

Değerli anne babalar,

Her zaman bilinen bir söz vardır: "Eğitim ailede başlar" Gerçekten de çocuğa aile içinde gereken becerileri kazandırmaya çalışıyoruz. Ama ne kadarını ve nasıl?.. Zaten önemli olanda "Nasıl" sorusunun cevabı.

Her aile başarılı çocuklar yetiştirmek ister. Bunun için çocuklarına mümkün olduğunca iyi bir gelecek sağlamaya çalışırlar. Onları iyi okullarda okutmak ister. Bunun için aile varını yoğunu ortaya koyar tüm özverisini çocuğuna verir. Ancak yadsınan bir konu vardır ki oda çocuğun sağlıklı bir kişilik nasıl geliştireceği. Aslında hayatta her şey başarı değildir. Önemli olan çocuğun içinde bulunduğu dönemi nasıl atlattığı, nasıl bir kimlik oluşturduğudur.

Çocuk aileyi yansıtır. Aile içindeki bireylerin kişilik yapısı çocuğun kişiliğini şekillendirir. Yani aile iletişim becerilerini kullanmazsa çocukta iletişim becerilerini kullanamaz. Dolayısıyla çocuk hem ailede hem de sosyal çevrede sürekli çatışma içine girer.

O halde "aile çocuğa nasıl eğitim verecek, çocukta nasıl sağlıklı bir kişilik oluşturacak?".

Elbette ki her anne baba çocuğunu en iyi şekilde yetiştirmek ister. Çocuğuna iyi niyetle yaklaşmaya çalışır. Ama anne baba iyi niyetleri kullanmasına rağmen yanlış yöntemleri kullanabiliyor. Burada ailenin vereceği iyi bir eğitim çocuğuyla kurduğu sağlıklı iletişim becerilerini kullanmasına bağlıdır. Bu sağlıklı iletişimi çocukla kurabilmek için önce onu tanımak ve onun temel gereksinimlerine saygı duymak gerekir.

Bu yazıda ergenlerin temel gelişimsel özelliklerini göreceğiz, onu daha iyi tanıyacak ve daha iyi anlayacaksınız. Belki çocuklarınız istediğiniz bir liseye ve/veya eğitime dahil olmadı; ancak gelişim ve değişim bitmeyen hayat boyu devam eden bir şeydir. Okulumuzda aldığı eğitimle kendine bir meslek edinerek, hayatta yer edinmeye çalışacaklar. Belki açık liseden diploma alıp, bir yükseköğretime gidecekler. Bunun için sizlerin onlardan umudunuzu yitirmemeniz ve desteğiniz esirgememeniz gerekmektedir.

Her şeyden önemlisi çocuklarınızın buldukları yaş dönemi nedeniyle; kendilerine kimlik edindiklerini ve hayatta "ben de varım" deme mücadelesine girdiklerini unutmayın. Hepsini ayrı birer kişi olarak görüp onların kişiliklerine, bağımsızlıklarına saygı duymak; onları tanımada ve anlamada en büyük yardım aslında kitaplar değil çocuğunuz ve sizlerin arasındaki o köprü olduğunu unutmamak gerekir.

ERGENLİK - ERİNLİK - BULUĞ DÖNEM

Ergenlik hızlı büyüme ve gelişmenin olduğu kız erkek cinsel özelliklerinin belirdiği ilk gençlik dönemini kapsar. Ergenlik dönemi kızlarda 13-14, erkeklerde 14-15 arasında değişir.

Hem bedensel hem de ruhsal yönden hızlı bir değişim içindedir. Bedensel görünüm sonucu kızlar kadınsı, erkekler erkeksi görünüme girerler. Çocuğun buluş çağına girdiğini anlamak için;

- Kızlarda adet görmesi
- Erkeklerde gece boşalması
- Sabahın ilk idrarının alınmasında CREATINE maddesinin ortadan kalkması
- Çocuğun kemik gelişimi (el, diz, eklem)

Çocuğu buluş çağına hazırlayan şey: GONODOTROPİK HORMON à Hipofiz bezi salgılar. Ergenlik döneminde bu hormon önce kadınlarda yumurtalıkları, erkeklerde de testisleri geliştirir.

İkinci derecede bedensel özellikler görülür

- Erkeklerde sakal, bıyığın çıkması
- Kızlarda göğüslerin büyümesi, kalçaların genişlemesi
- Çocuğun şeffaf derisinin ergenlik dönemi ile değişmesi
- Yağ dokusunun artması
- Ter salgısının artması ve kokması
- El ve ayaklarda hızlı büyüme (Bu durumda çocuk vücudunu tam olarak kontrol edemez. Böylece bu durum çocuğun davranışlarına yansır. Örneğin sakarlık olayı.)

Çocukta yeni bir tip meydana geliyor. Ancak çocuktaki bu durum onda hayal kırıklığına neden olabilir. Bedensel değişimin artması çocuklarda bir takım fizyolojik rahatsızlıklara neden olabiliyor.(bel ağrıları, bacak ağrıları gibi). Ayrıca cinsiyet özelliklerini erken kazanmak kızlarda ve erkeklerde kaygı durumlarını oluşturabiliyor. İşte ergenlerdeki bu fizyolojik değişimler davranışlara yansıyor.

Davranışlardaki Değişimler:

Yalnızlık isteği: Her genç yalnızlığını paylaşacağı ayrı bir odasının olmasını ister. Odasında saatlerce kalabilir. Küçük nedenlere kızabilir, kırılabilir. Gençin bu isteğinin doğal karşılanması gerekir.

İsteksizlik oluşabilir: Hızlı bir bedensel gelişme içinde oldukları için bu durum enerjilerini tam olarak kullanamamalarına neden oluyor. Tüm enerji bedene yansıyor. Sonuçta isteksizlik oluşabiliyor. Bir takım ağrılar, sızılar oluşabiliyor. İşte tüm bu durumlar derslere de yansiyabiliyor. İlkokulda elde edilen başarıda düşüş görülebiliyor. Bununla başa çıkmak çok önemli. Bu başarısızlık durumunda kaygı duymamak gerekir. Bunun geçici olduğunu düşünmek en doğru çözüm olur.

Bu dönemde isteksizliğe bağlı olarak can sıkıntısı da oluşabiliyor ve can sıkıntısı uzun sürebiliyor. Ayrıca huzursuzluk oluşabiliyor. Bunun nedeni ise bedendeki değişimlerdir. Sürekli bir şeylerle ilgilenme, meşgul olma isteği var. Ergen hareketli, kıpır kıpırdır. Bu durum okul için de söz konusudur.

Toplumsal zıtlık durumu: Sürekli içinde bulunduğu ortama karşı çıkar. Bu nedenle çevresi ile olan ilişkilerinde zaman zaman geçimsizlik oluşabilir.(gerek aile, gerek okul, gerek arkadaş ilişkilerinde)

Otoriteye karşı direniş eğilimleri: Ev ortamında mutlaka otoriteyi temsil eden birisi vardır. Ya anne ya baba ya da ağabey, abla. Gelişmekte olan ergenin karşı çıkacağı ilk kişi otoriteyi temsil eden kişidir. Eğer otoriteye karşı çıkamıyorsa bu istek ergende daha da alevlenecektir. Özellikle 13 yaş kişinin en huzursuz olduğu en geçimsiz olduğu, her şeye karşı çıktığı bir dönemdir.

Otoriteye karşı gelemeyen bireylerde bavy davranış bozuklukları oluşuyor:

- ⊕ Olay yaratmak
- ⊕ İnsanları kızdırmak
- ⊕ Yerli yersiz ıslık çalmak
- ⊕ Dikkatsizlik
- ⊕ Kabalık
- ⊕ Sabırsızlık
- ⊕ Dalgınlık

- ⊕ Aldırmazlık
- ⊕ İnatçılık
- ⊕ Kafa tutma
- ⊕ Şüphencilik

Bu bozukluklar cinsel olgunlukla birlikte düzelme gösterir.

Karşı cinse olan zıtlık: Genellikle bu dönemde kızlar ve erkekler birbirlerini sevmezler. Ancak birbirleri olmadan da yapamazlar. Sürekli karşı cinsten olanları küçük düşürme eğilimime girebiliyorlar.

Duyguluğun artması: Bu dönemde ergenler çok fazla duygusal olabiliyorlar. Ancak bu durum biçim değiştirerek kendisini gösterir:

- ⊞ Karamsarlık oluşur.
- ⊞ Kendilerine söylenen şeyleri ters anlarlar.
- ⊞ Çabuk sinirlenirler. Hiçbir şeyden memnun olmama.
- ⊞ Küçük şeylerden dolayı hemen ağlama görülebilir.

Kendilerine olan güven duygusu azalabiliyor: Çocukların kendilerine olan güvenlerinin azalmasının nedeni onlardan beklenen rollerin yoğunluğudur.

İyi bir öğrenci.....

İyi bir evlat.....

İyi bir abla ya da ağabey.....

İşte çocuklardan beklenen mükemmeliyetçi özellikler özgüveni sarsıyor. Ayrıca bu dönemde çekingenlik oluşabiliyor ve kendilerini bu yönde gizleme eğilimi görülebiliyor. Hayalcilik oluşabiliyor. Genç nelerden yoksunsa nelere arzu duyuyorsa o şeylerin hayalini kurar.

Ergenlerin Kaygıları

Bedeninin fiziksel özelliklerinin normal olup olmadığı durumu kaygı yaratabiliyor. Cinsiyetinin normal gelişip gelişmediği ve cinsiyetinin bir takım özellikler kaygı durumlarını yansıtabiliyor. Örneğin: ayaklarının büyük olduğunu düşünen genç daha küçük ayakkabı isteyebilir. Ellerini saklar. Sivilceli yüzlerine, düzensiz dişlerine karşı kaygı duyabilir.

- Acaba ben tam bir kadınsı özelliklere sahip miyim?

- Acaba ben tam bir erkeksi özelliklere sahip miyim? düşüncesi sürekli zihinlerini meşgul eder.

Cinsellikle ilgili konuları genellikle aileleri ile paylaşmazlar. Arkadaşları ile paylaşırlar, çeşitli yayınlar takip ederler. Cinselliğin dışında din ahlak, felsefe, siyaset konuları da yoğun olarak arkadaş aralarında konuşurlar.

Bakın anne ve babalar bu yaşlardaki çocuklarının hangi davranışlarından yakınıyorlar:

- Hırçınlaştı, ders çalışmıyor. Sorumluluk duygusu yok. Canım sıkılıyor diyor. En küçük isteklerini sert bir dille ifade ediyor. Kardeşlerini kızdırmaktan zevk alıyor.
- Okuduğunu anlamıyor gibi, durgunlaştı, dalgınlaştı. Çabuk karamsarlığa kapılıyor. Ara sıra hiç yoktan huzursuzlaşıyor, sert karşılık veriyor.
- İleri derecede alıngan. Derslerinde yine başarılı ama oyuna, eğlenceye daha da düştü. Olur olmaz şeye ağlıyor. Evde huysuz, dışarıda ise çok sıkılgan.
- Her istediğini yaptırmak istiyor. Aşırı süsleniyor. "Siz bana karışamazsınız." diyor.
- Derslerinde başarılı hiç sorun çıkarmayan bir çocuğu iki kez okula gitmemiş, arkadaşları ile gezmiş. Sorunca yalan söyledi. Bu davranışı bizi çok şaşırttı.
- Çok harçlık istiyor, çok geziyor; eve girmek istemiyor. Spora çok düştü. Dersleri ile ilgilenmiyor. Banyoya sokamıyoruz, ellerini bile yıkatabilmeyiz. Saçını kestiremiyoruz.
- Son derece asi ve hırçın olmaya başladı. Başına buyruk olmak istiyor. Dayak, kötü söz, tatlı söz hiçbirisi sonuç vermiyor. Bir ruh hekimine götürüyem mi? gibi yakınmalar sürüp gidiyor.

Ergenlik dönemi bireyin kendisi ile ilgilendiği dönemdir. Bu ergenlerin kaygılarının sıkıntılarının çeşitliliğinden kolaylıkla anlaşılır. Ergenlerde gözlenen kaygı alanları çok çeşitlidir. Yapılan araştırmalarla da bu net olarak ortaya çıkmıştır. O halde kaygı konularını şöyle sıralamak mümkün:

- 1. Sağlıkla ilgili kaygılar:** Yeterli uyuyamamak, gevşeyip rahatlayamamak, sakarlık, bedensel görünüm, gerginlik, güzel ya da yakışıklı olamadığını düşünmek, kısa boylu olmak...
- 2. Kişilik ile ilgili kaygılar:** Kendini aşağı görme, kendisine güveni olmamak, kendisini yetersiz görmek, sık sık öfkeye kapılmak, küçük şeylere üzülmek, olayları çok ciddiye almak...

3. **Aile ve ev yaşamına ilişkin kaygılar:** Kendisine ait bir odasının olmaması, cinsel sorunlarını ailesi ile paylaşamaması, arkadaşları ile dışarı çıkamaması, çocuk yerine konmak, ailesinin arkadaş çevresine, tercihlerine, isteklerine karışması, özgürlüğünün kısıtlanması....
4. **Sosyal ilişkilerine yönelik kaygılar:** Yeni tanıştığı insanlarla nasıl konuşacağını bilememe, yeterince arkadaş edinememek....
5. **Din ahlak konularındaki kaygıları:** Ölüm korkusu, din konusunda daha fazla bilgi istemek, neyin doğru neyin yanlış olduğunu bilememek...
6. **Okulla ilgili kaygıları:** Dikkatini toplayamama, çalışma yöntemini bilememe, çalışırken hayal kurma, derse kendisini verememe, çalışmak isteyip de çalışamama, kendisini derste ifade edememe, etkili bir programının olmaması, not kaygısı, sınav kaygısı, uzun bir süre kendisini TV'den ve internetten alamama, zaman kaybı....
7. **Meslek seçimi ile ilgili kaygılar:** Hangi mesleği seçeceğini bilememek, yeteneklerinin ilgilerinin ne olduğunu bilememek, ailesinin meslek seçimine karışması.

Ergenlerin Çelişkileri

- Gençler aşırı derecede bencildirler. Bunun tam karşıtı fedakar davranışlarda bulunabiliyorlar. Bu durum sonuçta bir çelişki oluşturuyor.
- Otoriteye karşı direndikleri halde kişiler bağlandıkları kişiye sonuna kadar bağlanabiliyorlar. Bu durumda çelişki yaratıyor.
- Genç kendisine karşı çok nazik ve samimi, saygılı davranılmasını ister. Ancak genç başkasına karşı kaba ve sert davranabiliyor.
- Çok iyimser, her şeye dört elle sarılan yorulmaz olmasına karşın; kötümser, içe kapanık, uyumsuz olabiliyor.

Kimlik Ve Arkadaşlık:

Bu dönemin temel gelişimsel özelliği kimlik oluşturmaktır. Eğer birey daha önceki gelişimsel dönemlerini sağlıklı bir biçimde atlattıysa ya da gerek ailevi gerekse sosyal ilişkilerindeki çatışmaları çözebildiyse sağlıklı bir kimlik oluşturur. Daha sonraki genç yetişkinlik, onu takiben yetişkinlik ve diğer gelişimsel dönemlere sağlıklı bir biçimde girer ve bu dönemleri sağlıklı bir biçimde sürdürür.

Kimlik oluşumu özdeşleşme ile başlar. Yani genç çevresinde gördüğü, beğendiği, etkilendiği, değerli saydığı kişileri kendisine mal eder, onlarla özdeşleşir. Bu kişiler gencin öğretmeni, arkadaşı, kardeşi, sevdiği sanatçıya da bir roman kahramanı olabiliyor. İşte genç bu kişilerin giyim tarzlarını, konuşmalarını, tavır ve davranışlarını taklit eder, onlarla bu anlamda özdeşleşir. Bu aşırıya kaçmadıkça doğal bir süreçtir. Ergende böyle davranışlar görüldüğünde ergen küçük düşürülmemeli, onunla alay edilmemelidir. Çünkü bu doğal bir gereksinimdir ve sonuçta ergen özdeşleşme yoluyla kimliğini bulacaktır.

Bir de ergenlik döneminde moratoryum denilen bir duraklama söz konusudur. Bu çocuk rollerini bırakıp yeni bir rol edinme yani genç rollerini üstlenmedeki durumdan kaynaklanır.

En hassas, en stresli bir dönemin bir başlangıcıdır. Özellikle 13 yaş üzerinde durulması gereken bir yaştır. Bu dönemde ergen daha huzursuz, daha gergin ve uyumsuz bir yapı içindedir. Çocuğun kolaylıkla dışarıya kapılabileceği, olumlu, olumsuz faaliyetlere yönelebileceği bir dönemdir. Bu nedenle özellikle bu dönemde ergenin sosyal ilişkilerinin, arkadaş çevresinin bilinmesi ve çocuğa fark ettirilmeden kontrol altına alınması gerekiyor.

Ergenlikte grup kimliği önemlidir. Bu nedenle ergenin arkadaşları ve arkadaşları ile yaptığı şeyler önemlidir. Ergenin arkadaşlarını gözleyerek onun ruhsal problemlerinin farkına varabiliriz. Kısaca arkadaşlık ruh sağlığının belirleyicisidir. Örneğin bir genç arkadaşlarına aşırı derecede bağlılık duyuyorsa aile içinde çözemediği çatışmalar olabilir, sevgi ya da ilgi ihtiyacı tam olarak karşılanamıyor olabilir. Başka bir örneğe genç ya yaşından küçüklerle oynuyorsa ya da sürekli karşıt cinslerle oynuyorsa cinsel kimlik problemleri olabilir. Örnekleri bu anlamda çoğaltmak mümkün.

Bu dönemde olumsuz arkadaş gruplarından en çarpıcı örneğe çete gruplarıdır. Çete gruplarında bulunan gençlerin %90'ının aile içinde problemleri var demektir. Yapılan araştırmalarda da bu kanıtlanmıştır. Bu çocuklar ailelerinde bulamadıkları ilgi ve sevgi ihtiyacını grup içinde telafi ediyorlar. Ailelerinden yeterince ilgi görememeleri dolayısıyla olumsuz bir takım faaliyetlere girip (alkol kullanımı, şiddet olaylarına katılma, bir ideolojiye sınıksız bağlanıp olumsuz etkinliklere girme, uyuşturucu kullanımı, cinsel taciz olayları, hırsızlık gibi yasa dışı faaliyetler gibi) çevrenin ilgisini çekme niyetine girebiliyorlar.

Çetelerin kurulmasındaki en ciddi yaş 11-13 yaşları arasındadır. Önce oyun grupları şeklinde kuruluyor, daha sonra bu gruplar suç alt kültürüne yani çetelere dönüşüyor.

Çetelerin oluşmasındaki belli başlı faktörler:

Dil güçlükleri: Konuşulan dili anlamama ya da çocuğun konuştuğu dilin başkaları tarafından anlaşılması.

Okulda karşılaşılan güçlükler: Başarısızlık, okula devamsızlık, okulda iyi bir arkadaş çevresinin oluşmaması...

Her türlü ayrımcılık: Din, mezhep, dil, ırk ayrımı

Düşük ekonomik durum: Yoksulluk ve yoksunluk içindeki kimi gençleri ihtiyaçlarını doğru olmayacak bazı yollardan gidermeye çalışmaktadır. Bu durum da gençlerin çeteler içinde girmesine neden olabilmektedir.

Aile ocağındaki yıkıntı: Üvey anne baba tutumları, ailenin ilgisizliği...

Çocuğun içinde bulunduğu gruptan dışlanması: Çocuk çeteyi prestij sağlamak, bir mevkii sağlamak açısından bir araç kabul etmekte ve çeteye katılmaktadır. Çeteye katılan kişinin bazı kişilik sorunları çözümlenememiştir. Özellikle güvensizlik duygusu çete içinde kaybolur.

Çetelerde aşırı bir dayanışma söz konusudur. Çeteye girmek isteyen kişiler önce sadece heyecan duymak için birlikte küçük suçlar işlerler. Eğer işlenen suçlar cezasız kalırsa bu sefer daha büyük suçlar işlemede adım atarlar. Çete içinde suçlar bir adet-gelenek halini alır ve yeni üyelere suç tekniği öğretilir, birey işlediği suçlardan dolayı suçluluk duygularına kapılmaz. Çünkü bunu bireysel olarak işlenmiş bir suç değil; grubun suçu olarak algılar.

Bu dönemde ergenlerin yalnızlık ihtiyacı çete içinde engellenerek ortadan kalkar ve kişi daha doyumlu olur, kendisine benzeyen insanların da olduğunu farkına varır. Başka insanların da kendisi gibi yalnız, başarısız olduğunu bildiği zaman rahat ederler.

Ayrıca sigara, alkol gibi madde kullanımları da bu dönemde başlıyor. Önce özentisi olarak kullanılıyor. Daha sonra birey bu maddelere sorunları oldu zaman yaklaşıyor ve bunları sorunlardan kaçma yolu olarak algılıyor. En son aşama da ise alışkanlık halini alıyor.

İlgilerinin Özellikleri

- ⊗ Ergenlerin ilgilerinde bir ölçsüzlük vardır.
- ⊗ Duygu, düşünce ve davranışlarında bir aşırılık söz konusudur.
- ⊗ Ergenlikte ilgiler çabuk söner ve yeni ilgiler ortaya çıkar.
- ⊗ İlgilerde artış görülür ve değişik ilgilere verdiği değer de değişir.

- ⊖ Ergenlik döneminin başında ilgilerde bir dengesizlik görülür. Ergenlik yılları ilerledikçe bu dengesizliklerde de azalmalar görülür.

Ergenlikte İntihar

Ergenlik döneminde yoğun olarak görülen bir durumdur. Nedeni moda ya da paylaşılan bir duygu gibi görülmesidir. İntihar nedeni olarak kişi kendisi ile ilgili değil ailesi ile ilgili şeyleri ortaya atıyor özellikle intihar örnekleri ve görüntüsü insanları çok etkiliyor ve ümitsizlik duygularını oluşturuyor.

Eğer kişilerin çocukluk yaşantılarında, ailesinde intihar geçmişi varsa bu çocukların ya da kişilerin intihar etme olasılıkları fazladır.

İntiharın önemli nedenlerinden birisi de depresyondur. Depresif kişiler olayları hep kendilerine mal ederler, olayların tek sorumlusunun kendileri olduğunu düşünürler. Ailevi problemler, çözülmemiş hastalıklar... depresyona neden olur ve depresyonun son noktası da intihardır.