

Ergenlik Dönemi Gelişim Özellikleri

Ergenlik dönemi (puberte), pek çok fiziksel, duygusal ve bilişsel değişimi beraberinde getiren çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir. Pek çok genç ve ailede kaygı uyandıran bu geçiş döneminin en önemli özelliği gözle görülür farklılıkların ortaya çıkması; **ailesel ve akran** ilişkilerinin yön değiştirmesidir. **Bedensel ve duygusal** değişimlere ayak uydurmaya çalışan birey, ergenlikle birlikte bir tür keşif yolculuğuna da çıkar. İlgi ve beklentilerin şekillendiği bu dönemde kendini tanıma, ihtiyaçları fark etme, değişime ayak uydurabilme, sosyal ilişkileri yürütebilme ve özerkleşme en belirgin özellikleri oluşturur.

ERGENLİK NEDİR?



9-13 yaşları arasında gözlenen, hızlı bir büyüme atağının olduğu dönemdir. Hızlı beden değişimlerinin gözlenir. Bedendeki bu hızlı değişim merak ve endişe duygusunu beraberinde getirir. Cinsel kimlikle alakalı sorgulamalar bu dönemde gözlenebilir. Başkaları tarafından nasıl algılandıkları bu dönemdeki gençler için oldukça önemlidir. Egosantrik (**ben merkezci**) düşünce yapısı nedeniyle olayları, kendini odağa yerleştirerek değerlendirme eğilimindedir. Bencil olduğu için değil, gelişim döneminin bir özelliği olarak bu şekilde davranmaktadır. Mahremiyetle ilgili hassasiyetler başlar ve yalnız başına vakit geçirme isteği artar.

ERGENLİK DÖNEMİNDE GÖZLENEN DUYGUSAL DEĞİŞİMLER



Ergenlik döneminde birey, gözlenen fiziksel değişimlerin yanı sıra pek çok duygusal değişimi bir arada yaşar. Hormonal değişimler, duygu değişimlerini de beraberinde getirir. Özellikle akran ilişkilerinde ve akademik yaşantıda karşılaşılan zorluklar genci depresif ve mutsuz hissettirebilir. Pek çok ergen, erken yaşta akademik olarak ciddi kararlar almak zorunda kalır. Meslekle ilgili alan seçiminde bulunmak ya da mesleğe karar vermek gibi. Bu tarz kararları verirken birey kaygı duyabilir ve baskı altında hissedebilir.

Kimlik gelişimi için bir keşif süreci olan ergenlikte gençler aileye bağımlı olmaktan uzaklaşmış ancak hala tam anlamıyla ayrışamamıştır. Akran ilişkilerinin, aile ilişkilerinden öncelikli olduğu bu dönemde pek çok çatışma yaşanır. **Ergen, bu dönemde yeni deneyimlere yönelme, risk alma davranışı içindedir: Sigara, alkol, madde kullanımı, ehliyeti olmadan dikkatsiz şekilde araç kullanma gibi.**

ERGENLİK DÖNEMİNDE EN SIK KARŞILAŞILAN SORUNLAR



Ergenlik dönemi, pek çok fiziksel değişimi beraberinde getirir. Değişen bedenle birlikte beden algısı da şekillenir. Vücutta kıllanma ve yağlanmanın fazla olması nedeniyle pek çok genç, özellikle yüz bölgesinde sivilce/akne problemi yaşar. Fiziksel görünüm nedeniyle özgüveni zedelenebilir.

Vücuttaki yağlanma, kilo ile ilgili sorunlara yol açabilir. Aşırı kilo alımı (obezite) ya da aşırı kilo kaybı (anoreksiya nervroza gibi) bu dönemde gözlenen fiziksel değişimlerle ilgili önemli sorunlar haline gelebilir. Modern toplumun dayattığı beden algısı, özellikle kız ergenlerde zayıflama isteğiyle; erkek ergenlerde ise aşırı spor yapma, kas kütlesini arttırmak amacıyla çeşitli ek besin kaynaklarına başvurma şeklinde kendini gösterebilir.

Ergenlik Dönemi Kimlik Gelişimi Dönemidir

Ergenlik döneminde birey, bedensel, duygusal, bilişsel ve sosyal yönden kendini tamamlayacak ilgi alanlarına yönelir. Bu dönemde sevdiği ve yakınlık duyduğu kişileri (sanatçı, öğretmen, sporcu vb.) ya da grupları (sanat, spor, hobi) kendine örnek alabilir. Örnek aldığı kişinin özelliklerini yüceltme, ona benzemeye çalışma, belirli bir gruba dahil olma ve o gruba ait hissetme eğilimi ergenlik döneminde sıkça gözlenir. Anne babadan ayrıışarak kendine bir kimlik edinme; onlardan farklı, kendine has bir birey olma ihtiyacı duyulan bu dönemde gencin kendini ifade etmesi için uygun ortam yaratılması önemlidir.

Ergenlik dönemindeki gencin kendini nasıl algıladığının yanı sıra başkaları (yakın çevresi ve sosyal çevre) tarafından nasıl algılandığı da bir diğer kritik konudur. Örneğin, kendini akademik ve/veya sosyal açıdan yeterli gören bir genç, sosyal çevresi tarafından aksi yönde değerlendirilebilir ya da kendini çok duygusal olarak gören bir genç, çevresi tarafından öfke patlamaları yaşayan, öfkesini kontrol edemeyen biri olarak görülebilir. Sağlıklı benlik gelişimi açısından hem gencin hem de çevre algısının görece tutarlı olması önemlidir.

Kişinin sahip olmayı arzu ettiği özellikler (bedensel, duygusal) ile gerçekte sahip olduğu özellikler birbiriyle tutarlı olmadığında bir çatışma yaşanır. Kendi ihtiyaçları doğrultusunda bir arayışta olan ergenin “gerçek benliği” ile “ideal benliği” arasındaki fark, çeşitli duygusal güçlükler ve psikolojik sorunlara yol açabilir. Sahip olduğu aile, fiziksel (beden, ses gibi) ve karakter özelliklerinden (beceriler, yetenek alanları gibi) memnun olmadığı durumda başka biri gibi davranmaya başlayan birey, kendine hayali bir dünya ve ideal benlik yaratacaktır. Gerçek ve ideal benlik arasındaki çatışma arttığında ise birey, sorunlarla baş etme konusunda zorlanabilir. Bu durum, duygusal belirtiler; depresyon, kaygı problemleri, intihar girişimi, madde kullanımı gibi klinik tablolarla kendini gösterebilir.

ERGENLİK DÖNEMİYLE İLGİLİ GENÇLERE ÖNERİLER



- Bedensel ve duygusal değişimin bu kadar hızlı olduğu bir dönemde uyum sağlamak pek çok genç için oldukça zordur. Bedensel değişimle ilgili çevreden gelen acımasız eleştiriler, akran zorbalığı gibi durumlar en sık karşılaşılan yakınmaları içerir. Özsaygıyı zedeleyen ve mutsuz hissettiren bu gibi durumlarla baş edebilmek adına bireyin kendi özelliklerini ve güçlü yanlarını tanıması oldukça önemlidir. İyi yapabildiği, iyi yaptığını düşündüğü alanlara yönelmek, ilgi ve ihtiyaç doğrultusunda yeni ve farklı alanlar keşfetmek; özsaygıyı arttıracak en önemli adımdır.
- İlgi ve ihtiyaçlar bu dönemde sıkça değişebilir. Bir gruba ait hissetmek, bir gruba ait olmak önem kazanır. Bu aidiyet hissi olmadığında birey, kendini mutsuz, keyifsiz hissedebilir. Sosyal ilişkilerdeki güçlükler ve hayal kırıklıkları sosyal medya ya da sanal ortamdaki içeriklere yoğunlaşmaya neden olabilir. Bu gibi durumlarda gerçekte var olan ve idealize edilen benlik arasındaki fark büyüdükçe bireyde kaçınma artar. Sosyal çevreden uzaklaşabilir, kendini soyutlayabilir.
- Sahip olunan özellikleri fark etmek, bu sürecin bir geçiş evresi olduğunu bilmek, farklı ilgi alanlarına yer açmak işlevselliği artırma konusunda oldukça önemlidir. Akademik beklentilerle baş ederken kendini tanımak, öğrenme becerilerinin farkında olmak, uygun ders çalışma modeli oluşturmak oldukça faydalı olacaktır.

- Cinsellik hakkında doğru yönde bilgilenmek, risk içerikli davranışlar (alkol, madde kullanımı gibi) ve sonuçları hakkında bilgi sahibi olmak, özellikle sosyal medyada duygusal olarak örseleyici paylaşımlar yapmamaya gayret göstermek gencin hem kendisini hem de öz saygısını koruması adına oldukça kritiktir.
- Özellikle sanat, spor gibi uğraş alanlarına yönelmek bedensel ve zihinsel olarak sağlıklı hissetmenin en verimli yollarıdır. Güçlü yanları destekleyecek ya da bu keşif sürecinde yardımcı olacak, iyi hissettiren sosyal çevrenin varlığı gençler için oldukça önemlidir. Kendini tanıyan, ilgi ve ihtiyaçlarını fark eden gencin ailesi ile ilişkisi de olumlu yönde etkilenir. Anne babalarla sıkça çatışma yaşanan bu dönemde gencin anne babasıyla ihtiyacı doğrultusunda paylaşımda bulunması aile bağlarını destekleyecek ve güvende hissettirecektir.
- Sınırları korumak, kendini güvende hissetmenin bir diğer yoludur. “Hayır” demeyi öğrenmek, risk içerikli davranışlardan kaçınmak, başkalarının genci nasıl değerlendireceğini ve ona nasıl yaklaşacağını da şekillendirir.



- Aile yaşam döngüsünde, her evre bir krizi beraberinde getirir. Evlilik aşamasından yaşlılık dönemine kadar her geçiş evresinde çözülmesi gereken bir kriz söz konusudur. Aileler, geçiş evrelerinde yaşanan krizleri çözümleme ve esneyebilme becerileri ölçüsünde süreci sağlıklı şekilde yönetebilir. Ergenlik dönemi de bu geçiş evrelerinden biridir. Her gün okuldan eve gelip anne babasına ne yaptığını anlatan çocuk; artık ilk iş odasına gidip saatlerce orada kalmayı tercih etmektedir. Bu değişim anne babalar için kaygı vericidir. Yeni adım; bu değişime ayak uydurmaktır. Değişim yalnızca fiziksel, duygusal ve davranışsal olarak değil akademik ve sosyal olarak da kendini gösterir. Akademik beklentiler artar, sosyal ilişkilerde yeni kişiler (arkadaş, romantik partner) sürece dahil olur. Anne babadan ayrışma gerçekleşir. Kişi, çocukluk döneminden çıkmaya ve yeni bir kimlik edinmeye çalışır.

Bu süreçte ergene, net sınırlar koymak ebeveyn-çocuk arasındaki ilişkiyi güçlendirir. Örneğin, “Akşam geç gelme” demek yerine “Akşam 8’de evde ol” çok daha net bir ifadedir. “Odanı topla” yerine “Çamaşırlarını dolabına yerleştir” daha belirli bir yönerge. “Neden düşük not aldın?” yerine “... dersinde seni zorlayan konu neydi?” sorusu suçlama içermeyen daha anlayışlı bir yaklaşımdır.

- Pek çok anne baba, çocuğunun akademik başarısı konusunda kaygı duyar. Bu süreçte çocuğu yönlendirmeye, denetim altında tutmaya çalışır. Bu tutum, gencin baskı altında hissetmesine ve kaygı yaşamasına neden olabilir. Ebeveyn-çocuk arasında çatışmaya yol açabilir. Çocuğun kendi hızında çalışmasını teşvik etmek, kendi becerilerini fark edip eksik olduğu noktalarda genci desteklemek anne babaların bu süreçte edinebileceği en sağlıklı tutumdur. Ne kadar ilgi ve desteğe ihtiyacı olduğu konusunda çocuklar, davranışlarıyla ya da sözel olarak anne babalarına rehberlik edecektir.
- Akademik sorumluluklar, bireyin kendisine aittir. Bu süreçte anne baba, ihtiyaç doğrultusunda genci destekleyebilir fakat asıl sorumluluk gencin kendisine aittir. Sınav sonucuna değil, süreçte verilen gayrete odaklanmak; notu değil çabayı övmek genç açısından çok daha yapıcı bir tutumdur. Kişilik özellikleri konusunda genelleyici cümlelerden kaçınmak; bunun yerine davranışa odaklanmak çocuk açısından çok daha olumlu bir geribildirimdir. Örneğin, “çok tembelsin” yerine “son sınava yeteri kadar hazırlanamadın sanırım” ifadesi genci etiketlenmekten kurtarır ve işbirliğini artırır.
- Her bireyin farklı özellikleri vardır. Kimi hızlı öğrenir, kiminin çok sayıda tekrara ihtiyacı vardır. Her çocuğun öğrenme becerisi, potansiyeli farklıdır. Kardeş ya da akranlar arasında yapılan kıyaslamalar, gençleri rahatsız eder. Anne babaların çocuklarıyla ilgili gerçekçi beklentilere sahip olmaları, çocuğun becerilerini tanıyıp özgün kişiliği doğrultusunda beklentilere girmeleri çok daha sağlıklı bir yaklaşımdır.

Kaygı, bulaşıcı bir duygudur. Ebeveynlerin kaygılarını kontrol altına alabilmesi, yapıcı yönde çocukları yönlendirmek için bir diğer önemli kısmı oluşturur. Gelecekle ilgili hedef ve beklentilerini anne babasıyla paylaşan genci dinlemek, doğru olduğuna inanılan fikirleri dayatmak yerine gencin fikirlerini tartışabilmek, müzakere etmek karşılıklı iletişimi güçlendirecektir.

- Sağlıklı duygusal gelişim ve sağlıklı ayrışma açısından çocuğun özel alanına saygı duymak oldukça önemlidir. Gencin anne babayla değil kendi odasında, kendi yatağında uyuması, anne babanın kapıyı çalarak odaya girmesi, genci ilgilendiren konularda onun fikrine başvurması duygusal olarak güçlü bir ilişki kurulmasını sağlayacak; sınırları öğretecek ve özgüveni arttıracaktır.
- Koşulsuz olumlu kabul, ebeveyn-çocuk arasındaki ilişkinin en temel yapı taşıdır. Her koşulda anne babanın çocuğun yanında olduğunu hissettirmesi, ona güvenmesi, onu farklı özellikleriyle benimseyip kabullenmesi sağlıklı anne baba çocuk ilişkisinin en önemli ölçütüdür. Yalnızca başarılı ya da uyumlu olduğunda değil, başarısızlık yaşadığında ya da işler yolunda gitmediğinde de sevildiğini ve kabul gördüğünü bilen, hisseden gencin kendine olan güveni artacak; bu ölçüde sorumluluklarını yerine getirme olasılığı artacaktır. Kendinin farkında, kendini kabul eden, beceri ve ilgilerini ayırt edebilen genç, yetişkinlik döneminde de sağlıklı duygusal bağlar kurabilen, becerilerine yön veren, mutlu ve kendini seven bir birey olacaktır.