

## ERGENLİK DÖNEMİ SORUNLARI

Ergenlik, çocukluk çağı ile yetişkinlik çağı arasındaki geçiş dönemidir. Hızlı bedensel, ruhsal, sosyal değişiklikleri içeren bir dönemdir. Bu yaşanan hızlı gelişim sebebiyle ergen kendisini **farklı hisseder** ve çoğu zaman kendisini tanımlamakta güçlük çeker. Ergenlik dönemi hem ergen için ve hem de ergenin ailesi için oldukça zordur.

Genel olarak 12-20 yaş arası ergenlik dönemi olarak adlandırılır. **Kızlarda**; Vücut ağırlığı 6-18 kg artar. Boyları 10-20 cm uzar. **Erkeklerde**; Vücut ağırlığı 7-20 kg artar. Boyları 10-30 cm uzar. **12-15 yaş dolayları olumsuz bir dönem** olarak nitelendirilmektedir. Bu dönemden sonra gelen **16-21 yaşları arasındaki dönem ise, olumluluk dönemi** olarak kabul edilmektedir.

### Ergenin Gelişim Görevleri

Sağlıklı bir yetişkin olabilmesi için ergenin bu dönemde başarması gereken gelişim görevleri vardır:

- Cinsel rolünü kabullenme ve bu role uygun davranış örüntüleri geliştirebilme.
- Duygusal bağımsızlığını kazanma ve kendisiyle ilgili önemli kararları kendi başına verebilme.
- Akran dünyası içinde kabul görme ve arkadaşlık, işbirliği, liderlik yeteneklerini geliştirebilme.
- Çatışan değerleri uzlaştırma ve kendi yaşına özgü bir yaşam felsefesi geliştirebilme.
- Meslek seçimi için gerekli ön hazırlıkları yapma ve kendine en uygun olan mesleği seçebilme.
- Öz kimliğine ulaşma ve bunu kabullenme.

### ERGENLERDEKİ TEMEL DÜŞÜNCELER

- Ergen bireyler her yerde kendilerini spotların altında, yalnız, incelenen, eleştirilen, hakkında konuşulan biri olarak algırlar.
- Özel ve biricik oldukları; ölmeyecekleri, yaralanmayacakları, yakalanmayacakları, kötü şeylerin başlarına gelmeyeceği inancına sahiptirler.
- Özellikle akranları ve karşı cins tarafından fark edilip edilmedikleri, önemsenmeleri ve beğenilmeleri, çevrenin kabul etmesi ve popüleritesine göre kendilerine değer biçme davranışları yaygındır.
- Sıradan ve kısır döngü yerine uçları yaşarlar.
- Risk alma, gizli hareket etme, sabredememe, akranlarına HAYIR diyememe, suyuna gitme, kuralları, töreleri sorgulama, yasak olana özenme, kafa tutma gibi davranışlar görülür.

### ERGENLİK DÖNEMİ ÖZELLİKLERİ

- Duygu, düşünce, davranış ve ilişkilerinde değişkendir.
- Ergenlik döneminde söz dinlememe, eleştirme, hata bulma gencin tutumlarından.
- Anne, Baba ve öğretmen gibi otoritelere karşı çıkarlar ancak Örnek modele ihtiyaç duyarlar.

- Otoriteye karşı gelmesi saygısızlık değil, varlığını ispat etme çabasıdır. (bir birey olma çabası)
- Arkadaşları onun için önemlidir. Çünkü aynı sorunlarla karşı karşıyadırlar.
- Her ergen bir arkadaş grubunda olmak ister.
- Erkeklerin kurdukları gruplar daha kalabalıktır, ilişkiler yüzeyseldir.
- Kızlardan oluşan gruplar daha küçüktür, ilişkiler ise daha sıkıdır.
- Ailesi içinde geçimsizlik ve dengesizlik olan ergenlerde, bir baskı hakim ise masum arkadaş grupları yerine çeteye yönelir
- Ergenliğin ortalarına doğru, karşı cinse olan ilgi artar.
- Ergen, karşı cinsin ilgisini çekebilmek için giyim kuşamına dikkat eder.
- Ergen duygularını daha çok arkadaşlarıyla paylaşmaktan hoşlanır.
- Ergende yalnız kalma isteği vardır.
- Ergen, sosyal ilişkilerden korkar.
- Dağınıktır, unutkanır,
- Beklenenden fazla tepki gösterirler,
- Çok hassas ve kırılıgandır,
- Dünya görüşleri farklıdır ve çabuk değişir,
- Hata yapma oranları yüksektir, risk altındadırlar.
- Kendilerine yetişkin gibi davranılmasını isterler,
- Emir almayı sevmezler, açıklama isterler,
- Kısıtlama değil özgürlük isterler (sınırları çizilmiş),
- Düşünce ve fikirlerine değer verilmesini isterler,
- Ergen yaşadığı olumsuz duyguları bağırarak, ağlayarak, el - kol hareketleri yaparak belli eder.
- Ergenin yaşadıkları olumlu duygularsa ergen şiir yazar, öykü yazar ya da hatıra tutar.
- Soyut işlemler dönemine girmiştir.
- Genelme, tümdengelim - tümden varım zihinsel işlemleri rahatlıkla yapabilir.
- Bir sorunun çözümünde bir çok faktörü görebilir ve ele alabilir.
- Mecazi söyleyişi anlayabilir.
- Mizah ve espri anlayışı da gelişmiştir.
- Mantık oyunlarını sever ve onlarla uğraşır.
- Tartışmalara katılmayı sever.
- İnsanlık, hürriyet, adalet ve din gibi soyut kavramları anlamaya başlarlar ve düşünebilirler.
- Ergen bir çelişkiler dünyasında yaşamaktadır. Bir yandan çevresindekilerin kendisine ilişkin düşüncelerine çok önem verirken, bir yandan da kendisini herkesten daha akıllı sanmaktadır.
- Ergenler kendilerini olduğu gibi yargılamadan kabul eden, sevgi, saygı gösteren, güven ve destek veren özdeşim modelleri ile karşılaşma şansına sahip olurlarsa, sağlıklı bir kimlik geliştirebilirler.
- Ergenlik dönemi, kısaca bireyin çevresiyle ve kendisiyle çatışma halinde olduğu bir dönemdir.
- Ergen kendisi ile çok ilgilidir. Ayna karşısında dakikalarca vakit harcayabilirler. Kararsızdırlar, elbise seçimine ve giyimine önem verirler. Kendilerinin özgür bırakılmalarını isterler.
- **Ergene karşı yetişkinin baskı ve yasaklara dayanan disiplin anlayışı, olumlu ve yapıcı olması gereken bu evreyi, çatışmalarla dolu, olumsuz bir döneme dönüştürebilir.**

# ERGENLİK DÖNEMİ RİSKLERİ

## Ergenlikte en sık görülen problemler

- Depresyon
- **Sigara ve alkol kullanımı**
- İntihar
- Anksiyete(kaygı-endişe); panik atak, fobiler (korkular), takıntılar, saplantılar, aşırı heyecan, sosyal fobi
- Yeme bozuklukları; anoreksia (manken hastalığı) Şişmanlık veya zayıflık görülebilir. (yeme ve uyku eğilimleri, uygunsuz diyetler
- Uyku bozuklukları
- Dikkat eksikliği
- Davranış bozuklukları,
- Alkol - madde kötüye kullanımı

## 1. ERGENLİK DÖNEMİ DEPRASYONUN NEDENLERİ

- Aile ve akrabalarda bu ve benzeri durumların olması,
- Düşünce biçiminin kötümser, hassas, alıngan, ve evhamlı olması,
- Çevresel stresler( okul, aile, arkadaş),
- Ergen için önemli olan kişiyi ya da sevgisini ve ilgisini kaybetme, v.b gibi.
- Bu dönemde yaşadığı sorunlarla baş edememesi en büyük etkidir.

*Bu nedenler her çocukta depresyona yol açmayabilir. Çocuğun kişilik yapısı, belirleyicidir*

## 2. İNTİHAR

13-19 yaş arası çocukların ölüm nedenleri arasında *İNTİHAR* 2. sıra yer almaktadır.

### İntihar İçin Risk Faktörleri:

- Uzun süreli aile problemleri
- Ailede ilişki yokluğu
- Tırmanmakta olan aile içi sorunlar
- Sosyal ilişkilerde kopukluk ya da bozukluk
- Duyguların zayıf kontrolü
- Cinsel uyum zorlukları
- Sorunları çözmede başarısız çabalar
- Ailede veya gencin kendisinde depresyon veya diğer ruhsal bozukluklar

## 3. SİGARA VE ALKOL VE UYUŞTURUCU KULLANIMI

Sigara ve alkol kullanımının başlaması genellikle ergenlik döneminde olur. Yapılan araştırmalar da göstermiştir ki;

•Anne baba, arkadaş, öğretmen sigara veya alkol kullanıyorsa, gencin kullanmaya başlama riski de artmaktadır. Bu konuda öncelikle yetişkinlerin olumlu model olması gerekir.

## Uyuşturucu kullanmaya başlayan genci nasıl tanıyabiliriz?

- Birden ortaya çıkan davranış değişikliği,
- Zaman zaman aşırı sinirlilik, gereksiz tepki, anlamsız kaygı, sıkıntı,

- Ağızda kuruluk, salyada azalma,
- Konuşmada güçlük, peltek konuşma,
- Yürümede dengesizlik, ellerde titreme,
- Terleme,
- Uyuklama, dalgınlık,
- Halsizlik, yorgunluk,
- Alışılmış arkadaş çevresi dışında yeni arkadaşlar edinme,
- Çevre değiştirme,
- Sorumluluklardan kaçma, Aşırı para harcama.

## **ERGENİN İHTİYAÇLARI VE KAYGILARI**

### **Ergenin Duygusal Gelişimle İlgili İhtiyaçları ve Kaygıları**

Ergen karamsarlık, huzursuzluk ve iç sıkıntısı gibi hoş gitmeyen duygular içindedir. Bu duygulara bağlı olarak bir bunalım yaşamaktadır. Kendisine güven verecek ve bu duygusal durumların yaşa bağlı, bu çağa has ve geçici olduğunu anlatacak bir anne-babaya ihtiyacı vardır.

"Anlaşılmamak" ergenlerin en belirgin sorunlarından. Anne ve babanın onu eleştirmeden, küçümsemekten, yargılamadan dinlemesi ve kendisini anlatmasına fırsat tanınması onu rahatlatmaktadır.

Ergenin, yeni ses tonuna ve ifade tarzına uyum sağlamada ve değişen bedensel hareketlerini kontrol etmede de anne-babaya ihtiyacı vardır.

### **Ergenin Cinsel Gelişimle İlgili İhtiyaçları ve Kaygıları**

Ergen, bedensel enerjisini yararlı alanlara yöneltme ve cinsel olgunlaşma sonucu ortaya çıkan yeni durumlara uyum sağlama ihtiyacıdır. Sık sık oluşan sivilcelerden dolayı kaygılanırken sakal ve bıyık çıkışında vb konularda akranlarından geç kalmış olmak üzüntü konusu olabilir.

### **Ergenin Sosyal Gelişimle İlgili İhtiyaçları ve Kaygıları**

Bir gruba ait olma duygusu sosyal gelişme için önemli bir duygudur. Girmek istediği çevre tarafından benimsenmemek genç için üzüntü kaynağıdır.

Ergenler, bu çağlarında oldukça önemli olan konuşmak veya çene çalmak eylemini buluştukları yerde, telefonda, internette vb gerçekleştirirler. Bu tür durumlarda kenarda kaldıkları gözlenen bazı ergenler, muhtemelen bir güvensizlik nedeniyle veya bir iç çatışma yüzünden yeterince kendilerini ifade edememektedirler.

Bu ergenlerin anne babaları ve eğitimciler tarafından gözlenmeleri ve sorunları ile ilgilenilmeleri gerekir.

**Ergenlik dönemindeki birey, tutum ve davranışlarını örnek alacağı, kendisini onlarla özdeşleştireceği uygun modellere ihtiyaç duyar. Modelin kişiliği sosyal gelişme açısından önemlidir. Erkek çocuğun baba ile, kız çocuğun anne ile özdeşlik kurabilmesi gerekir.**

**Anne ve babanın ev içi rollerindeki aksaklıklar ergenin uygun olmayan modelleri görmesine yol açar, bu da ergenin gelişiminde aksamalara neden olabilir.**

## **Ergenin Kişisel Gelişimle İlgili İhtiyaçları ve Kaygıları**

Gelişme döneminde anne-baba tarafından bazen çocuk, bazen yetişkin gibi algılanan birey, ne zaman ne şekilde davranacağını bilemez. Gelişmekte olan bedenine, cinsel ve duygusal değişimlerine ayak uyduramaz, "Kimlik karmaşası"na düşebilir.

Yetişkinin baskılı ve disiplinli davranmaktan çok, ergene karşı sevgi gösteren, güven veren, önemseyen ve değer veren bir tutum içine girmesi onun kimlik gelişmesini kolaylaştıracaktır.

Ergen, birbirinin karşıtı duygular dile getirebilir, yetişkinin uzaktan denetimine ihtiyaç duyar. Aynı zamanda anne-babanın ve yetişkinin güvenini kazanmaya, kendisine güvenilen bir insan olmaya ihtiyaç duyar. Kendisine güven duyulmaması onda kaygı yaratır.

## **ERGEN ÇOCUĞUNUZLA İLETİŞİM KURMAK**

- Birçok anne babanın ergenlik döneminde çocuğuyla iletişim kurmanın zor olduğunu söylemesi aslında çok hafif kalır. Bütün iletişim yollarını tamamen açık tutmanız çok önemlidir.
- Genç, ana-babasına güven duyduğu ölçüde, sorunlarına onları da ortak eder ve böylelikle çözümü kolaylaştırmış olur. Diyalogun çocukluk yıllarından bu yana kopuk olması, gençlik döneminde gencin ana-babasıyla zıtlaşmasına, kutuplaşmasına sebep olabilir. Zaman içinde genç gibi, ana – babası da, birbirlerinin varlıklarından rahatsız olmaya başlarlar.
- Anne-babalar, öncelikle bu evrenin, gelişim gereği, geçici bir bunalım dönemi olduğunun bilincinde olmalıdırlar. Bunun yanında; anne-babalar objektif, dengeli, sabırlı ve kuvvetli olmaya özen göstermelidirler.
- Çocuğunuzun yetişkinliğe sağlıklı bir geçiş yapması ebeveynleriyle ya da ebeveynlerinden biriyle güvene dayalı ve açık bir ilişki kurması temeline dayalıdır. Farklı görüşleriniz olsa da çocuklarınıza saygınızı ve güveninizi ifade edebilirsiniz. Bu şekilde onların söylediklerini dinleyerek onların da size saygı duymasını ve güvenmesini sağlarsınız. Farklı görüşlerle ilgili bir yaklaşım da anlaşmazlıkla anlaşmaktır.
- Ergen çocuğunuzun, onları etkileyebilecek önemli kararlara dahil etmeye çalışın. Kendi bireysel önerilerinizi tartışmak ve kararlar için sorumlulukları paylaşmak çocuğunuzla olan ilişkinize ve çocuğunuzun kendine olan güvenine katkıda bulunur. Ergen çocuğunuzun etkilemenin güçlü bir yolu da onun için bir rol modeli olmaktır.
- Ergen çocuklar sizin kurallarınız ve müdahalelerinizi görünüşte protesto ederlerken aslında sizin sağladığınız güçlü temele güvenirlere. Bir yaşıt gibi değil de bir ebeveyn gibi davranmanız çok önemlidir.
- Çocuğunuzun arkadaşlarını tanımanız onun inandıklarını ve eylemlerini şekillendiren etkileri anlamanıza yardımcı olabilir.
- Çocuklarınızın ebeveyn kontrolünde evde vakit geçirmeleri için teşvik edin ve hangi aktivitelerin yasak olduğu konusunda açık ve tutarlı olun.

- Bu dönemde cinsel gelişmenin hızlanması nedeniyle kız ve erkek ergenlerin bilgilendirilmelerinin son derece önemlidir. Çünkü kendilerindeki değişimlerinin farkında olan ergenler bu değişimi daha iyi anlayabilmek için, birçok konuda daha fazla şey bilmeye gerek duyuyorlar. Bu bilgilerin çevreden öğrenilen, eksik, yanlış bilgiler olmamasına dikkat etmek gerek. Gençler kendi aralarında kulaktan dolma yanlış bilgileri tartışarak birbirlerini de yanlış bilgilendirebiliyorlar. Bunun yerine, başlangıçta aile içinde çocuklara bu konuda bilgi verilmesi, ergenin gelişimini olumlu yönde etkileyecektir. Anne babalara düşen görev ise onların karşılarında değil, yanlarında olmalarıdır.
- Sorunlar hakkında açıklıkla ve dürüst olarak konuşma ortamı hazırlamak ve bu beceriyi geliştirmek, ebeveyn-çocuk ilişkisinde en önemli hususlardan biridir. Aile içinde bu tür bir ilişki tarzı geliştirmek, anlayışlı ve sabırlı olmayı gerektirir ve zaman alır. Böyle bir ilişki, zamanla çocuk-ebeveyn arasında, birlikte vakit geçirme ve paylaşımlarda bulunma yoluyla gelişir.
- Ailelerin çocuklarıyla paylaşımlarda bulunmaları için; yemek saatleri, hikaye anlatma, kitap okuma, oyun oynama, ev dışında vakit geçirme, tatiller ve kutlamalar önemli fırsatlardır.
- Anne-babalar, çocuklarının her biriyle bireysel olarak da vakit geçirmeye çaba sarf etmelidir. Özellikle de sıkıntılı, üzüntü verici ve zor zamanlarda. Bu tür bireysel bir ilişkinin varlığı, özellikle ergenlik döneminde ebeveyn-çocuk arasında ortaya çıkabilecek çatışma, anlaşmazlık, uyuşmazlık vb. durumlarda, sağlıklı bir çözüm bulabilmek için gerekli olan temeli oluşturmayı sağlar.
- Anne ve babanın bireyi istediğinden farklı alanlara yöneltmesi, ondan yapabileceğinin üstünde görevler beklemesi, onu aşağılaması, onu başkaları ile kıyaslaması, ona akranları yanında kaba davranması, sık sık eleştirmesi, onun yanında birbirleriyle kavga etmesi ergeni kaygılandıran tipik anne-baba davranışlarıdır.

### **Ergenle konuşurken;**

- ✓ Yumuşak bir sesle acele etmeden konuşun
- ✓ Gerçekçi ve belirli önerilerde bulunun
- ✓ Daha iyi anlamak için sorular sorun
- ✓ Dikkatli bir şekilde dinleyin ve dinlediğinizi davranışlarınızla belli edin
- ✓ Göz teması kurun ve Ben dilini kullanın
- ✓ Çocukla yüz yüze konuşun, gerekirse yanına oturun
- ✓ Açık uçlu sorular sorun
- ✓ Yeri ve zamanı uygun olduğunda şaka yapın ve gülümseyin, sarılın.

### **AİLELER ERGENİ NASIL DESTEKLEYEBİLİR?**

Çocuklarının yetişkinliğe sağlıklı bir geçiş yapabilmeleri için, ailelerin dikkat etmeleri gereken bazı hususlar vardır:

- Çocuklara sevgi ve güven dolu bir ev ortamı sunmak,
- Dürüstlük, güven ve saygı dolu bir aile atmosferi yaratmak,
- Çocuklara yaşlarına uygun bağımsızlıklar vermek, özgürlükler tanımak,
- Çocukların kendilerine güven duyabileceği fırsatlar yaratmak,
- Mutsuz ve üzgün olduklarında çocukların ebeveynleri ile konuşmalarını yüreklendirecek bir ilişki tarzı geliştirmek,
- Kendisinin ve başkalarının kişisel haklarına saygı duymayı öğretmek,

- Yaşına uygun sorumluluklar vermek yoluyla, sorumluluk almayı öğretmek,
- Kabul edilebilir sınırları ve bunun önemini açıklamak,
- Kazanılması istenen davranışlar için çocuklara örnek ve rehber olmak,
- Sınırlar ve özgürlükleri hakkında çocuğa bilgi vererek, disiplin anlayışı kazandırmak,

## **Ne Zaman Profesyonel Yardım Alınmalı?**

Aşağıdaki belirtilerden bir ya da birkaçının süreklilik göstermesi ve ebeveynlere yabancı gelmesi ile bu durumu açıklayabilecek herhangi bir yaşantı ya da olayın olmaması durumunda, bir uzmandan yardım almaya karar vermek sağlıklı olacaktır.

- Okul başarısında olumsuz anlamda farkedilir bir değişme,
- Günlük etkinlikleri sürdürme ve günlük sorunlarla başa çıkma becerisinde bozulma,
- Sıklıkla fiziksel yakınmalar,
- Normal gelişim dönemi özelliği dışında cinselliğe karşı bir ilgisizlik,
- Arkadaşlarını sık sık değiştirme onlardan uzaklaşma, çevreyle ilişkiden kaçınma,
- Çok yoğun içine kapanıklık,
- Hiçbir şeye ilgi duymama ve tüm etkinliklerden uzaklaşma,
- Geleceğine ilişkin planlar yapmama ve yoğun mutsuzluklar dile getirme,
- Alkol/sigara ve /veya madde kullanımı,
- Uyku bozuklukları ve kabuslar görme,
- Kendini ve başkalarını incitme ve zarar vermeden çekinmeme,
- Tehditkar bir ilişki tarzı benimseme,
- Okuldan sık sık kaçma,
- Aileye farklı gelen, tuhaf düşünce ve duygulara sahip olma.

### **Bu dönemde ergene yapılabilecek en etkin yardım:**

- Onun sevildiğini,
- anlaşıldığını,
- kabul edildiğini,
- fark edildiğini,
- gerekli olduğunu,
- önemli olduğunu,
- ona bağımsızlık ve sorumluluk verildiğini
- fark ettirebilmektir.