

# ERGENLİK DÖNEMİ

## GELİŞİM ÖZELLİKLERİ

### \* Veli Bilgilendirme Bülteni

Melek TAŞIRAN

Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen

#### İçerik:

- 1-Gençliğin tanımı
- 2-Gençlik dönemindeki olgunluk belirtileri
- 3- Bedensel değişikliklere uyum sürecinde gencin yaşadıkları
- 4-Anne Babaların gözünden gençler
- 5-Anne Babanın ergenlik dönemindeki gence yaklaşımı



Gençlik, çocuklukla erişkinlik arasında yer alan, gelişme, ruhsal olgunlaşma ve yaşama hazırlık dönemidir.

Ergenlikle başlayan hızlı bedensel büyüme gençlik çağının sonunda bedensel, cinsel ve ruhsal olgunlukla tamamlanır. Genellikle 11-12 yaş civarında ilk ergenlik belirtileriyle başlayan gençlik çağı, psikososyal olgunlaşma (ruhsal, sosyal gelişim) ile 20'li yaşların başına dek sürer.

Gencin topluma katılabilmesi, erişkinler arasında yerini ve konumunu alabilmesi bu gelişme döneminde belli bilgi, beceri ve deneyimi kazanmasına bağlıdır.

Ergenlik döneminin sonuna doğru gencin şu özellikleri kazanmış olması beklenmektedir:

- Gencin kendine özgü değerleri, yaşam anlayışı ve bir dünya görüşü oluşmuş olması
- Duygu, düşünce ve davranışları ana- babası ve öteki erişkinlerden bağımsız olması
- Zihin yeteneklerini ve becerilerini geliştirmiş, toplum yaşamı için gerekli bilgi, görgü ve ruhsal olgunluğa erişmiş olması
- Hayattaki farklı sorumluluklarını kabullenmesi ve bunlara uygun davranması
- Gelecek hedefleri doğrultusunda gerekli çalışmalarını yapması
- Gencin ailesi dışındaki toplumsal ilişkilere katılabilmesi ve sosyal çevresindeki ilişkilerini sürdürebilmesi
- Cinsel kimliğine uygun gelişim özelliklerini benimseyebilmiş olması

\*\* Çevresi ile bütünleşirken, kendi öz benliğinin bilincine varıp, kimlik duygusunu geliştirebilmesi

## Bedensel Değişikliklere Uyum Sürecinde Gencin Yaşadıkları

Hormonal değişikliklere bağlı olarak cinsiyetine özgü fiziksel ve ruhsal gelişim hızlanır.

İleriki yaşlarda kadın ve erkeğin cinsel kimliğini ve yaşamını sağlayacak cinsel değişimler ortaya çıkmaya ve olgunlaşmaya başlar.

Bu değişiklikler genetik, beslenme, yaşam koşulları, vb. birçok faktörün etkisiyle her gencin kendisine özel ve farklı zamanda yaşanır.

Kız ve erkeklerin kendi bedenindeki değişimlere ilişkin birbirine karşıt, çelişik değerlendirmeler ve düşünceler oluşur. Bir yandan, beden yapısının değiştiğini, yüzünün çirkinleştiğini düşünüp kaygı duyar, sıkılıp üzülür. Hatta utanır. İçine kapanır, çevreden uzaklaşır.

Öte yandan, bedenindeki değişme ve gelişmeleri ortaya çıkarmak, kazandığı güzellikleri başkalarına göstermek için çaba harcar. Gencin kendine özgü olarak oluşturduğu çirkinlik ve güzellik kavramı; kaygı ve endişeyle birlikte, neşe ve sevinç arasında gidip gelen duygulanım değişimleri yaratır.



Yüz, cilt, saç vb. güzellik kavramlarının yanında şişmanlık ve zayıflık da önemli bir kişisel algı sorunu ortaya çıkarır.

Zayıflığın güzellik olarak vurgulanması, gençlerde kilo kaygısını tetiklemekte; vücudun ihtiyaç duyduğu besinlerin tümüyle kesilmesi, aşırı zayıflama ve iç salgı bezlerinde ortaya çıkan bozukluklara ve yeme bozukluklarına neden olmaktadır. Oysa ki gençlik çağındaki bedensel ve zihinsel gelişmeler için sağlıklı beslenme alışkanlığı oldukça önemlidir.



### Anne- Babaların gözünden gençler:



\*Kendi içine kapandı, durgunlaştı.

\*Hırçınlaştı.

\*Çok alıngan davranıyor.

\*Kişisel bakımını bazen çok önemsiyor, bazen çok ihmal ediyor.

\*Bizimle iletişim kurmaktan uzak duruyor.

\*Sözlerimize sürekli alınıyor ve bizimle tartışıyor.

\*Bizim söylediğimiz ve yaptığımız hiçbir şeyi beğenmiyor.

\*Sorumluluk duygusu azalıyor.

\*Ders çalışmak istemiyor. Okuduğunu anlamıyor gibi.

\*Bilgisayar oyunu, telefon ile çok zaman harcıyor.

\*Okulda davranış problemleri olmaya başladı.

\*Arkadaşları ile sıklıkla görüşmek istiyor.

\*Tehlikeli işlerde fazla riskli davranıyor, yaptığının sonucunu önemsemiyor.

Gençlik çağının başlangıcında hızla ilerleyen bedensel değişme ve gelişme zamanla yavaşlar ve durur. Bunu toplumsal değişme izler. Dengeli ve uyumlu ilkökul çocuğu gider, yerine oldukça tedirgin, kuruntulu, güç beğenen ve çabuk tepki gösteren bir ergen gelir.

Genç, bocalama ve kararsızlık içindedir; duyguları, ilgileri çabuk değişir. Çabuk sevinir, çabuk üzülür, birden sinirlenir, olur olmaz şeyi sorun yapar. Tepkileri önceden kestirilemez olur. Derslere ilgisi azalır, çalışma düzeni bozulur. Bencilleşir, istekleri artar. Koyulan yasakları saçma, kendisine tanınan hakları yetersiz bulur. Aile içindeki kuralların çokluğundan ve sıklığından yakınır. Ana-babanın uyarılarına birden tepki gösterir; onlara karşı kabalaşır ve ters yanıtlar verir.

## Anne Babanın Ergenlik Dönemindeki Gence Yaklaşımı

Genç birden büyüme için sabırsızlanır, ancak çocuksu davranışlarından birden sıyrılamaz. Ergenliğe yaşlarından çok önce giren gençlerde bu bocalama daha da belirgindir. Yetişkin boyutlarına ulaşmış bir gövdede çocuk kişiliği vardır. Bu dönemde anne- babalar da çocuğuna nasıl davranacağı konusunda bocalamaya başlar. Çocuğunun fiziksel ve ruhsal değişikliklerine, nasıl tepkiler vereceği konusunda belirsizlik ve kaygı hissetmeye başlar.

Gençlik çağında ana baba ile gencin ilişkisini belirleyen çeşitli etkenler vardır. Bunların en önemlisi ergenlik öncesinde gence karşı ana babanın tutumu, ana babanın kişilikleri, ana babanın anlaşması ve uyumudur. Her ailenin ve gencin ergenlik öncesindeki ilişkilerini bilmeden gençlik çağının çalkantısını ne ölçüde başarıyla atlatacağı bilinemez. Kısacası çocukluk çağının getirdiği olumlu ve olumsuz tüm birikimler gençlik çağının uyumuna ya da uyumsuzluğuna etki eder. Bu nedenle anne babanın, çocukları ile küçük yaştan itibaren sağlıklı ve doğru bir iletişim becerisi geliştirmesi ve aralarındaki uyumu zedelemekten sürdürmeye gayret etmesi gerekir.

Günümüzde birçok anne baba ile genç çocukları çok az sohbet ediyor. Genelde anne baba ya gence öğüt vermeye uğraşiyor, ya da aralarında çözüme ulaşamayan tartışmalar yaşanıyor. Genç ailesine meydan okur gibi davranıyorsa, anne babaya kasıtlı olarak kötülük yapmak istediği için değil, kendi kimliğini ispat etmeye çalıştığı içindir. Anne babalar, çocuklarının yaşadığı fiziksel ve duygusal değişimi fark edip, çocuklarına anlayışla yaklaşmalı ve ilişkilerinde tutarlı davranmaya dikkat etmelidir.



*Çocuklukta anne baba ve çocuk arasında saygı ve sevgi bağı kurulmuşsa, gençlik çağının çalkantıları durulduktan sonra, sağlıklı ilişkinin tekrar yaşanması zor olmayacaktır.*



"Bir arada yaşayan insanların ara sıra sürtüşmesi kaçınılmazdır. Her sağlıklı ailenin bir anlaşmazlık ve çatışma payı vardır. İyi bir ailenin herkese sağladığı olanaklardan biri de kötü sonuçlardan korkmadan içini dökebilmesi, duygularını açığa vurabilmesidir. Herkesin kendi evinde, olduğu gibi görünmek ve doğal olarak davranma özgürlüğü olmalıdır.

Genç başına buyruk davrandığı, evden sıkıldığı zaman bile onun için ailenin önemi azalmamıştır. Ev onun için denize açıldıktan sonra geri dönüp sığındığı bir limandır. Her şeyin belirsiz ve değişken olduğu bir çağda genç, evini bir üs gibi kullanır. Orada dilediği gibi çocuklaşabilir, yakınabilir, nazlanabilir..."

A. Jersild

Kaynaklar:

\*Köknel Özcan, Ergenlik Dönemi, Ana Baba Okulu, Remzi kitabevi, Ekim 2019

\*Yörükoğlu Atalay, Gençlik Çağı, Özgür yayınları, Mart 2004

\*Semerci Bengi, Artık Büyüdüm Ergen Ruh Sağlığı, Alfa yayınları, Eylül 2016