

ERGENLİK DÖNEMİ

ERGENLİK DÖNEMİ NEDİR? 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 dahil 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 bir çok 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.

ERGENLİK DÖNEMİNİN ÖZELLİKLERİ

Ergen kendine yol çizme, amacını belirleme, cinsel kimliğini kazanma, sosyal ilişkilerini düzene koyma çabası içerisindedir.

Benlik kavramı ve benlik sınırları değişkendir. "Ben kimim " sorusunu sık sık sorar. İçinde bulunduğu sosyal kurum ve olguları sorgular. Ülke sorunları, din, milliyet, iş vb. konularda araştırma ve hassasiyet içine girer.

Kimlik bunalımı içindeki genci düzenli hayat sıkı, ona yetmez. Başkasına benzemekten nefret eder ama başkaları gibide farkında olmadan davranır. Ne kendisi ne de başkası olamayan genç tepkiseldir, ani çıkışlar da bulunur. Sabırsız, sinirli, saldırgan ve nankör tutumlar geliştirebilir ve bu nedenle çevresiyle özellikle ailesi ve okulu ile zaman zaman çatışma içine girer.

Bu çatışma ortamından bir an önce çıkması gereken gencin gerçekleştirmesi gereken yetişkinlere özgü hedefleri vardır. Ergenlik dönemi bir yetişkinliğe geçiş dönemi olduğuna göre bu amaca ulaşmak için yapılması gereken davranışlar, ulaşılması gereken hedeflerde yetişkinlere özgü olmalıdır. yetişkinlere özgü bu hedef ve davranışları kısaca şöyle özetleyebiliriz:

- 1) Her iki cinsiyetten akranlarla yeni ve daha olgun ilişkiler kurma,
- 2) Cinsiyetine uygun sosyal rollerle özdeşleşme, Yetişkin bir erkek ya da kadın cinsel kimliğini kazanma,
- 3) Kendine özgü bir kişilik yapısı geliştirme
- 4) Kendi bedenini kabullenme,
- 5) Ana-baba ve diğer yetişkinlerden duygusal olarak bağımsızlaşma,
- 6) Kendine uygun mesleği belirleme ve bu mesleğe yönelme.
- 7) Toplumsal sorumluluk kazanmayı arzu etme ve buna ulaşma,
- 8) Kabul edilen içsel bir ahlak sistemi kazanma,

İşte ergenin en temel anlamda başarması gereken hedefler. Davranışlarının önemli bir kısmının altında yatan itici güç bu hedeflerden gelmektedir. Ergen, deyimi yerindeyse iç güdüsel olarak bu hedeflere kendiliğinden yönelir.

ERGENLİK DÖNEMİ SORUNLARI

Kendi hedeflerine yönelen genç, karşısında aynı zamanda dev gibi engelleri de beraberinde görür. Üstelik bu engeller en yakınından anne babasından, öğretmenlerinden, akrabalarından, sosyal çevreden ve dahası kendi benliğinden gelecektir. Genç bu engelleri aşmak için büyük bir mücadeleye girer: Evde, okulda sokakta, kendi içinde...

Genç kızlar süslenecek, makyaj yapacak, erkekler konuşmalarını ve davranışlarını değiştirecek, güç gösterilerinde bulunacak, sözleriyle ve davranışlarıyla ben varım, büyüdüm artık yetişkin oldum diyecek. Bunu anlatmak için gerekirse asileşecek hırçınlaşacak. Bizler yetişkinler olarak gençlerin bu olgunlaşma çabalarını görebilir ve anlayabilirsek gençlerimizle yaşayacağımız olası sorunların önüne geçmiş oluruz. Aksi takdirde genç ailesinden uzaklaşıp, koşulsuz kabul gördüğü, kontrolsüz akran gruplarına yaklaşacaktır. Bir çok genç sigara, alkol gibi zararlı maddelerle bu kontrolsüz akran gruplarında tanışır. Gençler bu grupların baskısını üzerinde çok hisseder, aidiyet duygularının da verdiği etkiyle toplumsal değerleri yok sayabilir.

Ergenlik dönemindeki gençler kendi kişilik yapılarına göre bir çok sorunlarla karşılaşır. Genç çevresiyle ve kendisiyle çatışma içine girer. Gerek ergenlik dönemi gerek diğer gelişim dönemlerinde meydana çıkan sorunların bazıları çok daha fazla karmaşık olabilir. Bu sorunlar: hastalıklar, genetik aktarımlar, çevresel faktörler gibi durumlardan meydana gelebilir. Ancak bir çok olağan durumlarda ana sebep dönemsel kaynaklı sorunlardır. Ergenlik döneminin de kendine özgü sorunları vardır.

Ergenlik Döneminde Ailelerin Sıkça Karşılaştığı Bazı Sorunlar ve Çözüm Önerileri:

1. Oğlum/Kızım gittikçe söz dinlemez oluyor

Çocukluktan yetişkinliğe geçmeye çalışan gençlerimizin bunu başarabilmesi için doğal olarak kendi başına hareket etmeyi öğrenmesi, kendi kararlarını vermesi gerekecektir. Kendine has karakter oluşumunu gerçekleştirebilmesi için böyle davranması doğal olarak gereklidir. Bunun aksi aslında sorundur. gençlerimizin bu durumuna anlayış göstermeli onların fikirlerine değer vermeli artık bir yetişkin gibi görüp onların sözlerine ve kararlarına saygı duymalıyız. Tabii ki anne baba olarak bazı haklı endişelerimiz olacaktır, gerektiği zaman kendi fikirlerimizi ve koruyuculuğumuzu çocuğumuzun kabul edeceği bir tarzda belirtmeliyiz. Bazı kurallar onlara da açıklanarak beraber konulmalı, kuralların gerekliliği üzerine fikir tartışması şeklinde karşılıklı konuşmalar yapmalıyız. Hiçbir zaman, haklı da olsak, kendi düşüncelerimizi baskı yolu ile kabul ettirmeye kalkmamalıyız. Baskı yolu seçildiğinde genç ya içe kapanacak ya da aileden uzaklaşıp kendisine uygun akran gruplarına katılacaktır.

2. Benim yap dediğimi inadına yapmıyor.

Yukarıdaki açıklamaların çoğu bu soru içinde geçerlidir. Gençlerin içindeki bağımsız yetişkin olma duygularının etkisiyle genç yapılması gereken en doğal şeyleri bile sadece kendisine yap denildiği için yapmayacaktır. Halbuki böyle bir emir verilirse, karışılmasa kendisi zaten yapacaktır. Böyle bir durumda sabretmek, yapılması gereken şeyi kendiliğinden yapmasını beklemek en doğru hareket olacaktır. Genç zaman içinde kendi gelişimini tamamlayarak bu konudaki hassasiyetini bırakacaktır.

3. İstemediğim kişilerle arkadaşlık yapıyor.

Bu sorunun temelinde oğlunuz ya da kızınızla şimdiye kadarki iletişim tarzınız yatıyor olabilir. Aileler bazen çocuklarının büyüdüğünü zamanında fark edemez ve onlara hala küçük

çocuk gibi davranmaya farkında olmadan devam ederler. Her zaman Yapıp yapmaması gereken şeyleri söyler, seçimlerinde fazla müdahaleci olurlar, çocuklarının fikirlerini ciddiye alıp dinlemezler... Otorite altında boğulan genç sonunda, isyan edip, kendisi gibi ailesine isyan bayrağı açmış, ailesiyle bağları kopmuş, anne babalara göre -kontrolden çıkmış- gençlerle arkadaşlık etmeye başlar. Bu durum karşısında çocuğunuzu acele karşınıza almalı ve konuşmalısınız, fikirlerini öğrenin bundan böyle nasıl olması gerektiğine beraberce karar verin, nasihat tarzı konuşmalardan kaçınarak onunla arkadaş ilişkisi kurmaya çalışın. Sorunu yinede çözemiyorsanız, size yardım edebilecek bir uzmana beraberce gidebilirsiniz.

4. Gittikçe bizden uzaklaşıyor.

Gençler kendilerini olduğu gibi kabul eden, sevgi, saygı gösteren, desteğini her zaman kendisinden esirgemeyen bir aileye ihtiyaç duyarlar. Eleştiren, nasihat eden, desteğini bazı şartlara bağlayan, aile tutumlarına karşı aşırı tepkili olurlar. Davranışları yargılanan, çevresindekiler tarafından sürekli eleştirilen gençler, büyüklerinin kendisini anlamadıklarını düşünerek onlardan uzaklaşır. Kendisini içinde rahat edeceği, anlayış ve hoşgörü bulabileceği çevresindeki en yakın gruba yöneltir. Böyle bir grubu dahi bulamayan gençlerde ise psikolojik bozukluklar oluşmaya başlar. Aile olarak gençlerimizle ilgilenmeli davranışlarını ancak çok gerektiğinde onları kırmayarak değerlendirmeli her zaman ailenin değerli bir üyesi olduklarını gençlerimize sık sık göstermeliyiz. İlerlemiş durumlarda uzman desteği önemlidir. Yalnızlık ve anlaşılama duygusu gençleri intihara yöneltten ön önemli sebeplerdendir.

5. Sigara vb zararlı maddeleri kullanıyor.

Bunun bir çok sebepleri olabilir. En başta gelen sebebi; yasak olan bir şeyi yapıyor olmanın verdiği, gençlere özgü haz duygusu. Bir başka önemli sebep bizim toplumumuzda olan "sigarayı büyükler içer" şeklinde ki yargı. Gençler de büyük olmaya çalıştığına göre sigara içerse yetişkinlere özgü olan davranışı yapmış olmanın verdiği büyüklük duygusunu gerçekleştirmiş olacaktır. Sigara ve zararlı alışkanlıklara karşı mücadele, ergenlik döneminden önce çocuğunuzu bu konuda bilinçlendirmekle başlar, çocukluk döneminde bu konuda iyi örnek olmalısınız ve çocuğunuza zararlı alışkanlıkların kötülüğü konusunda bilinçlendirici konuşmalar yapmalısınız. Ergenlik döneminde yapılacak en etkili davranış, daha sigara vb alışkanlıklara başlamadan ona bu konuda bir yasaklama olduğunu hissettirmemektir. Kızınıza ya da oğlunuza değer verip onu bir yetişkin gibi algılar ve bunu onlara hissettirebilerseniz büyük bir ihtimalle böyle bir alışkanlığı edinmeyecektir, başlamışsa bile sizin yapıcı tutumlarınızla bırakabilir. Bu konuda yapılacak en kötü davranış onları bu konuda baskı altına almak olacaktır.

6. Ne kadar özgürlük tanımalıyım?

Gençlerin bağımsız davranmaya ihtiyaçları vardır. Bu konuda oğlunuz ya da kızınızla konuşup sınırları ve kuralları beraber koymalısınız. Yerine getirmesi gereken sorumlulukları, aile düzeni, toplum kuralları gibi konularda beraberce değerlendirmeler yapıp sınırları çizebilirsiniz. Katı kuralların zararları olduğu kadar kuralsızlığın, sınırsızlığında zararları vardır. Aşırı serbestlik, kişiliği daha oturmamış ve hayat tecrübesi olmayan gencimizin geri dönüşü olmayan yanlışlara sürüklenmesine sebep olabilir. Bu konuda uzman kişilerin görüşünü almak, sorun çıkmamış olsa dahi önemlidir.

Ergenler bir çok davranış ve giyim modeli denerler ve daha sonra kendi davranış ve buna bağlı olarak ta giyim tarzlarını oluştururlar. Aileler bu denemelere izin vermeli onlara destek olmalıdır. Aksi takdirde özentili davranış ve aşırıya kaçmış giyim tarzları ortaya çıkabilir. Bu durum özellikle baskı altında tutulan gençlerde, çeşitli vesilelerle baskı ortamından kurtulduktan sonra ortaya çıkar.

7. Karşı cinsle arkadaşlığını nasıl karşılamalıyım?

Ergenin önemli hedeflerinden birisi de yetişkin erkek ya da kadın cinsel kimliğini sağlıklı bir şekilde kazanabilmektir. Bunun gerçekleşebilmesi için, kız-erkek arkadaşlığı önemlidir. Ancak özgürlük konusunda olduğu gibi bu konunun da kuralları ve sınırları beraberce belirlenmelidir. Kurallar belirlenirken içinde bulunulan çevrede dikkate alınmalıdır. Çocukluk çağından başlayarak bu konuda eğitim verilmeli genç kendi sorumluluğunu taşıyabilmelidir. Bu konuda baskı altına alınan gençler farkında olmadan bu konulara karşı daha hassas ve ilgili olurlar, bunun sonucunda da istenmeyen durumlar ortaya çıkabilir. Biyolojik kökenli olan cinsel duygular sağlıklı olarak gelişemezse yetişkinlik hayatına da yansıtacak olan önemli sorunlara yol açar.

8. Nasıl bir mesleği olmalı?

Bireyin seçeceği meslek, yaşam biçiminin en önemli etkenlerinden biridir. Nerede, nasıl bir iş olacağı, çalışma şartları meslek seçimini direkt etkiler. Hatalı seçilmiş, bireyin karakterine uygun olmayan bir iş, kişinin yaşam boyu sürececek huzursuzluğuna ve başarısızlığına sebep olabilir. Kişi ancak yetenekli, ilgili olduğu meslekte üstün başarı ve çalışmanın verdiği mutluluğu yakalayabilir. Artık gençlerimize doktor, mühendis veya müdür ol telkini yerine, ne iş olursa olsun ama en iyisini yapabileceğin seni mutlu edecek bir meslek sahibi olmasını tavsiye etmeliyiz ve bu konuda ona yardımcı olmalı, kendi gerçekleştiremediğimiz hayallerimizi, çocuklarımızda gerçekleştirmeye kalkmamalıyız. Onların ilgi ve yeteneklerini takip edip onlara destek olup o alanda eğitim almalarını sağlamalı ve teşvik etmeliyiz.

9. Anne-babaların genel davranışları nasıl olmalı?

Eleştiri nasihat gibi yöntemler ters etki yapar. Nasihat yerine aktif dinleyici olmak gerekir.

Gencin duygularını anlayabilmek, sevinç ve üzüntülerinden haberdar olmak, duygularını paylaşmak gerekir.

Gence emir vermek yerine fikir vermek daha yapıcıdır.

Tehdit, baskı gibi yöntemler isyana, yalana, evden kaçmaya yöneltir.

Esnek, sabırlı ve sevgi dolu büyükler bu dönemde gençlerin vazgeçilmez ihtiyacıdır.

Sevgi ve güven dolu bakış, güler yüz, tatlı söz gencin en büyük ihtiyacıdır.

Anne Babalara Düşen Görevler:

Gençlerdeki başarısızlık yerine, başarıyı; olumsuz davranışlar yerine, olumlu davranışları görün.

İstenmeyen davranışlarını abartmayın, genellemeyin, onları direkt suçlamayın, kızmayın ve en önemlisi başkaları ile kıyaslamayınız.

Aile ile ilgili karar alınacağı zaman gençlerinde fikrini alın.

Konuşmalarınızda korkutma ve tehditten uzak durunuz.

Sevginizi çocuklarınız arasında eşit dağıtın.

Çocuklarımızı geleceğin yetişkinleri olarak görün. Büyüdüklerini kabul edin ve onlara güvendiğinizi her zaman hissettirin.

Ergenler bu dönemde yetişkinlere, anne- babalarına her zamankinden daha fazla ihtiyaç duyarlar. Bu ihtiyaçlarını asilikleriyle, hırınlıklarıyla, bedenleriyle haykırırlar. Onlara yardım etmeli ama belli etmemeliyiz, öğüt vermeli ancak bunu fark ettirmemeliyiz, destek olmalı ama göstermemeliyiz.

Ergenlik dönemi sorunları ne kadar yoğun olursa olsun, gençler olumlu desteklenirse, dönemin sonlarında kendiliğinden, çoğunlukla geçer, bazı durumlarda 22-23 yaşına kadar devam edebilir. Bu dönemin sağlıklı geçirilebilmesi, en az zararla atlatılması anne babanın öncelikli görevi değildir.