorsa, size danışacaktır.
- Yapılan çalışmalar, sağlıklı yetiştirilen ergenlerin bu dönemde aileleriyle ilişkilerinde çok önemli kopukluklar yaşamadıklarını, ancak aile ile ilişkilerini sürdürürken kendi bireyselliklerini de ortaya koyma çabası içinde olduklarını göstermiştir.

