**ERGENLİK DÖNEMİ VE ÖZELLİKLERİ**

İnsan yaşamı boyunca pek çok değişim gösterir. Geçmiş yıllara ait fotoğraflara baktığımızda bunu net bir şekilde görebiliriz. Bebeklikten çocukluğa ardından ergenliğe geçiş süreçleri tamamlanarak yetişkin oluruz. Her bir dönemin kendine has özellikleri bulunur. Bu sebeple insan yaşamı belli gelişim dönemlerine ayrılarak incelenebilir:

1. Bebeklik dönemi
2. Çocukluk Dönemi
3. Ergenlik Dönemi
4. Yetişkinlik Dönemi
5. Yaşlılık Dönemi

Her dönemin kendine has zorlukları olsa da belki de en sancılı, en çok hata yapılan, en çalkantılı dönemidir ERGENLİK. Kişi ne çocuktur ne de henüz yetişkin olabilmiştir. Kocaman elleri vardır ama sakarlıklar da peşini bırakmaz. Boyu yaşıtlarından uzun olabilir ama hala çocukça hatalar yapabilmektedir. Ne kadar çevresi tarafından zor, anlaşılmaz diye yorum yapılsa da belki de en büyük sıkıntıyı yine ergen çekmektedir.

Bu dönem özellikleri bilindiğinde hem ergen hem çevresi belki bir nebze olsun rahatlayacak, süreci normal kabul edecek ve çatışmalara çözüm bulmaya çalışacaklardır.

Genel olarak 11- 21 yaş arasını kapsayan, ortalama 10 yıl süren bir dönemdir ergenlik. Başlangıcı, bitişi, sürecin yaşanış biçimi, kişiyi ve çevresini etkileyişi kişiden kişiye değişir. Zamanı ve sınırları kesin olmasa da yetişkin olan her bireyin ergenlik yaşadığı bilgisi kesindir. Uzmanlar kızların erkeklere göre ortalama 2 yıl önce ergenliğe girdiği bilgisini paylaşmaktadırlar.

**ERGENLİKTE YAŞANAN DEĞİŞİMLER**

1. **FİZİKSEL DEĞİŞİM/ GELİŞİM**

**KIZLARDA:** (Kızların bedenindeki değişimler östrojen hormonun etkisiyle gerçekleşir. )

* Boy ve kilo artar.
* Göğüsler belirginleşir. Bir göğüs diğerinden daha büyük olabilir. Heyecanlanıp, utanabilirler. Duruş bozuklukları ortaya çıkabilir.
* Kol altlarında, bacaklarda ve genital bölgede kıllanma başlar.
* Karın, kalça ve bacak bölgelerinde yağ depolanmaya başlar.
* Kollar, bacaklar, eller ve ayaklar vücudun geri kalan kısımlarına göre daha hızlı büyüyecektir. Bu organlar daha uzun olabilir.
* Deri daha yağlı hale gelir
* Sivilceler ve siyah noktalar çıkar
* Daha çok terleme görülür.
* Adet kanaması (Menstürasyon) görülür. 10-16 yaşlarında başlayabilir. Genellikle ilk yıllarda düzensiz kanamalar olur.

**ERKEKLERDE:** (Erkeklerin bedenindeki değişimler testesteron hormonunun etkisiyle gerçekleşir.

* Boy ve kilo artar. Kas güçleri gelişir.
* Sakal ve bıyıkları çıkmaya başlar.
* Koltuk altında, bacaklarda, penis çevresinde ve göğüs bölgesinde kıllanma olur.
* Ses telleri gelişir, ses kalınlaşır.
* Deri daha yağlı hale gelir ve daha çok terler. Sivilceler ve siyah noktalar çıkar.
* Kollar, bacaklar, eller ve ayaklar vücudun geri kalan kısımlarına göre daha hızlı büyüyecektir. Bu organlar daha uzun olabilir.
* Üreme organları gelişir, erkek tohum hücresi üretimi başlar.
1. **ZİHİNSEL/ BİLİŞSEL GELİŞİM**
* Soyut düşünebilme yeteneği gelişir.
* Genellemeler yapabilirler.
* Daha çabuk sorun çözebilirler.
* Mantık yürütme ve muhakeme yeteneği gelişir.
* Eleştirel düşünme boyutuna ulaşabilirler.
* Ergen tartışmaları sever, düşüncelerini ifade etmek isterler.
1. **SOSYAL GELİŞİM**

Ergenin sosyalleşme süreci aslında çocukluk döneminde aile içinde başlamış, ergenlik döneminde ise bu süreç ailenin dışına taşarak okul çevresi ve dolayısıyla arkadaş grupları ekseninde hızla devam etmektedir. Bu dönem arkadaşlarla ilişkilerin niteliğinde değişimler yaşanır. Şimdiye kadar aile bireyleri ön plandayken ergenlikle beraber aile geri planda kalarak arkadaşlık ilişkileri daha önemli hale gelir. Pek çok hata da bu noktada yapılabilmektedir. Gece geç saatlere kadar dışarıda kalmak isteyebilir. Geliş gidiş saatlerini bildirmek istemez. Anne babasının “Nerede kaldın?” aramaları canını sıkar. Çünkü artık o çocuk değildir(!).

Arkadaşlık ilişkileri o kadar kuvvetli olabilir ki ergen çok düşünmeden hareket edebilir ve olumsuz bazı durumlarla karşılaşabilir. Yaşlarına uygun olmayan ortamlarda bulunma, hızlı ve tehlikeli araç kullanma, madde kullanımı, çeteleşme olumsuz durumlara örnek verilebilir. Bu durum biraz da yeni şeyler deneme merakından kaynaklanıyor olabilir. Belki de grup dışına itilmemek için kendine aykırı davranışlar sergileyebilir.

Arkadaş, artık onun için bir arkadaştan daha öte olabilir. Dostu, sırdaşı hatta kardeşi gibi görebilir. Derin sevgiler besleyebilir ergenler, o yüzden de derin kırılabilir. Yalnız kalmayı tercih edebilir, bazen sebepsiz akan gözyaşlarını kimseler görsün istemeyebilir.

Aileyle arasına görünmez bir duvar örebilir. Sürekli odasında kalma, derslere ve sorumluluklara karşı isteksizlik gösterebilir.

Ergenlik döneminde gençlerin kendini algılayışı da değişmeye başlar. Kimlik arayışı içine girer. Bu sebeple model alma davranışı gösterebilirler. Bir aktör, şarkıcı, sporcu, politikacı hatta hayali bir kahramanı bile alabilir. Arkadaşları da onun için çok önemli bir model olabilir. Hayran olduğu kişilere fanatiklik derecesinde bağlanabilir. Ama aile de hala başvuru kaynağıdır, olmalıdır. Saç biçimi, giyim şekli gibi konularda arkadaşlar gibi görünme ve davranma görülebilir.

1. **DUYGUSAL GELİŞİM**

Bu dönemde ergen duygularını çok dolu ve coşkulu yaşar. Gerek ses tonu ve vurgulamaları ve gerekse mimikleri önceki döneme göre duygularını daha fazla ifade ediyor niteliktedir. Duyguları çabuk iniş çıkış gösterebilir. Aşırı alıngan, hassas, hırçın ve saldırgan olabilirler. Düşünmeden ani tepkiler verilebilir. Öfkesini olduğu gibi sevincini de kontrol etmekte sorun yaşayabilir. Buna bağlı olarak fevri davranışlar gösterilebilir. Ergenlik dönemi, her alanda olduğu gibi duyguların hissedilmesi ve ifadesi açısından da dengesiz ve düzensiz olunduğu bir evredir.

Bu dönemde gençler toplumsal olaylara ve politikaya karşı ilgisi artabilir. Artık bir düşünceye sahiptirler ve bunu deli gibi savunur, büyük tartışmalara girebilirler. *“Ben senin yaşındayken…”* ile başlayan cümlelere haklı olarak çok kızarlar.

**ERGENLİKTE YAŞANABİLECEK SORUNLAR**

* **Yeterli uyumamak**: Ergenlerin yeterince uyumamalarının sebepleri geç saatlere kadar telefonla uğraşmaları, arkadaşlarıyla mesajlaşmaları, sosyal medyada fazlaca zaman geçirmek olabilir.
* **Yeme bozuklukları:** Bu dönemde gençlerin iştahları oldukça yerindedir. Sürekli bir şeyler yiyebilir, bu da kilo almalarına sebep olabilir. Tam tersi durum da söz konusu olabilir. Kendini sürekli kilolu algılayan ergen diyet yapabilir ve sağlıksız bir görünüşe sahip olabilir.
* **Duruş bozuklukları:** Özellikle kız çocuklarında belirginleşmeye başlayan göğüsleri sebebiyle duruş bozuklukları yaşanabilir.
* **Güzel ya da yakışıklı olmama kaygısı:** Ergenlik döneminde dış görünüş aşırı önemlidir. Ayna karşısında saatler harcayabilir. Karşı cins tarafından beğenilmek ister. En büyük kaygısı güzel ya da yakışıklı olmamaktır.
* **Sakarlıklar yapmak:** Ergenlikte özellikle eller ve ayaklar öncelikle büyür ve beden sonradan onlara uyum sağlar. Bu nedenle ergenlikte sakarlıklar yoğun bir biçimde görülebilir.
* **Aileyle çatışma yaşanması:** Büyüklerin anlayışsız ve baskıcı olduğunu düşünme, gece dışarı çıkmaya izin verilmemesi, çocuk yerine konulmak/ konulduğunu düşünmek, anne babaların arkadaş seçimine karışmaları, eve belli saatlerde dönmek zorunda kalmak, odasını temizleme, ders çalışma, sorumluluklarını yerine getirme gibi pek çok sebeple ergen ve ailesi arasında çatışmalar yaşanabilir.

Aileler ergenlik dönemindeki çocukları için şunları düşünürler:

* Anlayamıyorum, çok tutarsız.
* Aileden koptu, bencil ve çıkarcı.
* Saygısız, kaba, muhalefet, beğenmiyor.
* Hırçın, öfkeli, sakar, süslü, alıngan.
* Tehlikeli uygunsuz şeyleri deniyor
* Tembel, sorumsuz, pasaklı, dağınık.
* Dikkat çekmek istiyor, utangaç, tutkulu.
* Bazen meraklı bir çocuk, bazen bir koca adam...

Ergenlik dönemindeki gençler aileleri hakkında ne düşünüyorlar?

* Beni dinlemiyorlar, saymıyorlar.
* Ayrı oda istiyorum ve mekanıma karışmasınlar.
* Özgürlük ve uygun harçlık istiyorum.
* Arkadaşlarımla ve benimle dalga geçmesinler.
* Ne yapacağımı söylemesinler.
* Bana çocuk muamelesi yapmasınlar.

**ERGENLİK DÖNEMİNDEKİ GENÇLERE BAZI TAVSİYELER**

* ÖZ BAKIMINIZA DİKKAT EDİN. Bu dönemde cildin yağlı olması sebebiyle özellikle yüzünüzde sivilce, akne, siyah nokta gibi problemler görülebilir. Cildinizi temiz tutmak en önemli noktadır. Bunları sıkmak cildinizde leke kalmasına sebep olabilir. Yağlı kremler, pudra gibi gözeneklerinizi tıkayan ürünleri kullanmamalısınız.

Haftada en az 2 kere banyo yapmayı unutmayın.

Ağız ve diş sağlığınıza da dikkat etmelisiniz. Günde en az 2 kere dişlerinizi fırçalamalı, gerekirse diş ipi kullanmalısınız.

* KENDİNİZİ DEĞİŞTİRMEYE DEĞİL, KEŞFETMEYE ÇALIŞIN.
* Cinsellikle ilgili konularda güvenli bir kaynaktan bilgi alın ve bir sorununuz olursa güvendiğiniz bir yetişkinden yardım isteyin.
* Arkadaşlarınızı özenle seçin.
* Geleceğinizi planlamakla ilgili hevesli olun.
* Size zorbalık yapılmasına izin vermeyin.
* Bir spor dalıyla uğraşın.

AKLINIZA TAKILAN HER TÜRLÜ SORU VE SORUN İÇİN

REHBERLİK SERVİSİNE BAŞVURABİLİRSİNİZ.

**ERGENLİK DÖNEMİNDEKİ GENÇLERİN VELİLERİNE ÖNERİLER**

* Her şeyden önce ergenlik çağının çalkantılı bir dönem olduğunu bilin ve dönemin özellikleri ile ilgili bilgi edinmeye çalışın.
* Ergenin göstermiş olduğu tutarsız davranışlar karşısında soğukkanlılığınızı kaybetmeyin. Böyle durumlarda onunla karşılıklı oturup konuşarak sorunları çözmeye çalışın. Bağırmak, dövmek, küsmek gibi davranışlar ergenin anne-babasından uzaklaşarak yanlış arkadaşlıklar edinmesine neden olabilir.
* Çocuğunuzla her konuda konuşun. Onun fikrini alın. Çünkü artık çocukluktan çıktıklarının farkındalar. Yaptıkları sırf muhalefet şeklindeki davranışlar, çevrelerine “benim de fikirlerim var, ben de büyüdüm, benim düşüncelerimi önemseyin” düşüncesinin bir yansımasıdır.
* Ergene yapacağınız eleştiriler onur kırıcı, kişiliğini zedeleyici değil, yapıcı yönde olmalıdır.
* Ergenle saç biçimi, kılık-kıyafeti gibi konularda çok fazla tartışmaya girmeyin. Ergen, bu tür tartışmaları ve uyarıları, kişiliğine müdahale şeklinde algılayabilir. Sizin beğenmediğinizi bildiği için sizinle inatlaşıp daha çok yanlışa gidebilir.
* Özellikle bu çağın ön ergenlik döneminde bazı sakarlıklarla karşılaşılabilirsiniz. Ergenin göstermiş olduğu sakarlıklara olumsuz tepkiler gösterirseniz hem onun onurunu kırmış olursunuz hem de ters tepkiyle karşılaşabilirsiniz.
* Ergene büyüdüğünü hissettirecek tarzda sorumluluklar verin. Eskiden olduğu gibi onu her yere siz götürmeyin. Kendi başına bir şeyler yapabilmenin sorumluluğunu almasına yardımcı olacak tarzda davranın.
* Ergene dışarı çıkma ve arkadaşları ile çeşitli etkinliklere katılma konusunda biraz daha fazla toleranslı davranın. Verdiğiniz izinleri aşamalı olarak artırın. Ancak gittiği yerler ve birlikte dolaştığı arkadaşları konusunda da tedbirli olun. Arkadaşlarını tanımaya çalışın.
* Sportif etkinliklerini destekleyin. Genelde veliler, derslerin aksamasından endişe ettikleri için çocuklarının sporla ilgilenmesine karşı çıkarlar, ya da bunu kısıtlamaya çalışırlar. Ergenlik dönemi, vücudun her yönüyle en hızlı geliştiği dönemdir. Dolayısıyla, bu yaşlarda yapılan spor faaliyetleri hayatlarının daha sonraki dönemleri için çok önemlidir. Spor yaptıklarında hem fazla enerjilerini atarlar ve dolayısıyla zararlı bir takım davranışlarda bulunma eğiliminden uzaklaşmış olurlar, hem vücutları daha sağlıklı olur, hem de aynı sporlarla ilgilenen yaşıtlarıyla bir arada olarak iyi ve yararlı arkadaşlıklar kurabilirler.
* Ergenin de zevk alabileceği ortamlara birlikte gitmeye çalışın. Böyle bir durum ergene kendisine ve beğenilerine değer verildiği hissini uyandırır.
* Ergenin arkadaşlarını onun yanında kesinlikle kötülemeyin, eleştirmeyin. Çünkü bu dönemde arkadaşlar her şeyden önemlidir. Arkadaşlarını sert bir şekilde eleştirdiğinizde, bu onun arkadaşından uzaklaşmasına değil, belki de ona daha çok yaklaşmasına neden olacaktır.
* Ergeni akranlarıyla kıyaslamaktan kaçının. Bu davranış onunla aranızda sürtüşme yaratacağı gibi, kendisine karşı güveninin azalmasına da yol açabilir. Unutmayın ki hiç kimse kıyaslanmaktan hoşlanmaz.
* Ergenlik döneminde, özelikle de ön ergenlik dönemindeki ergenler cinsel gelişimleri ile ilgili büyük sorunlar yaşarlar. Vücutlarındaki değişikliklerin sadece kendilerinde olduğunu düşünebilirler. Bu konularda onu bilgilendirmek ve rahatlatmak için çaba içinde olun. Her fırsatta onunla konuşmaya ve kafasına takılan sorulara cevap vermeye çalışın.
* Boy ve kilo gibi fiziksel özellikler konusunda asla şaka yapmayın. Kimi anne-babalar çocuklarını alaycı ve iğneleyici tavırla harekete geçirmeye çalışırlar. Alay etmenin ya da baskı yapmanın fazla kiloları ya da dağınıklıkları konusunda ergenleri olumlu etkileyeceğini düşünürler. Ama bu baskı taktikleri yalnızca içerlemelerine, gücenmelerine ve kuvvetli şekilde karşı koymalarına neden olabilir. Örneğin, oğlunuz hızla büyüdüğü için dev gibi olacağını düşünüyorsa, bunun normal olduğunu ve ilerde dengeleneceğini sabırla açıklayın. Ya da kızınızın fazla kilo sorunu varsa, nasıl yardımcı olabileceğinizi sorun.
* Ergenlik döneminde verilen cezalara ergenin tepkisi kestirilemeyecek ölçüde sert olabilir. Daha çok baskı ve kısıtlama, baş kaldırmayı körükleyebilir. Haksız yere atılan bir tokat sonucunu tahmin edemeyeceğiniz kadar olumsuzlukla sonuçlanabilir.
* Ergenden gelen her istek ergenin tepkisinden korkularak yerine getirilmemelidir. Ergenler hem daha çok özgürlük ararlar, hem de belli bir yerde dizginlenmeyi beklerler. Ergenin her isteğini yerine getiren anne-babalar, güven verici olmazlar. Tatlı sert bir yaklaşım çoğu kez başarılı olur.
* Ergenin davranışı kimi zaman sizi çileden çıkarabilir. Bu durumda öfkelenmemeniz elde değildir. Zaten öfkenizi tamamen bastırmanıza da gerek yoktur. Ona kızdığınızı ifade edebilirsiniz ancak aşağılayıcı, özellikle arkadaşları yanında küçük düşürücü sözler söylemekten kaçının.
* Yanlış davranışları karşısında alaycı tutum takınmanız sizden soğumasına neden olabilir. Bu nedenle olumlu davranışlarını övün ancak çok abartılı övgülerde de bulunmayın. Övgüleriniz gerçeği yansıtsın.
* Başarısızlık yaşadığında anlayışlı olmaya çalışın. Hemen suçlamaya da girişmeyin. Neden başarısızlık yaşadığını öğrenmeye ve onu dinlemeye çalışın. Ani tepkiler vermekten kaçının. Başarısızlığında kendi payına düşeni görmesini sağlayıcı konuşmalar yapın. Ancak bu konuşmalar nutuk çekmek tarzında olmamalıdır.
* Çocuğunuzu dinlemeye özen gösterin. Eğer, onunla onu sevdiğiniz için, yardımcı olmak istediğiniz için konuştuğunuz hissini verebilirseniz, sevginizi karşılıksız verdiğinizi göstermeyi başarırsanız, size güvenecektir.  Konuşma sırasında size bir sırrını ya da çok özel bir düşüncesini iletmiş ise, ona sizin aynı yaştayken yaşadığınız benzer bir durumu anlatın.
* “Bizim zamanımızda…” diye başlayan sözlerden kaçının. Ama soru sorunca, ya da bir şey danıştığında, mutlaka bir açıklama yapın. Çünkü çocuklar gibi ergenler de en çok kendi sorularının yanıtını merak ederler ve unutmazlar.
* Birlikte geçirdiğiniz zamanları, o pek istemese de, artırmaya çalışın. Bu zamanı birlikte sinema, tiyatro ya da spor karşılaşmalarına katılarak değerlendirebileceğiniz gibi, sohbet ederek, alışveriş yaparak ya da onun istediği başka bir etkinliği yaparak da değerlendirebilirsiniz.
* Olumlu eleştirilerde bulunun. Ergenler genellikle her söylenenin tersini yapmak isterler. Öğütler en çok kızdıkları şeylerin başında gelir. Bu nedenle bir yanlışını gördüğünüzde “Bunu yapma” demek yerine davranışının nasıl sonuçlanabileceğini ve neden yapmaması gerektiğini anlatmaya çalışın.
* Birlikte yemek yiyin. Ailenin bir araya geldiği ve günün olaylarının konuşulduğu akşam yemekleri ergenlik döneminde çok önemlidir. Tüm ailenin aynı anda sofraya oturmasını ve rahat bir konuşma ortamının oluşmasını sağlayın.
* Ona özel bir mekan verin. Ergenlerin kendilerine ait özel odası olması, özgürlüğünü yaşayabilmesi açısından çok önemlidir. Bu özgürlük onun kendi başına düşünmesi, hayal kurması ve geleceğine ilişkin planlar yapması açısından önemlidir.
* Kurallar/ Yasaklar üzerinde ayrıntılı bir şekilde konuşun. Yasak olan şeylerin neler olduğu ve neden yasaklandığını anlatın.
* Etrafta sigara, içki veya uyuşturucu kullanan birisini gördüğünüzde onu kınamayın, yargılamayın ve durumu çocuğunuzdan gizlemeye kalkışmayın. Tam tersine bu kişi veya konu üzerine konuşup onun yorum yapmasını sağlayın.
* Anne-babalar olarak aynı tutum ve davranışları sergilemeniz önemlidir. Tutarsız olmayın. Annenin evet dediğine baba hayır; babanın evet dediği şeye anne asla ve asla hayır dememelidir. Bu yapılamıyorsa bile annenin kendi içinde, babanın kendi içinde tutarlı olması gerekmektedir. Aynı konuda anne veya baba tutarlı davranmalıdır. Böyle durumları herkes gibi ergenler de kullanmayı çok iyi bilirler.
* Arkadaş kazanmalarına destek olun. Çevresindeki olumlu arkadaşlarla ilişki kurmasını destekleyin. Arkadaşları ile yapabilecekleri faaliyetler konusunda çocuğunuzla birlikte fikir üretin.
* Sizin yaşamınızın çocuğunuza örnek olduğunu unutmayın. Çocuklarınız, yaşamayı bizzat sizden öğrenirler. Eğer hayata pozitif bakıyorsanız, zihninizi açık tutuyor ve devamlı geliştirmeye çalışıyorsanız, çocuğunuz da öyle yapmaya çalışacaktır. Bu nedenle ona kendi yaşamınızla örnek olun.

Ergenlik dönemi çok zor bir dönem gibi görünse de doğru tutum içinde olduğumuzda daha az sorunla, daha kolay geçen bir dönemdir. Anne-babalar olarak sabırlı olmalı ve çocuğumuzun yaşadıklarını anlamaya çalışarak onlara destek olmalıyız. Onların karşısında değil yanında olduğumuzu hissettirmeli ve büyüdüğünü görmenin hüznünü değil sevincini yaşamalıyız…

 Esra D. UZUNLAR

 Psikolojik Danışman