

Değerli Velilerimiz,

Ergenlik, her bireyin hayatında oldukça önemli bir yer tutan dönemdir. Genellikle 11–20 yaşları arasında tanımlanan bu döneme girme yaşı ve uzunluğu genetik faktörlere ve çevresel faktörlere göre kişiden kişiye değişiklik göstermektedir. Bu dönemde kişiler, biyolojik gelişimin yanı sıra, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan gelişir, olgunlaşırlar. Bu derece önemli değişikliklerin olduğu, çocukluktan yetişkinliğe adım atıldığı, kişinin artık kendini ve çevresini farklı bir pencereden gördüğü bu devre en yakını olan ailesi tarafından aldığı destekle aşılmakta sağlıklı ve mutlu bireyler yetişmektedir.

Bu döneme damgasını vuran en büyük problem, anne ve babaların bu konu ile ilgili fazla donanımlı olamamaları veya çocuklarına nasıl davranacakları konusunda tereddütler yaşamalarından doğmaktadır. Bu bülten siz değerli velilerimize "Ergenlik Dönemi" hakkında bilgi verebilmek ve rehberlik edebilmek amacıyla hazırlanmıştır. Karşılaştığınız herhangi bir durumda rehberlik servisimizden bilgi alabilirsiniz. Saygılarımızla.

Berna ÇAPRAZ
Rehber Öğretmen

ERGENLİK DÖNEMİ VE AİLE TUTUMU

Ergenlik nedir?

Ergenlik, insanlarda meydana gelen "yetişkinliğe ilk adım" evresidir. Ergenlik, çocukluk çağı ile yetişkinlik çağı arasındaki geçiş dönemidir. Ergenlik, bireyde çocuksu tutum ve davranışlarının yerini yetişkinlik tutum ve davranışlarının aldığı, cinsiyet yetilerinin kazanıldığı, bireyin erişkin rolüne hazırlandığı dönemdir. Çocukluk çağı olarak adlandırılan yaşlarda, sosyal toplum bilinci gelişmemişken, ergenlik dönemine giren gençlerde toplumsal kabullenilme, bir grubun parçası olma kavramları gelişir. Vücut hormonlarından cinsiyet ile ilgili olan üretimi bu dönemde hızlandığından ergenin psikolojisi sebepsiz değişimler gösterir. 12-21 yaş arası ergenlik dönemi olarak adlandırılır.

Ergenlik Dönemi Sağlık Problemleri

- Depresyon: Ergenlerin yüzde 40'ı depresyon periyotları yaşar. Genellikle hormonâl değişiklikler, hayattaki değişiklikler ve görünümleri hakkındaki eleştiriler ile ilişkilidir.
- Yeme Bozuklukları: obezite-anoreksiya-nevroz-blumia
- Madde Kullanımı

Ergen ve Depresyon

Özgüven problemi, karşı cinsle ilgili yaşanan problemler, okul ve aile içi problemler depresyona sebebiyet verebilir. Depresyon genellikle kısa süreli yaşanır ve müdahale gerekmez. Gerçek depresyonlarda ise intihara kadar varan düşünceler geliştirmiş olabilir ergen. Kendi canına kıyma, gençlik çağında, trafik kazalarından sonra gelen en önemli ölüm nedenidir. Çocukluk çağında oldukça seyrek olan intihar girişimleri, ergenlik çağında başlayarak hızlı bir artış gösterir. Ergen kendini büsbütün değersiz hissediyordur. Bunun sebepleri arasında; yakınlarını üzme, ölümü merak, yalnızlık duygusu, çocukluktan gelen sevgi yoksunluğu, ölüm-ayrılık vb. gibi travmatik süreçler vardır. Bunlar dışında ergen zaman zaman öfke patlamaları yaşayabilir. Bu esnada onunla konuşmaya çalışmak anlamsızdır, sakinleşmesi beklenilmelidir.



Ergenler Ne Yapmak İsterler ve Nasıl Hissederler?

- Ergenin genel olarak duygularında istikrarsız olduğu görülür. Bir gün önce çok mutlu ve enerjik olan ergen ertesi gün kabuğuna çekilmiş ve bitkin olabilir. Duygular anlık olarak bile değişkenlik arz edebilir. Bu nedenle ebeveynin bunu kabul etmesi gerektiği gibi her defasında: “Daha dün iyiydin, şimdi ne oldu?” türünde sorgulamalardan ve baskıcı yaklaşımlardan uzak durması gerekir.
- Bu dönemde ergen duygularını çok dolu ve coşkulu yaşar. Gerek ses tonu ve vurgulamaları ve gerekse mimikleri önceki döneme göre duygularını daha fazla ifade ediyor niteliktedir.
- Yoğun hayal kurar ve gerçeklerden zaman zaman uzaklaşır. Bu hayaller gelecek planı olabildiği gibi karşı cinsle ilgili hayaller olabilmektedir.
- Yalnız kalma isteği duyabilirler. Yalnız kalmak istediğini söyleyen bir ergenin bir sorunu olduğu düşünülüp kaygılanılmamalıdır.
- Bu dönemde enerji fiziksel büyümeye yönelik olduğu için ergen, kendini yorgun hissedebilir, buna bağlı olarak çalışmaya karşı isteksizdir.
- Ergen yaşadığı bedensel değişimlere bağlı olarak çekinebilir ve kendini saklamak isteyebilir.
- Yeni şeyler deneme merakı artmıştır.
- Arkadaşlık ilişkileri çok önemlidir. Bu nedenle arkadaş seçimi konusunda ergenin de ailenin de dikkatli olması gerekir.
- Ergenin fark edilme, beğenilme ve takdir edilmeye ihtiyacı vardır. Bu ihtiyacını aile

içinde gideremeyen ergen, farklı arkadaş gruplarında bu ihtiyacını gidermeye çalışacaktır.

Ergen Ailesi Nelere Dikkat Etmeli?

- Ergen her şeyden önce anlaşılma ve değer görme duygusunu yaşamalıdır. Bu nedenle ebeveynin bu duyguları yaşatma adına söz ve davranışları konusunda hassas olması gerekir. Aksi takdirde ergen bu duygularını tatmin adına farklı çevrelere ihtiyaç duyacaktır.
- Ergenin görüş ve düşünceleri ile alay edilmemelidir ve ergeni dinlerken sabırsız ve aceleci davranılmamalı.
- Ergen çocuk gibi görülmek istemediği için O’na: ‘Sen ne bilirsin, daha küçüksün.’ gibi söylemlerde bulunulmamalıdır.
- Ergenle fikir alışverişleri yapılmalı; ergen, aile konuları dışında tutulmamalıdır.
- Çeşitli sorun ve konularda ergen objektif bir biçimde saygıyla dinlenmeli ve ortak paydalar bulunmaya çalışılmalıdır.
- Nasihatler genellikle işe yaramaz, sadece ergenin o an ebeveyni dinlemesini sağlar, uzun vadede çözüm değildir, sevgi eksik edilmemelidir.
- Ergenin arkadaşları eleştirilmemeli, ebeveyn bu konuda ergenin arkadaşlarını tanıma yoluna gitmeli ve bunu çocuğuna hissettirmelidir. Akabinde şayet hoş olmayan bir durum varsa bu, ergenle paylaşılabilir. Fakat tanımadan eleştirmek ergenin ebeveynini haksız bulmasından başka bir işe yaramaz.
- Evdeki genel ortamın gergin olmamasına dikkat edilmelidir.

Değerli Veliler,

Tüm anne ve babaların unutmaması gereken en önemli nokta, çocukların tüm gelişim süreci boyunca kendi hayatlarını şekillendirirken genetik özelliklerinin yanı sıra çevreden gördüklerini öğrenip uygulayacaklardır. Bu sebeple, çocuklar en yakın çevrelerinde bulunan anne – babalarını iyi veya kötü özelliklerini model almalarıyla olaylar karşısında kendi davranışlarını oluştururlar. Anne- babanın başlattığı güçlü iletişim tarzı kısa zamanda çocuk tarafından fark edilecek ve o da elinden geldiğince uygulamaya başlayacaktır. Sadece ergenlik dönemi için değil tüm dönemlerde, iletişimin doğru ve kaliteli olması anne-baba-çocuk ilişkisinin de aynı derece de güçlü ve sağlam olmasını sağlar. Ergenliğin üzerinde durulma sebebi, bu dönemde olan çocukların aileden uzaklaşmadan, ileride hayatlarını etkileyebilecek olan kararları alırken kendilerini yalnız hissetmemeleri, doğru seçimler yapmaları için ihtiyaçları olan en büyük desteği anne ve babasından görmeleri gerekliliğindedir.