

ERGENLİK

Ergenlik dönemi genel olarak 11-19 yaşları olarak kabul edilir. (Bu yaş aralığı esnekler).

- Bazı kişiler, ergenlik döneminin özelliklerini 20 ya da daha ileri yaşlarda da göstermeye devam edebilir.
- Ergenlerin kimlik oluşturmaya başladığı dönemdir.
- Aileden bağımsız olma düşüncesinin kazanıldığı dönemdir.

ERGENLİK DÖNEMİ GELİŞİM GÖREVLERİ

- Cinsel rolünü kabullenme ve bu role uygun davranış örüntüleri geliştirme.
- Duygusal bağımsızlığı kazanma ve kendisiyle ilgili önemli kararları kendi başına verebilme.
- Arkadaş ilişkilerinde kabul görme ve arkadaşlık becerileri, işbirliği, liderlik yeteneklerini geliştirebilme.
- Çatışan değerleri uzlaştırma ve kendi yaşına özgü bir yaşam felsefesi geliştirebilme.
- Meslek seçimi için gerekli ön hazırlıkları yapma ve kendine en uygun olan mesleği seçebilme
- Öz kimliğine ulaşma ve bunu kabullenme.

Bu gelişimin gerçekleşmesi aşağıdaki süreçlerin tamamlanması ile mümkündür:

ÖN PUBERTY (ERİNLİK)

Bu dönem, çocukluktan ergenlik dönemine geçişte bir basamaktır.

SON PUBERTY

Üreme yeteneğinin geliştiği bir dönemdir.

Bu nedenle son puberty dıştan gözlenemez.

ERGENLERDE GÖRÜLEN GENEL DEĞİŞİMLER

Hızlı büyüme (ilk ergenlik döneminde) gözlenir.

Bu hızlı değişimlerden ötürü şaşkınlık yaşanabilir.

Hızlı değişimin bitiminde, görünümüne ilişkin son hallerini merak ederler.

Kendi gelişimlerine kişisel ilgi duyarlar.

PUBERTY (ERİNLİK) - İLK ERGENLİK

Aileye karşı isyankar olabilirler.

Olgunlukla çocukluk arasında gidip gelirler.

Aynı yaşta ve cinsiyetteki yakın arkadaşlarla birlikte olmak isterler.

Karamsardırlar.

Dağınık ve düzensizdirler.

"Bağımsız beni" ortaya koyma çabasıdadırlar. "Ben kimim?", "Ne çeşit bir insanım?" gibi sorular zihinlerini meşgul eder.

Hızlı büyümektedirler.

Bedenlerinin farkına varmaya başlarlar.

Cinsel kimlik olgunluğu görünmeye başlar.

Deri problemleri görülebilir (sivilceler).

Önceki yıllara oranla iştahları artar, sürekli açlık hissederler.

Önceki yıllara oranla daha fazla uyurlar.

Artan olgunluğun işareti olarak geç saatlere kadar oturma isteği vardır.

Puberty (Erinlik) - İlk Ergenlikte Erkeklerle Ait Özellikler

Gürültülüdür.

Sakardır.

Ketumdur.

Saldırgandır.

Dağınıktır, temizliğine yeterince önem vermez.

Puberty (erinlik) döneminde erkekler boyca ve ağırlıkça kızlara göre daha hızlı gelişmektedir.

Cinsellik hakkında daha fazla konuşurlar.

Ev dışında daha fazla vakit geçirirler.

Puberty (Erinlik) - İlk Ergenlikte Kızlara Ait Özellikler

Erkeklerle göre daha belirsiz ve silik özellikler taşırlar.

Rol yaparlar.

Konuşkandırılar fakat bu iletişim kurmaya yönelik değildir.

Olur olmaz şeylere gülme eğilimindedirler (Kıkır kıkır gülerler).

ORTA ERGENLİK

İçki içme, sigara ve bağımlılık yapan madde kullanımına ve cinsel deneyimlere en fazla ilginin gösterildiği 12 ve 16 yaşlarını kapsar.

Ergenler sıklıkla riskli deneyimlere atılır.

Bu gelişim dönemindeki ergenler neden ve sonuç kavramlarına sahip değildir.

Güçlü olduklarına ve zarar görmeyeceklerine ilişkin inançları yüksektir.

Bağımsız ve özerk olma yönündeki çabaları oldukça artar.

Yüzleşme ve çözümlene gerektiren aile çatışmaları yer alır.

Ergenler ile aile arasındaki çatışmalar normal ve gereklidir.

Ergenler bu konuları, kendi içlerinde paylaşırlar.

Cinsel gelişim, cinsel dürtülerde önceden kestirilemeyen dalgalanmalara sebep olabilir.

Bu değişime kaçınılmayan cinsel fantaziler ve cinsel dürtüler eşlik eder.

Cinsellik orta ergenlik döneminin en temel özelliğidir. Bu dönemdeki gençlerin sürekli zihinlerini meşgul etmektedir.

Cinsel davranışlar erkekler arasında, kızlardan daha sık yer almaktadır.

Erkeklerde bulunan yüksek testosteron; cinsel saldırganlıklara, fiziksel dürtü ve tatmine neden olabilir.

Kızlar cinsel tatmini, doyurulması gereken duygular, kendine saygı ve güven gibi ihtiyaçların yanında ikinci sırada görme eğilimindedirler. Bu nedenle de ilişkilerinde daha büyük olasılıkla cinsellikten kaçınırlar.

Kızların cinsellikten kaçınmasında önemli etkenlerden biri de kültürel değerlerdir.

Cinsel davranışlarda bulunma güdüsü genel olarak gerçek cinsel etkileri doyumak, birine yakınlaşmak, kendine saygıyı güçlendirmek, cinsel kimliği pekiştirmek ya da otoriteye baş kaldırmak gibi cinsel olmayan ihtiyaçları doyumak amacıyla ortaya çıkabilmektedir.

İLK VE ORTA ERGENLİKTE BİLİŞSEL GELİŞİM

Somut işlemler (7-11 yaşları) basamağı

·Çocuk bu basamakta, yeni problemleri çözerken var olan somut nesnelere uğraşır.

Çocuk henüz mantıki olarak, sorgulayarak sonuçlara ulaşmamakta veya hipotezlerle sonuç çıkaramamaktadır (Varsayımlardan sonuca gidememektedir).

Bu düzeydeki sorgulama şekli tümevarımdır. Kararlarını başkalarının etkisine dayalı olarak verir. Soyut

İşlemler (12-15 yaşları) basamağı

Çocuk, varsayımlı sorgulamayı kullanma kapasitesini geliştirir.

Problemlere, varsayılan ilişkilerin olası kombinasyonları çerçevesinde değişik açılardan yaklaşmayı öğrenir.

Değişkenleri sistematik olarak ayırabilir.

Kendi duygu ve düşüncelerini çözümlenmeye başlar.

Soyut işlemler düzeyinin varlığını gösteren kriterler şunlardır:

Birden fazla değişkeni aynı zamanda ustalıkla idare edebilme,
Zamanla gelen değişiklikleri gösterebilme,
Olayların mantıksal sonuçları hakkında varsayımlarda bulunabilme,
Kendi davranışlarının sonuçlarını önceden görebilme,
Bir ifade içinde mantıksal tutarlılığı görebilme,
Kendi, diğerleri ve dünya hakkında gerçekçi düşünebilme,
Olayları kendi merkezinin dışında düşünebilme (kendini değil bütünü düşünme).

GEÇ ERGENLİK (HER İKİ CİNSİYET İÇİN)

İsyankardırlar.

Kişisel dış görünümüne ilgi duyarlar. (aynanın önünden ayrılamama gibi)

Karamsardırlar.

Karşı cinse ilgi duyarlar.

Kendi ego kimliğini oluşturma çabasındadırlar. "Dünyanın neresindeyim?" gibi sorular zihinlerini meşgul eder.

Toplumda ergenlere yönelik yer alan belirsizlikler problemleri arttırmaktadır. Örneğin toplumun ergeni ne çocuk ne de genç olarak görmesi gibi.

Fiziksel büyüme yavaşlamaktadır.

Fiziksel gelişimde son değişimler hemen hemen tamamlanmıştır.

Uyku ihtiyacı yetişkin düzeyine yaklaşmıştır.

Yeme gereksinimi yetişkin düzeyine yaklaşmıştır.

Yemek yerken arkadaşlarla bir arada olma ihtiyacı sürmektedir.

Kendi cinsinden arkadaşlarla çok yakın ilişkiler kurma ihtiyacı azalmaktadır.

İlgileri daha çok karşı cinsiyetten arkadaşlıklara yönelmiştir.

Toplum, yaşadığı çevre ve okulca kabul görme ihtiyacı içindedirler.

Düşüncelerine ve olgunluklarına aileleri tarafından saygı duyulması ihtiyacı içindedirler.

En önemli sorulan soru "Ben ne olacağım?" sorusudur.

Geç ergenlik döneminde, iş fırsatları ergenleri değişik meslek seçeneklerini araştırmaya iter.

Meslek seçimi ergenin benlik kavramını pekiştirir. Bu, aynı zamanda kimlik oluşumu için de önemlidir. Meslek seçimini etkileyen faktörler şunlardır:

Aile değerleri

Toplumsal sınıf

Sosyo ekonomik durumlar

Prestij kazanma ihtiyacı

Bağımsız irade

Özel yetenekler

Motivasyon

Meslek seçiminde kararsızlıklara neden olan etkenler şunlardır:

Aile etkisi: "Babam doktor ama ben rock yıldızı olmayı istiyorum"

Bireysel ilgiler: Özellikle ergenler yetenekli olduklarında ve birden fazla alana ilgi duydukları zaman kendileri için neyin daha iyi olabileceğine karar vermekte zorluk çekmektedirler.

Geç Ergenlikte Erkeklerle İlişkin Özellikler

- Cinsel problemler belirgin ve ısrarcıdır.
- Mesleki tercihlere ilişkin planlamalara ilgi duyarlar.
- Eş seçimine kızlardan daha az ilgi duyarlar.

Geç Ergenlikte Kızlara İlişkin Özellikler

- Karşı cinse ilgi artar. Bu ilgi eş aramaya yöneltir.
- Romantik aşka ilişkin hayaller kurar.
- Meslek seçimine yönelik ilgileri erkeklerden düşüktür.
- Kızlarda görülen cinsel problemler, erkeklerde yaşananlardan daha azdır.
- Cinsel konular kızların zihinlerini daha az meşgul etmektedir.

ERGENLİK DÖNEMİNDE OLUMSUZ KİMLİKLER

- Ergenlerin bu dönemde geliştirebileceği olumsuz kimlikler, yaşadıkları strese karşı sağlıklı olmayan bir uyum biçimidir.
- Bu olumsuz uyum, büyüme sürecini kısa süreli de olsa geciktirir.
- Sosyal kölelik olarak adlandırabileceğimiz bu süreçte, kişinin kimliği, içinde bulunduğu grup ile yakından ilişkilidir.
- Kişi, grubun beklentilerine uymak için kendini zorunlu hisseder.
- Ergenin bu dönemde bir çok kimlik ile özdeşleşmesi (başka insanlardaki değişik özellikleri üzerine alması ki bu ailenin bir çok özelliği de olabilir.) ergenin kendi kimlik krizini çözmesini geciktirir.
- Bu dönemde kimlik karmaşası yaşanır.
- Ergenin geçmişi ile geleceği arasında bir tutarlılık beklemek yanlış olur.
- Ergen çevresi ile çatışma halindedir.
- Çılgınlıklar yapabilir, hatalı davranışlarda bulunabilir.

AİLEYE ÖNERİLER

- Sonradan kabul edebileceğiniz şeylere baştan hayır demeyin,
- Soğukkanlı ve sakin olun, fevri davranışlardan kaçınmaya çalışın,
- Sıkıcı, öğüt veren konuşmalardan kaçının, çocuklarınızın söylediklerini anlamaya çalışın,
- İyi bir dinleyici olun, konuşulanların sır olarak kalacağı konusunda onlara güven verin
- Ailenin tahttan indirilip, arkadaşların çıkarıldığı bu dönemde, çocuklarınız sizden uzaklaşıyor gibi görünse de, gösterdiğiniz doğrular yeri geldiğinde kullanılacaktır. Önemli olan sağlıklı ve güvenli kuracağınız iletişimidir.
- Bu dönemde çocuklar ne yetişkin ne de çocuk olarak görülmekte ve bu karmaşa davranışlarına da yansımaktadır. Bu karmaşaya çevreden aldıkları çelişkili mesajlarda neden olmaktadır. Siz de çocuğunuzun bu durumunu fark ederek, onun yetişkin davranışlarını destekleyip, çocukça yaptığı davranışlarda ise bu çelişkiyi yaşatmadan destek olun.
- Bu dönemde ki çatışmalar, ergenin bir yandan sizin gibi olmak istemesi diğer bir yandan da bağımsızlığını sizden farklı bir birey olarak gerçekleştirme çabasıdır. Bunu hatırlayarak çatışmaların kaçınılmazlığını kabullenin.
- Çatışma-çözüm becerilerinizi gözden geçirin. Bu konuda önemli model olduğunuzu unutmayın.
- Yeteneklerini ve ilgi alanlarını tanımaya çalışan gencin, ilgilerindeki değişkenlik normaldir. Ona bu değişkenliğinde kendini tanımasına fırsat verin ve yardımcı olun.
- Gencin zihinsel yaşadığı dağınıklık ve değişkenlik, dış görünümüne ve çevresine de yansiyabilir. Sizin kurallarınızla sıklıkla çatışabilen bu durumu ancak gençle uzlaşmaya giderek çözebilirsiniz.
- Gençlerdeki olumsuz davranışlardan önce olumlu davranışları görmeye çalışarak, hem iletişimi güçlendirin hem de bu sayede olumlu davranışları pekiştirin.
- Bu dönemde yaşayacağınız aşırı baskıların ve cezalandırmaların genci arkadaş grubuna iteceğini unutmayın. Bu nedenle yapıcı eleştiriler kullanın.
- Problemlerinizi "kapı aralığında" çözmeye kalkışmayın. Problemleri çözmek için yer ve zaman ayırın. Problemi doğru tanımlayın.
- Çocuklarınızın kendi sorumluluklarını üzerinize almayın. Unutmayın sorumluluklarını ne kadar önce üstlenirse o derece de sorumlu bireyler yetiştirebilirsiniz.
- Kuralların öğretilmesi ve uygulanmasında tutarlı, açık ve kararlı tutumunuz en önemli faktörlerdir.
- Olumlu ve olumsuz duyguları ifade etmesine yüreklendirin.