

ERGENLİK DÖNEMİ

Ergenlik; kişilerin, psikolojik, biyolojik, zihinsel ve sosyal açıdan geliştikleri, olgunlaştıkları çocukluktan yetişkinliğe adım attıkları bir dönem olarak kabul edilir. Bu dönemde hem anne babaların hem de gençlerin zorlandığı birçok konu olur. Bir yetişkinin hayatını yaşamak isteyen ergen, sorumluluk almaya hiç de istekli olmayacaktır. En basitinden odasını toplaması veya cep telefonu ile geçirilen zamanı sınırlayıp başka şeylere vakit ayırması istendiğinde çatışmalar başlayacaktır.

1- Ergenlik Döneminin Genel Özellikleri nelerdir?

Bu dönemin yaş aralığı genellikle, kızlarda 11-20 yaş, erkeklerde 13-20 yaş arasında kabul edilir. Bu başlangıç yaşı her çocuk için aynı olmamaktadır. Ergenliğe girme yaşı genetik faktörlere, yaşanan coğrafyaya ve beslenme özelliklerine göre değişkenlik göstermektedir.

Bu dönemdeki ana değişiklik alanlarına bakmak gerekirse bunların bedensel değişiklikler, düşünce sistemindeki değişiklikler, duygusal değişiklikler ve bilişsel değişiklikler olarak dört ana başlıkta toplandığını görebiliriz.

Bedensel Değişiklikler

Ergenlik dönemi, fizyolojik gelişimin en hızlı olduğu dönemdir. Bu dönemin başlarında fizyolojik değişimler çok daha yoğundur. Özellikle boy uzaması ve kilo artışları daha önceki dönemlere göre daha hızlıdır. Yine bu dönemde vücutta kıllanmalar başlar. Bu durum genç erkeklerde arzulanan bir durumken kızlarda alay konusu olmaya kadar varabilir. Ama benzer bir durum, erkeklerin seslerinin kalınlaşmadan önceki çatallaşmış haliyle de onların arasında yaşanabilir. Kaslar çocukluk dönemine göre ciddi bir gelişim içinde olduğundan spor yapmanın önemi her zamankinden daha fazladır.

Ayrıca yine bu dönemde, üreme organları ile ilgili salgı bezlerinin olgunlaşması ve büyümesi sonucunda hem fiziksel görünümde hem de davranışlarda farklılıklar görülür. Vücuttaki hormonların bu dönemde hızla çalışmaya başlaması sonucunda cinsel dürtülerde artış ve ruh durumunda dalgalanmalar oluşabilir.

Düşünce Sistemindeki Değişiklikler

Bu dönemde bireyler, artık yaşadıkları olayları değişik açılardan görebilmeye başlarlar. Sadece bedenen gelişme değil, zihinde de oluşan gelişim sonucu tekdüze, basmakalıp fikirler

yerine farklı görüşleri harmanlayıp kendi özgün düşünce sistemlerini kurarlar. Bu esnada eskiden kurallara ve sisteme karşı gelmeyen çocuğunuz artık sık sık “neyi neden yapmak zorunda olduğunu” sorgular. Ailenin ve okulun kuralları anlamsız hatta boş gelmeye başlar. Bunun sonucunda da disiplin cezaları her iki bölgede de yaşanabilir.

Bir diğer konu da gençlerin kendilerini sorgulamasıdır. “Ben kimim? Hayat amacım nedir? İleride ne olmalıyım?” gibi sorularla bir hedef bulmaya, hayat yönü çizmeye çalışabilirler. Bu noktada çocuğunuzu tanıyıp yeteneklerini ve karakter yapısını doğru analiz ederseniz onu doğru yönlendirebilirsiniz. Bu onun ileriki yıllarda mutlu bir yetişkin olmasının temellerini atacaktır.

Son olarak düşünce sistemindeki değişikliklere beğenilerde çelişkiler göstermeyi de ekleyebiliriz. Bir süre önce çok beğendiği bir ünlüyü, müzik grubunu ya da giyim tarzını hızla bırakıp sizi ters köşeye yatırabilirler. Bu noktada “Ama evladım bir karar ver artık” ile başlayan konuşmalar fayda getirmeyecektir. Bunun yerine neyi neden beğendiğini dinlemek, hatta çok gerekli değil ise yorum yapmamak faydalı olacaktır.

Duygusal Değişiklikler

Çocuklukta dengeli ve düzenli bir duygusal ve davranışsal yapıya sahip olan bireyler ergenlik dönemine girilmesi ile ani dalgalanmalar, iniş-çıkışlar yaşarlar. Anne ve babalardan sıkça “Bir anı bir anını tutmuyor. Bazen evin içinde son derece neşeli, uysal, uyumlu olurken bazen de bizim gördüğümüz herhangi bir sebep yokken üzgün, melankolik, sessiz ve durgun, kendi içine çekilmiş oluyor, nasıl davranacağımı bilemiyorum” cümlesi duyulabiliyor. Bu dönemde bireylerin ruhsal dünyaları son derece karmaşıktır. Hormonal değişikliklerin ani olması da bu alanı etkiler. Bunun dışında; düşünce sisteminin gelişmesi, sorgulamayı arttırır. Hayata bakış açısındaki güvensiz ve karamsar etkiler yoğun şekilde fark edilir hale gelir.

Ergenlikte Sık Karşılaşılan Sorunlar

Aileler İçin

- Ev kuralları (dağınıklık, bilgisayar, TV)
- Disiplinsizlik
- Ders Çalışmama
- Karşı cinse aşırı ilgi

Ergenler İçin

- Arkadaşlık meseleleri(gruplaşma, aidiyet, populerlik, sosyal beceriler)
- Okul meseleleri (notlar, dikkatini verememe, rekabet, sınav kaygısı, TEOG, YGS, LYS)
- Meslek belirleme
- Aile içi sorunlar (ebeveynlerle ilişkiler, yeni kardeş, onların beklentileri, boşanma, yeni aile oluşumları)

Ebeveynlerin Yaptığı Yanlışlar Nelerdir?

- Aşırı derecede kontrol etme arzusu içinde olmak
- Sorunları görmezlikten gelmek
- Ailenin önceliğini ihmal etmek
- Aşırı derecede korumacı olmak

ETKİLİ İLETİŐİM İÇİN NELER GEREKLİDİR?

Etkili İletilişimin İçin;

1-Saygı Duymak: Karşımızdaki kişilere saygı duymak onların varlığını kabul etmek, önemli ve değerli olduklarını hissettirmek, olduğu gibi benimsemek anlamını taşır.

2-Doğal Davranabilmek: Abartıdan uzak, olduğu gibi davranmaktır.

3- Empati: İletilişimin belki de en önemli ögesidir. Bir anlamda, dış dünyayı karşımızdaki kişinin penceresinden görmeye çalışmaktır. Kurulan bu duygu ortaklığı, iletişimi güçlü kılar.

4-Etkin Dinleme: İyi bir dinleyici, iletişim kurduğu kişinin yalnız söylediklerini değil, yüzü, eli, kolu ve bedeniyle yaptıklarını da dikkat eder, çünkü yüz ifadeleri, el ve kol hareketleri, beden duruş tarzı, sesin tonu gibi sessiz mesajlar kullanarak da, iletişim kurulur. Etkin dinleme dinleyenin, anlatılanı yalnız duyduğunu değil, aynı zamanda doğru olarak anladığını da gösterir. Bu yüzden bu yöntem en sağlıklı iletişim yöntemi olarak kabul edilmektedir.

REHBER ÖĞRETMEN

EDA YILDIZ