

Ergenlik Döneminde Görülen Davranış ve Duygu Değişiklikleri

Ergenin, bu süreçte sağ beyin ve sol beyinin henüz gelişmekte olması nedeniyle duygu ve davranışlarında çelişkiler görülür. Kendi başına kalmayı yoğun bir şekilde istemesinin yanısıra, bir gruba ait olma, o grupta popüler kişi olmayı da isteyebilir. Anne – babaya dönemden önce sıkı bir bağlılık varken dönem boyunca onlardan uzaklaşmak ve ayrı olarak değerlendirilmek isteyebilir. Geleceğe yönelik umutsuzluk ve herhangi bir beklenti içinde olmama söz konusuysen aynı zamanda çok büyük beklenti içine de girmiş olabilir.

Ergenin bu denli değişik duygu ve davranışlar içinde olmasında endişelenecek bir durum yoktur. Doğumdan sonra aileye/anne-babaya bağlılığı ifade eden göbek bağının ergenlikte ikinci kez kesilmesi olarak ifade edebileceğimiz ayrılma süreci bu döneme rastlar. James MARCIA'nın kimlik statülerinde ifade ettiği gibi ergenin kimlik bunalımını(krizini) tamamlamış ve çözüme ulaşabilmesi için ergene gerekli imkanların ve anlayışın aile ve çevre tarafından sunulması gerekmektedir. Bu dönemdeki duygusal değişimleri etkileyen başlıca faktörler içerisinde ergenin zeka düzeyi, cinsiyeti, aile yapısı, fiziksel ve psikolojik sağlığı, akademik başarısı, kendisiyle ilgili düşüncesi vb. yer almaktadır. Dönemde en belirgin görülen davranış bozukluğa yaşadığı duygusal gerilimlere başedemeyen ergenin tırnak yemeye yönelmesi olarak ifade edilir.



Yalnızlık İsteği: Özellikle kız ergenler beden imgesinden memnun olmadığı için devamlı olarak yalnız kalmak isterler. Sivilcelerden, şeklinde değişiklikler olan vücudundan şikayetçi olmayla başlayan bu süreçte, sosyal izolasyon denilen kendini dış dünyadan soyutlayan iletişimden kaçan ergenler aile içi iletişimden hızla kopmaktadır. Gençlerin bu dönemde herhangi bir olaya karşı çok çabuk küsme-alınganlık göstermelerinin yanında bedenlerini beğenmedikleri için üzüldükleri ve kendi kabuklarına çekildikleri de sıklıkla gözlenir.

İsteksizlik: Ergen, okuluna ve derslerine karşı ilgisiz ve isteksiz davranmaktadır. İlgisini çeken diğer faktörler ergeni derslerden uzaklaştırmaktadır. Dönem başlarında uzak durulan karşı cins ergenler, dönem orta ve sonlarına doğru büyük bir merak ve ilgi alanı konusuna olmaya başlar.

Otoriteye Karşı Direniş: Ergen toplumca belirlenmiş kuralları yanlış ve gereksiz, kendisine verilen hakları benmerkeziyetçi anlayışından dolayı yetersiz görür. Kendisine verilen cevabı kişiliğine bir uyarı olarak gördüyse otorite olarak gördüğü uyarılara kızgın ve küskün şekilde davranışlar gösterir. Dönemin sonlarına doğru ergenin yüksek gerilimli bu davranışlarında azalmalar görülür.

Hayal Kurma: Ergen günlük hayatta yap(a)madığı/ başaramadığı olayları hayal kurarak yapmış gibi düşünür, hayal eder. Can sıkıcı işlerde, ders çalışırken bu istek güçlü bir biçimde ortaya çıkar. Tatmin edilemeyen hisler, duygular hayallerle tatmin edilmeye çalışılır. Bu süreci Somut İşlem Döneminden Soyut İşlem /Düşünme Sürecine geçişin bir göstergesi olarak görmek de uygundur.



Anne- Babalara Öneriler

Şüphesiz ki ergenlik döneminde başarılması gereken en önemli görev, ergenin çocukluktan yetişkinliğe doğru yol aldığı bu süreçte aileden sağlıklı bir şekilde ayrılmanın başarılmasıdır. Aileler bu süreçte çocuklarını kendi zamanlarının usüllerine göre değil çocuklarının zamanlarının doğru ve uygun olan usüllerine göre yetiştirmeleri ve onların artık bir birey olduklarını kabul etmeleri doğru bir yaklaşım olacaktır. Kozasından çıkmaya çabalayan, zorlanan bir kelebeğe yardım etmek için onun kozasına bir delik açmak kelebeğin bu gelişim görevini başarması konusunda ona yardımcı olmayacak ve aksine ona zarar verecektir. Aynı mantıktan hareketle çocuğun başı her sıkıştığında, zor durumda kaldığında iyi niyetli bile olsa onun adına karar almak son derece hatalı bir davranış olacak ve

bireyin gelişim görevini başaramamasına neden olacaktır. Anne –babalar kendisine bağımlı değil bağı evlatlar yetiştirdiğinde çocuklarına daha uygun bir davranış sergilemiş olacaklardır. Ergenin ailesini beğenmeyerek , ailedeki anne-babanın her şeyi bilmediğini ve her şeye güçlerinin yetmeyeceğini düşündükleri bu dönemde, ergenle beraber tüm aile üyeleri aile içi kurallar net bir şekilde belirlemelidir.

Geçmiş yıllarda kabul gören anne-babanın çocuğuyla ‘arkadaş gibi’ olması fikri artık geçerliliğini kaybetmiştir. Çocuklara arkadaş gibi davranılmasının beklendiği üzere ilişkinin daha sıcak ve samimi olmasını sağlamamakta aksine anne-baba ile ergen arasında sınır ihlalleri nedeniyle çeşitli sorunlar yaşanmasına neden olmaktadır.

Evde ebeveynlerden birisinin çocukla koalisyon yapıp diğer ebeveyni dışlaması ya da ‘Aman, annen/baban duymasın bu mesele aramızda kalsın.’ şeklindeki yaklaşımlar çocukta hangi ebeveyne isteklerini kabul ettirebiliyorsa ona yaklaşmasına neden olmakta ve bu da bireyin çıkarıcı davranışlara yönelmesine neden olabilmektedir. Her şeye hayır ya da her şeye evet diyen çocukların her ikisi de istenmeyen durumdur. Birey olma sürecinde sancılar içinde olan çocuklara neye evet neye hayır diyecekleri onlara karşı gösterilen tutarlı bir anlayışla mümkün olacaktır.



Dönem boyunca ergenler ailelerinden uzaklaşıp arkadaşlarına yakınlaşırlar. Bu süreçte ergenin arkadaşları hakkında ailelerin kullandığı olumsuz ifadeler ergenin anne- babadan uzaklaşmasına neden olmaktadır. Sigmund FREUD’un da kirpi örneğinde olduğu gibi kirpilerin birbirine ısınmak için yaklaştığı daha sonra dikenlerinin birbirine batması ile birbirinden uzaklaştığı ancak yine ısınmak için birbirine kendilerinin belirlediği bir mesafede yaklaştıkları bilinmektedir. Ergenler bir gruba ait olma ve/veya popüler olma amaçlarıyla birbirine yaklaşırlar ancak daha sonra birbirlerinden zarar

gördüklerinden birbirlerine ne kadar yaklaşmaları gerektiğinin farkına varırlar. Ergenlerin bu süreçte hata yapmalarına kontrollü olarak izin verilmeli, ergen zarar gördüğünde ‘Ben sana söylemiştim!’ yerine ‘Anlatmak istersen dinlerim, seni anlıyorum.’ şeklinde bir yaklaşım daha yapıcıdır.

Ergenlerin değişen vücut yapılarıyla alay etmek, dalga geçmek ,onlara lakap takmak ergenin beden imgesinde sorunlara neden olabilmektedir. Zaten bedeninden memnun olmayan ergen, lakap takan , kendisine olumsuz söylemlerde bulunan kişilere karşı kötü duygular besleyecektir. Aileler ergenleri akranlarıyla kıyaslamamalı, kötü/başarısız olduğu konuları günyüzüne çıkarıp yüzüne sürekli vurmak yerine ona gelişimini destekleyecek alanlarda yardımcı olmalıdır.



Ergenin cinsel anlamda gelişimi konusunda karşı cinse toplumca atfedilen davranışların ergende bulunması durumunda sert bir tepkide bulunulmamalıdır. ‘Erkekler ağlamaz!’ ya da ‘Ne o öyle kız gibi!’ türünde ifadeler ergenin rahatsız hissetmesine ,duygularını içinden geldiği gibi ifade edememesine neden olmaktadır.

Yeme alışkanlıklarında değişiklikler olduğu zaman aileler bir uzmandan yardım almalıdır. Özellikle kızlar, beden imgesini beğenmemekte ve bu konuda büyük problemler yaşamaktadırlar. Anoreksiya nervoza ve bulimiya nervoza gibi

hastalıkların önüne geçmek için aileler ergenler yeme alışkanlıklarına dikkat etmelidirler.

Zararlı maddelerin (sigara-alkol-uyuşturucu...vb) kullanımı ve bağımlılığının başlamış olması durumunda aileler çeşitli sağlık kuruluşlarından ve bu alanda uzmanlardan psikolojik destek almalıdırlar.

Okul başarısında dikkat çekici bir düşme olduğunda nedenlerinin öğrenilmesi için veliler okulla iletişim halinde olmalıdırlar.

Ergenin sorunlarla başa çıkma ve/veya problem- çatışma çözme konusunda başarılı olamaması durumunda ergeni destekleyici çalışmalar yapılmalıdır.

Depresif düşünceler, kendi kabuğuna çekilme, kendine ve çevresine karşı kırıcı ve yıkıcı davranışların artması, uyku düzeninin bozulması, okuldan-evden kaçma, ölüm düşüncelerinin artması vb. durumlarında dikkat edilmeli ve bilinçli çalışmalar yapılmalıdır.

Tüm bu konularda ergene karşı anlayışlı ve süreci iyiye götürecektir olumlu davranışlar sergilenmeli , mümkünse ergenin akranlarından da destek alınmalıdır.



(Kaynak: <https://www.rehberliksevrisi.net/ergelik-donemi-3r11/>)