

BBGMKO  
Rehberlik  
Servisi

**REHBERLİK Bilgilendirme  
Kitapçığı  
ERGENLİK DÖNEMİ  
ÖZELLİKLERİ**

## ERGENLİK DÖNEMİ



Ergenlik dönemi kronolojik olarak çocukluk evresinden<sup>2</sup> 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.

Genliğe 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, iç salgı sistemindeki gelişme ve çeşitli organlarda görülen BÜYÜMelerdir.

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

Ergenlik, çocukluktan çıktıktan 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 uyum sağlamak 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 için değil 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 sanırlar.



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

hiç bir şey paylaşmak istemediklerini, hatta kendilerine DÜŞMAN gözÜLE baktığını görmek bir anne babanın karşı karşıya kalabileceği en zor durumlardan biridir.

Zira DÜNYADA ergen olmaktan daha zor bir şey varsa o da ergenlik çağındaki bir gencin anne babası olmaktır.

Çocuk uç davranışlar sergiledikçe anne baba çeşitli yöntemlerle çocuğu uyarmaya 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 TÜRÜ faaliyetine girer. Aile kuralları ona ağır gelir, SÜREKLİ şikâyetçidir, evin yaşanmaz olduğundan, ayrı bir evde yaşamamanın ne kadar da GÜZEL olabileceğinden, kimsenin onu anlamadığından yakınır durur.

Oysa arkadaşlarıyla ilişkisi ne kadar da GÜZELdir. Arkadaşlar, aile ÜYELERİNİN TÜMÜNDEN daha değerliymiş gibi GÖRÜNÜR.

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

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

Arkadaş grubunun genç ÜZERİNDEKİ 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 BÜYÜMENİN hızlı oluşu, ergenin hem duygularında, hem de davranış ve tutumlarında 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 aşılar 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
- Alingan, 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 GÜVENSİZLİK
- 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 kolaydeğişiklikler
- İçer kapanma SÜRECİ
- Huzursuzluk
- İştah değişiklikleri
- Uyku DÜZENİ değişiklikleri
- Duyguların yoğunluğunda artış
- Aşık olma
- Mahcubiyet ve çekingenlik
- Aşırı hayal kurma
- Yalnız kalma isteği
- Çalışmaya karşı isteksizlik

## 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



- Çabuk heyecanlanma
- Tedirgin ve huzursuz olma

### En sık yaşıadıkları negative 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, GÜVENLİ davranış göstermeyi, kendi DÜŞÜNCELERİNİ 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 GÜVENLİ ilişkiler kurmasına yol açar.

Yaşdaşları ile eşitlik ilkesine dayalı sosyal ilişki kurmakta başarılı olamayan çocuk ve gençlerin arkadaşları tarafından kabul görme konusunda sorunları olacaktır. Arkadaşlarınca kabul göremeyen çocuk, GÜVENSİZ, 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 GÜVENİNİ pekiştirir, arkadaşları arasında duygu ve DÜŞÜNCELERİNİ rahatça dile getirebilir, başkalarının etkisinde daha az kalabilir.

Gencin belli bir alanda HÜNERİ veya becerisinin olması onun arkadaşlarınca daha kolay benimsenmesine yol açar ve böyle gençler arkadaşları arasında sivrilebilir

Arkadaşlarınca yeterince benimsenmeyenler, grubun etkisinde daha kolay kalabilir Kendilerine GÜVENLERİ 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 zıtlasmaları ve çatışmaları doğurur

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

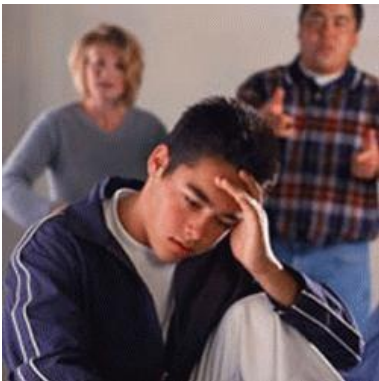
Grup liderlerinin saldırganca davranış sergilemesi ve suça eğilimli olması durumunda gruptaki gençler suç oluşturacak davranışlar sergileyebilirler

Ergenlik dönemindeki birey, grubun etkisine her zamankinden daha açıktır

**KİMLİK BUNALIMI**

Ergenlik döneminde genç kişiliğini oluşturmaya çalışır.

Bir kimlik kazanma sancısı çeker. Kendi ruh DÜNYASINI 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 DÜZENİ, 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 başarırsa 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 SÜRDÜRMEDE rehberlik edebilirse çocuklarının kendileri ÜZERİNDEKİ 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 GÜVENLİ duruşu, çocukları için sağlıklı rol ve model olmaları, GÜZELİ-İYİYİ aile içerisinde hep GÜÇLÜ bir şekilde temsil etmeleri gerekir.

Eğer bir ebeveyn çocuğuyla GÜÇLÜ VE GÜVENLİ 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 toplum içerisinde GÜVENLİ duruşunu SÜRDÜRÜR.

Güvenli bağ kuramayan, suçlanmaktan, eleştirilmekten kaygı duyan gençler, anne ve babalarına problemlerini anlatamazlar, açıklayamazlar, kaçırırlar, 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 ÜZERİNDEN gidermeye çalışmalarıdır

Yetişkinler, çocuğu kullanarak problemlerinin bir parçası haline getiriyorlar





ÇÖZÜMÜ için çok önemli bir aşamadır

**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 bağımlılığı olmalarının arkasında hep bu sağlıksız, 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 ona yapacağı en iyi yardım onu karşısına alıp dinlemesidir.

Bir çocuğun kendi sorunlarını anlatabilmesi o sorunların

Anne- baba her seferinde çocuklarına onlar için yaptıklarını öne sürüp, "ben senin için saçlarını süpürge ettim", "senin yaptığina bak deyiş" 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 guruplarına 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 ÜYELERİNİN birisinde görülen ruhsal sorun diğer ÜYELERİ de olumsuz etkileyebilir.

Her ailede iletişim güçlükleri olabilir ama her aileyi kendi özelinde değerlendirerek ancak kendi teşhisimizi 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 sosyal kişilik bozuklukları bunlarda ciddi birer etkidir.



# ÇOCUKLAR

## SADECE BÜYÜRLER



# ERGENLER

ise

## HEM BÜYÜRLER HEM GELİŞİRLER