

ERGENLİK DÖNEMİ VE GELİŞİM ÖZELLİKLERİ

İnsan yaşamı boyunca sürekli bir değişim ve gelişim içerisindedir. Ergenlik dönemi ise belki de bu gelişim sürecinin en önemli evresidir. Ergenlik dönemi 12-21 yaşları arasında kapsayan dalgalanmaların yoğun olarak görüldüğü zor bir geçiş dönemidir. Çocukluktan yetişkinliğe geçiş olan ergenlik dönemi kişide meydana gelen sürekli ve süratli gelişimi kapsamaktadır. Ergenlik dönemi, biyolojik, psikolojik, sosyal ve zihinsel açıdan bir gelişme ve olgunlaşmanın yer aldığı çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir. Uzmanlar 12-15 yaş arasında olumsuz dönem, 16-21 yaş arasında ise olumluluk dönemi olarak kabul etmiştir.

ERGENLİKTE GELİŞİM DÖNEMLERİ VE ÖZELLİKLERİ

BEDENSEL GELİŞİM

Ergenlik biyolojik değişimle başlar. Bedensel, zihinsel ve ruhsal gelişimle son bulur. Ergenliğin başlamasının en belirgin habercisi boy uzamasıdır. Kızlar ergenlik dönemine birkaç yıl daha erken girdikleri için erkeklere göre boyları daha uzundur, birkaç yıl sonra ise bu avantajı kaybederler. Ağırlık ve boy gelişimleri karşılaştırıldığında boyun uzamasıyla ağırlık artışı da görülmektedir. Ağırlık artışı kas ve kemiklerin büyümesiyle gerçekleşir. Erinlik döneminde iskelet yapısında 350 kemik varken erişkinlik döneminde bu sayı 206 ya düşer. Bu dönemdeki fiziksel gelişimlere baktığımızda hormonlarda gelişim görülür, kan kimyasının değişimi ile vücuda bir takım değişiklikler meydana gelir. Bazen yüzdeki sivilceler kişinin en önemli sorunu haline gelir. Bu sadece ergenlikte olmaktadır, bu dönemde yağ ve ter bezleri daha çok çalışmaktadır. Bundan dolayı da temizliğin büyük önemi vardır, bol su ve sabun kullanımının önemi artmaktadır. Ortak olarak her iki cinsten de hızlı bir büyüme olur. Önce burun daha sonra kulaklar büyür. Orantısız, anormal bir görünüm ortaya çıkar. Orantısızlıklar sakarlığın da ortaya çıkmasına neden olur. Bir iki yıl sürecek olan bu orantısızlıktan sonra, orantı sağlanacaktır.

BİLİŞSEL GELİŞİM

- Ezber yeteneği aritmetik yeteneğinden daha önce doruk noktaya ulaşmaktadır.
- Sözel bilgilerin gelişmesi muhakemeden önce gelişmektedir.
- Kavramsal yetenek ve karmaşık zihinsel yetenek daha sonra gelişmektedir.
- Ancak sözel yetenek orta yaşlara kadar sürmekte, matematik ise daha erken dönemde doruk noktaya ulaşmaktadır.

DUYGUSAL GELİŞİM

Ergenin duygusal dünyasında bazı çelişkiler dikkatimizi çeker. Yalnızlıktan duyulan hazzın yanı sıra, bir gruba katılma özlemi, yetişkini hor görme ama ona dayanma, endişe ve umutsuzluğa karşın geleceğe coşkuyla yöneliş, bu evrenin belirgin çelişkili duyguları arasında sayılabilir.

Ergenin duygusal tepkilerini etkileyen başlıca faktörler sağlık durumu, zeka düzeyi, cinsiyet, okul başarısı ve sosyal kabul düzeyidir. Özellikle sağlık koşuluyla duygusal tepkiler arasında önemli bir ilişki vardır. Kötü sağlık koşulları bünyeyi aşırı duygusal kılabilir.

Bu dönemde duygular ergenin tüm yaşamında etkili olurlar. Küçük bir kırıklık ergenin yakın çevresindeki ilişkilerini doğrudan etkiler. Duyguların şiddetlenmesi sonucu, gerginliğin doğurduğu belirli alışkanlıklar görülür. Bu alışkanlıklardan en yaygın olanı, iyi uyum sağlayamayanlarda görülen tırnak yeme alışkanlığıdır. Gerginlik azaldıkça ve genç dış görünüşüne önem vermeye başladıkça, tırnak yemede de belirgin bir azalma görülür.

Ergenlik Döneminde En Sık Rastlanan Heyecan Biçimleri

KORKU: Ergenler için özellikle bilinmeyen şeyler korkunun doğmasına temel nedendir. Ergenin ilgilendiği faaliyetlerin sonucunu kestirememesi de korkuya neden olabilir.

ENDİŞE: Gerçek nedenden çok, hayali nedenlerden oluşan korku tipleridir. Korkulan durumun zihinsel düzeyde prova edilerek yinelenmesi, endişenin en büyük karakteristiğidir.

Cinsel olgunlukla birlikte, endişelerin de farklılık gösterdiği dikkatimizi çeker. Orta ve lise öğrencileri özellikle çeşitli okul sorunları hakkında endişe duyarlar. Dış görünüş ve arkadaşları arasında popüler olmama, endişe yaratan diğer konulardır.

ÖFKE: Ergenlik döneminde öfkeye neden olan uyarımlar genellikle sosyal kaynaklıdır. Ergeni öfkeliendiren konular şunlardır:

Alay edildiğinde, gülünç düşürüldüğünde

Tenkit edildiğinde, azarlandığında

Haksız yere cezalandırıldığında
İnsanlar ona hükmetmeye başladığında
İşleri ters gittiğinde

Özel eşyaları, kardeşleri ya da ana babası tarafından habersizce alındığında gençler öfkelenir.

SEVGİ: Ergenlikte sevgi, hoş ilişkiler kurabilen, kendini seven ve güven veren kişilere yönelmiştir. Aile üyeleriyle olan bağı azalmış ve arkadaşlarıyla olan bağı artmıştır. Ergenin sevdiği kişi sayısı azdır. Bu nedenle sevgisi çok kuvvetlidir. Karşı cinsle delicesine aşık olma, kısa süre sonra bu duyguyu yitirme sıkça görülen olaylardır. Ergenin duygusal dünyasında bazı ilişkiler dikkati çeker:

Yalnızlıktan duyulan hazzın yanı sıra, bir gruba katılma özlemi,

Endişe(anksiyete) ve uyumsuzluğa karşın geleceğe coşkuyla yöneliş

Bu dönemde çevresinin istediği biçimde davranmak ve kontrol altında tuttuğu duyguları gizlemek için ergen içine kapanabilir.

ERGENLİK DÖNEMİNDE YÜKSEK DUYGUSALLIĞIN NEDENLERİ

Ergen çocukluk dönemindeki alışkanlık ve fikirlerinin artık kendisi için yetersiz olduğunu görür. Duygusal gerginlik, yerleşmiş olan bu alışkanlıkların yerlerine yenilerinin kazanılması sonucunda ortaya çıkar.

Ergenin kontrol altında tuttuğu duyguları, çoğunlukla sosyal grup tarafından hoş karşılanmayan korku, öfke ve kıskançlık gibi duygulardır.

Kuşaklar arasındaki farklı duyuş ve düşünüş nedeniyle ana-baba ve ergen arasında yeterli düzeyde dostça bir ilişki kurulmamaktadır. Bunun sonucu olarak da, davranışlarından dolayı kendine çocuk muamelesi yapılan ergen, yer yer isyan etmektedir.

Yeni bir çevreye uyum her yaşta zor olmakla beraber ergenlik döneminde uyumun daha da güçleştiği görülür. Bunun başlıca nedeni, ergenden kısa bir süre içinde bir çok yeni çevreye uyum göstermesinin beklenmesidir.

RUHSAL GELİŞİM

Ergenlikte ilköğretim çağındaki dengeli uyumlu çocuğun yerine oldukça tedirgin, kuruntulu, güç beğenen ve çabuk tepki gösteren bir ergen gelir.

- Duygular çok çabuk iniş çıkışlar gösterir. Çok çabuk sevinir. Çok çabuk üzülür.
- Aniden sinirlenir.
- Tepkileri önceden kestirilemez.
- Derslere ilgisi azalabilir.
- Çalışma düzeni bozulabilir.
- Bencilleşebilir.
- İstekleri artar.
- Asi olur konan yasakları saçma bulur. Akşamları eve geliş saatini saçma bulur.
- Kendine tanınan hakları az bulur.
- Gürültülü müziğe bayılırlar.
- Süs ve giyime düşkünlük gösterirler.
- Genç kızlar ayna başında saatlerce geçirir. Bir sivilceyle saatlerce uğraşır.
- Erkekler boyasız ayakkabılarına bakmazlar saçlarını uzatır ve devamlı tarar tararlar.
- Uzun boy kısa boy sorun olmaya başlar.
- Erkekler kızlara açıktan kızlar erkeklere gizliden ilgi duymaya başlar.
- Odalarına kapanıp yalnız kalmak isterler. Kardeşlerini yanlarına sokmak istemezler.
- Duvarlara film yıldızlarının resimlerini yapıştırırlar.
- Telefon tutkusu başlar arkadaşlarıyla uzun uzun gizli gizli konuşmaya başlarlar.
- Çocuk büyümek için sabırsızlanır ancak birden çocuksu davranışları bırakamaz.
- Arkadaşlarından dert ortağı seçer.
- Ergen bu çağda özdeşim kuracağı bir model seçer, öğretmen, sporcu, şarkıcı, sinema oyuncusu, siyasal önder

Onların benzemek istedikleri kişilerdir

- Soyut kavramları daha iyi anlar kullanır. Politika ve toplumsal konulara da görüş bildirir.
- *İDEALİSTTİR.
- *HAYALCİDİR.
- *COŞKULUDUR.

SOSYAL GELİŞİM

Bu dönemde genç; çabuk kurulan ve bozulan ilişkiler, kolay etkilenme, toplum içinde sivrilmeye, ilgi çekme ve rol sahibi olma çabası içindedir. Toplumda saygınlık kazanmaya ve statü sahibi olmaya gereksinime duyar. Toplumsal uyum geniş ölçüde bu gereksinimin karşılanmasına bağlıdır.

Gencin bu dönemde ailesiyle, arkadaşlarıyla ve öğretmenleriyle olan ilişkileri de önemlidir. Özdeşleşme içine girerek aile bireylerine, çevredeki kişilere, düşüncelere genişleyen alanda, gencin benimsediği düşünce, davranış, tutum ve eylemleri oluşur. Gencin bu dönemde arkadaş ilişkileri çerçevesinde, ait olduğu grup önem kazanır ve grup normlarına uymada çaba harcar. Bu evrede kendi cinsinden oluşturduğu grup içinde faaliyetlerini düzenlemeye çalışır. Bu dönemde toplumsal gruplaşmalar etkinlik kazanır.

Ergenlik dönemi kişilik kavramının oluşmaya başladığı ve yerleştiği bir dönemdir. Genel olarak bakıldığında 12–21 yaşlarını kapsar. Bu dönem içerisinde birey fiziksel değişimin yanı sıra psikolojik bir değişim de sergiler. Ergende beğenilme ve onay görme arzusu vardır, sürekli olarak düşünsel ve davranışsal tutum ve davranış değişiklikleri gösterir. Sosyal çevre içinde ne şekilde olumlu tepki göreceğini bilemez, bu nedenle değişken tavırlar sergiler. Kişi kendisini karşı tarafa tam olarak aktaramadığında ya da aktarırsa yanlış anlaşılacağını ve kendisiyle alay edileceğini düşündüğünde kendini kapatmak üzere barikatlar koymaya başlar. Barikatlar tek tek kaldırıldığında her kişide farklı sorunlar ortaya çıkar. Önemli olan bu sorunların çözümlerinin olduğunu anlayabilmektir. Ancak özellikle ergenler kendilerini kimsenin anlamadığını düşünürler. Onları en çok sıkıntıya düşüren kendilerini kimseye tam olarak ifade edemeyip, kimliklerini kabul ettirememeleridir.

CİNSEL GELİŞİMİ

İlkokul döneminde cinsellik uykuya yatar. İlkokul sonuyla birlikte çocuklar duygusal ve fiziksel olarak değişmeye başlarlar. Genellikle kız çocuklar erkeklere göre daha erken bu değişimleri yaşamaya başlar. Bazen erkek çocuklar da ergenliğe erken girebilir. Standart bir ergenliğe giriş dönemi yoktur. Belli yaş aralıklarında kız ve erkek çocuklar ergenliğe girer diyebiliriz. Ergenlik dönemi çok önemli bir değişim dönemi olmakla beraber, ergenin kendi cinselliğini öğrenmesi için en temel dönemdir. Gelecek gelmeyecekmiş gibi ""şu an"" ve ""şimdi"" de yaşar. Dikkat zayıfladığı için ders başarısı düşer, yeni bedeninden hem utanç hem de gurur duyar. Ergenlik döneminin başlamasıyla birlikte ergenlerde cinsel konulara ilgi yeniden artar.

KİMLİK GELİŞİMİ

Sarsılmaz arkadaşlıklar kurma yoluyla, yakın ilişkilerde benimseneceğine olan güvenini ve geleceğe olan umudunu sağlamlaştırmak,

Otoritenin kural ve buyruklarına açık ya da örtülü biçimlerde başkaldırma yoluyla, bağımsız ve iradesi güçlü bir birey olduğu inancını geliştirmek,

Yetenekli olduğuna inandığı alanlarda sivrilme yoluyla, işinin ustası olabileceğini kendine ve başkalarına kanıtlamak,

Cinsellikle uğraşarak ve cinsel yanı olan ilişkileri deneyerek tam bir kadın ya da erkek olmaya yönelmek gibi uğraşlar içinde oldukları görülmektedir.

Ergenlik döneminin en önemli sorunu kimlik arayışıdır. Bu dönemde ergen, yavaş yavaş bir yaşam felsefesi, bir dünya görüşü ve inançlar geliştirmek durumundadır. Kişinin kimliğini açık seçik bulması, başkalarına ne denli bağımlı olursa olsun, kendini diğerlerinden ayrı bir varlık olarak algılamasına, 'ben varım' demesine bağlıdır.

Toplumda kadımla erkek için belirlenmiş ideallere, ilkelere ters düşmek ve bu duruma çevrenin hoşgörüsüz tutumu, ergenin üstünde olumsuz etki yapabilir. Burada üzerinde durulması gereken nokta şudur: ergenin kendi vücudunu algılaması, kendini nasıl gördüğüne bağlıdır. Örneğin, güzel bir genç kız, ailede seilmeyen bir akrabaya benzetildiği ve yıllarca 'tıpkı onun gibisin' dendiği için kendini itici sanabilir.

Bu dönemde ergen, çevresinde 'onun gibi olmak' istediği kişileri arar. Bu aileden, sevgi ve anlayış gördüğü bir kimseden, arkadaşlarından biri olabileceği gibi ünlü bir pop müzik sanatçısı da olabilir. Ergen, kim olduğunu, neye değer vereceğini, kime bağlanıp inanacağını, amacını bulmaya çalışır.

UNESCO ergenlik dönemini, cesaretin çekingenliğe, macera isteğinin rahata üstün geldiğini çağ olarak tanımlar.

Coşkulu, heyecanlı, çalkantılı, tutkulu, fırtınalı bir dönemdir. Kanı kaynayan gençte cinsel arzular davranışlarına egemen olmaya başlamıştır.

Uçarılık, haylazlık, gözü karalık bunalımlar, çatışmalar, öfkeler, kaygılar, bu dönemin özellikleridir. Tatlı hayaller, idealler, ilk sevgiler, sıkı arkadaşlıklar bu dönemde yaşanır.

Ergenlik dönemindeki genç kendini arayıp bulma ve kanıtlama sabah işyerindeyken az çok bunalım geçirir. Bazı gençlerde bu bunalım karmaşa ve akıl sağlığı bozulmasına kadar varabilir.

Kendine yol çizme amacını belirleme, cinsel kimliğini oturtma, insan ilişkilerini düzene koyma içerisinde.

Benlik kavramı ve benlik sınırları belirsizdir. "Ben kimim " sorusunu çok sorar. Bu dönemde din, uyruk, iş, yer değiştirmeler çok yaşanır.

Kimlik bunalımı çeken genci düzenli hayat sıkır. Başkasına benzemekten nefret eder. Başka kimsede olamaz kendisinde olamaz.

Bir kimse olmayı beceremeyen genç dürtüseldir. Ani tepkileri ve çıkışları vardır. Sinirli, saldırgan, nankör tutumları nedeniyle ailesi ile çatışır.

Çoğu zaman uyumsuz kuşkucu ve alıngandır.

Alkol, sigara, maddeye kolayca yönelir. Böylece yalancı bir güven duygusu oluşur. Üstün ve başarılı görünme arzusunu, kıskançlığı, kuşkuculuğu bir süre uyuşturucu ile avutmaya çalışır. Grup baskısını üzerinde çok hisseder. Aidiyet duygusu ile toplumsal diğerleri hiçe sayabilir.(Tahran,2006)

Kimlik bunalımı atlatılması gerekli doğal bir gençlik hastalığı olarak tanımlanabilir. Kimi gençte belli belirsiz geçer, kiminde ağır belirtilerle kendini gösterir. Çağın sonuna doğru genç durulur. Benlik kavramı netleşir, benliğe saygısı artar. Kendi kendisiyle ve çevresiyle çatışması yatışmış, uzlaşma sağlanmıştır. Kendine bir yol çizmiş, amaçları belirlenmiştir. Bazı gençler gençlik çağının çalkantısını, belirsizliğini ve bocalamasını kolay atlatamazlar. Böyle gençler ne istediklerini nereye yöneldiklerini bilemezler. Karar veremez, kalıcı seçimler yapmazlar. Genç bu dönemde yeni savunma yolları geliştirmekte özgür denemeler yapmakta, iç ve dış baskıların üstesinden gelmeye çalışmaktadır. Mayın tarlasında yürüyen bir askerin kendine çıkış yolu bulmak için duraklayarak, dolanarak yol almasına benzer bir çaba göstermektedir. Mayın tarlasını geçmek zorundadır, geçemezse kurtuluş sınırına ulaşamayacak, kendini erişkinler dünyasında yönetecek özgür kimliğe kavuşamayacaktır.

Özgür ve bağımsız olmayı istemek kolay, ancak bağımsızlığını nasıl kullanacağını bilmek güçtür. Ana babasından değişik olmak için başkaldıran genç kendini bir süre boşlukta bulur. Kendini dayanıksız ve güvensiz görür. Ana babanın uydululuğundan kurtulayım derken yaşıt kümelerinin egemenliği altına girer. Deneye yanıla, bir uçtan ötekine gide gele kendi aradığı benliğe yaklaşır. Sıradan biri olmakla, herkesten başka olmak arasında bir yerde karar kılar(Yörükoğlu,2000).

ERGENLİK SORUNLARI

Ergenlik döneminde, genç sürekli içinde bulunduğu ortama karşı çıkar. Bu nedenle çevresiyle olan ilişkilerinde(aile, okul, arkadaş) geçimsizlik oluşabilir. Çevresindeki otoritelere karşı gelemeyen bireylerde bazı davranış bozuklukları oluşabilmektedir. İnatçılık, karşı gelme, olay yaratmak, dikkatsizlik, şüphecilik, kabalık, sabırsızlık, hırsızlık vb.

İçe Yönelmiş Uyumsuz Davranışlar:

Bu tür davranış gösteren gençler, genellikle çok mutsuz, korkutulmuş, sindirilmiş, suçluluk duygusu içinde bir takım baskılara maruz kalmış ve kendilerine güven duygularını yitirmiş, çevrelerindeki insanlarla ve dış dünya ile iletişimleri kopmuştur.

Kimi gençlerde çok fazla çekingenlik, aşağılık duygusu gibi davranışlar görmektediriz. Kendine güveni az olan gençler için olumlu yanlarını görememektedir.

Dışa Yönelmiş Uyumsuz Davranışlar:

- Ergenlik dönemi hızlı büyüme ve gelişme çağıdır. Hormonsal fırtına yaşanır.
- Gençlik çağındaki ölümlerin iki nedeni vardır. Araba kazaları ve intiharlar.
- Heyecanlı, riski seven, cesaretli, macera heveslisi, tatlı hayallerin ilk sevgilerin olduğu bu dönemde hayal kırıklıkları da çok olurlar. Hayat deneyimleri çok azdır ve çabuk kırılırlar. Paraya ihtiyaçları fazla olmadığı için onur ve başarıya daha çok önem veririler.
- Kötülükleri tanımadıkları için elleri açık ve iyilikseverdirler.
- Aldatılmadıkları için çabuk güvenir ve çabuk bağlanırlar.
- Hayatın tokadını yemedikleri için yüksek hayaller ve amaçlar edinirler.
- İstekleri aşırıdır, tutkularının kölesi olurlar. Çünkü hayatı tanımamışlardır.
- Duygular iniş çıkışlıdır. Birden üzülür, birden sevinirler. Olur, olmaz şeyi sorun yaparlar.
- Fizik görünümüne, süse-giyime merakları fazladır. Spora ilgileri artar. Aynayla fazla zaman geçirirler.
- Gencin böyle bocalama ve kaos döneminde kırılmalılığı çok artmıştır. Kolay depresif olurlar. Sakarlaşırlar.

Hırsızlık, yalan söyleme, tik, tırnak yeme, evden-okuldan kaçma, ders çalışmama, sinirlilik, dik kafalılık, yalnızlık hissi, sürekli iç sıkıntısı çekme, uyumsuzluk aşırı hayaller kurma, öfkeliilik aşırı hayaller kurma, öfkeliilik, otoriteye düşmanlık gibi belirtiler gencin örtülü bir depresyon geçirdiğini gösterir.

Yalan

Hırsızlık

Psikolojik ve ekonomik doyumsuzluk sonucu ortaya çıkan olumsuz bir davranıştır. Hırsızlık yapan bir çocuğun söylemek istediği bir şey olduğu muhakkaktır. Özel yaşantısından kaynaklanan bir sorun olabilir, bir şeyi eksiktir veya bir şeyin değiştirilmesi gerekiyordu.

Gençler, grup arkadaşlarıyla 'sırf eğlence olsun' diye hırsızlık yapabilirler. Genç o anda hayır yapmam diyememiş olabilir.

Saldırganlık

Saldırgan çocuk, ruhsal sorunları nedeniyle yaşıtları ve çevresiyle uyumlu ilişkiler kuramamaktadır. Saldırgan çocuk, temelde güvensiz çocuktur. Çevreden iyi bir davranış beklemediği için ilk tepkisi saldırmak olur. Kendi görmediği hoşgörüyü başkasına gösteremez.

Saldırgan çocuk, doyumsuz ve sevilmediğine inanan çocuktur. Kabadayılık gösterileriyle kendini güçlü olduğuna inandırmaya çalışmaktadır.

ARKADAŞ İLİŞKİLERİ

Ergenlik dönemi birey için hayat ırmağının çok coşkun aktığı bir dönemdir. Bu dönemde ergen yaşadığı her ne ise ona sıkı sıkı bağlanır. Bu bağlarının en kuvvetlisi arkadaş ilişkilerinde görülür. Ergenlik dönemindeki birey için arkadaşın çok ayrı bir yeri vardır. Bu dönemde arkadaş adeta ailenin önüne geçer. Ailenin de bu konudaki en büyük yanlışı, bu durumdan dolayı panikleme ve çocukların sürekli olarak sıkı bir baskı altında tutarak engellemeye çalışmaktadır.

Bu dönemdeki arkadaş edinme çabalarının altında sosyalleşme arzusu yatar. Yani çocuk arkadaş gruplarına katılmakla aynı zamanda sosyalleşme adına nitelikli bir adım atmış olur. Ergenlikten önceki arkadaşlık ilişkileri ergen için bu oranda özel değildir, hatta çoğu zaman bu ilişkilere aile müdahildir. Ergenlikte ise ergen, ailesinin arkadaş ilişkilerine müdahale edilmesinden hoşlanmaz, hatta çoğu zaman yaşadıklarının "engellenebilirim" veya "anlaşılamam" düşüncesiyle ailesiyle paylaşmaz.

Ergen için arkadaş önemlidir; çünkü ergenin önemsenme ve beğenilme ihtiyacı vardır. Düşünceleri ve yetenekleri ile adeta kendini arkadaş grubu içinde kanıtlamaya çalışır. "Ben de toplumda varım" demek ister. Bu da onun kendine olan güvenini ve özsaygısını artırır. Arkadaşlarıyla kurduğu ilişkide yardımlaşarak, paylaşarak adeta muhataplarıyla bütünleşir ve onlarla duygusal bir bağ kurar. Arkadaş ilişkilerine dayanarak kendi kimliğini bulur. "Ben nasıl insanım?", "Nasıl davranınca seviliyor, nasıl davranınca sivriliyorum? Gibi soruların cevabını bulan genç için arkadaş grubu içinde olmak toplum içinde kaynaşmanın ilk ciddi adımınıdır.

Bu nedenlerle arkadaş ilişkileri ergen için ciddi bir öneme sahiptir ve kimlik bulma sürecinde çok önemlidir. Bunun tam tersi olan arkadaş edinememe, arkadaş gruplarına girememe ise ergen için büyük bir sıkıntıdır. Gerekirse bu tarz bir durumda ergen ve aile bir uzman desteği almalıdırlar.

Ergen Hatalı arkadaşlarından Neden Ayrılamaz?

En önemli nedeni, ergenin yanlışı göremiyor olmasıdır. Arkadaş ilişkilerinde arkadaşlarının en dostane yanını gören ergen, ailesinin uyarılarını da dikkate alamaz, hatta yargısız infaz yaptıklarını düşünüp aileyi suçlar. Gruba giren ergen, kınama, eleştirilme, beğenilmeme kaygılarından dolayı gruptan çıkmaktan çekinebilir. Özellikle yetersiz özgüveni olan ve ailesi tarafından sürekli eleştirilen çocuklar kısmen de olsa arkadaş gruplarında değerli olduklarına inanırlar. Onlar için gruptan çıkma bir nevi bu değeri kaybetme anlamına gelir grubun aldığı ortak bir karar karşısında bir üyenin muhalif davranması mızıkçılık anlamına gelir. Böyle bir durumu ise ergen kendi onuruna yakıştıramaz. Özellikle erkek ergenlerde bunun sıkça örneği görülmektedir. Ergen, arkadaş grubundan çıksa da onu bekleyen güzel ve destekçi bir ortam olmayacağını düşünüyorsa, yani ailesini bu konuda yetersiz buluyorsa, kötü de olsa bu ortamda olmaya devam eder (Aktosun, 2006).

Ergen Ne Hisseder Nasıl Davranmak İster?

Ergenin genel olarak duygularında istikrarsızlık olduğu görülür. Bir gün önce çok mutlu ve enerjik olan ergen ertesi gün kabuğuna çekilmiş ve bitkin olabilir. Duygular anlık olarak bile değişkenlik arz edebilir. Bu nedenle ebeveynin bunu kabul etmesi ve her defasında "Daha dün iyiydin şimdi ne oldu?" türünde sorgulamalara ve baskıcı yaklaşımlara girmemesi gerekir.

Bu dönemde ergen duygularını çok dolu ve coşkulu yaşar. Gerek ses tonu ve vurgulamaları ve gerekse mimikleri önceki döneme göre duygularını daha fazla ifade ediyor niteliktedir.

Diğer dönemlere göre daha yoğun hayal kurar ve gerçekten zaman zaman uzaklaşır bu hayaller gelecek planlarını yaşayabileceği gibi genellikle karşı cinsle ilgili hayaller olabilmektedir.

Ergen zaman zaman yalnız kalma isteği duyabilir. Odasına çekilen ve yalnız kalmak istediğini söyleyen bir ergenin ciddi bir sorunu olduğu düşünülüp kaygılanılmamalıdır. Ergen kendisiyle baş başa kalıp yaşadıklarının muhasebesini yapma ihtiyacı hissedebilir.

Ergen kendini yorgun hissedebilir, buna bağlı olarak çalışmaya karşı isteksizdir. Vücut enerjisi adeta büyümeye harcanyor gibidir.

Ergen yaşadığı bedensel değişimlere bağlı olarak çekinebilir ve kendini saklama ve bu değişimlerden çevreyi haberdar etmeme isteği içinde olabilir.

Yeni şeyler deneme merakı artmıştır.

Bu dönemde arkadaş çok önemli bir noktadadır. Bu nedenle arkadaş seçimi konusunda ergenin dikkatli olması ve ailenin hassas davranması gerekir.

Bu dönemde ergenin fark edilme ve takdir edilme ihtiyacı vardır. Bu ihtiyacını aile içinde gideremeyen ergen farklı arkadaş gruplarında bu ihtiyacını giderebilir.