



BALKANLAR KOLEJİ

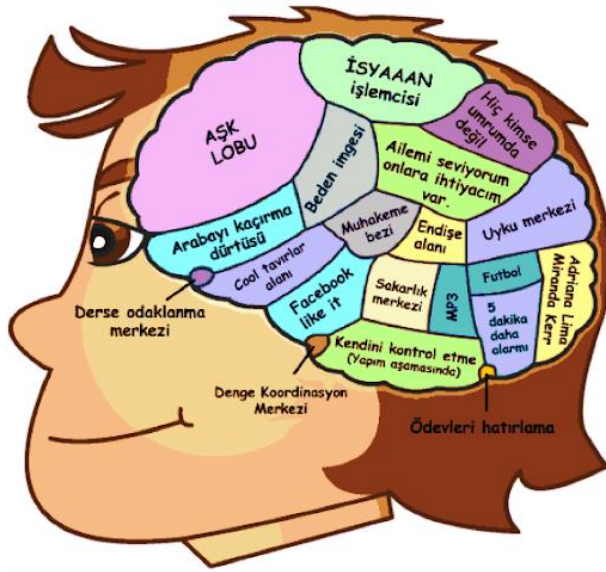
ŞUBAT AYI REHBERLİK BÜLTENİ



ERGENLİK DÖNEMİ

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE
REHBERLİK BİRİMİ





Gelişim basamaklarında 11-21 yaş arasında geçirilen döneme genel olarak ergenlik denir. Kızlarda 10-15, erkeklerde 11-15 yaş dilimleri erenlik-buluğ, 15'ten 20 yaşa kadar olan dönem de ergenlik olarak tanımlanmaktadır. Bu dönemde çocukların fiziksel olarak büyük değişime uğraması, vücudun hormon sisteminin farklılaşmasından kaynaklanmaktadır. Hormonların dengesizleşmesi ve değişmesi sonucu gencin toplam ağırlığının %30'unu oluşturan kaslar %63'e ulaşır. Kemik boyları uzar, içyapıları değişir, kıkırdak dokular yerini sert kemik dokusuna bırakır. Boy ve kiloda değişimler kızlarda 11, erkeklerde 12 yaşlarında başlar. Yıllık boy artışı 6-7 cm arasındadır. Burun, el ve ayaklar göze batacak şekilde büyümeleriyle dikkati çekerler. Büyümenin oransız

olması nedeniyle bedenin görüntüsü de oransız olabilir. Hızlı beden gelişimi, cinsel uyanış ve zihinsel gelişim genci hazırlıksız yakalar ve bunaltır. Genç kendini bu değişikliklerle baş edecek kadar güçlü bulamaz.

Fizyolojik-Psikolojik Değişmeler: Bu dönemde fiziki büyüme hızının arttığı görülür. Bunlar 1. derecede cinsiyet özelliklerinin kazanılması (cinsiyet organlarının büyüüp gelişmesi), 2. derecede cinsiyet özelliklerinin kazanılması (göğüslerin büyümesi, ses tonu ve deri dokusunun değişmesi; cinsel bölgeler, koltuk altları ve yüzde tüylenmeler), vücut organlarının değişmesi (kol, bacak - boyun; baş ve gövdeye göre daha hızlı büyür), yüz organlarının değişmesi (çene ve burun çıkıntılarının da artma görülür) ile boy ve kilodaki hızlı artışıdır. Bedensel gelişimindeki bu değişim ergenin davranışlarını da doğrudan ilgilendirir. Hızlı büyüme ve bedendeki değişimlere, yorgunluk ve huzursuzluk gibi belirtilerde katılır. Hatta bu belirtiler abartılır. Çünkü çocuğun o güne kadar olan görev ve sorumlulukları değişmiştir ve bu ona ağır gelmektedir. Yorgunluk şikayetleri ardından sinirlilik ve huzursuzlukta görülür. Bunlar hem hormonlarındaki değişikliklere göre hem de iç organlarındaki büyümelere bağlıdır. Halsizlik, baş ve sırt ağrıları, bitkinlik hissi görülür. Hormonlar, vücudun kimyasal dengesinde etkili olur ve pek çok davranışını doğrudan etkiler genel anlamda ergende şu olumsuz öğeler görülür:

-Yalnızlık isteği -Çalışmaya karşı isteksizlik -Ahenksizlikler -Can sıkıntısı -Huzursuzluk -Toplumsal zıtlık -Otoriteye karşı direniş -Karşı cinse yönelmiş zıtlık -Duygusalılığın artması -Kendisine güvensizlik -Cinsellikle fazla uğraşma -Aşırı çekingenlik -Hayal dünyasında kaçmak.

Sosyal Değişmeler: Ergenin fiziki ve fizyolojik değişime uğraması sonucunda, toplum içindeki rolü de değişir. Daha önceki çocuksu davranışlar yerini yetişkin davranışlarına bırakır. Ergen kendi kişiliğine kavuşabilmek için, önce ana-baba etkisinden sıyrılmaya çalışır. Onları dolaylı ve açık olarak eleştirir. Ergen bir yandan ana-baba etkisinden sıyrılmaya çalışırken, öte yandan kendisine yeni modeller seçer. Bu bir öğretmen, bir sporcu, bir şarkıcı veya siyasi bir lider olabilir. Ergen hayran olduğu bu kişilere her yönden benzemek ister. Ergen duygularındaki oynaklık nedeniyle, bir süre sonra kendisine yeni bir model seçer ve onunla özdeşim kurar. Ergenin duygularındaki oynaklık genellikle kimlik değişimi tamamlanıncaya kadar sürer. Bu dönem ergenin sosyal olaylara ilgisi artar.



Birçok kimseyle kavgaya girer. Çeşitli olaylar hakkında görüş bildirmekten zevk duyar. Aynı zamanda gürültülü müzikten hoşlanır. Süse ve giyime merak sarar. Akran gruplarıyla birlikte eğlencelere ve gezilere katılmaktan zevk alır. Ergenin toplumdaki rolünün değişmesi birçok problemi de beraberinde getirir. Bu problemlerin ergeni bunaltması, onda can sıkıntısı, huzursuzluk, davranışlarında ve çevresine uyum da ahenksizlik, çalışırken ya da oynarken çabuk yorulması sonucu çalışma isteksizliği yaratır. Gerek aile içinde, gerekse çevrede bazı faaliyetlere katılmayarak onlara çekişme-itişme içine girerler. Her an kavga ve dargınlıklara hazırdır. Sosyal zıtlıklar içindedir. Bebekliğinden beri diğer insanlarla birlikte olmaya can atarken, bu dönemde arkadaşlarına küser, onlardan kopar, gruptan ayrılır ve yalnız kalmak ister. Yalnızlık isteği onu bazı faaliyetlere katılmaktan alı koyar. Kız olsun erkek olsun gözlemlenen değişiklikler şunlardır:

-Duygu Yoğunluğunda Artış: Üzüntü, sevinç, öfke, korku gibi duygularını ifade ederken bu yoğunluk göze çarpar. Artan duygululuk ve coşku hali ergende duygularını dışa vurma ve ifade etme ihtiyacını doğurur. Olumsuz duygular, el-kol hareketleri, yüz ifadesi ve bağırma gibi sözlü ve sözsüz davranışlarla dışa vurulurken heyecan coşku ve karşı cinsle yönelik duygular şiir veya öykü yazma, günce tutma ile kağıda yansıtılır.

-Duygularda İstikrarsızlık: Duygusal tepkiler düzensizlik gösterir. Duygusal durumların değişim hızı çabuk ve istikrarsızdır. Aynı olaya farklı zamanlarda değişik tepki verebilirler. Neşeli ve mutlu bir durumdan kısa sürede ağlama durumuna geçebilirler.

-Çabuk Heyecanlanma: Özellikle yeni durumlarla karşılaşıldığında heyecanlanıp korkabilirler. Heyecan dengesi tam oluşmadığı için duyguların kontrolü zordur. Böyle durumlarda heyecanlanıp kızarabilirler. Bu durum, kendilerinin, başkaları tarafından aciz güvensiz ve korkak gibi algılanacağını düşündüğü için üzüntü ile sonuçlanır.

-Yalnız Kalma İsteği: Başkalarından uzaklaşıp, odaya kapanma, aile ile gezmelerin kesilmesi ile kendini gösterir. Gençler bu dönemde adeta vücutlarında olup bitenlerin muhasebesini yaparlar. Aşırı Hayal Kurma: Biyolojik-cinsel gelişme, duygululuktaki artış ve zihinsel gelişme, ergenlerin akıllarından geçirdiklerinin yoğunluğunu ve niteliğini de değiştirir. Ergenler hayal kurma yoluyla isteklerini düşüncelerine yansıtırlar.

-Tedirgin ve Huzursuz Olma: Stres uyaranlarının etkisine ve uyaranları algılayış biçimine göre tedirginlik ve huzursuzluk artabilir. Özellikle yeni durumlara alışma çabası, sosyal ilişkilerdeki problemler ya da isteklerin engellemesi huzursuzluk doğurabilir. Ergenlikte Duyguların Dışa Vurumu

-Sevgi: İlgı ve sevgi görme ihtiyacının karşılanması, bireyin ruhsal bakımdan sağlıklı olabilmesi için en önemli ön koşuldur. Araştırmalar sevgi görerek yetişenlerin başkalarına sevgi göstermede ve başkalarından gelen sevgi mesajlarını almada daha başarılı olduklarını göstermektedir. Anne babaların çocuklarına olan sevgilerini açık bir şekilde ifade etmeleri, ergenler için önemli bir güven kaynağıdır. Çocuklarına şımarmanın diye olumlu duygularını ifade etmeyen, ailelerde dikkat çekmek ve ilgi merkezi olmak isteyen ergenler uyumsuz davranabilirler. Zamanla donukluk ve duygusal tepkilerde azalma görülür. Her konuda eleştirilmesi ergenin kendini değersiz algılamasına neden olur. Özellikle istekleri anında karşılanan çocuk ve gençlerde zamanla (sevgi = para veren) kavram karmaşası yaşanmaktadır.

-Korku-Kaygı: Ergenlik döneminde en çok görülen korku türü sosyal ilişkilerde kendini gösterir. Yeni insanlarla tanışma özellikle karşı cins tarafından beğenilmeme, grupta yalnız kalma korkusu gibi... Kaygı ise duruma bağlı değişiklikler gösterir; hızlı büyüme, cinsel ve biyolojik olgunlaşma ile yeni durumlara alışma sürecinde gençler, adlandıramadıkları kaygılar yaşarlar. Özellikle 13-17 yaşlarında sınav kaygısı zaman zaman kişilik değerlendirme kaygısına dönüşebilir. 17 yaşından itibaren gelecek kaygısı başlı başına önemli bir sorun oluşturmaya başlar.



-Öfke ve Kızgınlık: Anne babası ile olan ilişkisinde bağımsızlık isteklerinin engellenmesi, baskıcı-otoriter davranılması, evdeki yasaklar kısıtlamalar ergeni öfkeliendirir. Gururunun zedelenmesi hem üzüntü ve kırıklık yaratır hem de öfke doğurur. Bazı gençler dıştan çok sakin görünmelerine rağmen çok gergin ve hırçın bir dünyaya sahip olabilirler.

Her konuda ama her konuda gencin ilk rehberi siz olmalısınız. Bunun için de öncelikle güvene dayalı bir ilişki ve iletişim kurmak gereklidir.

Ergenlik Dönemini Problemsiz Geçirmede Aileye Düşen Görevler

- İyi bir iletişim kurmanın, ergenlik dönemini daha az sorunla atlamanın anahtarı olduğu unutulmamalıdır.
- Anne-baba arasındaki problemler ve anlaşmazlıklar ergenden uzak ortamlarda tartışılıp sonuca ulaştırmalıdır. Ergenin tanık olduğu tartışma ve kavgalar onun ilerideki hayatını etkileyecek kadar olumsuz sonuçlara yol açar. Sevilmediği ve terk edileceği hissine kapılan ergen bu duyguları üzerinden uzun süre atamaz.
- Anne ve baba ergen konusunda (okul hayatı, sosyal-psikolojik dünyası vs) tutarlı ve kararlı tavırlar sergilemelidir. Aksi halde tutarsızlık ergende otorite boşluğu ve uyum güçlüğü oluşturabilir.
- Anne-baba, kardeşler arasında sevgi ve ilgi dağılımını eşit yapmalıdır. Eşit davranılmadığını düşündüğü durumlarda ergenler riskli davranışlara (evden kaçma, intihar teşebbüsü vs) girişebilirler.
- Aile ergeni sevdiğini ve değer verdiğini her davranışıyla sergilemeli. Onun kararlarına saygılı davranmalıdır.
- Ergenin olumsuz davranışlarını değerlendirirken bile, aile onu yargılamak yerine anlamaya çalışmalıdır.
- Ergenin çok önem gösterdiği mahremiyetine karşı saygılı olunmalı. Kontroller uzaktan ve kişiliği zedelemeyecek şekilde yapılmalıdır.

