

ERGENLİK DÖNEMİNDE AİLENİN ROLÜ

Veli Bilgilendirme Broşürü

Ortaokul
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



ERGENLİK DÖNEMİNDE AİLENİN ROLÜ

* Ergenlik, hızlı bir büyüme ve gelişme sürecini kapsayan, çocukluktan erişkinliğe geçişin yaşandığı bir dönemdir. Ergenlik genel olarak 10-19 yaşlar arasını kapsayan dönem olarak kabul edilir, fakat bu dönemin başladığı yaş toplumlara, iklim kuşağına ve kişiye göre farklılıklar göstermektedir. Başlangıç ve bitiş zamanları kesin sınırlarla belirli değildir.

* Ön ergenlik dönemi, 9-12 yaşları arasında görülen ergenlik dönemine geçiş sürecidir. Çocukluk yıllarının sonu, gençlik döneminin başlangıcıdır.

* Ergenlikte biyolojik gelişim iskelet sisteminde hızlı büyüme ve cinsel gelişme ile, psikolojik gelişim ise bilişsel gelişim ve kimlik gelişimi özellikleriyle belirlenir. Sosyal olarak da ergenlik genç erişkin rolüne hazırlığın olduğu bir dönemdir.

* Ergenlik döneminde pek çok değişim aynı anda yaşanır. Ergenlik dönemi sadece değişikliklerin yaşanması ile ilgili değil, bu değişikliklere uyum sağlanması gereken bir dönemdir. Bu dönemin normalin üstünde bir kriz olarak değerlendirilmesi, ergenin yanlış algılanmasına ve sağlıklı olmayan çözüm yöntemleri geliştirilmesine neden olabilir.

* Ergenler bir yandan bu değişikliklere uyum sağlamaya çalışırken, önemli gelişimsel görevlerden biri olan kimliğini şekillendirmeye, kendini bireysel olarak tanımlamaya çabalarlar. Bu dönem bireyin nasıl görüldüğü ve nasıl bir kişi olduğu ile yoğun olarak ilgilendiği, sorular sorduğu ve bu sorulara cevap aradığı bir dönemdir.

* Her çocuk ergenlik dönemine farklı zamanlarda girer. Tüm ergenler aynı yaşlarda aynı görünüm ve özelliklerde olmazlar. Ergenlik döneminde yaşanan değişimler benzer olsa bile her bireyin farklı olduğunu ve bu süreçten farklı etkilenebileceğini unutmamak gerekir.



ERGENLİK DÖNEMİNDE YAŞANAN DEĞİŞİMLER

FİZİKSEL DEĞİŞİMLER

- * Ergenlik dönemi, çocukluk ile yetişkinlik arasındaki fiziksel, duygusal, bilişsel ve sosyal değişimlerle belirlenmiş dönem olarak tanımlanır. Bu dönem çocuğun biyolojik ve cinsel açıdan olgunlaşma dönemidir.
- * Kızlar, erkeklere göre genel olarak yaklaşık 1-2 yıl daha önce ergenlik çağına girebilir ve erkeklere göre daha kısa sürede cinsel olgunluğa erişebilirler. Fiziksel olarak boy artışı hızının en yüksek olduğu yaşlar kızlar için 11-12, erkekler için 13-15 yaşlar arasıdır.
- * Ergenlik , çocuğun büyüme atılımını, birincil (üreme organlarındaki değişimleri içerir) ve ikincil cinsiyet (beden yapısındaki değişimleri içerir) özelliklerini gösterdiği en hızlı büyüme ve gelişim dönemlerinden biridir.
- * Ergenlik döneminde kızlarda östrojen ve erkeklerde testosteron hormonlarının salgılanmaya başlamasıyla bedende biyolojik değişimler görülmeye başlar. Biyolojik olarak ergen vücutunda meydana gelen değişimlere uyum sağlamaya çalışır.
- * Salgılanan hormon nedeniyle saç ve cilt kolay yağlanmaya başlar.
- * Yoğun bir terleme yaşanır.
- * Sakarlık ve beceriksizlik görülür.

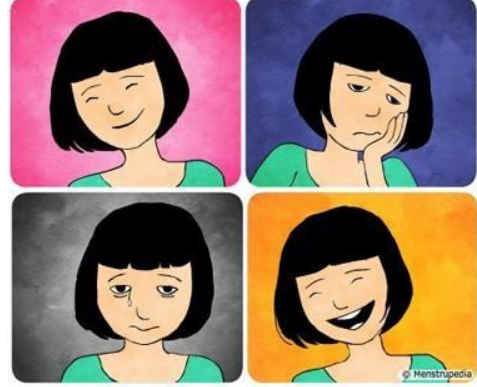


BİLİŞSEL ve DUYGUSAL DEĞİŞİMLER

*Ergenlik döneminde genç, somut düşünceden soyut düşünceye ulaşır. **Soyut düşünce**, olayların nedenlerini araştırmaya yönelik düşünce biçimidir. Bu tür düşünce biçiminde varsayımlara dayalı olasılıklar, mantık yolu ile analiz edilir ve eyleme geçmeden önce çıkarımlar yapılır. Problemler çözülürken deneme yanılma yerine sistematik bir yaklaşım uygulanır.

*Ergenin dış dünyayı algılaması değişikliğe uğrar, daha çok sorgulamaya ve farklı açılardan bakmaya başlar tartışmacı, idealist ve eleştirci olur.

*Duyguları değişkendir ve yoğun yaşarlar. Kendilerine söylenenleri ters anlarlar. Çabuk sinirlenirler. Hiçbir şeyden memnun olmazlar. Neşeliyken birdenbire karamsar olabilirler. Artan duygu yoğunluğu ergenin davranışlarına coşkulu tepkiler olarak yansır. Dağınık ve düzensizdirler. Zihinsel dağınıklığını çevresine yansır.



*Ergenlik döneminde **kimlik gelişimi** önem kazanır ve bu dönemin gelişimsel görevlerinden biridir. Kimlik sorunları yaşam boyu sürse bile en çok bu evrede ağırlık taşır. Kimliğin kazanılması, ergenlik döneminin en önemli psikososyal yönüdür.

*Ergen için psikolojik anlamda bağımsızlığını kazanabilme, kendine yön verecek yeni değerler bulma ve benimseme sorunu önem kazanır. Yeni arayışlar içinde olan genç mevcut değerler ve hayatın anlamını sorgular. Kimlik gelişimi sürerken yetişkin davranışı ile çocuksu davranışı çoğu kez karıştırır. Ergen bu evrede özerk bir birey olmakla, toplumun uyumlu bir üyesi olmayı bağdaştırmaya çalışır.

Ergen Benmerkezliliği

Ergenlik dönemindeki bireyler soyut düşünme becerisinin de etkisiyle daha fazla kendilerine dönük olmaya başlar. Bunun bir sonucu olarak ergen, kendi düşüncelerini diğerlerinin düşüncelerinden ayırt etmekte zorlanır. Ancak ergen bu dönemde diğerlerinin de kendilerine ait düşünceleri, deneyimleri, bakış açıları olduğunun bilincinde olarak iki tür inanç geliştirir:

Hayali seyirci: Ergenin, çevresindeki tüm insanların dikkatinin kendi üzerinde olduğuna ilişkin inancını ifade etmektedir. Ergen kendisiyle çok fazla ilgilendiği için sürekli olarak başkaları tarafından gözlemlendiğini ve kendisi hakkında konuşulduğunu sanarak tepkide bulunur. Spot ışıklarının altında herkesin onu izlediği düşüncesi hakimdir.

Kişisel efsane: Ergen için kendi düşünceleri çok yenidir ve düşüncelerin emsalsiz olduğunu düşünür. Kendini hikayesinin kahramanı olarak görür. Ergen, benmerkezlilik nedeniyle kendini hiçbir koşulda yara almaz, incinmez olarak görmektedir. Ergenin kendisini emsalsiz, ulaşılmaz ve her şeyin üstesinden gelebileceğine inanması anlamına gelmektedir ("Bana bir şey olmaz").

SOSYAL DEĞİŞİMLER ve ARKADAŞLIK

Ergenlik dönemi ile arkadaşlığın önemi iyice artmaya başlar. Bu dönemde ergenler arkadaşlarıyla birlikte vakit geçirmekten, arkadaş gruplarının üyesi olmaktan, birlikte etkinliklere katılmaktan zevk alırlar. Arkadaşlarının görüşlerinde etkilenirler. Ergenler çoğu zaman kendilerini arkadaşlarının gözlerinden görürler ve görünüm, giyim tarzı ve davranışlarının akranları tarafından onaylanmasını önemserler. Akran grubunda kabul görmek ergen için önemli hale gelmeye başlar. Zamanla ilgileri, hobileri değişkenlik göstermeye başlar.

ERGENLİK DÖNEMİNDE AİLENİN ROLÜ

Ergenlik dönemi, becerilerin hızlı geliştiği, diğer yandan tecrübe birikiminin çok daha yavaş olduğu bir dönemdir. Hayata hazır, ancak hazırlıksız olunan bir dönemdir. Gençlerin hayata hazır oldukları zihinsel yetkinlikler, muhakeme becerisi veya pratik problem çözebilme becerisi açısından 12 yaşından sonra biz yetişkinlerden çok daha iyi performansları vardır. Performanslarını değerlendirecek tecrübe birikimi ise henüz oluşmaya başladığı için hazırlıklar tamamlanmamış durumdadır. Dolayısıyla yetişkinliğe hazırlık sürecinde gençlere model ve rehber olmak önem taşımaktadır. Ergenler bu dönemde her ne kadar özerk olmaya çalışsalar da hala anne baba desteğine ihtiyaç duymaktadırlar. Bu süreçte çocuklarınızı desteklerken aşağıdaki önerilerden yararlanabilirsiniz.

- Ergenliği “fırtınalı dönem” değil “keşif dönemi” olarak görün.
- İyi bir dinleyici olun, onlarla güven veren iletişim kurun.
- Çocuklarınızla güçlü ilişkiler kurmak için çaba gösterin.
- Çocuğunuzla iletişiminizde savunmacı yaklaşımdan kaçının.
- Sıkıcı, öğüt veren uzun konuşmalardan kaçının.
- Zaman zaman kendi yaşantınızdan örnekler vererek sohbet edin.
- Sonradan kabul edebileceğiniz şeylere baştan hayır demeyin.
- Yapıcı eleştiriler kullanın.
- Onay ve sevgi sözcükleri kullanın.
- Sakarlıklarını, hantallıklarını yargılamayın.
- Çocuklarınızı başkalarıyla kıyaslamayın.
- Duygusal iniş-çıkışlarını anlayın.
- Çocuklarınızın kendi sorumluluklarını üzerinize almayın. Unutmayın sorumluluklarını ne kadar önce üstlenirse, o derece de sorumlu bireyler yetiştirebilirsiniz.
- Kuralların öğretilmesi ve uygulanmasında tutarlı, açık ve kararlı olun.
- Davranışlarını kişiselleştirmeyin.
- Davranışı kimlik haline getirmeyin: Sadece davranışı üzerinden geri bildirim verin; genel yargılarla “sen böylesin” gibi cümleler kurarak kimliğine eleştiri yapmayın.

- Bitmeyen enerjisini takım sporları, sanat dalları (müzik resim, el işi, tiyatro) gibi yararlı faaliyetlere yönlendirin.
- Empati yaparak onun da empati becerisinin gelişmesine katkı sağlayın.
- Hangi bilgi kaynaklarına erişimi olduğunu takip edin.
- Mahremiyetine saygı gösterin.
- Ergenlik dönemine ait kitaplar okuyun.
- Arkadaşlarını tanıyın.
- Değer verdiğinizizi gösterin.
- Koşulsuz sevginizi gösterin.

Unutmayın, ergenler çocukluktan farklı olarak anne babaları tarafından korunma yerine “rehberliğe”; bakım yerine “desteğe” ihtiyaç duyarlar.



Ortaokul PDR Servisi