

EYVAH ÇOCUĞUM DEĞİŞTİ!

Ayşegül TEYFUR

Psikolojik Danışman

Birey, çocukluğundan yaşlılığına kadar gelişen yaşam çizgisi üzerinde birbirinden farklı gelişim dönemlerinden geçer ve bu dönemler içerisinde birbiriyle aynı olmayan fizyolojik ve psikolojik bazı özellikler gösterir. Bu anlamda bireyin hayatını genel hatlarıyla; çocukluk, ergenlik/gençlik, yetişkinlik ve yaşlılık gibi ana gelişim dönemlerine ayırarak incelemek mümkündür. Ergenlik bu gelişim dönemleri içinde çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir ve hızlı bir gelişim ve değişimi kapsar. Bu dönem uzmanlar tarafından kısaca, "fırtınalı ve stresli" bir dönem olarak da tanımlar. Hayatımızın en önemli dönemeçlerinden biri olan ergenlik sadece ergen için değil aynı zamanda bütün aile fertleri için zor bir geçiş dönemidir.

Bu dönem, fizyolojik anlamda kızlarda adetle ve göğüslerin büyümesiyle; erkeklerde ise yüzde kılların çıkması ve sesin kalınlaşmasıyla başlayan genel olarak da 13-22 yaşlar arasını kapsayan bir gelişim dönemidir. Konu insan olunca başlama ve bitiş tarihi olarak net bir sınır çizmek zordur ancak konuyla ilgili yapılan çalışmalarda, dönemle ilgili yaş sınırlaması bazı küçük farklılıklar göstererek değişik şekillerde sınıflandırılmıştır:

	Kızlar (yaş)	Erkekler (yaş)
Ergenliğin Başları	11 – 14	13 – 15
Ergenliğin Ortaları	14 – 16	15 – 17
Ergenliğin Sonları	16 – 21	17 – 21

Ergenlik döneminde birey fizyolojik, cinsel, duygusal, ahlaki ve sosyal olarak birçok farklı alanda değişim ve gelişim gösterir. Biyolojik anlamda fiziksel ve cinsel gelişim açısından ergenlik, çocukluk döneminin olgunlaşmamış durumundan yetişkinlik döneminin cinsel olgunluğuna bir geçiş dönemidir. Ergenlik döneminde, cinsler (kız-erkek) arasındaki farklar, başka hiçbir gelişim döneminde bu kadar belirgin değildir. Kızlarda adet görme, göğüslerin büyümesi ve kalçaların genişlemesi gibi değişimler gözlenirken, erkekler de ise sesin kalınlaşması, bıyık ve sakalların çıkmaya başlaması gibi fizyolojik gelişmeler görülür. Öte yandan dönemi belirlemede yaş faktörü de önemlidir. Kızlar, erkeklere göre genel olarak yaklaşık iki yıl daha önce buluş çağına girebilir ve erkeklere göre daha kısa sürede cinsel olgunluğa erişebilirler. Bu dönemde ergenin

ideal vücut algısı içinde yaşadığı kültürün etkisindedir. Bu anlamda, ideal vücut ölçüleri aile, arkadaş grubu ve toplum tarafından belirlenir. Ayrıca, televizyondaki reklamlarda tavsiye edilen vücut ölçüleri ve tanınmış sanatçıların tipleri de ergenin bu ideal beden imgesini etkileyen faktörler arasında değerlendirilebilir. Bu yüzden kızlarda diyet yapma, yediklerine dikkat etme; erkeklerde ise kas ve vücut geliştirmeye yönelik davranışlar gözlemlenebilir. Fiziksel görünüş önem kazandığı için ayna karşısında geçirilen zaman artabilir.

Ergenlerdeki duygusal gelişim ve değişim konusunda dikkati çeken ilk noktanın, duyguların yoğunluğundaki artış ve istikrarsızlık olduğunu söylemek mümkündür. Bu bağlamda söz konusu duygusal dalgalanmalar; karşı cinse âşık olma, mahcûbiyet ve çekingenlik, aşırı hayâl kurma, te-dirginlik ve huzursuzluk, yalnız kalma isteği, sorumluluklarından kaçma, çalışmaya karşı isteksizlik (akademik performansı etkiler) ve çabuk heyecanlanma gibi duygular gözlenen durumlardır. Ani öfkelenmeler, kapı çarpmalar, yüksek sesle itiraz etmeler, gülerken ağlamalar, daha önceden yaşanmış benzer durumlara verilen farklı tepkiler görülebilir. Anne-babanın bu durumda sakin kalması, ani tepkiler vermekten kaçınması, her iki taraf da sakinleştikten sonra ortak bir çözüm bulması uygun olacaktır.

Ergenlik döneminin en belirgin ahlâkî davranış özelliğinin kendi kendini yönetme yeteneği olduğunu söylemek mümkündür. Öte yandan ahlâkın toplumsallaşmasıyla birlikte ergende, "hak ve adalet" fikri de egemen olmaya başlar. Dolayısıyla ergenler, haksızlık yaptığını ve eşit davranmadığını düşündüğü kimselere karşı sert tepki verirler. Bu yüzden otoriteye karşı gelme, kararlara itiraz etme sıklıkla gözlenen durumlardır. Ancak ergenliğin ilk yıllarında görülen bu reaksiyonun dozajı, dönemin sonlarına doğru kısmen azalır. Bu ve benzeri davranışları gösteren ahlâkî gelişim içerisindeki ergenler göz önüne alındığında ergenleri genel olarak; uyumlu, kendi kendini yönetebilen, itaatkâr, uyumsuz ve inatçı ergenler gibi bazı ahlâkî tiplere göre sınıflandırmak mümkündür.

Ergenlikte önemli bir diğer gelişim boyutu ise sosyal gelişmedir. Bilindiği gibi bireyin sosyalleşmesi ilk olarak ailede başlar. Bu bağlamda ergenin sosyalleşme süreci aslında çocukluk döneminde başlamış ve ergenlik döneminde ise bu süreç ailesinin dışına taşarak okul çevresi ve dolayısıyla arkadaş grupları ekseninde hızla devam etmektedir. Bu dönemde yakın arkadaşlıklar önem kazanmaya başlar, ergenliğin başında daha çok aynı cinsiyetten arkadaş ve grup aktiviteleri tercih edilirken ortalarına gelindikçe karşı cinse olan ilgi de giderek artar, ayrıca arkadaş grupları ergenin ilgi alanlarını ve giyimini etkiler. Bu dönemin en belirgin özelliklerinden biri ergenin ailesinden çok ya arkadaşları ile ya da odasında yalnız vakit geçirme isteğidir. Dağınık, dikkatsiz, bazen saygısız davranabilir. Eleştirilere ya da uyarılara sert tepki verebilir. Özgürlüğü onun için çok önemlidir ve tüm çabası etrafındakilere büyüdüğünü ve birey olduğunu kanıtlamaya yöneliktir. Bu karmaşık dönem içinde derslere ilgisi azalabilir ve akademik düşüşler gözlenebilir.



Yetişkinliğe doğru ilerleyen, duyguları dalgalanan, düşünceleri değişen, sosyal çevreye gereksinim duyan, arkadaşlıkların çok fazla önemsendiği bu dönemde genç için anne-baba ikinci planda kalır. Hatta anne-baba beğenilmez, eleştirilir. İnatlaşmalar söz konusu olabilir. Genç anne-babasını en sert şekilde eleştirir ve kırarken duygusal dalgalanmasından dolayı kısa bir süre sonra onlara ihtiyaç duyabilir ve yanında olmalarını ister. Zorda kaldığında en önce anne-babası aklına gelir ve onları arar.

Bu dönemde anne-babaların:

- Sakin ve sağduyulu, akılcı, anlayışlı davranmaları, kuralları duruma, yer ve zamana göre belirlemeleri, bazen değiştirmeleri bu kuralların gerekçesini anlatmaları ve açıklamaları, gencin kendine kural koymasını sağlamaları hem ergenin sorunlarının çözülmesinde hem de ilişkilerin olumlu gelişmesinde önemlidir.
- Anne-baba sorun çıkarıcı, inatlaşan, negatif değil tam aksine mevcut sorunu yapıcı bir şekilde, akılcı yöntemlerle çözen, her iki tarafı orta noktada buluşturan bir tutum içinde olmalıdır. Ergen, devamlı kendisini ve arkadaşlarını eleştiren anne-babasından uzaklaşır, içe kapanır, öfke davranışları gösterir.
- Ergenlerle ilişkilerimizde amacımız her zaman olumlu iletişimde bulunmak, sorgulamak yerine sohbet etmek, eleştirmek yerine takdir ve teşvik etmek, başarıları az ya da yetersiz olsa bile önce beğenmek sonra yol göstermek şeklinde olmalıdır. Konuşmalarımızda 'sen dili' yerine 'ben dili'ni kullanmak çok önemlidir. Çünkü sen, sen, sen... ile başlayan cümleler karşı tarafı suçlayan ve yargılayan anlamlar içerirken; ben dili daha çok duygularımızı karşı tarafa aktarmamızı sağlar.
- Geçiş dönemleri hepimiz için zor ve sancılı olmuştur. Bu dönemin geçici bir süreç olduğunu unutmamak, çocuğumuzu anlamaya çalışan, onu bilgilendiren, mahremiyetine saygı duyan, onu merak eden, ona güvenen, onu koşulsuz kabul eden ve seven, ne olursa olsun her koşulda onu dinleyen, ilgi alanlarına ve düşüncelerine saygı duyan bir tutum sergilememiz bu süreci tüm aile fertleri açısından kolaylaştıracaktır.

