



TOBB  
Ortaokulu  
Rehberlik  
Servisi

## Veli Bilgilendirme Kitapçığı ERGENLİK DÖNEMİ ÖZELLİKLERİ



## ERGENLİK DÖNEMİ



Ergenlik dönemi kronolojik olarak çocukluk evresinden erişkinlik evresine geçiş arasında bir dönemdir.

Ergenlik başkalaşım (metamorphose) ve dönüşüm (mutation) demektir.

Ergenlik döneminde birey hem bedensel, hem ruhsal, hem de toplumsal alanda değişime ve dönüşüme uğrar.

Ergenlik dönemi, kişinin kökten bir değişim geçirdiği ve aslında en çok da ailesine ihtiyaç duyduğu bir dönemdir.

Gençliğe atılan bu ilk adımda hem fiziksel, hem duygusal, hem cinsel hem de sosyal değişimler söz

konusudur.

12-24 yaşları arasındaki grup ergenlik dönemi olarak kabul edilir.

Ergenliğin yaş sınırları oldukça geniş tutulmaya çalışılmıştır. Bunun sebebi bireysel ayrılıklardır.

Sağlık ve bedensel yönden koşullar iyileştikçe ergenlik dönemi daha küçük yaşlarda ortaya çıkmaktadır

Ergenin somut yapısı ile ilgili olarak en önemli gelişmeler boy ve ağırlık artışı, iskelet ve kas gelişimi, içsalgı sistemindeki gelişme ve çeşitli organlarda görülen büyümelerdir.

2 yıldan 4 yıla kadar uzayabilir. Erkeklerde 4, kızlarda 3 yıla kadar sürmektedir.

Ergenlik, çocukluktan çıktuktan sonra yetişkin bir insan olmadan önce bir kimlik kazanma dönemidir. Bu kimlik, çocuğu hem bireysel olarak hem de toplum içindeki yeri açısından etkiler.

Erkek çocuk delikanlı, kız çocuk genç kız olarak kabul edilmeye başlanır.

Cinsiyetin gerektirdiği roller her iki cinsin de üzerine yüklenmeye başlanmıştır. Bu rollere uyumsağlamak ergen için en başlarda zor olabilir. Çocuk buna direnç geliştirebilir.

**Fiziksel, duygusal, cinsel, sosyal...** Bu kadar çok şeyin bir arada değişmesi başlı başına bir stres kaynağıdır.

Bu yeni kişiliğe ve yetişkin olmaya uyum sağlama süreci ise başka sıkıntıları beraberinde getirir.

Baştanbaşa değişen ve gelişen bir kişilik, kişinin sadece kendisi içindeğil ailesi ve çevresi için de çok zordur.

Çocukluk döneminde uyumlu bir çocuğun ergenliğe yaklaşan yıllarda gösterdiği değişimleri pek çok ebeveyn şaşkınlıkla karşılar ve hazırlıksız yakalanır. Çocuklarının çocukluktan çıktığı ama tam da yetişkin olmadıkları bu geçiş dönemi; ergenlik dönemindeki çocuklar kadar, anne babaları için de zor geçer.

Çünkü o tanıdıkları çocuk gitmiş, yerine bambaşka davranışlar ve tepkiler sergileyen bir genç gelmiştir.

Ana babalar, çocuk büyüdükçe daha uslanır daha az sorun çıkarır sınırlar.



**E**  
**LYVAH!**  
ÇOCUĞUM BÜYÜDÜ

Her şeyin yoluna girdiğini sandıkları bir dönemde birden ortaya çıkan huysuzluklara, tedirginliğe ve nedensiz öfke patlamalarına bir anlam veremezler. Eve dilediği gibi girip çıkmak isteyen, çok zor beğenen, en yumuşak ikazlara bile çok sert karşılık veren genç karşısında, ne yapacaklarını bilemezler ve çoğunlukla soğukkanlı da kalamazlar.

Sevecen ve yumuşak bir yaklaşımı bile geri çeviren, üstüne varılınca öfkeden deliye dönen ya da kendisini tamamen iletişime kapayan genç karşısında bocalar, nasıl tutum takınacaklarını bilemezler.

Çocuklarının kendilerini hiçe saydığını, kendileriyle

hiçbir şey paylaşmak istemediklerini, hatta kendilerine düşman gözüyle baktığını görmek bir annebabanın karşı karşıya kalabileceği en zor durumlardan biridir.

Zira dünyada ergen olmaktan daha zor bir şey varsa o da ergenlik çağındaki bir gencin annebabası olmaktır. Çocuk uç davranışlar sergiledikçe anne baba çeşitli yöntemlerle çocuğu uarmaya çalışır.

Fakat çoğunlukla ne sert uyarılar, ne yumuşatılmış ikazlar ne de nasihatler işe yaramaz.

**İletişim gittikçe daha da azalır. İletişimde hem bir paylaşım vardır. Bu paylaşım azaldıkça her iki taraf da ayrı dünyaları yaşamaya başlarlar ve aslında yalnızlaşırlar. Ergenlerin içinde bulunduğu en önemli paradoks işte budur.**

Bir taraftan yalnız kalmak isterlerken aslında diğer taraftan en çok yakınlığa ihtiyaç duydukları, ailelerini en yakınlarında hissetmek istedikleri dönem bu dönemdir.

Fakat yalnızlıktan hoşnutmuş gibi davranır ve bireyselliğini arttırıcı her türlü faaliyete girer. Aile kuralları ona ağır gelir, sürekli şikâyetçidir, evin yaşanmaz olduğundan, ayrı bir evde yaşamının ne kadar da güzel olabileceğinden, kimsenin onu anlamadığından yakınır durur.

Oysa arkadaşlarıyla ilişkisi ne kadar da güzeldir. Arkadaşlar, aile üyelerinin tümünden daha değerliymiş gibi görünür.

Onu en iyi anlayan artık arkadaşlarıdır. Kendisi gibi evden kopan, bağımsızlık arayan arkadaş grubu artık gencin en önemsedığı insanlardır.



Onlar için kolaylıkla ailesinden vazgeçebilir. Orada kendisine değer veren, sıkıntısını paylaşan, birlikte eğlenen yaşlıları vardır.

Arkadaş grubunun genç üzerindeki etkisi arttıkça ana babaların da tedirginliği artar.

Ana-babalar derslerin aksamasını, haylazlığını, başına buyruk davranışını hep arkadaş topluluğunun kötü etkisine bağlarlar. Oysa anne babaların sandığının tersine bir genci arkadaşları ayartmaz, çoğunlukla genç kendi eğilimine uyan gençleri arar bulur.

Kendisine benzeyen insanların eleştirilmesine doğal olarak tepki verir. Ailesiyle arası açık olduğundan (özellikle aile koşulsuz sevgi hissini veremiyorsa) hayatındaki sevgi odağını arkadaşları

olarak görür ve onların önünde eleştirilmek gibi aile tutumları ergenleri çileden çıkartır.

Ergenliğin başlarındaki büyümenin hızlı oluşu, ergenin hem duygularında, hem de davranış vetutumlarında belirgin farklılıklar sergilemesine neden olur.



Ergenlik içinde barındırdığı tüm o değişimlerle birlikte karmaşa, yetersizlik ve güvensizlik duygularına ve birçok çocukta istenmeyen davranışlara yol açar.

Ergenlik dönemini çok problemsiz atlatan çocuklar da vardır.

Bunun sebepleri çok farklı olabilir elbette ama şu bilinmelidir ki çocuklukta rüzgâr eken, ergenlikte fırtına biçer.

Çocuğumuz ergenlik dönemini ne denli zor geçiriyor olursa olsun aramızdaki iletişim sağlıklı bir şekilde devam ediyorsa, birlikte bu zorluk mutlaka aşılır ve sağlıklı bir yetişkin yaşama kazandırılmış olur. Fakat sağlıklı iletişim ya da iletişimsizlik saygı ve sevgi duvarlarını aşındırır.

Bu aşınmayı engellemek için iletişim şarttır. Fakat iletişim kurabilmek için de bazı ön şartlar vardır. Karşımızdakinin ruh hali hakkında bir fikrimiz varsa onun doğru kapısında olmamızı sağlar. Bu yüzden ergenlerin duygu dünyası hakkında biraz fikir edinmek çok işimize yarayacaktır.

En çok hangi negatif ya da pozitif duygulara eğilimleri olduğunu bilmek, gerekli yerlerde gerekli sinyalleri algılayabilmemizi sağlar.

Bu yüzden ergenlerdeki ruhsal değişimlere biraz göz atalım:

**Ergenliğin ilk yıllarında anne-babalar çocukları hakkında sıkça şunları söylerler:**

- Asi ve hırçın
- Evde huysuz
- Alıngan, karamsar, ters
- Dışarıda sıkılgan, durgun ve dalgın
- Kendi başına buyruk ve sorumsuz
- Banyoya girmiyor
- Olur, olmaz her şeye ağlıyor
- Ders çalışmıyor
- Süse düşkün
- Çok geziyor
- Bazen yalan söylüyor
- Yalnızlık isteği
- Can sıkıntısı
- Toplumsal zıtlık
- Otoriteye karşı direniş
- Karşı cinse yönelmiş zıtlık
- Duyguluğun artması
- Kendine güvensizlik
- Çabuk üzülür
- Çabuk sinirlenir
- Olur olmaz her şeyi sorun yapar
- İlgileri artmış, gelgeç hevesleri çoğalmıştır
- Gürültülü müziğe bayılır
- Süse ve giyime düşkünlük gösterir.
- Genç kız ayna karşısında saatler geçirir.
- Duygu durumunda kolay değişiklikler
- İçme kapanma süreci
- Huzursuzluk
- İştah değişiklikleri
- Uyku düzeni değişiklikleri
- Duyguların yoğunluğunda artış
- Aşık olma
- Mahcubiyet ve çekingenlik
- Aşırı hayal kurma
- Yalnız kalma isteği

### ERGENLERİN RUHSAL ÖZELLİKLERİ



- Kimlik arayışı
- Yalnız kalma isteği
- Çalışma isteksizliği
- Can sıkıntısı
- Huzursuzluk
- Tehlikeli konulara merak
- Otoriteye karşı direniş (Anne, baba, okul, toplum)
- Özgürlüğüne düşkün olma
- Bağımsızlık isteği
- Bir gruba ait olma arzusu (spor, müzik, giyim vb.)
- Karşı cinse ilgi
- İlişkilerinde ve girişimlerinde başarılı olma isteği



**En sık yaşadıkları negatif duygular ise;**

- Korku
- Endişe
- Duygusal kırgınlıklar
- Öfke
- Ruhsal zorlanmalar.

## ERGENLİK DÖNEMİ VE ARKADAŞLIK

Buluğ çağını izleyen yıllarda ergenin arkadaş çevresi genişler, böylelikle insan ilişkileri ile ilgili deneyimleri oluşur.

Sosyal gelişme için ergenin akranları ile beraber olmasına ihtiyacı vardır.

İçinde bulunduğu arkadaş çevresinin değerleri ve dünya görüşü genç için önem kazanmaya başlar.

Bazı durumlarda ergen akran grubuna kabul edilmek için veya arkadaşları tarafından onay görmek için onların hareketlerini, tutumlarını benimser görünür.

Ergenlerin arkadaşları ile ilişkileri, anne-babaları ile kuracağı ilişkilerden farklıdır. Anne-baba ile çocuk arasında ebeveyn otoritesine dayalı bir ilişki vardır. Anne-baba yol gösteren, doğruları söyleyen ve karar verendir.

Buna karşılık akranlarla beraberlik farklı bir ilişkiyi gerektirir. Bu daha eşitlikçi bir sosyal teması gerektirir.

Akranlarıyla kurduğu ilişkide genç, başta eşitlikçi sosyal ilişki kurmayı, güvenli davranış göstermeyi, kendi düşüncelerini ifade etmeyi, başkalarının fikirlerini hoşgörü ile karşılayabilmeyi öğrenir.

Aynı zamanda ergen, aileden gelen değer yargıları ile arkadaşlarından gelen değer yargılarını birbirleri ile uyuşturma uğraşısı içindedir.

Karşı cinsin kabul edici tavırlar içinde olması ve gencin beğenmesi ergenin kendini değerli bir varlık olarak algılamasına ve karşı cinsle daha güvenli ilişkiler kurmasına yol açar.

Yaşlıları ile eşitlik ilkesine dayalı sosyal ilişki kurmakta başarılı olamayan çocuk ve gençlerin arkadaşları tarafından kabul görme konusunda sorunları olacaktır. Arkadaşlarınca kabul göremeyen çocuk, güvensiz, kırgın ve küskün olur. Arkadaş grubunca itilme, arkadaş olmayı istediği akranları tarafından dışlanma, genci fazlasıyla üzer.

Gencin zeka seviyesi, okul başarısı, fiziksel görünüşü, yetenekleri, duygusal olgunluğu da başkalarınca kabul edilme-benimsenme derecesini etkilemektedir.

Grup tarafından kabul görme, gencin kendine olan güvenini pekiştirir, arkadaşları arasında duygu ve düşüncelerini rahatça dile getirebilir, başkalarının etkisinde daha az kalabilir. Gencin belli bir alanda hüneri veya becerisinin olmasının arkadaşlarınca daha kolay benimsenmesine yol açar ve böyle gençler arkadaşları arasında sivrilebilir.

Arkadaşlarınca yeterince benimsenmeyenler, grubun etkisinde daha kolay kalabilir. Kendilerine güvenleri yeterince gelişmemiş gençler de arkadaşlarının telkinine daha açık olurlar.



### GRUBUN ERGEN ÜZERİNDEKİ ETKİSİ:

Bazı öğrenme durumlarında bireyin öğrenme isteğini ve gücünü arttırdığı gözlenmiştir.

Öğrenilmiş bir konunun grup içinde tekrar edilmesinin öğrenmede kolaylık yarattığı görülmüştür.

**Sosyal Kolaylaştırma** olarak adlandırılan bu durum sınıfın bazı öğrenme durumlarını kolaylaştırdığını göstermektedir. Ayrıca grup ortamı rekabeti arttırmaktadır.

Grubun insana en önemli etkilerinden birisi grup arzusuna uyumdur.

Bir grupta gruptaki insanların bir örnek davranma eğiliminde olduğu gözlenmiştir.

Herhangi bir grupta olduğu gibi, ergenlerin gruplarında da üyeler benzer davranışlar gösterirler. Bu ortak tavır ve hareketlerde, giyimde, dinlenen müziğin türünde ve konuşmada da gözlenebilir.

**Her grubun kendine has bir sosyal havası vardır.**

Ergenlerden oluşan arkadaş gruplarında, zamanla ve arkadaşlık ilişkilerinin artması ile bütünlük duygusu artabilir.

Bu gruplardaki birbirine bağlılık bir bakıma "biz" duygusunu ortaya çıkarır ve bazen kendi grubundan olmayan diğerlerini "başkaları" olarak niteleyip, dışlayabilir. Bu duygular gruplar arası zıtlaşmaları ve çatışmaları doğurur.

Bazı genç grupları **dışarıya kapalı**, kendi aralarında ilişki kuran, çoğunlukla çevresini etkisi altındatan bir-iki gencin ön ayak olduğu gruplardır.

Grup liderlerinin saldırganca davranış sergilemesi ve suça eğilimli olması durumunda gruptaki gençler suç oluşturacak davranışlar sergileyebilirler.

Ergenlik dönemindeki birey, grubun etkisine her zamankinden daha açıktır.

### KİMLİK BUNALIMI

Ergenlik döneminde genç kişiliğini oluşturmaya çalışır.

Bir kimlik kazanma sancısı çeker. Kendi ruh dünyasını inşa etmektedir. Gördüğü yaşadığı beğendiği birçok hatıranın geleceğindeki hayallerinin ve o anın kendisi üzerindeki etkisiyle adeta birçok farklı kişilik elbisesini giyer çıkarır. Her giydiği elbiseden bir parçası üzerine siner.

Genç en sonunda bu parçalarla anlamlı bir bütün oluşturmaya çalışır. Yapması gereken bu sıkıntılı, kasvetli, stresli ve fırtınalı dönemden doğru rotayla dingin sulara kişiliğini kazanarak çıkmaktır.

Doğru rotayı tespit edip dingin sulara çıkmayı başarması için cevap vermesi gereken çok önemli sorular vardır.

Genç; kendisini, varoluşunu, varoluşunun anlamını, hayatın amacını, yaşamı ve ölümü sorgular.

Bunlara kalbini tatmin edecek cevaplar arar. Kendisini, varoluşunu borçlu olduğu sebebi, kâinatı, kâinattaki düzeni, kendisinin kâinatla ve tüm sistemin kurucu&koruyucusu ile olan ilişkilerini sorgular. Eğer tüm bu sorulara bir cevap bulabilirse ergenlik dönemindeki en büyük kriz basamağını aşar



Genç bu dönemi aşmayı başarır ise fitratına uygun olan seyre devam eder.

Kendisini, değerlerini, güçlü ve zayıf yönlerini, ilkelerini, amaçlarını belirler ve net bir şekilde istikametine devam eder. Ve bu değişim kendisinde olumlu bir enerji ve sinerji oluşturur.

Bunu başaramayan genç ise biraz daha bocalar, fakat en sonunda çevresinin beklentilerini göz önüne alarak bir yaşam tarzı seçebileceği gibi tam tersi bir yön de alabilir.

Ebeveynlerin rolü bu noktaya kadar çok önemlidir. Eğer anne baba çocuğun kendisini, varoluşsal anlamını, kâinatla ve yaratıcısıyla olan ilişkilerini doğru anlamaya anlamlandırma ve sürdürmederehberlik edebilir ise çocuklarının kendileri üzerindeki en önemli haklarından birini daha gerçekleştirmiş olurlar.

Ergenlik dönemindeki gencin bu fırtınalı dönemden rotasını bularak çıkması için yapılması gereken en önemli bir başka unsur ise doğru bir iletişim kurmak ve çocuğu anlayıp onun da ebeveyni anlamasını sağlamaktır.

**İletişim Çatışmaları** Gençlik sorunlarının temelinde, aile içindeki iletişim problemleri vardır.

Anne-babanın güvenli duruşu, çocukları için sağlıklı rol ve model olmaları, güzeli-iyiyi aile içerisinde hep güçlü bir şekilde temsil etmeleri gerekir.

Eğer bir ebeveyn çocuğuyla güçlü ve güvenli bir bağ, sevgiye dayalı iletişim kurmuşsa, gencin arkadaşların içinde toplum içinde endişe edeceği bir şey yoktur.

Çünkü genç, ailesi ile oluşturduğu güçlü bir şekilde kurulan güven bağı ile arkadaşları ve toplumu içerisinde güvenli duruşunu sürdürür.

Güvenli bağ kuramayan, suçlanmaktan, eleştirilmekten kaygı duyan gençler, anne ve babalarının problemlerini anlatamazlar, açıklayamazlar, kaçırlar, yalan söylerler.

Bu iletişim sorununun, en önemli sebebi **anne-babanın çocuğu dinlememesidir**.

Genç dinlenmemesi karşısında, kendi içine kapanır, kendi kendine konuşur.

Değer verilmediğini, dışlandığını düşünür.

Bu durumda anne-baba o problemi çözmek için nasıl bir fırsat bulabilirler ki?

İletişimde altın kural; karşınızdaki kişiye kendisini değerli hissettirtmektir.

Bu kuralı gerçekleştirmek iyi bir dinleme becerisine bağlıdır.

Anne ve babanın yaptığı ikinci bir hata da **kendi aralarındaki problemleri** çocuk üzerinden gidermeye çalışmalarıdır.

Yetişkinler, çocuğu kullanarak problemlerinin bir parçası haline getiriyorlar.





**Örneğin** kocasından ayrılmak isteyen bir kadın, kocasıyla yaşadığı çatışmayı çocuklarına anlatırsa ben babanızdan ayrılacağım artık onunla yaşayamam, sizleri terk edeceğim derse çocuk o yaşta duygusal bunalımlar yaşar, travma geçirebilir.

Çocuk bu durumda suçu kendisinde arar, yaşananları düşünüp kavrayamaz.

Sosyal sorunların temelinde, sokak çocuklarının oluşmasında, madde bağımlısı olmalarının arkasında hep bu sağlıklı, patolojik aile dinamikleri yatmaktadır.

Sosyal sorunlar sadece ekonomik sebeplerle açıklanamaz.

Bir çocuğu dinlememenin ne boyutlara ulaşabileceğini gördük. Çocuk içe kapanıyor, kapıları kapatıyor, sorunlarıyla yalnız ve baş başa kalıyor.

Aile desteği olmadan bu sorunlar çözülemez.

Bir anne babanın çocuğun gelişim döneminde onayacağı en iyi yardım onu karşısına alıp dinlemesidir.

Bir çocuğun kendi sorunlarını anlatabilmesi o sorunların

çözümü için çok önemli bir aşamadır

Anne- baba her seferinde çocuklarına onlar için yaptıklarını öne sürüp, "ben senin için saçlarımı süpürge ettim", "senin yaptığna bak deyip" hakaretler, olumsuz sözler söylemesi yanlış bir yoldur.

Çocuğun kendisini suçlu hissetmesine yol açar. Sadece dinleseler önemsediklerini gösterebilirler, güven verseler o zaman o çocuklar anne babaya güvenle, sevgiyle, saygıyla yaklaşır.

Güven oluşursa en küçük sorunlarında bile ebeveynlerine gelip anlatacaklardır.

Fakat iletişim çatışmaları neticesinde aileden uzaklaşıyorlar ve arkadaş gruplarına yaklaşıyorlar. Her türlü kötü alışkanlığın temelinde bu şekilde aileden uzaklaşma, güveni huzuru arkadaş ortamlarında arama yatıyor.

Ailede güven ve huzurlu bir ortam olmazsa çocuğun bu şekilde dışarıya yönelmesi, sıkıntısını paylaşacak başka ortamlar araması kaçınılmaz oluyor.

Elbette ergen arkadaşlarıyla iletişim kuracak ancak ailesinden uzaklaşmadan, aile bağlarını koparmadan üstelik ailesinin onay verdiği arkadaşlarıyla ilişki içerisinde olmalıdır.

Ruhsal hastalıklarda, iletişim ve davranış problemlerinin bir sebebidir.

Aile üyelerinin birisinde görülen ruhsal sorun diğer üyeleri de olumsuz etkileyebilir.

Her ailede iletişim güçlükleri olabilir ama her aileyi kendi özelinde değerlendirerek ancak kenditeşhisimizi koyabiliriz.

Özellikle aile içi yaşanan stres faktörlerini belirlemek önemlidir. Ayrıca çocukta yaşanan sorunlar, organik ya da mental yetersizliklere bağlı olabilir.

Bu da ciddi davranış bozukluklarına yol açabilir. Hiperaktivite, otizm, kişilik bozuklukları, anti sosyalkişilik bozuklukları bunlarda ciddi birer etkendir.



# ÇOCUKLAR

## SADECE BÜYÜRLER



# ERGENLER

ise

## HEM BÜYÜRLER HEM GELİŞİRLER