

ADOLESAN

Ergenlik



ADOLESAN

Ergenlik



E

ergenlik, günümüzde en çok ele alınan, birçok yönü ile araştırılan ve en merak uyandıran konulardan biridir. Ergenliğin evrensel yanları olduğu gibi kültürel farklılıkları da vardır. Doğum, fetüs halden bebek hale geçişi; ergenlik de çocuk halden yetişkinliğe geçişi ifade eder. Dolto, onları kabuk değiştiren istakozlara benzetmekte, o denli kırılğan ve değişken olarak tanımlamaktadır. Sağlıklı bir kişilik gelişimi için ya da toplumda işlevsel olabilmek için çocukluk yıllarında kazanılan tecrübeler önemlidir. Çocuğun gelişiminde anne-baba ve öğretmenler önemli rol oynarlar. Bu kişilerin özellikle çocukların gelişim dönemleri ve özellikleri ile ilgili bilgi sahibi olmaları önemlidir.

ADOLESANLAR;

Dünya nüfusunun %20'sini,
Gelişmekte olan ülkelerin %25'ini,
Gelişmiş ülkelerin %15'ini,
Türkiye nüfusunun %19,7'sini oluşturuyorlar.

Tüm dünyada 2025 yılında 1.13 milyar ADOLESAN olacağı öngörülmektedir.

ERGENLİK NEDİR ?

- Fizyolojik ve hormonal gelişim dönemidir.
- Eğitim, olgunlaşma ve gelişim sürecinin tamamlanmasını beklemeyi içeren bir dönemdir.
- Toplumda sorumluluk yüklenme dönemidir.
- Kendini ifade etme ihtiyacının en fazla olduğu dönemdir.
- Arkadaşlıkların daha köklü ve derin yaşandığı dönemdir.
- Kişinin duygusal iniş ve çıkışlarının yoğun olduğu bir dönemdir.
- Benliği yaratma dönemi değil, var olan benliği keşfetme dönemidir.
- Çocuklukla erişkinlik arasında geçen dönemdir.
- Hızlı büyüme ve gelişmenin olduğu, kız-erkek cinsel özelliklerinin belirdiği 2-3 yıllık ilk gençlik dönemidir.
- Çocukluktan çıkıp, yetişkinliğe adım atmak için gerekli bilgi, beceri ve tutumların kazanıldığı bir geçiş dönemidir.

Ergenlik dönemi 11-12 yaşlarında başlayıp 20'li yılların başlangıcına kadar süren, hızlı bedensel, ruhsal, sosyal değişiklikleri içeren dönemin genel adıdır.



ERGENLİKTE GELİŞİM GÖREVLERİ NELERDİR?

1. Bedensel özelliklerini kabul etmek ve bedeni olumlu kullanmak,
2. Cinsel rolünü kabul etme ve bu role uygun davranışlar geliştirme,
3. Her cinsten yaşlarıyla yeni ve daha olgun ilişkiler kurma,
4. Ana-babadan ve diğer yetişkinlerden duygusal bağımsızlığı gerçekleştirme, kendisi ile ilgili önemli kararlar verebilme,
5. Meslek seçimi için gerekli ön hazırlıkları yapma ve kendisine en uygun olan mesleği seçebilme,



Ergenin bu gelişim görevlerini yerine getirebilmesi için daha önceki yılların gelişim görevlerini zamanında tamamlaması ve fizyolojik gelişimi açısından yaşına uygun bir olgunluk düzeyine erişmiş olması gerekmektedir.

Gelişim çağına özgü gelişim görevlerinin zamanında yerine getirilmesi kişinin çevresi ile uyumlu bir ilişki kurmasına, başarısız her gelişim görevi ise kişiliğin uyumunda bir soruna ve güvensizlik durumunun oluşmasına neden olmaktadır.

ERGENLİK DÖNEMİ ÖZELLİKLERİ

Gençlik; çocukluk ve erişkinlik arasında yer alan, gelişme, ruhsal olgunlaşma ve yaşama hazırlık dönemidir. Ergenlikle başlayan hızlı büyüme gençlik çağının sonunda bedensel, cinsel ve ruhsal olgunlukla biter. Bu evreye bir “başkalaşım” ya da “farklılaşma” evresi gözü ile de bakılabilir. Nasıl kozadan çıkan tırtıl ne kozadaki biçimine ne de kelebeğe benziyorsa aynı biçimde ergen de ne erişkin ne de çocuk olan, kimliğini belirleme savaşı içinde olan bireydir.

Ortaokul yıllarına denk düşen ilk gençlik ya da yeni yetme yıllarında cinsel uyanışla birlikte yeni ruhsal özellikler ve davranışlar kendini gösterir. Dengeli ve uyumlu ilkokul çocuğu gider, yerine oldukça tedirgin, güç beğenen ve çabuk tepki gösteren bir genç gelir. Duyguları hızlı bir iniş çıkış gösterir. Çabuk sevinir, çabuk üzülür. Çabuk sinirlenir, olur olmaz şeyi sorun yapar. Tepkileri önceden kestirilemez olur. Derslere ilgisi azalmış, çalışma düzeni bozulmuştur. İstekleri artmıştır. Kendisine tanınan hakları yetersiz bulur. Evdeki kuralların çokluğundan ve sıklığından yakınır. Ana-babanın uyarılarına birden tepki gösterir, ters yanıtlar verir. Sürekli bir gidiş geliş içindedir. Evde pek durmak istemez. Dönüş saatine aldırılmaz, yemeğe geç kalır. Dağınık ve savruk olur. Sık sık bir şey devirip kırar. Oburlaşır, girip çıkıp bir şeyler atıştırır.



Kısacası ilk gençlik ve gençlik çağı oldukça fırtınalı bir dönemdir. Bu dönemde genç, kendi kendisiyle ve çevresiyle sürekli bir savaş içinde görülür. Psikoloji açısından bu çelişkili duyuş ve davranış özellikleri, bu dönem için olağan sayılır. Ancak kimi gençte bu dönem daha gürültülü geçer. Kimi gençte daha az çalkantı ile atlatır. Gençlerdeki bu coşkuyu, tedirginliği ve tutarsızlığı en iyi tanımlayan kelimeyi Türkçemizde buluyoruz: “Delikanlılık”

ERGENLİK DÖNEMİ ÜÇ DÖNEME AYRILMAKTADIR:

- Erken ergenlik (Adolesan) dönemi (10-13yaş)
- Orta ergenlik (Adolesan) dönemi (14-16 yaş)
- Geç ergenlik (Adolesan) dönemi (17-19 yaş)

1. ERKEN ERGENLİK (ADOLESAN) DÖNEMİ (10-13YAŞ)

- Ergenler bu dönemde ayna karşısında uzun vakit geçirirler.
- Aynı cinsiyetten kişilerle yakın arkadaşlıklar kurma eğilimi fazladır.
- Soyut düşünebilme yeteneği gelişmeye başlar.
- Duygusal dalgalanmalar sık görülür.

Bu dönemde temel olarak fiziksel değişimleri özümsemeye ve bağımsızlık için mücadele etmeye çalışır.

Aileye olan bağımlılığın, bağımsızlık davranışı şeklinde değiştirilmesi çabalarının başlangıcıdır.

- Duygusal dalgalanmalar
- Kendini ifade etme yeteneğinde artma
- Ailesinin aktiviteleri ile daha az ilgilenme, eleştiri ya da tavsiyelerine uymada isteksizlik gösterme
- Aile dışında yeni insanlar arama

Beden İmajı Algısı:

Hızlı büyüme ile vücudunda olan değişimleri kafasına takar ve normal olup olmadığını sorgular.

- Kendisini sorgulama
- Dış görünüşü ve çekiciliği konusunda emin olamama
- Sıklıkla kendi bedenini başkaları ile karşılaştırma (Beden algısı oluşturma sürecinde yanlış beslenme alışkanlıkları edinilebilir. Bu da beslenme bozukluklarına yol açabilir.)
- Cinsel anatomi ve fizyoloji ile ilgilenme

Akran Grup İlişkisi:

- Aileden uzaklaştıkça arkadaşların yanında kendini daha iyi hissetmeye başlarlar.
- Arkadaşlarına karşı çok fazla duygusal ve hassastırlar.

Kişilik Gelişimi:

- Gelecek için hazırlanma
- Soyut kavramları anlama
- Sıklıkla hayal kurma (Sık hayal kurma, sağlıklı olmamakla beraber hayal kurmanın; ifade etme, problemleri çözme, yaşamın farklı yönlerini yaratma gibi yararlar sağladığı bilinmektedir.)
- Zihinsel ve fiziksel kapasitesinin dışındaki bir aktiviteyi gerçekleştirme isteği
- Otoriteyi sorgulama
- Daha fazla özel yaşama sahip olma isteği (Bu dönemde günlük tutma önemlidir.)

- Cinsel isteklerin ortaya çıkması, açık saçık konuşma ve şakalar yapmaya eğilimin artması
- Kendi değer yargılarını geliştirme
- Kendi isteklerini kontrol edememe (Risk alma davranışları; sigara, alkol, madde kullanımı gibi...)
- Bulunduğu durumu abartmak (Çok yalnız hissetmek, problemlerinin çok büyük olduğunu düşünmek)

2. ORTA ERGENLİK (ADOLESAN) DÖNEMİ (14-16 YAŞ)

- Arkadaş grupları daha fazla önem kazanır.
- Genellemeler yapabilir, soyut düşünebilir ve çevresel uyaranlara, düşünerek tepki verebilir, bilişsel gelişim tamamlanır.
- Cinsel kimlik gelişmiştir ve karşı cinse ilgi duyma, tanımaya çalışma önem kazanır.
- Anne-babadan farklı birey olma ve bu durumu onlara kabul ettirme isteğinden dolayı çatışmalar çıkar.
- Kendi kararlarını verebilme ve bağımsızlık isteği açıkça ifade edilir.
- Bağımsızlık istekleri doğrultusunda aile bireyleri ile ergen arasında değişik tartışmalar ortaya çıkabilir.
- Ne yapmaları gerektiğinin söylenmesinden aşırı rahatsız olabilirler. Bu dönemde duygular daha yoğundur. Büyük amaçlar belirlenir.
- Aileler ile olan çatışmalar fazlalaşır ve arkadaşları çok daha önemli hale gelir.
- Cinsel gelişimin birçok aşaması tamamlanmıştır. Artık, değişimlerini daha az sorgulamaktadır. Bedenini kabul eder ve rahatlar. Kendine daha fazla vakit ayırır ve çekici görünmek için çok fazla vakit harcar.



Akranların etkisi önemlidir.

- Kendi kültürel yapısına uygun yoğun bağlanmalar yaşama
- Arkadaşlarının değeriyle uyum içinde olma, arkadaşları ile ortak şifreler oluşturma, arkadaşlarının giyim tarzını benimseme
- Aileden uzaklaşma
- Duygusal beraberliklerin artması, flörtünün olması
- Kulüp, takım, çete gibi farklı gruplara girme

Kişilik Gelişimi: Soyut kavramlar gelişir. Yeni bir kişilik oluşturur.

- Kendi amaç ve duyguları netleşir, başkalarının duygularını değerlendirme becerisi gelişir.
- Entellektüel kapasitede artma ve yaratıcılık başlar.
- Daha az idealisttirler (Bu dönemde orta ve az düzeyde beceriye sahip olan ergenler, kendi kapasitelerinin düşük olduğu düşüncesi ile kendini değersiz görme sorunu yaşayabilirler.).

3. GEÇ ERGENLİK (ADOLESAN) DÖNEMİ (17-19 YAŞ)

Bu döneme kadar kazanılmış duygular ve davranışlar harmanlanarak sentezlenir. Kimlik duygusu oluşur. Sonunda ergen; kimlik duygusu edinme, yakın ilişkiler kurabilme, kendine iş ve eş seçebilme gibi becerileri kazanır ve toplum içinde yetişkin rollerini üstlenecek sorumluluğa sahip olarak yetişkinlik dönemine geçer. Ergen, erken ve orta ergenlikte destekleyici bir aile ve arkadaş grubunda bulduysa geç ergenlik dönemini de başarı ile geçirir.

Bağımsızlık-Bağımlılık Mücadelesi

Bu dönemde sakinleşme ve tekrar aileye bağlanma vardır. Aile ile olan ilişkiler değişmiş, ailenin önemi ve değeri daha fazla anlaşılmıştır. Ailenin önerilerini tekrar kabul etmeye başlar. Ancak, bu dönemde bazı ergenler yetişkin sorumluluklarını üstlenemezler; aile ya da arkadaşlara bağımlı kalmak isteyebilirler.

Beden İmajı Algısı

Büyüme ve gelişme tamamlanmıştır. Anormallik olmadığı sürece sorun olmamaktadır.

Akran Grup İlişkisi

- Akranlarla ilişkiler daha az önemlidir, kendi değer ve düşünceleri vardır.
- Arkadaş olduğu bir kişi ile daha uzun zaman geçirir. Tek kişi ile yaşanan bu ilişkide daha fazla paylaşma, deneyim kazanma ve ifade edebilme yer alır.
- Genellikle duygusal bir beraberlik, akranlarla olan iletişime tercih edilir.

Kişilik Gelişimi

- Gerçekçi düşüncenin gelişmesi,
- Sınır koyabilme, geciktirme, uzlaşma becerilerini geliştirme,
- Amaçlarına ulaşma ve ekonomik olarak bağımsızlık sürecine başlama,
- Dini, manevi ve cinsel değerlerini tekrar süzgeçten geçirme,
- Akranlarla ilişkileri daha az önemseme, kendi değer ve düşüncelerini oluşturma,
- Arkadaş olduğu bir kişi ile daha uzun zaman geçirme (Tek kişi ile yaşanan bu ilişkide daha fazla paylaşma, deneyim kazanma ve ifade edebilme yer alır.),
- Genellikle duygusal bir beraberliği, akranlarla olan iletişime tercih etme başlar.

ERGENLİKDE GELİŞİM



1. Bedensel gelişim:

Ergenlik döneminin başlangıcının habercisi, boy uzaması ve kilo artışıdır. Ses kalınlaşır, ergenlik sivilceleri oluşmaya başlar. Bedensel gelişimle birlikte sakarlıklar başlayabilir ve aynı zamanda buna bağlı olarak bel ve bacak ağrıları görülebilir.

Öneriler:

- Çocuğunuza büyüdüğünü hissettirecek tarzda sorumluluklar verin.
- Boy ve kilo gibi fiziksel özellikler konusunda asla şaka yapmayın.
- Sakarlık yaptığında, bir işin altından kalkamadığı durumlarda eleştirmeyin, motive edin ve destekleyin.
- Fiziksel değişimin çocukta oluşturduğu kaygıyı anlamaya çalışın.

Ergenlik dönemindeki bedensel gelişim, bir anlamda duygusal, sosyal ve zihinsel olgunlukların temelini oluşturmaktadır. Bir başka deyişle ergenlik, biyolojik değişimle başlar; bedensel, zihinsel ve sosyal gelişimle son bulur. Bedensel değişim denildiğinde boy, ağırlık, iskelet ve kas sistemi, iç salgı sistemindeki değişim ve gelişim akla gelmektedir.

İç Salgı Bezleri

Bedensel değişimlerin kısa süre içinde hızla değişmesi hipofiz bezinin büyüme hormonunu salgılaması sonucu gerçekleşir. Hipofiz bezinin salgılandığı hormonlar; tiroid, adrenal bezleri gibi salgı bezlerini de etkilemektedir. Bu bezler, büyüme gelişiminin olmasını, kadın ve erkek özelliklerinin belirginleşmesini, cinsel olgunluğa erişilmesini sağlamaktadır.

Boy Gelişimi:

Bu dönemin en belirgin habercisi boy uzamasıdır. Erkeklerde hem boy hem ağırlık eğrilerinde yükseliş 12-16 yaşları arasında daha keskin ve belirgin bir biçimde görülmekte ve bu ilerleme 18 yaşına kadar sürmektedir.

Erişkin boy uzunluğunun %20-25'i bu dönemde kazanılır. Boyda uzama erkeklerde 14-15, kızlarda 12-13 yaşlarında en hızlıdır. Ergenin büyümesi, bedenin uç kısımlarından gövdeye doğrudur; eller, ayaklar, burun önce büyür; daha sonra kol ve bacaklar ve en son kalça ve gövdede büyüme olur.

İskelet ve Kas Gelişimi

Erişkinlik döneminde ağırlık artışı kemik ve kas artışıyla oluşur. Çocukluk döneminde, kaslar vücut ağırlığının %30'unu, olgunlaşma sonucu ise %63'ünü oluşturur.

Kemikleşmede belirgin artış olur. Lenf bezleri küçülür. Erkeklerde cilt altı yağ dokusu azalır, omuzlar gelişir. Kızlarda kalça gelişir. Bacaklar gövdeye göre daha hızlı büyür ve gelişimini tamamlar.

Adolesan dönem sonunda kızlarda yağ dokusu, erkeklerde adale dokusunda artış olur.



2. Zihinsel (bilişsel) gelişim

Çocuklar 11 yaşından itibaren yetişkinler gibi mantıksal düşünme düzeyine erişir. Kendi kendisini çok eleştirir, bu yüzden de herkes tarafından sürekli eleştirildiğini düşünür. En doğru düşüncenin kendi düşüncesi olduğunu sanır. Bu sebeple kontrolün kendi elinde olmasını ister.

Öneriler;

- Bizim zamanımızda diye başlayan sözlerden kaçının.
- Ergene yapacağınız eleştiriler onur kırıcı, kişiliğini zedeleyici değil, yapıcı yönde olmalıdır.
- Ergeni, akranlarıyla kıyaslamaktan kaçının.

11 yaşından sonra başlayan ve mantıksal düşüncenin yetişkinler düzeyine eriştiği bu döneme “soyut işlem dönemi” denir. Daha önceki dönemde çocuk sadece somut işlemleri yapabilirken; bu dönemde soyut işlemleri de yapabilmektedir. Bu devrede çocuklar görüşlerini haklı gösterebilecek düşünce kurallarını ve mantık yollarını bulmaya başlarlar.

Soyut işlemler, diğer insanlarla iş birliği sayesinde oluşur ve gelişir. 7-8 yaşlarından itibaren sosyalleşmeye başlayan çocuk, 11-12 yaşlarında oyun kurallarının kişiler arası anlaşmalar sonucu meydana geldiğini anlayacak kadar bu alanda ilerlemiş durumdadır. Görüş alışverişi ve tartışma çocuğun yaşamında önemli bir şekilde yer almaya başlar. Böylece sosyal yaşam içinde kişisel görüş ve tartışmalar iş birliğini gerekli kılar. Bu da çocuğun anlayışının giderek geliştiğini ve daha önce sahip olmadığı bazı alışkanlıkları kazandığını gösterir. Bunun sonucu olarak da çocuklar bazı tahmin ve varsayımlar ileri sürebilirler. Kurdukları varsayımları denerler, soyut düşünürler, genellemeler yaparlar.



3. Duygusal – ruhsal gelişim

Ergenlik döneminde duyguların şiddet kazandığı görülür. Bunlar; sinirlilik, öfke, bağırma, her şeye karşı gelme gibi özelliklerdir. Ergenler bu dönemde duygusal gelgitler yaşarlar ve çok kırılığandırılar. Beklenmedik bir anda abartılı tepkiler gösterebilirler.

Öneriler:

- Çocuğunuzu dinlemeye özen gösterin. Anlaşılacak ergenin duygusal gelişimi için çok önemlidir.
- Ergenin göstermiş olduğu tutarsız davranışlar karşısında soğukkanlılığınızı kaybetmeyin.
- Daha çok baskı ve kısıtlama, baş kaldırmayı körükleyebilir.
- Başarısızlık yaşadığında anlayışlı olmaya çalışın.

İlköğretimin 2. kademesine denk düşen yıllar olan ilk ergenlikte, cinsel uyanışla birlikte yeni ruhsal özellikler ve davranışlar kendini gösterir. Çocuklar oldukça dengeli ve uzun bir davranış döneminden sonra ansızın dengesiz ve düzensiz bir evre olan ergenlik döneminin içinde bulurlar kendilerini. Dengeli ve uyumlu ilköğretim çocuğu gider, yerine oldukça **tedirgin, güç beğenen, çabuk tepki gösteren** bir ergen gelir. Duyguları iniş ve çıkışlar gösterir. Tepkileri önceden kestirilemez, derslerle ilgisi azalmış, çalışma düzeni bozulmuştur. İstekleri artmıştır. Kendine tanınan hakları yetersiz bulur. Evdeki **kuralların çokluğundan ve sıklığından** yakınır. İlgileri artmış, gelip geçici olan hevesleri çoğalmıştır. **Süse ve giyime olan düşkünlük** artar. Toplumsal olaylara ve politikaya ilgi artar. Kulaktan dolma görüşleri savunur, büyüklerle tartışmaya girer. **Anne-babaya ters gelen davranışları** yapmaktan ve devam ettirmekten büyük zevk duyar.

Karamsarlık, gerçeğe ilgili çatışmalar, kişisel üzüntü ve şüphe sonucu olur. Güvensizlik duygusu ve çevrenin takdirini kazanma arzusu, gencin başarısızlıklarını ve kendini incelemesine yol açar ki; bunun sonucunda da genç, kendini yetersiz bulduğunda içine kapanabilir. Bir gün çok neşeli görünen genç, diğer gün üzüntülü ve içine kapanık olabilir.

Oyun arkadaşları tarafından kabul edilmek, sevilmek gereksinimi duyan ergen, bu isteğini birtakım yollarla ifade etmeye çalışır. İstek ve gereksinimleri olumlu olarak karşılandığında mutlu olur. Aksi halde endişelenir, öfkelenir, kıskanır.

Ergen, çoğu kez **can sıkıcı beden ölçülerinin bilincindedir**; onu incelemek, yeniden tanımak ve başkası üzerinde yapacağı etkiyi tasarlamak için aynanın önünde saatlerce zaman geçirir.

Güvensizlik Duygusu

Çevresel ve toplumsal faktörler ergende **güvensizlik duygusu** yaratır. Çevresinin istediği biçimde davranmak ve duygularını gizlemek için ergen içine kapanır. Ergenin kontrol altında tuttuğu duyguları, çoğunlukla sosyal grup tarafından hoş karşılanmayan **korku, kaygı, öfke ve kıskançlık gibi duygulardır**. Ergenlik dönemi **hayranlıkların ve tutkuların** bol olduğu bir dönemdir. Hayran olduğu kişiye her yönden benzemek ister.

Ergen Benmerkezciliği

Bilişsel gelişimin her devresinde farklılık gösterir. Ergendeki bedensel ve cinsel değişimler sonucu çevrelerindeki insanların kendi davranışları ve görünüşleriyle, kendileri kadar ilgilendiklerini ve her zaman ilgi odağı olduklarını kabul etmeye başlarlar. Ergenler gittikçe kendi yarattıkları bir hayali seyirci kitlesiyle çevrilirler. Bu düşünceye inandıkları için benlik bilinci artar ve kendilerine hayran olma ile kendilerini eleştirme arasında gidip gelirler. Bu tutum ergenleri, kendi kendilerine yarattıkları başkalarından önemli oldukları düşüncesiyle (hayali seyirci) özel veya biricik olduklarını hissetmeye götürür. Duygularının çok özel ve ölümsüz olduğuna inançları vardır. Kimsenin kendisi kadar acı çekemeyeceğini ve bu kadar mükemmel duygular yaşamayacağına inanır. Sonunda ergenler gerçekte herkesten farklı olmadıklarını ve insanların kendilerini seyretmek için var olmadığını fark etmeye başlarlar. Ben merkezilik yerini doğruları ve yanlışları dengeleyen daha gerçekçi bir benlik kavramına bırakır.

Korkular

Çocuklukta başlar ve ergenlikte devam etme eğilimi gösterir. Ergenlikte korkular üç grupta incelenebilir.

Objelere karşı duyulan korkular: Yılan, köpek, uçak, fırtına, ateş gibi...

Sosyal ilişkilerde duyulan korkular: Başka insanlarla tanışmak, topluluk önünde konuşmak, alaycı kişilerle bir arada olmak gibi...

Ergenin kendisiyle ilgili korkuları: Yoksulluk, ölüm, kendisinin veya ailesinden bir bireyin ciddi bir hastalığa tutulması.

Yaş ilerledikçe, çevreyle olan ilişkilerin artması sonucu korkuların giderek azaldığı görülür.

Ergenlik Dönemi Hastalıkları

- Sivilceler (Ter ve yağ bezleri salgılarının artması nedeniyle sivilce oluşumu gözlenebilir.)
- Depresyon (Aile içi sorunlar, olumsuz yaşam deneyimleri, düşük benlik algısı ve okul başarısızlığı depresyona neden olabilir.)
- Dengesiz Beslenme
- Anorexia (yemeden içmeden kesilme)

4. Sosyal gelişim

Ergenler toplumda saygınlık kazanmak ve statü sahibi olmak isterler. Bunun da yolu okul döneminde oldukları için arkadaş çevresinden geçer. Aileye olan bağımlılığı azalır, arkadaşlıklar önem kazanır. Ergen, arkadaşlarının seçimine ailesinin karışmasını istemez.



Öneriler:

- Ergenin arkadaşlarını onun yanında kesinlikle kötülemeyin, eleştirmeyin.
- Ergenin de zevk alabileceği ortamlara birlikte gitmeye çalışın.
- Ergenle saç biçimi, kılık-kıyafeti gibi konularda çok fazla tartışmaya girmeyin. Çünkü ergen için arkadaş çevresinde nasıl görüldüğü çok önemlidir.
- Anne-babalar olarak aynı tutum ve davranışları sergilemeniz çok önemlidir. Tutarsız olmayın.
- Bu dönemde sosyal çevrenin çocuk için bir ihtiyaç olduğunu unutmayın.
- Ergenlik dönemi geçici bir süreçtir. Bu süreci sağlıklı atlattık için sakin kalmak çok önemlidir. Sabrınızı kaybetmeyin.

Yeni sosyal çevreye girme, daha fazla arkadaş edinme, popüler olma, dış dünyayı takip eder duruma gelme, toplumsal konularla ilgilenme, utangaçlık, çekingenlik ve kendine güvensizlik, kızlarda erkeklere oranla daha erken gelişim, karşı cinse ilginin artması, kendinde ve başkalarında fiziksel görünüme önem verme, duygularda hızlı değişim, normal olmama ve beğenilmeme endişesi taşıma vb.

Toplum, ergen bireyi çocuk olarak görmediği gibi onu henüz yetişkin yerine de koymaz. Ergen, toplumda saygınlık kazanmaya ve statü sahibi olmaya gereksinim duyar. Toplumsal uyum büyük ölçüde bu gereksinimi karşılamaya bağlıdır. Ergenlik yılları bir anlamda, toplumsal gelişim ve uyum yılları olarak da nitelenebilir.

Ergenlik çağı, kişiliğin toplumsal nitelik kazandığı bir arayış dönemidir. Ergen; kim olduğunu, neye değer vereceğini, kime bağlanıp inanacağını, amacını bulmaya çalışır. Çevresinde daima onun gibi olmak istediği kişileri arar. Böylece **özdeşleşme** yaparak kişiliğine biçim verirken, yetiştiği çevrenin ekonomik ve sosyo-kültürel koşullarının etkisi altında, sorumluluk ve özerklik arasında denge kurmak ister.

Ergenin davranışlarına rehberlik edecek değerleri kazanması ve sosyal yönden sorumluluklarını öğrenmesi konusunda yardıma gereksinimi bulunmaktadır. Bu gereksinimi karşılayan ve ergenin **yaşamında etkili** olan toplumsal kurum **ailedir**.

Bu dönemde, anne-baba kontrolüne karşı gelişen tepkiye paralel olarak otoriteye olan gereksinim ergenin uyumsuzluğuna neden olmaktadır. Ergen isyankar bir tavır alırken anne-babasının desteğine de gereksinim duymaktadır. Bu **çift kutupluluk**, ergenin iç çatışmalarını artırmaktadır.

Kimlik Arayışı

Bedeni, çok kısa bir süre içinde yetişkin görünümü alan ergen, artık anne-babadan ayrı bir kimlik geliştirmeye çalışır. “Ben kimim?”, “Nasıl biri olmalıyım?”, “Yaşamdaki amaçlarım neler olmalıdır?” gibi sorularla kendini sorgular. Geleceğe dönük kararlar almaya ve benliğini oluşturmaya çalışır. Daha önceden güvenilen ve kabul edilen her şey yeniden sorgulanır. Geçmişteki özdeşim örneklerini (kendine örnek aldığı kişiler, anne-baba, öğretmen vb.) yeniden değerlendirir, süzgeçten geçirir. Kendine yeni özdeşim örnekleri bulur (arkadaşlar, sporcu, pop yıldızı vb.). Özdeşim denemeleri, gencin kendi üstüne en yakışacak elbiseyi bulana kadar elbise çıkarıp giymesine benzer. Kimliğin oluşması süreci aslında ergenlikten çok önce başlar. Önceki dönemlerde başarılı sonuçlar alınmış olması, aile ile iyi bir iletişiminin olması, yetişkin kimliğine geçişi kolaylaştırır. Genç, toplum içinde kendine uygun bir rol bulursa sağlıklı bir kimlik kazanır. Bunu başaramayan ergenlerdeyse kimlik krizi devam eder. Pek çok denemeyle bu kriz çözülmezse, ergen kimlik kargaşasına düşebilir ya da olumsuz bir kimlik geliştirebilir.

Kimlik gelişiminde arkadaşlar neden önemlidir?

Arkadaş edinmemek, bir ergen için son derece önemli bir başarısızlıktır. Ergen grupları, konuşma tarzları, giyimleri ve davranışlarıyla birbirlerinden ve yetişkinlerden ayrılır. Benzeşme döneminde arkadaşları gibi yapar, onlar gibi giyinir, onlar gibi konuşur, onların güldüğüne güler, kızdığına kızar. Artık o grubun üyesidir. Bir gruba ait olmak, ergen için çok önemlidir. Grup etkisiyle bireysel özelliklerinden uzaklaşır, sanki kendi kimliğini yitirir, “kimliksizleşir” ve gurubun denetimine girer. Bazen grup üyeleri birbirini cesaretlendirerek yüksek risk almayı kolaylaştırabilir.

Ergenin kendisini tanımasının diğere bir yolu da arkadaşları ile yarışmaktır. Arkadaşları arasındaki durumu, onun bu yarıştaki başarısını veya başarısızlığını belirler. Bu grubun içinde en zeki midir? En esprili midir? En popüler midir? Bu yarışın içinde kendi hakkında bir düşüncesi oluşur. Bu bir gereksinimdir. Değerlendiriliyor olma ergenin davranışları konusunda son derece etkilidir. Bu etkiyle ergenler, kendisini de kendisini tanıyanları da şaşırtan birçok şey yapabilirler.

Benzer sorunlara sahip olmak bir yakınlaşma sebebidir. Ailesi ile anlaşamıyor olmak, okulla ilgili sorunlar yaşamak, herhangi bir olayla başı derde girmiş olmak, anne-baba ayrılığı yaşamış olmak gibi sorunlara sahip olanların, birbirine yaklaşması doğal bir sonuçtur. Bu gibi sorunları yaşayanlar büyük olasılıkla "kendilerini anlayan biri" olarak gördükleri arkadaşlarına yaklaşmaktadırlar.

Aileler ne yapmalı, ne yapmamalıdır?

- Ergenlerin arkadaşlığı her düzeyde desteklenmelidir, arkadaşlarla geliştiği ve sosyalleştiği bilinmelidir. Arkadaşların olumlu etkileri yanında, grup etkisiyle yanlışlar yapılabileceği konusunda ergen bilinçlendirilmelidir.
- Yanlış bir arkadaş grubunda olan bir gençle sürekli tartışmak, arkadaşlarına uyuyorsun demek, onları kötülemek çocuğumuzu bizden uzaklaştırır. Yalnızlık ve mutsuzluk o gruba daha fazla bağlanmasına sebep olur.

Bugün ergenler, ebeveynlerinden daha iyi imkânlarda yaşıyor, daha çok şey istiyor, daha çok seçeneğin karşısında olduğunu biliyor. Ama daha çok korkuyor, daha çok kaygı duyuyor. Çünkü geçmişe göre daha karmaşık bir dünyada yaşıyor. Ellerinde daha çok iletişim aracı var ama gençler daha yalnız. Bu nedenle çocuğumuza sadece ondan beklediğimiz, istediğimiz şeyleri, korkularımızı bildirmek değil; onunla konuşmak, daha çok paylaşmak gerekir. Yani çocuklarımızla sağlıklı iletişim kurmamız gereklidir.

5. Cinsel gelişim

Ergenlikte, cinsel birtakım değişiklikler gerçekleşir. Kız, kızlık kimliğini; erkek de erkek kimliğini çoktan benimsemiştir ama aşılacak son bir aşama kalmıştır, o da cinsel iç salgı bezlerinin hızlı uyanışıyla ortaya çıkan yeni duruma uyum sağlamak.

Ergenlik; endokrin bezlerinin damarlara hormon salgılaması ile biyolojik olarak başlar, kandaki hormonlar ergenlik süreci olarak bilinen bedensel ve cinsel değişimleri başlatır.

Birincil ve ikincil cinsiyet özellikleri

Erinlik sırasında erin otomatik olarak boy ve kilo artışı yaşarken cinsel olgunlaşmanın başladığı işaretini veren aynı derecede önemli diğer değişimler ortaya çıkar. Erinlik döneminde cinsel organlardaki gelişim, üreme fonksiyonu ile doğrudan ilgili olan birincil cinsiyet özellikleri (erkeklerde penis, testisler; kızlarda yumurtalıklar ve rahim) ve üreme fonksiyonuyla dolaylı olarak ilgili olan (tüylerin gelişimi, erkeklerde ses değişikliği, göğüs ve kalçanın oluşumu) ikincil cinsiyet özellikleri biçiminde özetlenebilir. Bu dönemde kızlarda ve erkeklerde bedenin bazı fiziksel özelliklerinin normal olup olmadığı ve cinsel bakımdan yeterli gelişmeye ulaşip ulaşmadığı gibi çeşitli kaygılar yaşanır.

ERGENLİK DÖNEMİNDE AYRIŞMA VE BİREYSELLEŞME

Ayrışma sadece ergenlikte deneyimlenen bir durum değildir. Yaşam serüveni içerisinde bebek, anne ile kendisini bir bütün olarak algılayarak dünyaya gelmiştir ve bunun ardından bir ayrışma süreci başlamıştır. Anne memesinden ayrılma, ilk adımları atma, konuşmaya başlama, tuvalet eğitimi ve okul ile sosyal yaşantının başlaması çocuk için bağımsızlaşmayı öğrendiği, ayrışma ve bireyselleşmede önemli dönemeçlerdir. Ancak ergenlik, bu dönemeçlerin en keskin olanıdır.

Ergenlik, çocukluk ile vedalaşmak ve aile ile kurulan uyumlu bağın yitirilmesi demektir. Ergenlik döneminde yoğun bedensel değişim ile durağan geçen çocukluğa bir başkaldırı gösterilirken, buna karmaşık ruhsal dünya da eşlik eder.

Ergenin bu süreçte daha stabil ve konforlu olan çocukluğuna veda etmesi oldukça güçtür. Bu durum ergene yaşaması gereken bir yas süreci sunar. Ergen hem çocuk olmadığını hem de diğer yetişkinler gibi olmayacağını ispat etmeye çalıştığı bir devinim içerisinde. Bu devinim kendini keşif ile bezenmiştir.

ERGENLİK DÖNEMİNDE KİŞİSEL SINIRLARIN OLUŞUMU

Ergenlik döneminde birey kendi sınırlarını keşfetmekte, sosyal çevresi ile bağıni yeniden şekillendirmektedir. Sosyal onay ve kendini kanıtlama ihtiyacının sonucu olarak artık arkadaşlarının beklentileri aileden önce gelmektedir. Ergen yeni arkadaşlıklar kurma, hobiler geliştirme yoluyla kendisine yeni alanlar açarak kimliğini bu alanlarda tanımlamaya çalışabilmekte ancak bu hevesler oldukça geçici olabilmektedir.

Birey, seçimlerinin ve davranışlarının sınırlarını da bu dönemde tanımlamaktadır ve bu nedenle kendisinden görmeye alışık olmadığımız davranışlar ortaya koyma eğiliminde olabilmektedir. Ergenin davranış repertuarındaki genişleme, buna eşlik eden cesaret duygusu ve "Bana bir şey olmaz." düşüncesiyle davranma eğilimleri bir yetişkinden ya da bir çocuktan oldukça fazladır. Bu kendini keşfetme sürecinde, yalnız kalma ve özel alan yaratma eğilimi de artmaktadır. Yaşanan hızlı bedensel değişimi gizleme isteği de ergenliğin başlangıç dönemlerinde yalnızlığı pekiştirebilmektedir. Bu durum oldukça olağan ve geçicidir.

Kendi kendini yönetebilme becerisi geliştirebilme, sorumluluk alma bu dönemin öncelikli görevlerindedir. Ergenlik âdeta yetişkinliğin provasıdır. Bu nedenle ders başarısını etkilemediği, sosyal hayatını engellemediği sürece ergenin yemek yeme, öz bakım, uyku gibi temel alışkanlıklar ile ilgili konularda sınırlarını ve ihtiyaçlarını kendisinin belirlemesine izin vermek faydalı olacaktır. Küçük yaşlarda sorumluluk bilincinin aile tarafından aşılmasının, ergenin görev ve ihtiyaçlarını üstlenmesini kolaylaştırdığı düşünülmektedir.

Ergenlerin kişisel alanına ve görüşlerine saygı göstermek bu sebeple önem kazanmaktadır. Fakat ergenlerin bireyselleşmesi için güvenli bir zeminde hareket etmeye ihtiyaçları vardır. Bu zemini ebeveynler, belli sınırlar yoluyla onlara sunabilmektedir.

ERGENLERİN SINIR İHTİYACI

Ergen; bireyselliği ve ayrışmayı ön plana çıkarsa da desteğe, kişisel sınırları yoluyla kendi alanını çizse de sınıra ihtiyaç duymaktadır. Ergenlik döneminde toplumda yer bulmaya çalışan birey daha kırılgan fakat bir o kadar da benmerkezci ve duygusal bir görüntü sergilemektedir.

Ergenlik döneminde özdeşim kurduğu ebeveynin davranış ve tutumları ergen için çok önemlidir. Ebeveyn otoritesinin net olmaması, ergende endişe ve güvensizlik yaratabilmektedir. Ebeveynlerin ortak tutumlara sahip olması ve istendiği zaman destek bulabileceği bir adres olarak algılanması gerekmektedir. Anne ve babanın çocuğa getirilen sınırlamalar konusunda tutarlı davranması ise ergenlerin sınırlara olan inancı ve bağlılığı açısından belirleyicidir. Tutarsızlık durumunda ergen kuralları kendi koyma eğilimi gösterebilmektedir.

Ailelerin ergenler ile yaşadığı çatışmanın kökeninde, yetişkin kavramına yüklenen anlamların farklı olması yatmaktadır. Ebeveynler istedikleri şekilde yaşamını idame ettiren bireyleri bu tanıma uygun görünürken ergen için yetişkin olmak; hesap vermemek, özgür olmak demektir. Bu sebeple kendini yetişkin olarak görme eğiliminde olan ergen ile uzlaşmak oldukça güç olabilmektedir. Anne-babanın tutumları yoluyla çocuğun küçük yaşlarda kazandığı, isteklerini erteleyebilme becerisi, ergenlikte önem kazanmaktadır. Artan benmerkezci bakış açısı ve hormonal değişiklikler nedeni ile ergenin deşarj olma ihtiyacını doğru yönetebilmesi gerekmektedir.

Ergenlik çağındaki çocukların teknoloji kullanımı konusunda isteklerini erteleyememeleri aile içerisinde çatışma yaşanmasına sebep olabilmektedir. Akademik başarılarını ve sosyal hayatlarını olumsuz etkilediği noktalarda sınırların ergene sunulması gerekmektedir. Küçük yaşlardan itibaren eve, ödevlerine ve öz bakımına dair sorumluluk almış olan bir birey için zaman yönetimi kolay olsa da bu sorumlulukları henüz edinmemiş bir ergenin zaman yönetimini gerçekleştirmesi oldukça güç olmaktadır.



ERGEN VE OKUL

Gençler için okul

- Hem öğrenim ve arkadaşlık yeri hem de öğretmenlerle yeni ve değişik ilişkiler kurulan toplumsal bir ortamdır.
- İlkokul çocuğu büyük ölçüde edilgen bir öğrenci durumundayken orta okuldan itibaren öğrenci ve öğretmen ilişkisi etkin bir hale gelir.

Okul başarısızlığı nedir?

Öğrencinin gerçek yeteneğiyle okuldaki başarısı arasında görülen farklılık olarak tanımlanabilir. Bu başarısızlığı gösteren çocukların okul başarıları, gerçek yeteneklerinin altında seyrederek. Bu çocuklar genellikle yeteneklerini kapasitelerinin altında kullanmaya programlanmışlardır.

Ergenlik döneminde başarı düşer mi?

İlköğretimin ilk yıllarından itibaren başarılı görülen pek çok gencin okul başarısında bu döneme gelindiğinde belli oranda düşme görülebilir. Çoğu zaman bu başarısızlık geçicidir.

Neden bu dönemde başarısızlık yaşanıyor?

Ergenlik, bir biçimde yaşamı yeniden düzenleme dönemidir ve bu yıllarda gençlerde temel yoğunluk ve ilgi alanlarının sosyal yaşama kayması, genci geçici bir süre derslerinden uzaklaştırabilir. Geçici okul başarısızlıkları yaşayan pek çok genç kısa sürede kendini toparlar ve başarısını yeniden yakalar.

Okul başarısızlığı sorunu yaşayan gencin özellikleri nelerdir?

Genellikle sınıfta derslere katılmaz, başka şeylerle ilgilenir. Sıralara desenler çizer. Arkadaşlarını etkilemeye çalışır. Öğretmenleri otorite olarak görmez. Sırasında sallanır. Sınıf içi etkinliklere özellikle yazı çalışmalarına katılmaz. Genellikle öğretmenine muhalefet eder.

Okul başarısını koruyabilen ergenler kendi geleceğine ve hedeflerine odaklanırlar.

Ergenlik dönemi duyguları ve hormonal süreçlerin etkisiyle bu dönemde çocuğun okul başarısı düşer.

Ergenlik döneminde okul başarısını etkileyen faktörlere baktığımızda:

- Kişilik özellikleri (zeka, insan ilişkileri, kendine güven, hedef sahibi olmak, ergenliğe bağlı gelişim özellikleri)
- Aile özellikleri (İletişimin, sevgi bağının güçlü olduğu, ergenin kendini birey olarak hissettiği, bağımsızlığın önemini vurgulandığı ailelerde okul başarısındaki düşüş çok azdır. Kopuk, iletişimin olmadığı, ergenin kendini önemsiz hissettiği ailelerde ise okul başarısı daha düşüktür.)
- Ergenin motivasyonu (okula olan bağlılığı, gelecekle ilgili hedef ve planlarını gerçekleştirmek için neler yapması gerektiğini bilip bilmediği)
- Çevresel etkenler (okulun bulunduğu çevre, model aldığı bireyler, akranlar, arkadaş çevresinin ortak değerleri, öncelikleri, madde kullanımı, ikili ilişkiler)



Ergenlik, çocuklukta gündemde olmayan pek çok konunun hızla hayata girdiği ve hızlı bir şekilde gelecek kaygısının yaşanır olduğu büyüme dönemidir. Çocuklarıyla ilk yıllardan itibaren sıcak ilişkiler kurabilen, ergenlikle ilgili bilgi sahibi olan ve başarının önemini dengeli bir şekilde çocuklarına aktarabilen, hedeflerini birlikte gözden geçirebilen ve destek verebilen aileler okul başarısıyla ilgili en az sorun yaşayan ailelerdir. Eğer ergen bir evladınız varsa ve okul başarısında konsantrasyonunda ciddi düşüşler yaşıyorsa, aynı zamanda sizlerle de pek iletişim kurmak istemiyorsa ya da sizler kuramıyorsanız bir uzmana birlikte gitmeyi teklif edebilirsiniz.



ERGENLİK DÖNEMİNDE STRES VE STRESLE BAŞA ÇIKMA

Stres ve stresle başa çıkma, her gelişim dönemi için olduğu gibi özellikle ergenlik dönemi için de önemlidir. Stresin, insanların fiziksel ve psikolojik iyi oluşları üzerinde önemli etkileri vardır. Stres, her zaman birey için olumsuz olarak değerlendirilmemelidir. Stres koşulları, bireylerin kapasitelerini engelleyebilirken kapasitelerini ortaya koymalarını da sağlayabilir. Örneğin; hafif düzeydeki stres, birey için uyarıcı olabilir, bireyi harekete geçirebilir. Adeta bir güdülenme aracı olabilir. Ancak stresin düzeyi yoğunlaştıkça, bireyler için fiziksel, psikolojik ve davranışsal problemler görülebilir.

Bireyin içinde bulunduğu gelişim dönemi, cinsiyeti, toplumsal çevresi, yaşadığı zaman dilimi gibi pek çok faktör, bireyin farklı stres verici yaşam olaylarıyla karşı karşıya kalmasına neden olabilir (Köknel, 1988).

Ergenliğin ilk yıllarında ergenler, duygusal, fizyolojik ve psikolojik açıdan pek çok stresle karşı karşıyadırlar; fakat henüz yeterli başa çıkma becerilerine sahip değildirler. Ergenliğin ilerleyen yıllarında ergenler, artan deneyimleri aracılığı ile bu becerilerini geliştirirler. Tüm bu süreçte aile ve yetişkinlerin etkisi önem kazanır.

Bireyler, okul öncesi dönemde ve ilkökul döneminde yetişkinleri model alarak problem çözme becerilerini geliştirirlerken; duygu odaklı başa çıkma, duygulara ilişkin farkındalığın gelişimi ve duyguları yönetme becerisinin artması ile birlikte çocukluğun son dönemlerinde ve ergenliğin ilk dönemlerinde geliştirirler.

Kısacası, ergenler için stres verici faktörlerden bazıları şunlardır: Gelişimsel görevler, aile ve akranlarla ilişkiler, okul ve sınavlardan kaynaklanan sorunlar, önemli birinin ölümü, sağlık problemleri ve cinsellikle ilgili problemler...



ERGENLİK VE AİLE İLE İLETİŞİM

Aile üyeleriyle olan ilişkileri; çocuğun diğer bireylere, nesnelere, eve, tüm yaşama karşı aldığı tavırların, benimsediği tutum ve dayanışların temelini oluşturur. Aile aynı zamanda çocuğa, aile ve toplumun bir üyesi olduğu bilincini aşlar ve uyum biçimlerinin temelini atar.

Çocuğun gelişiminde ailenin en etkili yardımları şöyle sıralanabilir:

- Aile, grup içinde dengeli bir birey olabilmesi için çocuğa güven duygusu aşılar.
- Onun sosyal kabul görmesi için gerekli ortamı hazırlar.
- Sosyalleşmeyi öğrenebilmesi için kabul edilmiş uygun davranış biçimlerini içeren birer model oluşturur.
- Sosyal açıdan kabul edilmiş davranış biçimlerinin gelişimi için rehberlik eder.
- Çocuğun yaşam ortamına uyum sağlarken rastladığı sorunlarına çözüm getirir.
- Uyum için gerekli olan davranışla ilgili, sözlü ve toplumsal alışkanlıkların kazanılmasına yardımcı olur.
- Okul ve sosyal yaşamda başarılı olabilmesi için çocuğun yeteneklerini uyarır ve geliştirir.
- Çocuğun ilgi ve yeteneklerine uygun arzuların gelişmesine yardım eder.

Çocuğun gelişimini ailenin ne denli etkilediği ya da hangi türlü etkilerin daha baskın olduğu başlıca iki faktöre bağlıdır.

Bunlar:

1. Ailenin ne tür bir aile olduğu
2. Farklı aile üyelerinin etkisi

İçinde büyüdüğü ailenin sosyal yapısı ve biçimi çocuğun gelişimini etkiler. Ailenin "patriyarkal" yapıda ya da "dağılmış" bir aile biçiminde olması kadar, çocuğun farklı aile üyeleriyle olan ilişkisi de gelişimde etkili olur.



ERGEN GELİŞİMİNDE AİLE İŞLEVLERİ

Aile, bireyin kişilik ve davranışlarının gelişiminde ekonomik, kültürel ve sosyal boyutlarıyla katkı sağlayan bir kurum olmanın yanı sıra ergenlik gibi kritik bir gelişim sürecinin başarıyla tamamlanmasında da ergen bireylere önemli bir destek sağlamaktadır. Özerklik ihtiyacının karşılandığı, çatışmaların etkili bir şekilde ele alındığı, aile üyelerinin birbirlerini desteğini ve güvenini ortaya koyabildiği aile ortamlarında, ergenlerin gelişim süreçlerini başarılı bir şekilde tamamladıkları görülmektedir. Ergenlik dönemi süresince etkili anne-baba tutumlarının yanı sıra yine anne-babanın çocukları ile kurdukları ilişkinin kalitesi; gençlerin atılganlık, kendini kabul, benlik saygısı, akademik başarı, sosyal beceriler ve çevresine uyum sağlama düzeylerini olumlu etkilemektedir.

Aile işlevleri araştırmaları; son yıllarda psikolojik danışmanlar, klinik psikologlar, aile terapistleri ve sosyal hizmet uzmanları gibi farklı alanlarda çalışan uzmanların ve akademisyenlerin dikkatini çekmektedir.



İlgili literatür incelendiğinde; birçok önemli çalışma, ergen-aile ilişkilerinin, ergen gelişimi üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Aile ilişkileri ve ergenlerin baş etme stratejileri arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmada McCubbin, Needle ve Wilson (1985), ergenlerin baş etme becerileri ile sağlıklı aile ortamı arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki olduğunu ve bu ilişkinin ergenlerin akıl sağlığı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu belirtmişlerdir. Diğer bir taraftan ise ergenler ve anne-baba ilişkileri ile ilgili yapılan araştırma bulguları anne-babaları ile yakın ilişkiler geliştiren ve kabul gören ergenlerin, akran gruplarında da benzer ilişkiler geliştirdiklerini ortaya koymaktadır. Bir başka ifade ile ergenlerin anne-babaları ile geliştirdikleri iletişimin niteliği, ergenlerin sosyal yaşamlarında kurdukları ilişkilerin niteliğini de önemli ölçüde etkilemektedir.

Baba Katılımı

Baba katılımı ile ilgili literatür incelendiğinde, 1980'li yılların başından itibaren, babanın çocuk gelişimi üzerindeki rolü ve etkilerine yönelik araştırmalarda dikkate değer bir artış gözlenmektedir. Bu artışın belki de en önemli nedeni özellikle yirminci yüzyılın ikinci yarısından sonraki birtakım toplumsal değişimle birlikte baba algısının ve aile içindeki baba rolünün değişime uğramasıdır. Annenin çalışma ve iş yaşamına katılımının artması, kadın-erkek eşitliğini dile getiren feminist söylemler, doğum oranlarındaki azalma ve çocuk eğitimi konusundaki çalışmalar, ailenin yaşamını sürdürmesi için gerekli olan parayı kazanmakla yükümlü olan babanın, babalık rolünün değişime uğramasına neden olmuştur (Lamb, 1997; Marsiglio, 1995). Böylelikle, günümüz babalarından geçmiştekenden daha fazla çocuk bakımına ve eğitimine katılmaları, daha fazla sorumluluk almaları ve çocuklarıyla daha fazla zaman geçirmeleri beklentileri oluşmuş ve değişen bu baba rolünün çocuk gelişimi üzerindeki etkilerini incelemeyi de beraberinde getirdiği belirtilmiştir (Darling-Fisher & Tiedje, 1990). Lamb (1997) sanayi devrimiyle birlikte zamanının büyük bölümünü evden uzakta çalışmakla geçiren babanın, aile ve çocuklar üzerinde sorumluluk almaya tekrar dönmesi olarak nitelendirdiği bu tarihsel ve sosyal değişimi, babalığı yeniden keşfetme çağı (era of paternal rediscovery) olarak adlandırmaktadır.

Ergenler Neden Aileleri ile Çatışır?

Ergenler bağımsızlık arayışındadırlar. Kendi seçimlerini yapmak, kendi yaşamını düzenlemek ve bunu da kendi başına yapmak istemektedirler. Aileden ayrılıp bağımsızlığı başarabilmek için gencin gözünde anne-baba, ideal olma niteliklerini kaybeder. "Annem babam her şeyi bilir." düşüncesinin yerini yavaş yavaş, "Annem-babam nereden bilecek, onların dönemi geçmişte kalmış, ben onlardan daha iyi bilirim." düşünceleri alır. Bağımsızlığa gereksinim duyan genç için ev, çoğu zaman anlaşmazlığın ve çatışmaların ortaya çıktığı bir yer olarak görülmeye başlayabilir. Ergen, bağımsızlık arayışında davranışları ile şunu söylemektedir: "Ben sizden farklıyım, bunu göstermek istiyorum, sizin olmamı istediğiniz kişi değil, kendi istediğim kişi olmak istiyorum." Yaşadıklarını anlamak ve kendilerini dinlemek için yalnız kalma gereksinimleri vardır.

Mahremiyet Arayışı

“Mahremiyet” kişinin kendine ait özel bir dünyası olması demektir. Artık aile ile her şey paylaşılmaz, her şey anlatılmaz. Ergen, ebeveyne bağımlılıktan kurtulup kendi kimliğini bulmak ister. Bunun için de aileden uzaklaşmaya, yalnız kalmaya ihtiyacı vardır. Zaman zaman içine kapanır. Odasına kapanır, kimseyle konuşmaz, odasına kimseyi sokmaz. Ergen, yalnız kalmayı ister, ancak arkadaşlarından kopmaktan, arkadaşları tarafından dışlanmaktan korkar. Seçilmiş arkadaşlar çok önemlidir. Seçilmiş sırdaşlarla bütün sırlar paylaşılır. Mahremiyetine saygı duyulmasını ister, onun için odasına girilmesi, notlarının okunması, sakladığı şeylerin araştırılmasına büyük tepki verir. Aile bu evrede çocuklarının kendilerinden uzaklaştığını görür ve ne yapacağını bilemez. Ailenin de kaygıları artar. Mahremiyetle saklanan şeylerin ne olduğunun bilinmemesi ailenin korkusunu artırır, çocuğunu kontrol etmeye çalışır. Ergen, ailenin her istemini baskı olarak algılar, aile de ergenin her istediğini isyan olarak algılar. Çatışmalar başlayabilir.

Öfke

Öfke, herhangi bir isteğin engele uğramasından dolayı ortaya çıkan olumsuz duygudur. Öfke nedenleri daha çok sosyal olaylardır.

Çocuğun öfkesini önlemek için yapılması gerekenler:

- Çocuğun temel gereksinimleri zamanında karşılanmalı.
- Öfkelenen çocuğun dikkati başka yöne çekilmeli.
- Çocuğa fiziksel ve yersiz cezalar verilmemeli.
- Ebeveynler öfkelenerek çocuğa örnek olmamalı.
- Çocukların öfkeleriyle alay edilmemeli.
- Çocukların onurunu kıracak davranışlardan kaçınılmalı.
- Çocuğun isteklerinin neden engellendiği anlayacağı dilden açıklanmalı.
- Çocuğun her istediği şey yerine getirilmemelidir.

Ergenle Sağlıklı İletişim

Ergenlik döneminde çocuğunuzun artık eskisinden farklı ve kendine özgü bir birey olduğunu kabullenmelisiniz. Onunla iletişim kurma tarzınızda ve tutumlarınızda belirli değişiklikler yapmalısınız. Bu dönemi sakin ve huzurlu bir biçimde çocuğunuzla birlikte ancak bu şekilde atatabilirsiniz.

Öneriler:

- Ergenler hata yapabilir, iyi bir anne-baba olmanın yolu ergenler hata yaptığında doğru davranabilmektir. Çocuklarınız size öfkeyle bağırp çağırıyorsa kendinize sormanız gereken soru “Bu davranışı kimden öğrendi?” olmalıdır. Çocukların öfkelerini kontrol altına almak için önce kendi öfkemizi kontrol altına almayı öğrenmeliyiz.
- Çocuğunuz öfkesini dışa vuruyorsa soğukkanlılığınızı kaybetmeyin. “Benimle böyle konuşamazsın, kes sesini, odana git!” şeklindeki konuşmalar bu öfkeyi daha çok artırır. Onu, sakinleşince dinleyebileceğinizi söyleyin. Sakinleştikten sonra onu dinleyip “Sen benim yapmama kızmışsın.” şeklinde bir konuşmayla onu anladığınızı gösterdikten sonra kendi bakış açınızı ve duygularınızı paylaşın.



- Kişiliğine yönelik ağır sözler söylemeyin, çünkü kendini savunmaya geçer, size öfkeden yaptığı hatayı yeterince göremez, “Zaten beni hiç anlamıyorlar, baskı yapıyorlar, ben de onların dediklerinin tam tersini yapacağım.” diye düşünür.
- Ben her şeyi bilirim tavrında olmayın. “Bence yapmalısın.” yerine “Mesela olabilir mi?” diyebilmek önemlidir. Ondan farklı düşünüyorsak, “Kararını verip sonuçlarını yaşayacak olan sensin ancak bu konuda yaşadığım kaygı ve sıkıntıyı seninle paylaşmak istiyorum, bu yüzden yapmanın daha iyi olabileceğini düşünüyorum.” şeklindeki ifadeler bizi dinlemesini sağlayacaktır.
- Birlikte zaman geçirin, eğlence ve sohbet için zaman ayırın.
- Okul ve okul dışında çeşitli faaliyetlere katılmalarını teşvik edin. İyi olduklarını hissettikleri durumlarda başarılı olmak için sarf ettikleri çabayı takdir edin.
- Kariyer hedefleri ve seçimleri konusunda ergenlere yardımcı olun. Eğer fikirlerini sık sık değiştirirlerse hayal kırıklığına uğramayın. Yetişkinleri çalışırken izlemelerine imkan verin. Yapmak istemedikleri işi anlamamanın, ne yapmak istediklerini anlamak kadar önemli olduğunu unutmayın.

- Ergenlerin itirazlarına rağmen bu dönemde çocuğunuzun arkadaşlarının kimler olduğunun ve neler yaptığının farkında olun. Arkadaşlarının anne ve babası ile tanışın. Evinizde arkadaşları ile hoşça vakit geçirebileceği programlar düzenleyin.
- Düzenli ve kuralları olan bir çevre sağlamaya devam edin. Ergenlerin daha fazla özgür olmalarına izin verilmeli ancak bu onların kendilerini tehlikeye atacakları boyutta olmamalıdır. Şikayet etmelerine rağmen ergenler yetişkinlerin onlar için sağladıkları emniyet ve güven duygusuna ihtiyaç duyarlar ve bu konuda anne-babalarına güvenirlir.
- Ergeni başkalarının yanında uyarmayın ve öğüt vermeyin. Bu tür paylaşımları çocuğunuzla yalnızken ve sorunsuz zamanlarda yapmaya özen gösterin.
- Ergenlerin bağımsız hareket etme doğrultusunda verdiği tepkileri saygısızlık ve başkaldırı olarak yorumlamayın. Bunları, yaşadığı değişimin bir parçası olarak değerlendirin.
- Ergenlerin kıyafet, yemek, eğlence gibi seçimlerine saygı duyun. Kendi bakış açınıza uymuyor diye yargılamayın, eleştirmeyin. Bu; ergenin beni anlamıyorlar düşüncesiyle sizden uzaklaşmasına neden olacaktır. Bunun yerine onu rencide etmeden nedenlerini açıklayın.
- Ergenin söyledikleri, her zaman söylemek istediklerini anlatmayabilir. Olaylara farklı duygusal tepkiler verebilir. Böyle durumlarda verdiği mesajın altında yatan duyguyu anlamaya çalışın.
- Ergenle iletişimin sadece yetişkinden ergene doğru; yani tek taraflı olması durumunda ergenin kendi kişiliğini ortaya koyabilmesi için tek yolun otoriteye başkaldırmak olacağını unutmayın.
- Bu dönemde, ergene en çok yardımcı olacak kişilerin anne-babalar olduğunu göz ardı etmeyin.
- Tüm olumlu yaklaşım ve tutumlara rağmen, ergenle anne-baba arasında çözümsüzlük boyutunda ciddi gerginlikler yaşanıyorsa, uzman yardımına başvurmayı ihmal etmeyin



Sevgili Anneciğim, Sevgili Babacığim,

Bütün duygu ve düşüncelerimi dile getirebilseydim, size şunları söylemek isterdim: Sürekli bir büyüme ve değişim içindeyim. Sizin çocuğunuz olsam da sizden ayrı bir kişilik geliştiriyorum. Beni tanımaya ve anlamaya çalışın. Deneme ile öğrenirim. Bana ayak uydurmakta güçlük çekebilirsiniz. Oyunda, arkadaşlıkta ve uğraşlarımda özgürlük tanıyın. Beni her zaman her yerde koruyup horlamayın. Davranışlarımdan sonuçlarını kendim görürsem, daha iyi öğrenirim. Bırakın, kendi işimi kendim göreyim. Büyüdüğümü başka nasıl anlarım yoksa. Büyümeyi çok istiyorsam da ara sıra yaşımdan küçük davranmaktan kendimi alamıyorum. Bunu önemsemeyin ama beni şımartmayın da. Hep çocuk kalmak isterim sonra.

Her istediğimi elde edemeyeceğimi biliyorum. Ancak siz verdikçe, almadan edemiyorum. Bana yerli yersiz söz de vermeyin. Sözüünüzü tutmayınca sizlere güvenim azalıyor. Bana kesin ve net davranmaktan çekinmeyin. Yoldan saptığımı görünce beni sınırlayın. Koyduğunuz kurallar ve yasakların hepsini beğendiğimi söyleyemem. Ancak, hiç kısıtlanmayınca ne yapacağımı şaşırıyorum. Tutarsız davrandığınızı görünce hem bocalıyor, hem de bundan yararlanmadan yapamıyorum. Öğütlerinizden çok davranışlarınızdan etkilendiğimi unutmayın. Beni eğitirken ara sıra yanıtlar yapabilirsiniz. Bunları çabuk unuturum. Ancak birbirinize saygı ve sevginizin azaldığını görmek beni yaralar ve sürekli tedirgin eder. Çok konuşup çok bağırmanın. Yüksek sesle söylenenleri ben pek duymam. Yumuşak ve kesin sözler bende daha iyi bir iz bırakır. "Ben senin yaşındayken..." diye başlayan söylevleri hep kulak ardına atarım. Küçük yanlışlarımı büyük suçmuş gibi başıma kakmayın. Bana yanlışları payı bırakın. Beni yaramazlıklarım için kötü çocukmuşum gibi yargılamayın. Yanlış davranışım üzerinde durup düzeltin. Ceza vermeden önce beni dinleyin. Suçumu aşmadığı sürece, cezama katlanabilirim.

Beni dinleyin. Öğrenmeye en yakın olduğum anlar, soru sorduğum anlardır. Açıklamalarınız kısa ve öz olsun. Beni yeteneklerimin üstünde işlere zorlamayın. Ama başarabileceğim işleri yapmamı bekleyin. Bana güvendiğinizi belli edin. Beni destekleyin, hiç değilse, çabamı övün. Beni başkaları ile karşılaştırmayın. Umutsuzluğa kapılıyorum. Benden yaşımın üstünde olgunluk beklemeyin. Bütün kuralları birden öğretmeye kalkmayın. Bana süre tanıyın. Yüzde yüz dürüst davranmadığımı gördüğünüzde ürkülmeyin. Beni köşeye sıkıştırmayın. Yalana sığınmak zorunda kalırım.

Sizi çok bunaltsam da soğukkanlılığınızı yitirmeyin. Kızgınlığınızı haklı görebilirim ama beni aşağılamayın. Hele başkalarının yanında onurumu kırmayın. Unutmayın ki ben de sizi başkalarının önünde güç durumda bırakabilirim. Bana haksızlık ettiğinizi anlayınca açıklamaktan çekinmeyin. Özür dileyişiniz size olan sevgimi azaltmaz; tersine, beni size daha çok yaklaştırır. Aslında ben sizleri olduğunuzdan daha iyi görüyorum.

Bana kendinizi yanılmaz ve erişilmez göstermeye çabalamayın. Yanıldığınızı görünce üzüntüm büyük olur. Bana verdikleriniz yanında benden istediklerinizin zor olmadığını da biliyorum. Yukarıda sıraladığım istekler size çok geldiyse, birçoğundan vazgeçebilirim, yeter ki beni ben olarak seveceğinize olan inancım sarsılmasın. Benden "örnek çocuk" olmamı istemezseniz, ben de sizden kusursuz anne-baba olmanızı beklemem, severek ve anlayışlı davranmanız bana yeter. Sizin çocuğunuz olarak doğmak elimde değildi. Ama seçme hakkım olsaydı, sizden başka kimsenin çocuğu olmak istemezdim.

Sizi seviyorum. Çocuğunuz...

KAYNAKÇA

<http://www.rehberlikservisim.com>

www.dicle.edu.tr

<http://www.turkpdr.com/makale/ergenlik-psikolojisi/ergenlik-donemi-genel-gelisimi>.

<http://www.psikiyatri.org.tr>

Sivasram - www.psikolojiportali.com

<http://yozgatram.meb.k12.tr>

<https://kisiselbasari.com>

<http://www.cocukpsikiyatrisiizmir.com>)

www.itugvo.k12.tr

<https://www.e-psikiyatri.com/ERGENLIK-DONEMINDE-OKUL-BASARISI-DUSEBILIR>

<http://www.hurriyetaile.com/ergenlik/egitim/ergenlerde-okul-basarisi>

<https://dergipark.org.tr>

<http://www.sorularlaaile.com/ailenin-cocuga-olan-etkileri> (HALUK YAVUZER)

<http://pdrdergisi.org>

<http://psikiyatrisosyalhizmet.com>

<https://www.egitimhane.com>

