

ÇOCUKLUKTAN ERGENLİĞE

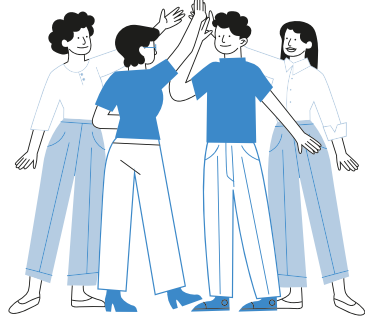
PSK. DAN. TUNAHAN BEŞKEÇİLİ

ERGENLİK NEDİR?

"Er" kelimesi anlam itibarıyla olmak, ulaşmak durumunu niteler. "-gen" eki ise süreç ve süreklilik belirtir. Yani "Ergen" kelimesi bir şeye ulaşma sürecini anlatır. Tıpkı bir meyvenin olgunlaşmasını tanımlarken ermek eylemini ya da bilge insanlar için ermiş sıfatını kullanmamız gibi insanın olgunlaşmasını da "ergenlik" kavramı ile tanımlayabiliriz.



**ORTALAMA 10-20 YAŞ
ARASI OLGUNLAŞMA
SÜRECİDİR.**



FİZİKSEL DEĞİŞİMLER

Her yıl ortalama 10 cm boy uzaması, özellikle koltuk altı ve kasıklarda olmak üzere vücudun çeşitli yerlerinde kıllanmalar, sivilcelenme, üreme organlarının yetişkin üreme organları haline gelmesi ergenlikte gerçekleşen fiziksel değişimlerdir.

Bu değişimler yaşanırken ergende; uzamadan kaynaklı sakarlık, sivilcelerden kaynaklı özgüven problemleri yaşanabilir. Özellikle medikal ilaç kullanımına dikkat edilmelidir. Kişisel bakım da sağlıklı bir değişim için gereklidir.



SOSYAL VE DUYGUSAL DEĞİŞİMLER

Ergenlik sürecinin en temel değişimlerinden biri de aslında tüm değişimlerle dörsek temasında olan kimlik oluşturmaktır. Kimlik oluşturma süreci bireyin kendini tanımlamasıdır. İlginç bir keskinleşmesinden ihtiyaçlarının farkında olmasına, toplum içinde de kendini tanımlamasına kimlik oluşturma denebilir.

Ergenin arkadaşlık ilişkilerinde kopuşlar ve birliktelikler fazlaca görülebilir. Bu kopuş ve birliktelikler sağlıklı bir süreçte işlemese riskli arkadaş gruplarına dahil olunması söz konusu olabilir. Özellikle tütün, madde, alkol ve teknoloji bağımlılıklarında ilk deneyimin riskli arkadaş gruplarında ve ergenlik sürecinde olduğunu görüyoruz. Ailenin sohbet içerisinde ergenin günlük yaşantısı ve arkadaşlıkları hakkında bilgi sahibi olması sağlıklı arkadaşlık ilişkilerinin zeminini hazırlamaktadır.



Hem aile içi çatışma süreci hem de yaşanan ani değişimler ergenin yalnızlığını derinleştirebilir. Aile de bu süreci yönetme noktasında özellikle çatışma durumlarının normal olduğunu ve olgunlaşma sürecinde tıpkı yumurtasından kabuğunu kırarak çıkan bir kuş gibi ergenin de duvarlarını yıkmasının normal sınırlarda sağlıklı olduğunu bilmelidir.



ZİHİNSEL VE DİĞER DEĞİŞİMLER

Ergenlikte soyut düşünme becerisinde gelişimler meydana gelir. Soyut düşünme kapasitesinin artması hayal kurma gibi becerileri de güçlendirir. Ergen dış çevreyi tanımlar. Örneğin ahlak kavramını daha iyi temellendirir.

Bu süreçte hayranlık ve özenme de söz konusu değişimlerdendir. Özellikle özenme gibi davranışlarda bireyin hayranlık duyduğu kişinin olumsuz özelliklerinin de olacağı dolayısıyla iyi davranışları örnek alması gerektiği örneklerle açıklanabilir.

Ergenlikte enerji dalgalanmaları da yaşanabilir. Hormonal değişikliklerin bir sonucu olarak görülebilir.



AİLELER NE YAPMALI?

Bir bebeğin yürümek için emeklemesi ve hatta zaman zaman düşmesi ve, ağlaması yürüme davranışını gerçekleştirebilmesi için ne kadar gerekli ise ergenin de yaşanacak değişimlere ayak uydurmada zorlanması bir o kadar normal ve sağlıklıdır. Ergenliğin sağlıklı ilerleyebilmesi için bir diğer rol de aileye düşmektedir. Aile de yaşanan değişimlerin farkında olmalı ve bu değişimlere yönelik iletişim kanallarını açık tutmalıdır. Ayrıntılı bilgi ve danışma için rehberlik ve psikolojik danışma servisinde yardım alabilirsiniz.



Hasan Ünlükahraman Ortaokulu
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi