

# Ergenlik Dönemi

## KESTEL KIZ ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ

### ERGENLİK DÖNEMİ

11–19 yaş aralığına denk gelen ergenlik dönemi çocukluktan yetişkinliğe doğru bir geçiş dönemi olarak kabul edilmektedir. İnsanoğlu gelişiminin hiçbir döneminde bu kadar yoğun karmaşa ve sorunlarla karşılaşmaz. Bu nedenle ergenlik dönemini bir kaos, isyan dönemi olarak da adlandırabiliriz. Ergen bu dönemde kendisi de dâhil olmak üzere çevresiyle bir savaş başlatacaktır. Bu savaşın amacı yetişkin olmaktır. Bu döneme çocuk olarak giren bireyin bu dönemden bir yetişkin olarak çıkması beklenir. Eskiden hep çocuk olarak nitelendirilirken, şimdi bazen çocuk bazen de yetişkin olarak algılanacaktır. Bütün bu etkenler bireyi, bir kimlik arayışına doğru iter bu arayışta birçok engelleri de aşarak dönemin sonunda bir yetişkin kimliğine sahip olarak çıkmayı hedefler. Şüphesiz ki bu çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi çok çatışmalı geçecektir. Anne babaların görevi ergenin bu çabalarını anlayıp onlara destek olmak ve bu dönemin en az hasarla atlatılmasına yardımcı olmaktır. Bunun karşılığında da ergen kendini ispatlayarak yetişkinler dünyasına adımını atar.

### Ergen ne hisseder, nasıl davranmak ister?

- 1-** Ergenin genel olarak duygularında istikrarsızlık 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 ve her defasında “Daha dün iyiydin, şimdi ne oldu?” türünde sorgulamalara ve baskıcı yaklaşımlara girmemesi gerekir.
- 2-** 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.
- 3-** Diğer dönemlere göre daha yoğun hayal kurar ve gerçekten zaman zaman uzaklaşır. Bu hayaller gelecek planlarını kapsayabileceği gibi genellikle karşı cinsle ilgili hayaller olabilmektedir.
- 4-** Ergen zaman zaman yalnız kalma isteği içinde olabilir. Odasına çekilen ve yalnız kalmak istediğini söyleyen bir ergenin ciddi bir sorunu olduğu düşünülüp kaygılanılmamalıdır.
- 5-** Ergen kendini yorgun hissedebilir, buna bağlı olarak çalışmaya karşı isteksizdir. Vücut enerjisi âdeta büyümeye harcanıyor gibidir.
- 6-** Ergen yaşadığı bedensel değişimlere bağlı olarak çekinebilir ve kendini saklama ve bu değişimlerden çevreyi haberdar etmeme isteği içinde olabilir.
- 7-** Yeni şeyler deneme merakı artmıştır.

**8-** Bu dönemde arkadaş çok önemli bir noktadadır. Bu nedenle arkadaş seçimi konusunda ergenin dikkatli olması ve ailenin hassas davranması gerekir.

**9-** Bu dönemde ergenin fark edilme ve takdir edilme ihtiyacı vardır. Bu ihtiyacını aile içinde gideremeyen ergen, farklı arkadaş gruplarında bu ihtiyacını giderebilir.

## **SEVGİLİ ANNE-BABALAR,**

Gençlerimizin sorumluluk sahibi, başarılı, mutlu, olumlu, kendilerini ve yaşamayı seven insanlar olarak yetişmelerini istiyorsak; onlara nasıl davranmamız gerektiğini bilmemiz gerekir. Her anne-baba çocuğunu sever fakat, nasıl davranacağını bilemeyebilir. Bu nedenle anne-babaların okulumuz rehberlik ve psikolojik danışma servisi ile işbirliği içinde olması yararlı olacaktır.

### **ANNE-BABALARA ÖNERİLER**

- Çocuğunuzla birlikte olun,onunla vakit geçirin.Eğer siz ilgi ve sevgi göstermezseniz,genç kendine ilgi ve sevgi gösteren gruplar yada arkadaşlar bulacaktır. Bu gruplar her zaman sağlıklı olmayabilir. Birlikte zaman geçirin, eğlence ve sohbet için zaman ayırın.
- Çocuğunuza öğüt vermek yerine ona örnek olun. Anne-baba arasındaki ilişki olumlu ise, çocukta olumlu ilişkileri öğrenecektir.
- Aşırı koruyuculuk çocuğun her işini yapma, onun yerine karar verme çocuğunuzun gelişmesini engeller.Yapmanız gereken onun çabalarına saygı göstermek, kendine güvenmesine olanak sağlamaktır.Çocuğunuza hep çocuk olarak davranırsanız, oda hep çocuk olarak kalır.
- Çocuğunuza karşı anne-baba aynı tutum içinde ve tutarlı olun.
- Çocuğunuzun başka çocuklarla ve kardeşi ile kıyaslamayın.
- Hangi yaşta olursa olsun,her fırsatta çocuğunuzun fikirlerini sorun ve fikirlerine önem verin.
- Çocuğunuzun dinleyin,duygularını paylaşın, çocukla ve onun sorunu ile ilgilendiğinizi gösterin.Anlaşılmak ve önemsenmek ergen için çok önemlidir. Bunları bulamadığında iletişimi ve ilişkiyi daha fazla sürdürmenin anlamı olmadığını düşünür ve içine kapanabilir. Eğer çocuğunuzla ilişkilerinizi yetersiz buluyorsanız şimdiye kadar sürdürdüğünüz ilişki biçimini gözden geçirin.
- Çocuğunuzun söyledikleri, her zaman söylemek istediklerini anlatmayabilir. Olaylara farklı duygusal tepkiler verebilir. Böyle durumlarda verdiği mesajın altında yatan duyguyu anlamaya çalışın.
- Siz veya çocuğunuz sinirliyen tartışmayın, sakinleşmeyi bekleyin ve daha sonra yaptığı davranışla ilgili konuşun.
- Çocuğunuzun söz verdiğiniz zaman, sözünüzü yerine getirin.Yada yerine getiremeyecekseniz söz vermeyin.
- Çocuğunuzun bazı temel özellikleri hoşunuza gitmese bile,onu sürekli eleştirmeyin ve olduğu gibi kabul edin.

- Çocuğunuzun hatasını asla başkalarının yanında uyarmayın ve öğüt vermeyin. Bu tür paylaşımları çocuğunuzla yalnızken ve sorunsuz zamanlarda yapmaya özen gösterin.
- Çocuğunuzun her yaptığı yanlıştan dolayı eleştirmeyin. Çünkü sık eleştirilen çocuklar içe kapanık ve güvensiz olurlar..
- Ergenlik dönemindeki çocuğunuzun kıyafet, yemek, eğlence gibi seçimlerine saygı duyun. Kendi bakış açınıza uymuyor diye yargılamayın, eleştirmeyin. Bu; ergenin beni anlamıyorlar düşüncesiyle sizden uzaklaşmasına neden olacaktır. Bunun yerine onu rencide etmeden nedenlerini açıklayın.
- Ergenlik dönemindeki çocuğunuzun kimlik arayışına, büyüme çabalarına destek olun ve saygı gösterin.
- Ergenle iletişimin sadece yetiştikten ergene doğru; yani tek taraflı olması durumunda ergenin kendi kişiliğini ortaya koyabilmesi için tek yolun otoriteye başkaldırmak olacağını unutmayın.
- Çocuğunuzun arkadaşlarına karşı sabırlı olun. Arkadaşlarına karşı çıktığınız zaman, çocuğu kendinizden uzaklaştırır, arkadaşlarına daha çok yaklaşırsınız. Bu dönemde çocuğunuzun arkadaşlarının kimler olduğunu ve neler yaptığını farkında olun. Arkadaşlarının anne ve babası ile tanışın. Evinizde arkadaşları ile hoşça vakit geçirebileceği programlar düzenleyin.
- Okul ve okul dışında çeşitli faaliyetlere katılmalarını teşvik edin. İyi olduklarını hissettikleri durumlarda başarılı olmak için sarf ettikleri çabayı takdir edin.
- Kariyer hedefleri ve seçimleri konusunda çocuğunuza yardımcı olun. Eğer fikirlerini sık sık değiştirirlerse hayal kırıklığına uğramayın. Yetişkinleri çalışırken izlemelerine imkan verin. Yapmak istemedikleri işi anlamamanın, ne yapmak istediklerini anlamak kadar önemli olduğunu unutmayın.
- Çocuğunuzun eve geliş saatine ve diğer aile kurallarına, karar ve düşünceleri ile katkıda bulunmalarına izin verin. Bu onların kendi davranışları için sorumluluk geliştirmelerine fırsat yaratacaktır.
- Düzenli ve kuralları olan bir çevre sağlamaya devam edin Ergenlerin daha fazla özgür olmalarına izin verilmeli ancak bu onların kendilerini tehlikeye atacakları boyutta olmamalıdır. Şikayet etmelerine rağmen ergenler yetişkinlerin onlar için sağladıkları emniyet ve güven duygusuna ihtiyaç duyarlar ve bu konuda anne babalarına güvenirlir.
- Ergenlik dönemindeki çocuğunuzun bağımsız hareket etme doğrultusunda verdiği tepkileri saygısızlık ve başkaldırı olarak yorumlamayın. Bunları yaşadığı değişimin bir parçası olarak değerlendirin.
- Ergenlik döneminde genç kendini bulma çabası içinde bazen bunalabilir ve intiharı düşünebilir. Bu davranış aslında çocuğun birisinden yardım istemesi ve çaresiz bir haykırıdır. Bu anne-baba yada birisinin yaptığı bir şeyleri yapmaması yada yapmadığı bir şeyleri yapması için uyarı olabilir.
- Tüm olumlu yaklaşım ve tutumlara rağmen, ergenle anne-baba arasında çözümsüzlük boyutunda ciddi gerginlikler yaşanıyorsa, uzman yardımına başvurmayı ihmal etmeyin.

### **Ne zaman yardım almalıyız**

Yanlış arkadaş gruplarını seçme, okul başarısında giderek düşme, okuldan kaçma, içe kapanma, öfke nöbetleri, ebeveynle, okulla ve toplumla ciddi çatışmalar, madde kullanımı, internet bağımlılığı, aşırı güvensizlik, sosyal ortamlara girememe, mutsuzluk, dikkat eksikliği, hiçbir şeyden zevk almama, sınav kaygısı, takıntılı düşünceler gibi şikayetler varsa ve çocuğumuzla iletişim kurmakta zorlanıyorsak zaman kaybetmeden, yardım alınması gereklidir. Sorunları görmezden gelmek sorunların daha da büyümesine neden olur.

**Dünyaya çocuğunuzun gözüyle bakmaya çalışın. Göreceksiniz daha çok içinizden geldiği gibi davranacak, daha ön yargısız, daha kararlı olacak ve çocuğunuzla daha sağlıklı ilişkiler kuracaksınız. UNUTMAYIN! Gencin sizi anlaması çok zordur, çünkü o hiç yetişkin olmadı. Ama sizler genci anlayabilirsiniz, çünkü sizlerde genç oldunuz.**