

ERGENLİK DÖNEMİ VE ÖZELLİKLERİ

Ergenlik dönemi, insanın içinde fırtınaların koptuğu, biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal değişimlerin bir arada yaşandığı çocuklukla erişkinlik arasında yer alan hızlı bir BÜYÜME, GELİŞME ve OLGUNLAŞMA dönemidir.

Sosyo-ekonomik koşullar, iklim şartları, sağlık ve beslenme imkanları ergenliğin başlama yaşını büyük ölçüde etkilemektedir. Ilıman bölgelerde olgunlaşma daha erken başlamaktadır. Ergenlik dönemine girişte cinsler arasında belirgin farklılıklar görülür. Ülkemizde ortalama; Kızlar 11-12, Erkekler 12-14 yaşları arasında ergenlik dönemine girerler.

BEDENSEL GELİŞİM VE DEĞİŞİM

1- KIZLARDA BEDENSEL GELİŞİM

Kızlarda 11-12 yaşlarında ÖSTROJEN hormonunun etkisiyle başlayan bedensel gelişim 16-18 yaşlarına kadar devam ederek zihinsel ve ruhsal gelişme ile son bulur. Bedensel gelişim bireysel özelliklere göre değişkenlik göstermektedir.

A- Boy Gelişimi: Ergenlik dönemi başlangıcının en büyük habercisi boy uzamasıdır. Bu dönemde büyümeyi ve gelişmeyi hipofiz bezinin ön yumrularından çıkan salgılar düzenlemektedir. Doğumda erkek çocuklar kız çocuklara göre biraz daha uzun dünyaya gelseler de kızlar bu dönemde erkeklere göre daha önce ve belirgin boy artışı göstererek yılda ortalama 9 cm uzayabilirler.

B- Ağırlık Gelişimi: Bu dönemde ağırlık artışı, boy uzamasına paralel bir gelişim gösterir. Erinlik öncesi kızlar erkeklere oranla daha hafiftirler. Erinliğin başlamasıyla beraber kızlarda belin daralıp kalçaların genişlemesiyle yağ birikimine bağlı kilo artışı başlar ve erkeklere göre daha ağır oldukları görülür. Ergenlik dönemi boyunca kızlarda beden ağırlığı ortalama 16 kg artabilir. Kilo artışı daha fazla terlemeye ve yüzde sivilcelerin çıkmasına neden olur.

C- İskelet ve Kas Gelişimi: Bu dönemde kollar, bacaklar, eller ve ayaklar vücudun geri kalan kısımlarına göre daha hızlı büyür. Erinlik öncesi kaslar vücudun toplam ağırlığının %30'unu oluştururken bu dönemde %63'ünü oluşturmaya başlar. Ergenlik dönemi başlangıcında iskelet yapısında 350 kemik bulunurken, kırkırdakta kalsiyum, fosfat ve diğer minerallerin depolanması sonucu erişkinlik döneminde bu sayı 206'ya düşer.

D- Cinsel Gelişim: Bu döneme kol altlarında, bacakların üzerinde ve genital bölgede kıllanma olur. Göğüsler büyümeye başlar ve ilk defa menstürasyon (adet kanaması) görülmeye başlanır. Bireysel farklılıklardan dolayı bazı kızlarda menstürasyon, düzensiz, gecikmeli, kramplı, ağrılı veya duygusal kırılganlıklar şeklinde ortaya çıkabilir.

2- KIZLARDA BİLİŞSEL GELİŞİM

Ergenlik dönemi ile birlikte başlayan ve mantıksal düşünmenin yetişkinler düzeyine erişmeye başladığı bu döneme “formel işlemsel dönem” denir. Bu dönemde ergen, öngörüşlerini haklı gösterebilecek düşünce kurallarını ve mantık yollarını bulmaya başlar. Arkadaşlarını daha iyi anlamaya başlarken, başkalarının görüş açlarına göre düşünebilir. Bu durum olaylar olmadan sonuçlarını kestirmeye yardımcı olur. Akademik anlamda erkeklere göre sözel zeka ve dilsel yetiler hızlı gelişir.

3- KIZLARDA DUYGUSAL GELİŞİM

Ergenlik dönemi, özlem duyulan bir yaşam dilimi olmadığı gibi duygusal çelişkilerin yoğun olarak yaşandığı bir dönemdir. Duygusal dünyada, yalnızlıktan duyulan hazzın yanı sıra, bir gruba katılma özlemi, yetişkini hor görme, ama ona dayanma; endişe ve umutsuzluğa karşın geleceğe coşku ile yöneliş bu evrenin belirgin çelişkili duyguları arasında yer alır.

Ergenin yoğun ve karmaşık duygusal tepkilerini, sağlık durumu, zeka düzeyi, cinsiyeti, okul başarısı ve sosyal kabul düzeyi etkilemektedir. Özellikle sağlık koşullarıyla duygusal tepkiler arasında önemli bir ilişki vardır. Kötü sağlık koşulları bünyeyi beraberinde aşırı duygusal yapabilir.

Bu dönemde karamsarlık duygusu kızlarda daha fazla ön plana çıkar. Karamsarlık, gerçeğe ilgili çatışmalar, kişisel üzüntü ve şüphelerin sonucunda meydana gelir. Güvensizlik duygusu ve çevrenin takdirini kazanma arzusu, ergenin başarısızlıklarını ve motivasyonunu incelemesine yol açar ki bunun sonucunda da genç kendini yetersiz bulduğunda içine çekilebilir. İşte bu tür farklı etkenler, ergenin duygusal dünyasında dengesizlik yaratabilir. Sosyal baskıyla oluşturulan güvensizlik ve şüphecilik duyguları depresif bozukluklara ve anksiyetik bozukluklara neden olabilir. Örneğin, bir gün çok neşeli görülen genç, diğer bir gün üzüntülü ve içine kapanık olabilir.

Çocukluktan ergenliğe kadar heyecan biçimlerinin de giderek arttığı ve farklılaştığı görülür. Örneğin, ilk çocukluk döneminde öfke, sık sık oyuncakla ya da güncel olaylarla ilgili çatışmalardan doğarken ergenlik döneminde öfkenin

nedenlerinin başında sosyal etkenler gelmektedir. Ergen böyle bir öfke ortamına kendini rahatsız eden ya da kendince saçma olan nedenler yüzünden girerek tepki gösterir.

4- KIZLARDA SOSYAL GELİŞİM

Bu dönemde ergen, eğitim yaşamında başarılı olma, ekonomik etkinlik kazanma, toplumun ve arkadaş çevresinin onayını alma konularında kaygı duymaktadır. Ergen, bu kaygıyı taşıırken çağına özgü olan duygu, düşünce, tutum, davranış ve eylemleri gerçekleştirmektedir.

Ergen değişen ve gelişen kişiliği içinde çevrede yeni değerler aramaya, kişiliğinin olgunlaşmasında rol oynayan özdeşleşme, özerklik ve sorumluluk kavramlarına yanıt bulmaya çalışır. Çevresinde daima “onun gibi olmak” istediği kişiler arar. Böylece özdeşleşme yaparak kişiliğine biçim verirken, yetiştiği çevrenin ekonomik ve sosyo-kültürel koşullarının etkisi altında sorumluluk ve özerklik arasında denge kurmak ister. Bu çaba ergenin toplumla ilişkilerini biçimlendirirken rol kazanımına da yardımcı olur.

5- ERKEKLERDE BEDENSEL GELİŞİM

Erkeklerde 12-14 yaşlarında başlayan bedensel gelişim 18-20 yaşlarına kadar devam ederek zihinsel ve ruhsal gelişme ile son bulur. Bedensel gelişim bireysel özelliklere göre değişkenlik göstermektedir.

A- Boy Gelişimi: Ergenlik dönemi başlangıcının en büyük habercisi boy uzamasıdır. Bu dönemde büyümeyi ve gelişmeyi hipofiz bezinin ön yumrularından çıkan salgılar düzenlemektedir. Ergenlik döneminde kızlar erkeklere göre daha önce ve belirgin boy artışı gösterse de erkekler bu dönemde kızlardan daha belirgin boy artışı göstererek yılda ortalama 10.5 cm uzayabilirler.

B- Ağırlık Gelişimi: Bu dönemde ağırlık artışı, boy uzamasına paralel bir gelişim gösterir. Erinliğin başlamasıyla beraber erkeklerin kızlara göre daha hafif oldukları görülür. Ergenlik dönemi boyunca erkeklerde beden ağırlığı ortalama 20 kg artabilir. Kilo artışı daha fazla terlemeye ve yüzde sivilcelerin çıkmasına neden olur.

C- İskelet ve Kas Gelişimi: Bu dönemde kollar, bacaklar, eller ve ayaklar vücudun geri kalan kısımlarına göre daha hızlı büyür, omuzlar genişler. Erinlik öncesi kaslar vücudun toplam ağırlığının %30'unu oluştururken bu dönemde %63'ünü oluşturmaya başlar. Ergenlik dönemi başlangıcında iskelet yapısında

350 kemik bulunurken, kırkırdakta kalsiyum, fosfat ve diğer minerallerin depolanması sonucu erişkinlik döneminde bu sayı 206'ya düşer.

D- Cinsel Gelişim: Bu döneme kol altlarında, bacakların üzerinde ve genital bölgede kıllanma olur. İlerleyen dönemde yüz bölgesinde sakallar çıkmaya başlar. Testesteron hormonunun etkisiyle cinsel organ büyümeye başlar ve ilk defa meni boşalımı olur. Bu dönemde bireysel farklılıklardan dolayı cinsel tepkilerde gecikme olabilir.

6- ERKEKLERDE BİLİŞSEL GELİŞİM

Ergenlik dönemi ile birlikte başlayan ve mantıksal düşünmenin yetişkinler düzeyine erişmeye başladığı bu döneme “formel işlemsel dönem” denir. Bu dönemde birey, öngörüşlerini haklı gösterebilecek düşünce kurallarını ve mantık yollarını bulmaya başlar. Arkadaşlarını daha iyi anlamaya başlarken, başkalarının görüş açılarına göre düşünebilir. Bu durum olaylar olmadan sonuçlarını kestirmeye yardımcı olur.

7- ERKEKLERDE DUYGUSAL GELİŞİM

Ergenlik dönemi, özlem duyulan bir yaşam dilimi olmadığı gibi duygusal çelişkilerin yoğun olarak yaşandığı bir dönemdir. Duygusal dünyada, yalnızlıktan duyulan hazzın yanı sıra, bir gruba katılma özlemi, yetişkini hor görme, ama ona dayanma; endişe ve umutsuzluğa karşın geleceğe coşku ile yöneliş ve korkunun olmasına rağmen kendini sürekli güçlü gösterme isteği bu evrenin belirgin çelişkili duyguları arasında yer alır.

Ergenin yoğun ve karmaşık duygusal tepkilerini, sağlık durumu, zeka düzeyi, cinsiyeti, okul başarısı ve sosyal kabul düzeyi etkilemektedir. Özellikle sağlık koşullarıyla duygusal tepkiler arasında önemli bir ilişki vardır. Kötü sağlık koşulları bünyeyi beraberinde aşırı duygusal yapabilir.

Bu dönemde ergende sıklıkla görülen sertlik ve kabalık gibi davranış biçimlerinin ardında diğer insanlara duyulan ilgi azlığı, sadece kendini düşünme ve kendi fikirleriyle ilgilenme gibi nedenler bulunmaktadır. Erkeklerde daha nadir olan karamsarlık, gerçeğe ilgili çatışmalar, kişisel üzüntü ve şüphelerin sonucunda meydana gelir. Güvensizlik duygusu ve çevrenin takdirini kazanma arzusu, ergenin başarısızlıklarını ve motivasyonunu incelemesine yol açar ki bunun sonucunda da genç kendini yetersiz bulduğunda içine çekilebilir. İşte bu tür farklı etkenler, ergenin duygusal dünyasında dengesizlik yaratabilir. Örneğin, bir gün çok neşeli görülen genç, diğer bir gün üzüntülü ve içine kapanık olabilir.

Çocukluktan ergenliğe kadar heyecan biçimlerinin de giderek arttığı ve farklılaştığı görülür. Örneğin, ilk çocukluk döneminde öfke sık sık oyuncakla ya

da güncel olaylarla ilgili çatışmalardan doğarken, ergenlik döneminde öfkenin nedenlerinin başında sosyal etkenler gelmektedir. Ergen böyle bir öfke ortamına kendini rahatsız eden ya da kendince saçma olan nedenler yüzünden girerek tepki gösterir ve güçlü olduğunu ispatlamaya çalışır.

8- ERKEKLERDE SOSYAL GELİŞİM

Bu dönemde ergen, eğitim yaşamında başarılı olma, ekonomik etkinlik kazanma, toplumun ve arkadaş çevresinin onayını alma konularında kaygı duymaktadır. Ergen, bu kaygıyı taşıırken çağına özgü olan duygu, düşünce, tutum, davranış ve eylemleri gerçekleştirmektedir.

Ergen değişen ve gelişen kişiliği içinde çevrede yeni değerler aramaya, kişiliğinin olgunlaşmasında rol oynayan özdeşleşme, özerklik ve sorumluluk kavramlarına yanıt bulmaya çalışır. Çevresinde daima “onun gibi olmak” istediği kişiler arar. Böylece özdeşleşme yaparak kişiliğine biçim verirken, yetiştiği çevrenin ekonomik ve sosyo-kültürel koşullarının etkisi altında sorumluluk ve özerklik arasında denge kurmak ister. Bu çaba ergenin toplumla ilişkilerini biçimlendirirken rol kazanımına da yardımcı olur.

ERGENLİK DÖNEMİ GENEL ÖZELLİKLERİ

- Hızlı bir büyüme ve değişim evresidir.
- Yeni arayışlar içinde kişilik bulunmaya çalışılır.
- Cinsel gelişimle birlikte yeni ruhsal özellikler ve davranışlar ortaya çıkar.
- Duygular değişken ve zıttır. Çabuk sevinir, çabuk üzülür.
- Zor beğenir, çabuk tepki gösterir ve çabuk kırılır.
- Olur olmaz şeyleri sorun yapar, beklenmedik tepkiler gösterir.
- Derslere olan ilgi azalır, dikkati çabuk dağılır ve ders çalışma düzeni bozulur.
- İstekleri artar ve kendine tanınan hakları yetersiz bulmaya başlar.
- Anne baba uyarılarına tepki gösterir, ters yanıtlar verir.
- Bağımsız olmak ve eve istediği zaman gelip gitmek ister.
- Ev dışında daha fazla vakit geçirmek ister, dönüş saatine aldırılmaz.
- Anne baba düşüncelerini ve öğütlerini kabullenmez, eleştirir ve karşı çıkar.
- Anlamsız ve saçma olsa da bazı fikirleri savunmaktan zevk alır.
- İstekleri artar ve kendine tanınan hakları yetersiz bulmaya başlar.
- Anne baba uyarılarına tepki gösterir, ters yanıtlar verir.
- Bağımsız olmak ve eve istediği zaman gelip gitmek ister.
- Ev dışında daha fazla vakit geçirmek ister, dönüş saatine aldırılmaz.
- Anne baba düşüncelerini ve öğütlerini kabullenmez, eleştirir ve karşı çıkar.
- Anlamsız ve saçma olsa da bazı fikirleri savunmaktan zevk alır.
- Karşı cinsin dikkatini çekmek için giyimine ve dış görünüşüne önem verir.
- Argo konuşmaya başlar, sırlarını paylaşmak için sırdaş seçer.

- Bulunduğu gruptan soyutlanmamak için beklenmedik davranışlarda bulunur.
- En sevdiği arkadaşının bir başkasıyla arkadaşlık etmesine kırılır, tepki verir.
- Bir yandan başarılı olmak isterken diğer yandan dalga geçilmesinden çekinir.
- Her şeyi bildiğini zanneder ve yanlışlarında sonuna kadar direnir.
- Arkadaşlarına çabuk güvenir ve bağlanır, sevgide ve nefrette aşırıya kaçır.
- “Kimse beni anlamıyor” düşüncesi hakimdir, güvensizlik yaşamaktadır.
- Düşüncelerinin ve değerlerinin önemsenmesini ister.
- İdeallerine göre bir model seçerek onun gibi olmak ister.
- Kahraman gördüğü ve beğendiği kişilerin resimlerini, afişlerini odasına asar.
- İlgil alanları genişler, gelgeç hevesleri artar.
- Odası varsa saatlerce odasına kapanır, kapısını kilitler ve gizliliğe önem verir.
- Günlük tutmaya, şiir veya öykü yazmaya başlar, izinsiz okunmasını istemez.
- Toplumsal olaylara ve politikaya karşı ilgi artar.
- Kulaktan dolma bilgilere inanarak büyükler ile tartışmaya girer.

Bu dönemde kızların ve erkeklerin arkadaş grupları farklıdır. Kızların arkadaş grupları daha küçüktür ve ilişkiler daha sıklıdır. Yaşça daha büyük erkeklere ilgi duyarken duygusal konularla daha fazla ilgilenmeye başlarlar. Cinsel konular hakkında fazla konuşmak istemezler.

Erkeklerin ise arkadaşlık grupları daha kalabalıktır ve ilişkiler yüzeyseldir. Cinsellik ve kızlar hakkında aralarında daha fazla konuşurken, duygusallık ikinci planda kalmaktadır.

ERGENLİK DÖNEMİ DAVRANIŞ BOZUKLUKLARI

A- DUYGUSAL BOZUKLUKLAR

1- Kaygılar: Çocukluktan erişkinliğe geçiş evresinde, mantıksal düşüncenin etkisiyle sağlık durumu, akademik başarı ve gelecekteki beklentilerle ilgili ciddi kaygılar yaşanabilir. Bu durum ergenin sürekli gergin, içe kapanık ve saldırgan olmasına neden olur.

2- Depresyon: Karmaşık duyguların yaşandığı bu süreçte güven ve güvensizlik çatışması sonucu kazanılması gereken sorumluluk duygusu ile baş edememe, fiziksel ve duygusal hayal kırıklıkları, aile yada arkadaşlara bağlı ortaya çıkabilecek fiziksel ve duygusal örselenmeler ile akademik başarısızlıklar yoğun duygusal yıkıma neden olabilir. Kızlarda daha fazla görülmekle birlikte gelecek hiçbir anlam ifade etmemeye başlar.

3- Anksiyete: İnişli çıkışlı duyguların yaşandığı bu dönemde sebebi ve nedenleri tam olarak ergen tarafından açıklanamayan fakat artarak yoğun şekilde devam eden içsel bunalım şeklinde ortaya çıkabilir. Ergen, üzerine düşen

görevleri yerine getirmek istemediği gibi sorumluluk almaktan kaçınır. Davranışlarda, topluluktan kaçınma, kendini ifade edememe, karanlıktan ve yalnız kalmaktan korkma şeklinde “fobik anksiyete” olarak karşımıza çıkabilir.

4- İntihar: Ergenlik dönemiyle birlikte ortaya çıkan mantıksal düşünce ve sorumluluk duygusu ergeni daha fazla mücadele etmeye zorlar. Alışık olmadık bu durum karşısında iç dünyadan, aile yada arkadaş ortamından kaynaklanan baskı kaçınma davranışına neden olabilir. Bu düşünce genelde sözel olarak ifade edilse de bazı durumlarda davranışa dönüşebilir. Kızlarda duygusal yapıya bağlı olarak görülme sıklığı daha fazladır.

B- İLAÇ VE MADDE KULLANIMI

Ergenlik döneminde değişen ve gelişen düşünce yapısı, yeni ve değişken ilgi alanlarının çıkmasına neden olur. Merak duygusunun bu dönemde yoğun olarak yaşanması ergeni yeni arayışlara itebilir. Kendini sürekli güçlü hissetme, risk alabilme ve tehlikelere kolayca atılabilme düşüncesinin de etkisiyle ergen, hızlı bir gelişim gösteren biyolojik yapıya ilaç, madde veya alkol kullanarak zarar verebilir.

Anne babanın olumsuz davranışları, arkadaş ortamları, duygusal bozukluklar, yaşamın zorluklarından kaçma isteği ve toplumsal reddedilmeler de ilaç, madde ve alkol kullanımına neden olabilir.

C- SUÇ VE ŞİDDETE EĞİLİM

Kişilik bulma yolunda fizyolojik ve psikolojik olarak hızlı bir değişimin yaşandığı bu dönemde çocukluk döneminin olumsuz etkileri ve düşünceleri davranışa dönüşerek ergeni olumsuz etkilemeye başlar.

Ergen, kendini güçlü hissetmeye başladığı bu dönemde; çocukluk yıllarında ilgi ve sevgiden yoksun kalmışsa, aşırı katı ve dengesiz bir ortamda büyürken süreli dışlanmışsa, fiziksel ve duygusal olarak sürekli örselenirken aile içerisinde kendini ifade edememişse suça ve şiddete eğilim gösterebilir.

Bu tarzda davranış bozuklukları erkeklerde kızlara göre daha fazla görülmektedir. Klinik tanı olarak “Anti sosyal Kişilik Bozukluğu” şeklinde adlandırılmaktadır.

ERGENLİK DÖNEMİ İLE İLGİLİ BAŞETME YÖNTEMLERİ

Bebeklik döneminden itibaren sağlıklı, karşılıklı sevgi ve saygıya dayalı tutarlı ilişki bütünlüğü içinde yetişen gençlerde ERGENLİK DÖNEMİ DAHA

RAHAT YAŞANIR. Gelişimin ve kişiliğin sağlıklı olabilmesi için aşağıda belirtilen yöntemler uygulanabilir.

Arkadaş Kazanmalarına Destek Olun

Çevresindeki olumlu arkadaşlarla ilişki kurmasını destekleyin. Arkadaşları ile yapabilecekleri faaliyetler konusunda çocuğunuzla birlikte fikir üretin. Birlikte spor yapmalarına ya da sanatla ilgili aktivitelere katılmalarını sağlayın. Arkadaşları ile birlikte yaratıcı, samimi ve en önemlisi eğlenmelerini sağlayacak yollar bulmalarına yardımcı olun.

Çocuğunuzu Dinlemeye Özen Gösterin

Onunla normal şartlarda konuşamıyor musunuz? Farklı bir mekanda mesela arabada, dışarıda, bir cafede ya da karanlıkta konuşmayı deneyin. Gençler için, göz göze gelinmediği sürece açılmak daha kolaydır. Bu püf noktasını unutmayın. Eğer, ona değerli olduğu ve sevdiğiniz için konuştuğunuz hissini verebilerseniz, sevginizi karşılıksız verdiğinizizi kabul edecek, size güvenecektir. Konuşma sırasında size bir sırrını ya da çok özel bir düşüncesini iletmış ise, ona sizin aynı yaştaiken yaşadığınız benzer bir hikayeyi anlatın ama ders vermekten çok sizin benzer şeyler yaşadığınızı ileten bir hikaye olsun.

Fiziksel Aktivitelerini Belirleyin

Çocuğunuzun ilgilendiği fiziksel aktiviteyi öğrenin. Bu ilgi, spor dallarına, vücut geliştirmeye yönelik aktivitelere ya da dans derslerine yönelik olabilir. Bu tür bir gruba/derslere katılmasını teşvik edin. Fiziksel aktiviteler vücudunu ve ruhunu geliştirirken, kendine güven duymasını ve aklını gereksiz ayrıntılara takmasını engeller.

Standartlar Belirleyin

Çocuğunuzun doğruları bulmasına yardımcı olmak üzere, kendisine ait standartlar belirlemesine yardımcı olun. Size hayal dünyası ve geleceğe ait düşüncelerini anlatması için teşvik edin. Kendi hedeflerini belirlemesinde yol gösterin ve onunla iddiaya girin. Alkol, uyuşturucu ve cinsellik konusunda beklentilerinizi açıkca konuşun. Belirlenen standartları uygularken, karşılaşılabileceği sorun ve çelişkileri birlikte gözden geçirin.

Unutmayın.. Siz Yaşamınız Çocuğunuza Örnek Oluyor ..

Çocuklarınız, yaşamayı bizzat sizden öğrenirler. Eğer hayata pozitif bakıyorsanız, zihninizi açık tutuyor ve devamlı kendinizi geliştirmeye çalışıyorsanız muhtemelen çocuğunuz da öyle yapacaktır. Bu nedenle ona kendi yaşamınızla örnek olun. Uyuşturucu, sigara ve alkol bağımlılıklarına karşı uyarın. Anlayabileceği ölçüde basın ve günlük yaşamın taşıdığı ucuzlukları ve yanlışları anlatın. Birlikte bir şeyler yapmaya çalışın, mesela birlikte tatlı yemeye, bir müzeye yada kısa bir geziye gidin. Alacağınız hiçbir hediye, onunla vakit harcamanız kadar kıymetli değildir unutmayın.

Problemleri Çözme Yollarını Gösterin

Bir problemi varsa, onu anlaması için yardımcı olun. Daha sonra da problemini çözmesi için plan yapmasına destek verin. Çeşitli yollar gösterin, kendisine uygun yolu bulmasına yardım edin. Kafasından olabilecek en kötü senaryoyu kurmasını ve bu durumda neler yapabileceğini düşünmesini önerin. Karşısına çıkabilecek problemleri çözebilmesi için yol gösterin. Bu yolla yaşama karşı beceri geliştirmelerine destek olun.

Kuş ve Arı Hikayelerini Boş verin

Şimdiki çocuklar, sizin onun yaşındayken bildiğinizden daha fazlasını biliyorlar. Ama yine de muhtemelen merak ettiği pek çok şey vardır. Bir düşünün, aynı yaştaayken, annenizin ya da babanızın size ne söylemesini isterdiniz.. İşte onları anlatın. Günümüzde bulaşıcı hastalıkların çoğaldığını ve kolayca bulaşabildiğini hatırlatın. Cinsellik konusundaki sapıklıklar ve yanlışlar konusunda ikaz edin. Arkadaşlarından yalan yanlış şeyler duyduğunda bunları önemsememeyi öğretin.

Problem Çözümüne Yardım Edin

Ergenlik Problemleri aslında 3 grupta sınıflandırılabilir.

- 1- Başka birisi ile ilgili sorunlar - bir arkadaş ya da aşık olduğu kişi ile ayrılma / dargınlık
- 2- Değişiklikler - Yeni bir okul, ailelerin boşanması vs.
- 3- Hayatındaki eksiklikleri farketmesi - yaşlıları ile anlaşamıyor olması

Onu problemlerini anlaması ve çözüm yollarını bir kağıda sıralaması için teşvik edin. Sonra her bir çözümü artı ve eksileri ile tartışın. En iyi kararı vermesi için seçenekleri tartışın. Almış olduğu karar, sizin beklentiniz ile aynı olmasa bile onu destekleyin. Ama asla onun adına karar vermeyin.

Yeteneklerini Ortaya Çıkarın

Çocuğunuza yapabileceğiniz en büyük yardım, yeteneklerini ortaya çıkarmasına yardımcı olmaktır. Ona geçmişteki başarılarını, gözünüze çarpan özelliklerini anlatın. Başkalarının önünde cesaretlendirin. Önce sıkılmış gibi gözükebilir ama sizin bundan gurur duyduğunuzu fark edecektir. Bu konuda onunla konuşarak yeteneklerini geliştirmesine yardımcı olacak eğitim programlarına ve gruplara katılmasını sağlayın.

Fark Yaratın

Çocuğunuz için vakit ayırmak çok önemlidir. Zaten hep beraberim dediğinizi duyar gibi olduk. Hayır bundan bahsetmiyoruz. Birlikte, eğlenceli bir şeyler yapmaktan ya da çocuğunuzu dinlemeye vakit ayırmanızdan bahsediyoruz. Bu yolla ona temel değerleri öğretebilirsiniz. Şu anda bir 2 saat belirleyin. Ayda sadece 2 saat. Bu 2 saati sadece onunla geçirin. Çocuğunuza sevgi ve değer vermenin en önemli özellikler olduğunu öğretecek ve onu mutlu edeceksiniz.

İsteklerinizi Açıkça Belirtin

Çocuğunuzun ondan ne istediğinizi bilmesini sağlayın. Bu durum ona alternatif davranışları öğrenmesi bir şans verecektir. Örneğin, odası dağınık olan gence; “odan bu şekilde dağınık olursa aradığını kolayca bulamadığın gibi çalışmaya da konsantre olamazsın” şeklinde bir açıklama yapılmalıdır. Bu tarzdaki yaklaşımlar onu yönlendirmeye yardımcı olacaktır.

Onu Dinleyin

Ergenin duygularını, gözlemlerini ve algıladıklarını dinlemek onun özsaygısının gelişmesine yardımcı olacaktır. Size bir şey söylemek istediğinde gerçekten ona zaman ayıramayacaksanız, uygun olmadığınızı ve ne zaman uygun olacağınızı söyleyin.

Kendi İşini Kendisinin Görmesine İzin Verin

Anne babalar genellikle çocuklarının yapmakta zorlandığı işleri kolayca üzerlerine alarak onlara yardımcı olduklarını düşünürler. Bu durum çocukta kendine olan güvenin ve özsaygının azalmasına neden olur. Bir işi başarmak adına onu mücadeleye davet ederek cesaretlendirmeye çalışın. Yardım istediklerinde kendisinin o işi rahatlıkla yapabileceğini anlatın.

Çocuğunuzun Özel Eşyalarına Saygı Gösterin

Anne ve babalar genellikle çocuklarının eşyalarını kendi denetimi altına almak isterler. Bir eşyanın alınmasına ve atılmasına çocuk adına karar verirler. Yetişkin için önemli olmayan ve ilgi çekmeyen eşyalar çocuğunuz için çok değerli olabilir. Unutmayın ki çocuğunuz eşyalarının tek sahibidir.

YAYGIN ANNE ve BABA TUTUMLARI

1- OTORİTER ve BASKICI AİLE

OTORİTER ve BASKICI ANNE BABA TUTUMU

Bu tip ailelerde denetim yüksek, duyarlılık düşüktür. Çocuğun kişilik özellikleri, ilgi ve gereksinimleri dikkate alınmaz. Çocuğa açıklama yapılmadan kurallar belirlenir ve bunlara kesinlikle uyulması istenir. Anne ve baba çocuktan koşulsuz itaat bekler. Çocuğun düşünceleri dikkate alınmadan kısa ve net cümlelerle anne veya baba konuşur. Bu ailede yetişen çocuk;

- a- Başkalarının etkisinde kolayca kalabilen, bağımlı kişilik geliştiren ve sorumluluk almaktan kaçınan bir yapıya bürünür.
- b- Kendini hiçbir konuda yeterli görmez, girişimlerden kaçınır.
- c- Sürekli içe atılan öfke ve kızgınlık duygularını zayıf kişilere yöneltir.
- d- Otoriteye karşı her zaman çekingen olur.

2- AŞIRI KORUYUCU VE MÜDAHALECI AİLE

AŞIRI KORUYUCU VE MÜDAHALECI ANNE BABA TUTUMU

Bu tip ailelerde çocuğa gereğinden fazla özen gösterilir ve denetim altında tutulmaya çalışılır. Anne ve baba adeta çocuk ile bütünleşerek onu her şeyden korur. Çocuk ihtiyaçlarını karşılayabilecek durumdayken her türlü ihtiyacını aile karşılar. Bu ailede yetişen çocuk;

- a- Yetişkinlik döneminde yeterince girişken olamadığı gibi bağımsız davranamaz. Kendi başına karar vermekte zorlanır.
- b- Arkadaş gruplarına rahat katılamaz, katılsa bile grubun en pasif üyesi olur.
- c- Sorumluluk almaktan çekinir, kendi işlerini başkalarının yapmasını bekler. Korkuya bağlı sürekli bir panik vardır.

3- EŞİTLİKÇİ ve DEMOKRATİK AİLE

EŞİTLİKÇİ ve DEMOKRATİK ANNE BABA TUTUMU

Bu tip ailelerde, anne ve babalar çocuğun uymasını istediği kuralları önceden belirleyerek gerekçeleriyle beraber çocuğa aktarır. Kurallara uyma aşamasında yardımcı olunurken, uyulmadığı zaman yaptırım uygulanır. Çocuğa sürekli ailenin bir üyesi olduğu kabul ettirilmeye çalışılır. Bu ailede yetişen çocuk;

- a- Kendine güvenen, bağımsız hareket edebilen ve haklarını savunan bir yapı geliştirir.
- b- Özsaygı ve değerli olma duygusu hakimdir.
- c- Karşılaşılan problemlerle mücadele ederek üstesinden gelebilir.
- d- Dıştan denetime ihtiyacı yoktur.

4- DENGESİZ VE KARARSIZ AİLE DENGESİZ VE KARARSIZ ANNE BABA TUTUMU

Bu tip ailelerde, genelde anne ve baba arasında görüş ayrılıkları vardır. Bazı durumlarda anne ve babanın iç dünyasında da dengesizlikler olabilir. Taraflardan biri çocuğa karşı demokratik olmaya çalışırken diğeri baskıcı olmaya çalışır. Bir tarafın izin verdiği şeylere diğeri izin vermez. Bu ailede yetişen çocuk;

- a- Çatışmalardan dolayı dengesiz ve kararsız bir kişilik yapısı geliştirir.
- b- İçsel çatışmalar yoğun olarak yaşanır.
- c- Belirsizlik duygusuna bağlı olarak sürekli kaygı durumu olduğu için depresyon eğilimi ortaya çıkabilir.

5- İZİN VERİCİ AİLE YAPISI İZİN VERİCİ ANNE BABA TUTUMU

Bu tip ailelerde, çocuğun yapmış olduğu her türlü davranış hoşgörü ile karşılanır veya kabul edilir. Anne ve baba çocuğa abartılı bir sevgi sunar. İstekler sınırlama getirilmeden yerine getirilmeye çalışılır. Çocuğa ceza verilmez ve ailenin çocuk üzerinde bir yaptırım gücü yoktur. Anne ve babalar genelde bu tarz ailelerden geldikleri için bu şekilde davranır. Bu ailede yetişen çocuk;

- a- Yetişkinlik döneminde davranışlarını denetlemede ve kendi kendine yetebilmede problem yaşar.
- b- Sosyal sorumluluk almaktan kaçınarak çevresindeki insanları kullanmaya çalışır. Paylaşım ve işbirliği duygusu gelişmemiştir.