

Yayın Adı Bebe im ve Biz
Referans No 10596786
Renk Renkli

Yayın Tarihi 01.02.2009
Etki Olumlu
STxCM 184,00

Küpür Sayfa 1
Tiraj 14042

fokus ▶ ergenlik dönemi



Prof. Dr. Emine Z. Kılıç
Psikiyatrist&Aile Terapisti
emine.kilic@yeditepe.edu.tr

Çocuğunuzun ergenlik döneminde karşınıza çıkabilecek sorunlar ve çözüm önerileri.

Ergenlik dönemindeki değişimler önce bedende başlıyor



Ergenlik, hızlı bir değişim dönemidir. İnsanın bedeni, düşünceleri, ilgi alanları ve dünyayı algılayışı hızla değişir. Ergenlik dönemini başlatan bedende ortaya çıkan değişikliklerdir. Çocuklar ergenlik yaşına geldiğinde sanki beyinde bir anahtarın çevrilmesiyle hormonlar salgılanır ve beden değişmeye başlar. Ancak sorun şu ki bu anahtar her çocukta aynı zamanda çevrilmez. Ergenliğin başlangıcı kızlarda ortalama 11 yaş civarında olurken erkeklerde yaklaşık iki yıl sonra 13 yaş civarlarındadır. Yani kızlar erkekler göre biraz daha önce ergenlikle tanışır. Ama herkes aynı biçimde büyümeyiz. Kızların bazıları daha erken bazıları daha geç gelişir. Bu durum tabii erkekler için de geçerlidir. Ergenlikle ilgili değişikliklerin zamanlaması büyük ölçüde insanın annesi ya da babasından aldığı bir özelliktir ve bu yüzden ergenlikteki gelişiminin onlarınkine benzer bir şekilde sürmesi beklenir.

Fiziksel gelişim açısından arada bu kadar büyük fark olduğunda aynı yaş grubunda olan, zihinsel gelişim açısından benzerlik gösteren ama fiziksel olarak birbirinden çok farklı bir grupta karşılaşırsınız.

Ergenliğin belirtileri

Genellikle ergenliğin ilk belirtilerinden birisi kemiklerdeki uzamadır. Bu uzama önce el ve ayak kemiklerinde başlar. Bu yüzden el ve ayaklar büyür, burun, çene kemikleri belirginleşir, erkeklerde ses çatlaklaşır. Erkeklerde kaslar belirginleşirken kızlarda göğüs ve kalça bölgesinde yağlanma ortaya çıkar, vücut şekli belirginleşir. Hızlı boy uzaması döneminde kızlar yaklaşık 10 santim, erkekler 13 santim boy atarlar. Bu dönemin başlamasından yaklaşık bir yıl sonra kızlarda menarş (ilk regl görme dönemi) ortaya çıkar. Bundan sonra da boy uzamaya devam eder, ancak başlangıçtaki kadar hızlı bir uzama olmaz. Benzer bir durum erkekler için de geçerlidir.

minde kızlar yaklaşık 10 santim, erkekler 13 santim boy atarlar. Bu dönemin başlamasından yaklaşık bir yıl sonra kızlarda menarş (ilk regl görme dönemi) ortaya çıkar. Bundan sonra da boy uzamaya devam eder, ancak başlangıçtaki kadar hızlı bir uzama olmaz. Benzer bir durum erkekler için de geçerlidir.

Aile ve okul çevresi gencin gelişimini olumlu yaklaşımlarla yönlendirmediği durumlarda fiziksel olarak yaşlılarından güçlü, ancak zihinsel olarak olgunlaşmamış, bu yüzden de gücünü nasıl kullanacağını bilmeyen bir grupla karşı karşıya kalırsınız.

Hızlı boy uzamasının başlamasından bir yıl kadar sonra erkeklerde de cinsel organlarda büyüme ve sperm oluşumu ile birlikte cinsel olgunlaşma süreci hız kazanır.

Fiziksel değişim, ruhsal değişimi getirir

Ergenlikte fiziksel gelişimi anlamak önemlidir, çünkü özellikle ergenliğin başlangıç dönemindeki ruhsal sorunlar bu konu ile ilgili olarak ortaya çıkar. Kaygılar, endişeler,

utanmalar, içe kapanmalar çoğu zaman fiziksel gelişimin bir yan etkisidir. Ergenliğe geç girme ya da erken girmenin kızlar ve erkeklerle etkisi de farklıdır. Fiziksel değişiklikler ve dış görünüş, gencin hem kendisinin kendini nasıl algıladığını hem de çevresinin onu nasıl algıladığını ve değerlendirdiğini çok etkiler. Yaşlılardan erken gelişen erkekler için iyi kullanılırsa bu bir avantajdır. Çevresi, öğretmenleri ona erişkin gibi davranır, daha çok sorumluluk verirler. Spor takımlarına seçilir, karşı cins tarafından arkadaş olarak tercih edilirler. Kendini, güvenilen ve sorumluluk sahibi bir insan olarak algılamaya başlayan gençlerin bu avantajlarının yaşamın ileri dönemlerine kadar sürdüğünü, yöneticilik gibi sorumluluk gerektiren işlerde daha çok yer aldıkları araştırmalarla gösterilmiştir. Ancak aile ve okul çevresi gencin gelişimini bu şekilde olumlu yaklaşımlarla yönlendirmediği durumlarda fiziksel olarak yaşlılarından güçlü, ancak zihinsel olarak olgunlaşmamış, bu yüzden de gücünü nasıl kullanacağını bilmeyen bir grupla karşı karşıya kalırsınız. Yaşlılardan daha güçlü olmayı bir tehdit aracı olarak kullanırlar, kendilerinden daha zayıf olanları ezmeye çalışırlar, çeteler içinde yer alır, zorbalık isteklerini elde etmeye çalışırlar. Bu grup erkekler, riskli davranışlar içine daha sık girdikleri için sorun yaşarlar, eğitimlerini sürdürmekte zorlanabilirler.

Önümüzdeki ay ergenlerde, yaşlılarına göre daha erken veya geç gelişmenin etkilerine ve bu dönemde anne-babalara dikkat etmeleri gerekenlere yer vereceğiz.