



ERGENLIK DÖNEMİ ÇOCUĞUMA
BİR HALLER OLDU!!!

Ergenlik Dönemine Adım Atan Genç

- * 1. **Öncelikle** yetenekleri, sosyal konumu, kişilik özellikleri hakkında bilgi sahibi olmak ister.
- * 2. Yetiştığı ortamın değer yargılarını sürekli sorgulamaya başlar. Bu sorgulamaların ardında bu değer yargılarına karşı gelmekten çok, kendine ve kendi yaş grubuna ne derece uygun olduklarını belirleme ve değerlendirme amacı vardır. Zihninde daha iyisini, daha uygun olanları bulabileceğine ilişkin yaygın kanı vardır.
- * 3. Anne-babasının veya toplumun getirdiği birtakım kısıtlama ve kurallara karşı çıkar. Aslında amacı yıkıcı olmak değildir. Önceleri düşmanca gibi görünen bu tavrından kısa sürede anlamsız olduğu gerekçesiyle vazgeçer.
- * 4. Kendinden yeterince emin değildir. Kuşku, endişe ve korkuları vardır. Aşırı duyarlıdır.

Erken Ergenlik (12-14 yaş): Erinlik bedensel gelişimin yaşandığı evredir.

Bu evrede boy uzaması, kilo artışı, iç organlarda gelişme ve bunlara bağlı fiziksel kapasite artışı görülür.

Orta Ergenlik (15-17 yaş): Bu evrede bedensel gelişim büyük ölçüde tamamlanmıştır.

Ergen daha çok ruhsal alandaki gelişimsel sorunları çözmekle meşguldür. Bu evrede arkadaş ilişkileri önem kazanır. Sosyal alanlarda kendini ortaya koyma, anne-babayla çatışma, ayrışma ve bireyleşme bu dönemin başlıca gelişimsel özelliklerindedir. Karşı cinsle ilişkiler artar ve cinsel kimlik gelişiminde ilerleme görülür.

Geç Ergenlik (18-21 yaş): Ergenliğin bu son evresi kimlik gelişiminin tamamlandığı ve kimlik duygusunda bir bütünlüğe erişildiği aşamadır. Meslek seçmek, yaşam biçimini belirlemek, karşı cinsle sevgiye dayalı ilişkiler kurmak, felsefi, siyasi, dini görüşler geliştirmek, bir gruba ait olabilmek, kendine özgü bir değer sistemi edinmek kimliğin kazanılmasında rol oynayan etkenlerdendir.

Ergen Benmerkezciliđi

HAYALI
SEYİRCİ

KİŞİSEL
EFSANE



Ergenlik dönemindeki bireyler soyut düşünme becerisinin de etkisiyle daha fazla kendilerine dönük olmaya başlamıştır. Bunun bir sonucu olarak ergen, kendi düşüncelerini diğerlerinin düşüncelerinden ayırt edememektedir. Ancak ergen bu dönemde diğerlerinin de kendilerine ait düşünceleri, deneyimleri, bakış açıları olduğunun bilincinde olarak iki tür inanç geliştirmektedir. Bunlardan ilki “hayali seyirci” olarak adlandırılmaktadır.

Bu kavram ergenin, çevresindeki tüm insanların dikkatinin kendi üzerinde olduğuna ilişkin inancını tanımlamak için kullanılmaktadır. Gerçekte hayali seyirci, gerçekliğe ilişkin öznel ve nesnel bakışları ayırt edememekten kaynaklanmaktadır.

Ergenlik dönemine özgü bir diğer inanç türü “kişisel efsane”dir. Bu kavram, ergenin sadece kendisinin bu evrede olduğunu hissetmesi nedeniyle kendi düşünce ve duygularını özel ve biricik olarak görmesi biçiminde açıklanmaktadır. Bu doğrultuda kişisel efsane, gerçekliğe ilişkin evrensel ve öznel bakışları ayırt edememekten kaynaklanmaktadır.



BEN KİMİM?

Kimlik Kazanmaya Karşı Kimlik Karmaşası (11-17 Yaş):

Erikson'a göre ergenlik, genç bireyin kendini tanımlama ve benlik saygısı üzerinde yoğunlaştığı "yaşamsal bir kavşak noktası"dır.

Erikson bu dönemi yaşam döngüsünde özel bir görevin yerine getirilmesini veya zorlayıcı bir girişimde bulunulmasını gerektiren bir evre olarak görür.

Ergenin bu kimlik arayışının sonucu ya "kimlik kazanımı" ya da "kimlik bunalımı" olacaktır.



Birinci aşamada ergenler çocuksu rollerinden uzaklaşarak “ben kimim” sorusuna kendilerine uygun, tatmin edici bir yanıt bulma arayışı içine girerler. Bu yoğun arayış sürecinde çeşitli kimlikler deneyebilirler, farklı rollere ve çeşitli ilişkilere girip çıkararak deneyim kazanmaya çalışırlar. İkinci aşama deneme yanılma yoluyla kendini arama ve keşfetmeye çalışma sürecidir. Bazıları yeterince olgunlaşmamış bir benliğe sığınırken bazıları da iyice oturmuş bir kimlik kazanmada geç kalırlar. Sağlam bir temel kazanmada başarısız olur, yetersiz kalırlarsa umutsuzluk ve çökkünlük (depresyon) yaşayabilirler. Bu duygular ve buna eklenecek aşağılık duygusu “kimlik dağılması”nın belirtileridir.

Ergenlik boyunca insanlar ebeveynlere karşı bağımsız olmaya ve akranlarıyla yakın ilişkileri içine girmeye doğru yol alırlar. Ancak ergen için bu durum ikilemleri de beraberinde getirir. Çünkü bir yandan ebeveynlerinden bağımsız olmak isterken diğer yandan onların desteğine ihtiyaç duyarlar ve ebeveynlerinin kendi ihtiyaçlarını (yiyecek, barınma, kıyafet, duygusal destek, harçlık vb.) karşılıyor olması arasında bir bocalama yaşarlar.



Pek çok genç insan ebeveynlerini eksik bulur ve kendilerinin ebeveynlerinden daha fazla şey bildikleri sonucuna varır. Bağımsızlık kazanmanın ardından, ergenler sıklıkla ebeveynlerinin kendilerine rehberlik etme girişimlerine karşı başkaldırırlar ve ebeveynlerinin görüşlerinin demode olduğu gerekçesiyle reddederler.

Ergenlerin odalarının dağınık olduğu, anne-babalarıyla ilişkilerinde kaba, kavgacı ve öfkeli oldukları ve onlarla tartışmalardan dolayı duygusal kırılganlık yaşadıkları görülür.



Ergenlik döneminde arkadaşları gencin yaşamında büyük yer tutmaya başlar. Bu dönemde gencin daha az aile merkezli, daha fazla arkadaş merkezli olduğu görülür. Arkadaşlarla geçirilen zaman evde aile üyeleriyle geçirilen zamandan daha fazladır.





Akranların ergen üzerinde güçlü bir etkisi vardır. Bu etkiler neler olabilir?



Kimi araştırmalar bazı ergenlerin suça sürüklenmesinde akranların ebeveynlerden daha belirleyici bir faktör olduklarını

göstermektedir. Bununla

birlikte bazı araştırmalara göre suçlu olma süreci çocuklukta

başlar ve kökenleri de sorunlu ebeveyn-ocuk etkileşimine dayanır. Çocuklar antisosyal davranışlara yönelik belli belirtiler

göstererek dikkat çeker ya da kendi bařlarına hareket

ederler; cezadan yalan söyleyerek ya da okul sınavlarında oynamalar

yaparak kaçınırlar.

Çocukların anti sosyal davranışı okul başarıları ve sınıf arkadaşları ile anlaşma becerileri

ile de ilişki içindedir. Sonuç olarak popüler olmayan ve başarısız olan bu çocuklar diğer

anti-sosyal çocuklara yönelirler. Bunlar birbirlerini etkilerler ve birbirlerinden yeni problemler

davranış biçimleri öğrenirler



AiLE



Çocuklar ergenliğe ulaştıklarında ebeveynler ile çatışma yaşayabilirler.

Olası çatışma alanları arasında giyim, arkadaş seçimi, eğitim, gelecek planları, madde kullanımı, saç stilleri ve yeme alışkanlıkları mevcuttur. Bu alanlarda duygular sıkı işlerler ve ebeveynler de genellikle kendilerinin önemli gördükleri değerleri çocuklarının da alması için etkide bulunma arayışına girerler. Öte yandan ergenler sıklıkla ebeveynlerinin değerlerinin modası geçmiş olduğunu düşünür ve bu konular hakkında kendi kararlarını vermek istediklerini açıklarlar.

Anne Baba Tutumları

Baskıcı ve Otoriter Anne-Baba Tutumu

Ailede otoriter ya da baskıcı anne- baba var ise çocuklar çekingen, özgüvensiz, ürkek ve başkaları tarafından kolayca yönlendirilebilen bir karakter yapısına sahip olabilir.

Anne Baba Tutumları

Aşırı Hoşgörülü Anne-Baba Tutumu

Bu tip ebeveynlerin bulunduğu ailelerde; anne-baba, çocuk odaklı düşünmekte ve çocuk odaklı hareket etmektedir. Bunun iyi bir şey olduğu düşünülse de durum pek de öyle değildir. Çünkü bu tür ailelerde yetişen çocuklar; gelecekte bencil, kendilerini başkalarından üstün gören ve aşırı otoriter olabilirler.

Anne Baba Tutumları

Tutarsız Anne-Baba Tutumu Tutumu

Bu tip aile, adeta anlıkların ailesidir. Yani bu aile tipi, her şeyi anlık yapmakta, anlık üzölmekte yine anlık sevinmektedir. Bu tip ailede çocuklar için var olan kurallar da anlık konup anlık kalkmaktadır. Çocuk üzerinde de dengesiz bir yapı oluşmaktadır.

Anne Baba Tutumları

Aşırı Koruyucu Anne-Baba Tutumu

Çocuğun; her an kontrol edildiği, kendi davranış ve kararlarında yeterince özgür olmadığı bir aile yapısında sağlıklı bir gelişim göstermesi mümkün değildir. Zira aşırı koruyucu anne baba tutumu sebebiyle çocuklar, özgüveni olmayan, karar verme sürecinde başkalarına bağımlı ve yönlendirilmeye açık bir karaktere sahip olabilirler. Bu bağımlılık hali, yetişkinlikte de devam edebilmekte, evlilikte veya karşı cinsle ilişkide de bu tür beklentiler oluşabilmektedir.

Anne Baba Tutumları

Mükemmeliyetçi Anne / Baba Tutumu

Bu tip aileler, kendilerinin yaşayamadıklarını çocuklarına yaşatma arzusu içerisinde olduklarıdır. Bu durum da oldukça sağlıksızdır. Çünkü çocuk her zaman kendisini merkezde görerek büyüdüğü için ileride de bu algısını, hem ikili ilişkilerinde hem de sosyal ilişkilerinde sürdürmek isteyecek ve bu durum birçok problem yaşamasına sebep olabilecektir.

Anne Baba Tutumları

Hoşgörölü ve Güven Verici Anne-Baba Tutumu

Bu aile tipi, ideal aile yapısına kesinlikle uygundur. Bu tür bir ailede yetişen bireyler, “birey” olmanın farkında olarak yetiştirilmişlerdir ve kendi hayatları vardır. Kendi kararlarını, kendi yollarını yine kendileri seçmektedir. Bu tür çocukların özgüvenleri tamdır ve sosyal ilişki kurarken sorun yaşamazlar.

Ergenlik Döneminde Yaşanan Duygusal Özellikler

- **Duyguların Yoğunluğunda Artış:** Ergenlikte duygu yoğunluğu artar. Kısırçlık, kızgınlık, mutluluk ve kaygılarını ifade ederken yoğunluk görülür. Ergenlikte artan coşku ve taşkınlıktan dolayı duygularını dışı vurma ihtiyacı hissederler.
- **Duygulardaki İstikrarsızlık:** Duygularda ani iniş-çıkışlar olduğu gibi istikrarsızlık da vardır. Ergen, aynı olaya farklı zamanlarda değişik tepkiler gösterebilir. Çabuk öfkelenir, çabuk sevinir, çabuk sinirlenir. Tepkiler önceden kestirilemez.
- **Karşı Cins İlgisi:** Her iki cinsde de karşı tarafa beğenilme arzusu vardır. İlk zamanlar grupta bir arada olma isteği sonraları belli kişilere yönelir. Saf ve temiz duygular taşıyan gençlik aşkları bazen de karşı tarafa hissettirilmeden yaşanır.

Ergenlik Döneminde Yaşanan Duygusal Özellikler

- **Sürekli Hayal Kurma:** Ergen, hayal kurarak isteklerini kafasında canlandırır. Hayal konusu genellikle karşı cins olabildiği gibi üniversitede okuma, meslek sahibi olma, yuva kurma gibi gerçekleşmesini istediği şeylerde olabilir. Hayaller bazen öyle çok abartılır ki ergen, arkadaşlarını dinlerken derste ya da TV izlerken hayal kuruyor olabilir. Bu eylemin yoğun yaşanmasına psikolojide “gündüz rüyası” da denir.
- **Yalnız Kalma İsteği:** Ergenlikte her iki cins de yalnız kalmak ister. Ebeveynlerinin ve arkadaşlarının birlikte olma isteğine karşı gelip içe dönebilir. Yalnız kalıp kendisindeki değişiklikleri düşünüp, yeni durumuna alışmak ister.
- **Ders Çalışmaya Karşı İsteksizlik:** Çalışmaya karşı isteksizlik, evde sürekli sürtüşme ve kavgaya neden olur.

Bu dönemde ergen daha çok arkadaşlarıyla birlikte olmak ister. Söz dinlememe, kurallara karşı gelme, bağırıp çağırma, vurup kırma, her şeyi boş verme, sorumsuzluk görülür.

Ergenlik Döneminde Görülen Sorunlar

Davranış bozuklukları

Depresyon

Öfke Patlamaları

Yeme Bozuklukları

Sigara, Alkol ve Madde Kullanımı

Suçlar