

Yayın Adı Bebeğim ve Biz
Referans No 10743036
Renk Renkli

Yayın Tarihi 01.03.2009
Etki Olumlu
STxCM 178,00

Küpür Sayfa 1
Tiraj 14042

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.

Zamanından önce veya sonra ergenliğe girmek sorunlara neden olabilir



Yaşlıtlardan erken veya geç gelişmek

Bu durum kız ve erkeklerde farklı sorunlara neden olur. Yaşlıtlardan önce kilo alan ve daha yuvarlak vücut hatlarına sahip olan kızlar kendi yaş gruplarından fiziksel olarak çok farklı göründüklerinden yaşlıtlarla arkadaşlık etmeleri zorlaşır. Kendinden büyük yaştakilerle arkadaşlık ettiklerinde ruhsal olarak hazır olmadıkları deneyimler yaşama riski taşırlar. Kendilerini yaşı daha büyük arkadaş grupları içinde bulduklarında hazır olmadan cinsellikle tanışma, istismara uğrama, alkol kullanımı gibi problemlerle karşılaşır ya da yalnız kalır ve kendilerini dışlanmış hissedebilir. Geleneksel ailelerde genç kız olmak, beraberinde birtakım kısıtlamalar getirir. Bunlardan dolayı sıkıntı duyarlar. Günümüz güzellik anlayışının zayıflığa aşırı değer vermesi de bu kızlar için sorundur. Aşırı diyetler, yeme bozuklukları bu grupta daha sık ortaya çıkar.

Yaşlıtlarla oranla geç gelişmenin de getirdiği zorluklar vardır. Geç gelişen erkekler fiziksel açıdan kendilerini yetersiz algılar, karşı cinsle ilişkilerinde güvensizlik yaşarlar. Genelde daha içine kapalı, entelektüel ilgileri daha fazla, hayal güçleri daha gelişkindir. Ancak erken gelişen erkekler kadar popüler olmamaları yaşamlarında daha bireysel ilgi alanlarına yönelmelerine yol açar. Benzer bir durum kızlar için de söz konusu olsa da avantajları daha fazladır. Daha geç gelişen kızlar karşı cinsle ilişkilerinde daha bilinçli tercihler yapmalarını sağlayacak zihinsel gelişim sürecini tamamladıklarından örselenme olasılıkları daha azdır.

Fiziksel gelişim ve ruhsal gelişimin paralel gitmemesi

Fiziksel gelişim biyolojik bir anahtarın çevrilmesiyle başlar, ruhsal gelişim ise büyük ölçüde yaşanan deneyimlerle olgunlaşmaya ve beyindeki, özellikle de davranışı yönetmeye yönelik çalışan bilişsel merkezlerin gelişmesiyle bağlıdır. Bedendeki değişiklikler ve ruhsal

değişiklikler zamanlama açısından çok farklı olduğunda sorun çıkma olasılığı artar. Ailelere burada düşen önemli roller vardır. Öncelikle zamanlama konusunda çocuklarının kendilerine benzer bir yol izleyeceğinin bilincinde olmaları bu dönemde çocuklarını yaşayacağı birçok kaygıyı yatıştırır. Anne ve baba kendi ergenlikteki deneyimlerini hatırlayarak çocuklarının ne zaman nasıl büyüyeceği konusunda bir

Ergenlik sorunlarıyla baş etmek için yapılacak şey; temizliğe ve bakıma dikkat etmek, sağlıklı beslenmek ve kalsiyum içeren gıdaları fazlaca tüketerek kemiklerin iyi gelişmesini sağlamak ve spor yaparak vücudun dengeli bir biçimde gelişmesine yardımcı olmaktır.

fikir sahibi olabilirler ve bu konuda onları bilgilendirebilirler. İkinci olarak yapılacak iş ise, risk grubu sayılabilecek yaşlıtlardan çok erken veya çok geç gelişen gençlere arkadaş grubu bulabilecekleri, yeteneklerini değerlendirip kendilerine güvenlerini sağlayacakları ortamlar yaratmaktır. Örneğin; yaşlıtlardan erken gelişen kızların spor yapmak, dans etmek gibi fiziksel gelişimlerini olumlu etkileyecek ve aynı zamanda uygun bir arkadaş çevresi edinebilecekleri faaliyetlere yönlendirilmeleri onları kendilerini bedenleriyle başışık hale getirmelerini sağlayacak, aşırı diyetler gibi sağlıklarını tehlikeye sokacak yöntemlere yönelmelerini engelleyecektir.

Ailelerin ve gençlerin bu konuda bilmesi gereken en önemli şey, gencin anne babanın-

kine benzer yaşlarda ya da 6 ay kadar erken olacak şekilde fiziksel gelişmesini tamamlayacağıdır. 18-19 yaşlarına geldiklerinde aynı yaşındaki gençler artık fiziksel olarak da zihinsel olarak da benzer gelişim düzeylerine ulaşmış olurlar. Aradaki gelişimsel farklar ortadan kalkar. Bu konuda bilgi sahibi olmak, ergenin ve ailenin gereksiz kaygılar yaşamamasını engeller ve ailelerin ergeni riskli davranışlardan korumak için önceden önlem almasını sağlar.

Sorunlarla baş etmek için...

Geç gelişen ergenler kendilerini yaşlıtlarla kıyaslayıp kaygılanırken özellikle erken gelişen kızlar kendi kilolarından rahatsız olup ağır diyetler yapmaya başlarlar.

Cilt yağlanır, sivilceler artar ve insanın canını sıkırlar. Kimi boyunun uzamadığını kimi çok fazla uzadığını dert eder. Kolu bacağı birden uzayınca genç, onları idare etmekte zorlanıp sakarlaşabilir. İnsan daha çok kendisinin ve bedeninin farkına vardıkça güzel olmak, yakışıklı olmak gibi konular üzerinde düşünmeye başlar, beğenilmeyeceği, yanlış bir şey yapacağı, dalga geçileceği gibi kaygılar birçok gencin korkulu rüyası olur.

Bu sorunlarla baş etmek için yapılacak şey; temizliğe ve bakıma dikkat etmek; sağlıklı beslenmek ve kalsiyum içeren gıdaları fazlaca tüketerek kemiklerin iyi gelişmesini sağlamak ve vücudun dengeli bir biçimde gelişmesine yardımcı olmak amacıyla spor yapmaktır.

Bunun dışında vücudun gelişimini tamamlayıp her şeyin yerli yerine oturmasını beklemek dışında yapılacak bir şey yoktur. Genelde 16-17 yaşlarında artık hızlı fiziksel büyüme tamamlanıp vücut oranları yerine oturur, denge sağlanır.