

# ERGENLİK DÖNEMİ ÖZELLİKLERİ VE MÜDAHALE YÖNTEMLERİ

## ERGENLİK

Ergenlik insanlarda meydana gelen çocukluk çağıyla yetişkinlik çağındaki geçiş dönemidir. Ergenlik bireyde çocuksu tutum ve davranışlarının yerine yetişkince tutum ve davranışların aldığı cinsiyet karakterlerinin kazanıldığı, bireyin yetişkin rolüne psikolojik ve bedensel olarak hazırlandığı dönemdir. Ergenliğe giriş için kesin bir zaman olmasa da genel olarak kızlar 10-14 yaş arasında, erkekler 12-15 yaş arasında ergenliğe girebilirler.



## ERGENLİK DÖNEMİ ÖZELLİKLERİ

Ergenlik döneminde otoriteye karşı olma, söz dinlememe, eleştirme, hata bulma gencin tutumlarından. Gelişme döneminde çevresindekiler tarafından bazen çocuk bazen yetişkin gibi algılanan birey ne zaman ne şekilde davranacağını bilemez. Gelişmekte olan bedenine, cinsel ve duygusal gelişimlerine ayak uyduramaz, "kimlik karmaşası"na düşebilir. Bu dönemde anne-babanın, öğretmenin güvenini kazanmaya, kendine güvenilen bir insan olmaya ihtiyaç duyar. Kendisine güven duyulmaması onda kaygı yaratır.

Ergenlik dönemi temel özelliklerinden biri olan güvensizlik ergenin girişken, dış görünüşüne önem veren ya da içe kapanık bir birey olmasına sebep olabilir. Ergen bu dönemde başkalarının kendisi hakkındaki görüşlerine çok önem verir.

Bu dönemde birey kişilik arayışları içindedir ve arkadaş grupları sürekli değişebilir.

Ergen kendisi ile çok ilgilidir, dakikalarca ayna karşısında vakit geçirebilir, elbise seçimine ve giyimine önem verir.

Ergenlik döneminde okul başarılarında düşme olabilir. Okul kurallarına uymakta güçlük yaşayabilirler.

Kendilerinin özgür bırakılmalarını istedikleri için ebeveyne karşı isyankar davranışlar sergileyebilirler.



*Çocuklar sadece büyürler, ergenler ise hem büyürler hem değişirler. Ergenlik ikinci doğum olarak da adlandırılır.*



## ERGENLİK DÖNEMİNDE ÖĞRETMENİN ÖĞRENCİYE YAKLAŞIMI NASIL OLMALI?

Ergenlik döneminde yaşanan bedensel ve ruhsal farklılıklar öğrenciler üzerinde büyük değişimlere yol açmaktadır. Bu süreçte öğrenciye yüklenen aşırı sorumluluk okul başarısında düşüşe neden olabilir. Öğrencinin ergenlik dönemine girmesiyle beraber evde ve okulda zorlu bir süreç başlamaktadır. Bu dönemde fiziksel ve ruhsal açıdan yaşanan değişimler okul performansı ile doğrudan ilişki içerisinde olabilmektedir. Öğrencinin yaşadığı fiziksel ve ruhsal değişim, okulda yaşanan uyumsuzluklar, arkadaş ilişkileri ve öğrenciye yüklenen aşırı sorumluluklar, okul başarısını düşürmektedir. Öğrencilerin bu sürecinde ailelere ve eğitimcilerine büyük görevler düşmektedir. Ergenlik dönemine giren öğrencilere karşı ailelerin ve öğretmenlerin ergenlik psikolojisi ve gelişimi hakkında bilgi sahibi olması gerekir. "Ailelerin ve öğretmenlerin, bu zorlu süreçte öğrencilere karşı anlayış ve sabır göstermesi gerekir. Gençle fazla çatışma yaşamadan sorunların üstesinden gelmeye çalışılmalıdır. Genç için zor ama geçici olan bu dönemin bir süreç olduğu unutulmamalıdır.

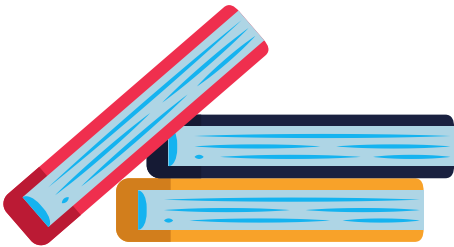
## ERGEN NE HİSSEDER, NASIL DAVRANMAK İSTER ?

Çocukluk ve yetişkinlik arasında sıkışmış olan bu dönemde düşünceler hızlı değişim gösterir. Bu hızlı değişimle beraber duygu ve davranışlarda da farklılık görülebilir.

- Aileler açısından değerlendirecek olursak; onu anlamadıklarını, isteklerine değer verilmediğini ve hala çocukmuşçasına davranıldığını düşünecektir.
- Çevresel açıdan; değer görmediğini, yeterince sevilmediğini ve istediği kişiden istediği kadar sevgi alamadığını düşünecektir.
- İçsel süreçlerde ise; bedeninin çirkin olduğunu, başaramayacağını ve geleceğin umutsuzluklarla dolu olduğunu düşünecektir.

**Ergenlerle iletişimde sevginizi, güveninizi, her fırsatta dile getirmeniz çok önemlidir.**

## ERGENLERLE İLETİŞİMDE DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER



- 1)Gencin söylediklerini eleştirmeden, küçümsemeden yargılamadan dinlenilmesi
- 2)Bağımsızlaşmasının engellenmemesi
- 3)Genci, istemediği alanlara yönlendirilip, zorlanmaması
- 4)Kapasitesi üzerinde görevler beklenmemesi.
- 5)Onu aşağılamadan, başkaları ile kıyaslamadan iletişim kurulması
- 6)Akranları yanında eleştirilip, kaba davranılmaması gerekmektedir.

## ERGENLİK DÖNEMİNDE KARŞILAŞILABİLECEK SORUNLAR

- Ergenlik döneminde akademik başarı düşebilir. Bu durumun sebebi ergenin dikkatini toplayamaması, sürekli hayal kurmaktan derslerine motive olamamasıdır. Ergenler bunun nedenini anlayamazlar.
- Tüm dikkatlerin üstünde olmasından hoşlanırlar.
- Olaylar karşısında sakinliklerini koruyamazlar ve aceleci davranırlar.
- Ergen zaman zaman öfke patlamaları yaşayabilir. Öfkeliyken onunla iletişim kurmak anlamsızdır. Sakinleşmesini beklemek gerekir.
- Ergenlik döneminde gençler dış görünüşüne aşırı önem verirler. Çevresindekiler tarafından beğenilmek isterler. Bu durum onların kıyafet seçimini etkiler. Yeme davranışlarında değişiklikler görülür. Örneğin zayıf olsa bile kendisini kilolu hissettiği için yemek yemeyi azaltabilir. Hatta ileri düzeyde yeme bozuklukları da bu dönemde görülebilir.
- Ergenler arkadaş grubuna dahil olmak için olumsuz alışkanlıklar (alko, sigara vb. bağımlılıklar) edinebilir. Gruba kendini kabul ettirmek için olumsuz davranışlar sergileyebilir. Okullarda rastlanan çeteleşmenin bir sebebi de budur.

## ERGENLİK DÖNEMİNDE MÜDAHALE YÖNTEMLERİ

- Ergenle iletişim kurmanın en önemli adımı onu dinlemektir. Bu şekilde ergen anlaşıldığını ve ilgilenildiğini hisseder. Ergeni dinlerken akranlarıyla kıyaslama yapmadan, yargılamadan, kişiliğini eleştirmeden davranışlarına yönelik olumlu geri bildirimler vermek önemlidir.
- Ergenlik döneminde gençler birçok farklı problem yaşamakta ve bu problemlerle nasıl başa çıkacakları konusunda çaresiz kalmaktadırlar. Yetişkinlerin kendilerini anlamağın düşündükleri için bir uzmandan da yardım alma konusunda ön yargıya sahiptirler. Ergenlik dönemindeki gençlerin bu süreci en az problemle atlatabilmeleri için gerekli durumlarda (depresyon, davranış bozukluğu, yeme bozuklukları, karşit gelme bozukluğu, şiddet ve saldırganlık, intihar vs.) psikolojik destek almaları için yönlendirilmeleri gerekmektedir.
- Bu dönemdeki gençlerin en önemli temalarının "birey olmak" olduğu bilinmeli, bu bağlamda onlara hem kendilerini özgürce ifade etme şansı hem de süreçle ilgili sorumluluk alma, karar verme hakkı verilmelidir. (Kurt ve Güçray, 2006)
- Öğretmenlerin derslerde küçük grup çalışmalarına yer vermesi ve daha çok öğrenciye bu yolla ulaşmanın ergenlere yarar sağladığı görülmüştür.
- Okullarda ergenlik dönemindeki gençlerin fiziksel, ruhsal, zihinsel değişimleri ve ergenlik dönemi özellikleri hakkında öğretmenler doğru kaynaklardan kendileri de bilgi edinip sonra bu bilgileri ailelerine mutlaka aktarmalıdır.
- Ergenlik döneminde gençler sınıf içerisinde kendini kanıtlamak ve göstermek için öğretmenle tartışmaya girmek isteyebilir, böyle durumlarda tartışmaya girmek yerine ders saati dışında bireysel görüşülmelidir. Bu durum o öğrencinizle daha kalıcı bir çözüm yolu yaratacaktır.
- Ergenler için bir guruba dahil olmak yeni bir sosyal ortam deneyimlemek önemlidir. Bu nedenle okuldaki sosyal aktivitelere katılmaları akademik başarılarını düşürmek yerine onlara olumlu destek sağlayacaktır.

### KAYNAKÇA

-ARSLAN, A. (2018). Ortaokul Öğretmenlerinin Öğrencilerin Ergenlik Problemlerine İlişkin Kullandıkları Çözüm Stratejileri. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 37, (75-78)

-KURT, İ.E. ve GÜÇRAY, S.S. (2016). Ergenlerle Psikolojik Danışma : Bir Gözden Geçirme. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi Cilt 25, Sayı 1 (277-278)*

-noronpsikiyatri.com/psikiyatri/ergenlik-donemi-sorunlari/