

fokus → ergenlik dönemi



Prof. Dr. Emine Z. Kılıç
Yeditepe Üniv. Hastanesi
Çocuk ve Ergen Psikiyatristi
emine.kilic@yeditepe.edu.tr

Çocuğunuzun ergenlik döneminde karşınıza çıkabilecek sorunlar ve çözüm önerileri.

Ergen çocuğunuzun içsel değişimleri, kimlik arayışı ve ilişkileri



Duyusal değişiklikler

Ergenlik dönemi insanın duygularını en yoğun yaşadığı dönemdir. Duyusal dalgalanmalar yaşanır, sevinçten üzüntüye, mutluluktan kızgınlığa kolayca geçilir. Aynı zamanda da birçok duygu bir arada yaşanır. Yakınlık gereksinimi ile özgür olma isteği çatışır. İstekleri ve dürtüleri engellemek, beklemek zorlaşır. Bütün bunlar kişinin kendi davranışlarını kontrol etmesini zorlaştırır. Pişmanlıklar ve utanç duygusu, kaygılar ve istekler yan yanadır. Duyguların kolay yönetilemeyeceği bir gerçektir. Yapılacak şey, onları hem ilk anda dinlememeyi öğrenmektir, çünkü hızlıca değişebilirler. Tepkisel davranmak yerine biraz beklemek insana duyguların uygun biçimde ortaya koymak için zaman kazandırır.

Düşüncedeki değişiklikler

Düşüncesi geliştikçe ve duyguların yönlendirme becerisi arttıkça ergen kendine uygun çözümleri aramaya, denemeye ve uygulamaya koyar. Kendi kendini yönetme becerisi kazanır. Soyut düşünme becerisinin gelişimi ile artık daha önce düşünmediği birçok konuyu düşünebilir hale gelir. Yaşamın anlamını, aile, adalet, din, hukuk gibi kavramları sorgulamak bu dönemin başlıca konulardır. Sorgulamalar eleştirileri ortaya çıkarır. Eleştiriler ise en çok aileye yönelir ve ilişkiler zorlaşır. Bu sorgulamaların amacı; kişinin kendi değer yargılarını sistemini, dünya görüşünü geliştirmesidir. Düşünerek bulunduğu çözümler, kendisine koyduğu kuralları davranışlarını yönlendirmesini, kendini kontrol etmesini kolaylaştırır. Kendi düşünceleri üzerine düşünmek kendisini tanımasını sağlar.

Düşünce ve duygulardaki bu değişikliklerin ortaya çıkmasını sağlayan, bu dönemde beyinde önemli değişiklikler olmasıdır. Ergen beyni sanki bir ayıklama yapar; kullanılan ve gerekli bağlantıları tutarken kullanılmayanları budandır. Bu süreç "kullan ya da kaybet" ilkesine göre çalışır. Bu yüzden de ergenlikte beynin öğrenme ile beslenmesi çok önemlidir. Düşünme, mantık yürütme, yargılama, araştırma, okuma, tartışmalara girme gibi faaliyetler beynin daha iyi gelişmesini

sağlar. Sadece dersler yeterli değildir. Müzikle uğraşmak, sosyal faaliyetlere katılmak ve yeni beceriler kazanmaya çalışmak beyin gelişimini olumlu yönde etkiler.

Aile ile ilişkiler

Ergenlik, aileler için de zor bir dönemdir. Bir yandan çocuklarının büyümesi, kendi ayaklarının üzerinde durabilmesinden dolayı gururludurlar diğer yandan da koruma içgüdüsü ile hareket eder, çocuklarının dünyayı yeterince tanıyıp tanımadığını, yaşamın zorluklarıyla mücadele etme konusunda yeterince akıllı davranıp davranamayacağını bilemez ve sınır koymaya çalışırlar. Çünkü ergenler düşünerek her şeyin doğrusunu bilme becerisine sahip olsalar da akranlarının etki-

Bazı ergenler kimliklerini oluştururken tamamen tepkisel davranırlar. Ailenin kabul etmeyeceği bir kimlik benimsemek bazen ergen için bir başkaldırı anlamını taşır. Ancak bu tutum, kişinin kendi gerçeğinden uzaklaşmasına neden olur.

sine daha açıktırlar, daha tepkisel davranabilir, davranışlarının sonucunu hesaplayamadan riskler alabilirler. Bu durum aileyi endişelendirir. Güvenle güvensizlik arasında gidip gelir. Ergenler ailelerinin kendilerine müdahale etmesini; "kaşmak", "güvenmemek", "anlayamamak" gibi yorumlarlar. Ancak kendileri de ailenin kaygısını anlamaya ve onların güvenini kazanarak bu kaygıların yatıştırılmaya çalışmalıdır.

Arkadaş ilişkileri

Ergenliğin erken dönemlerinde kızlar kızlarla, erkekler erkeklerle arkadaşlık etme eğilimindedirler. Kızların az sayıda, ama daha yakın arkadaşı olur. Erkekler ise grup arkadaşlıklarını tercih eder, pek az duygusal yakınlık kurarlar. Orta ergenlikle birlikte karşı cinsten arkadaşlıklar ön plana çıkmaya başlar. Karşı cinsle özel arkadaşlık-

lar kurulur. İlk aşklar yaşanır. Bazıları ise geleneklerine aykırı olduğu ya da derslerini etkileyeceği kaygısı ile bu konudan uzak dururlar. Oysa karşı cinsi tanımak için normal veya özel arkadaşlıklar kurmak yararlıdır. İlerde yapılacak daha kalıcı seçimlere zemin hazırlar. Daha ciddi ve uzun süreli ilişkiler genelde ergenliğin sonlarında kurulmaya başlanır.

Kimlik

Ergenlik dönemi insanın kimliğinin oluştuğu dönem olarak bilinir. Kimlik; kişinin kendisinin nasıl bir insan olduğu, gelecekte nasıl bir kişi olacağı, nelerin kendisine uygun, nelerin uygun olmadığı, davranışlarını hangi biçimde düzenleyeceği, ilişkilerinde nasıl roller alacağı gibi konularda ürettiği fikirlerdir. Bu fikirler yaşantılardan etkilenir. Deneme yanılma yöntemi ile değişir. Ergen kafasında çizdiği idealleri deneyimlerine göre yeniden şekillendirir, giderek daha gerçekçi bir kimlik teorisi oluşturur. Kimlik duygusuna ergenin dünya görüşünün gelişimi de eşlik eder. Bazı ergenler kimliklerini oluştururken tamamen tepkisel davranırlar. Bu tutum, kişinin kendi gerçeğinden uzaklaşmasına neden olur ve yaşamını kendisine aslında uymayan bir biçimde yaşamak zorunda kalması ile sonuçlanır.

Öneriler

Ergenlik dönemi insan yaşamındaki değişimin en hızlı olduğu, iç karışıklığın en yoğun yaşandığı dönemdir. İnsanın ruhunda ve bedeninde, çocuktan üreten bir erişkin birey oluşturmak için yoğun bir faaliyet vardır. Bu dönemdeki zorlukları aşmanın yolu ise paylaşmak, anlatmak ve danışmaktır. İnsanın bazen ailesine, bazen arkadaşlarına bazen de uzmanlara danışarak yardım istemesi kendi çözümlerini daha etkin üretebilmesini sağlayacaktır.