

ERGENLİK

Ergenlik (puberte), insanlarda meydana gelen "yetişkinliğe ilk adım" evresidir. Ergenlik, çocukluk çağı ile yetişkinlik çağı arasındaki geçiş dönemidir. Ergenlik, bireyde çocuksu tutum ve davranışlarının yerini yetişkinlik tutum ve davranışlarının aldığı, cinsiyet yetilerinin kazanıldığı, bireyin erişkin rolüne psikolojik ve somatik olarak hazırlandığı dönemdir. Çocukluk çağı olarak adlandırılan yaşlarda, sosyal toplum bilinci (süperego) gelişmemişken, ergenlik dönemine giren gençlerde toplumsal kabullenilme, bir grubun parçası olma (süperego ve ego) kavramları gelişir. Vücut hormonlarından cinsiyet ile ilgili olan (sekonder cinsiyet hormonları) östrojen veya androjenlerin üretimi bu dönemde pik yaptığından ergen adayının psikolojisi sebepsiz değişimler gösterir. Ergenlik dönemi insanlardaki 5 dönemden biridir. Ancak bilim adamlarının ergenlik dönemi ile ilgili görüşü sadece çocuklar belli bir yaşa geldiğinde bu döneme girince sadece yavaş yavaş yetişkinlik kazandıkları için BM ve bilim insanları ergenliğe girenlerinde hâlâ çocuk olduğunu kabul eder.

Genel olarak 12-21 yaş arası ergenlik dönemi olarak adlandırılır.

Ergenliğe giriş yaşı; genetik (ailesel), ırk, sosyoekonomik şartlar (çocuk yaşta evlendirme, ağır bedensel yük altında çalıştırılan çocuklar) ve iklim gibi faktörlerden etkilenir. Bazı siyahi kabileler ve eski Araplarda ergenlik iklimin etkisiyle daha erken başlarken Kuzey yarım küredeki Norveç, Finlandiya gibi az güneş alan soğuk bölgelerde ergenlik yaşı daha geçtir.

Ergenliğe giriş için kesin bir zaman yoksa da genel olarak kızlar 9-13 yaş arasında ve erkeklerden daha erken ergenliğe girerler. Bu nedenle yaşamın bu döneminde kızlar erkeklerden fiziksel olarak birkaç yıl önce gelişirler.

Kızlarda Ergenlik

Ergenlik çağı kadın cinselliği ile bağdaştırılır. Bu iki sebebin birleşimi genç kızlar için ergenlik çağını yaşanması zor bir süreç haline getirir.

Pek çok genç kız yeni gelişmeye başlayan vücutları ve bırakmak zorunda kaldıkları çocukluk dönemleri için karışık duygular yaşarlar, özellikle de göğüslerinin büyümesi ve regl görmeye başlamaları kararsızlık içinde geçen bir süreçtir. Örneğin birçok genç kız önce regl görmeyi heyecanla beklerken, ilk aybaşlarından sonra pişmanlık hissederler.

Diğer taraftan çocukluk dönemini bırakmak ve kadın olmaya başlamak fikri birçok genç kız için korkutucudur. Öyle ki ergenlik onları istemedikleri bir sürece sürükler. Fakat neden genç kızlar ergenlik konusunda karışık duygular ve rahatsızlık yaşarlarken erkekler daha pozitif bir süreç yaşarlar? Bu soruya iki cevap verilebilir. Birincisi kızlar vücutları hakkında yeterince bilgiye sahip değildir ve ikincisi ergenlik çağı kadın cinselliği ile bağdaştırılır. Bu iki sebebin birleşimi genç kızlar için ergenlik çağını yaşanması zor bir süreç haline getirir. Bu dönemde görülen bazı bedensel değişiklikler şunlardır: Adet döngüsü başlar Göğüs bölgesi gelişir Kalça genişler

Erkeklerde Ergenlik

Vücut ağırlığı artmaz. Aksine kilo verir. Boyları 10–30;cm uzar. Ses çatallaşmaya başlayarak erkeğe has biçimde kalınlaşır. Deri yağlanır ve sivilce çıkar. Pubertal atılım adı verilen boyca uzama, hacimce irileşme başlar. Kas dokusu artarak vücuda iri erkeksi görünüm verir. Yüz, kollar, corpus penis hariç genital alan, göğüs ve bacaklar erkeğe has biçimde tüylenir. penis ve çevresi kıllanır Androjen (erkeklik hormonu) salgısının zirve yapması nedeniyle penis ve testisler olgunlaşmaya başlar. Bu da peniste erektilete (ereksiyon) ve uyarılabilme (excitability) kabiliyeti artar, testisler erkek gamet (üreme hücresi) olan spermleri üretmeye başlar. Cinsel yönelime bağlı olarak herhangi cinse karşı büyük ilgi duyar ve bu ilgisini onlara yansıtır. Bu dönemde görülen bazı bedensel değişimler şunlardır: Gırtlak gelişir Ses kalınlaşır Bıyık ve sakal çıkar

Ergen ne hisseder, nasıl davranmak ister?

1. Ergenin genel olarak duygularında istikrarsız 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.
2. 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.
3. Diğer dönemlere göre daha yoğun hayal kurar ve gerçekten zaman zaman uzaklaşır. Bu hayaller gelecek planlarını kapsayabileceği gibi genellikle karşı cinsle ilgili hayaller olabilmektedir.
4. Ergen zaman zaman yalnız kalma isteği içinde olabilir. Odasına çekilen ve yalnız kalmak istediğini söyleyen bir ergenin ciddi bir sorunu olduğu düşünülüp kaygılanılmamalıdır. Ergen kendisi ile baş başa kalıp yaşadıklarının muhasebesini yapma ihtiyacı hissedebilir.
5. Ergen kendini yorgun hissedebilir, buna bağlı olarak çalışmaya karşı isteksizdir. Vücut enerjisi âdeta büyümeye harcanıyor gibidir.
6. Ergen yaşadığı bedensel değişimlere bağlı olarak çekinebilir ve kendini saklama ve bu değişimlerden çevreyi haberdar etmeme isteği içinde olabilir.
7. Yeni şeyler deneme merakı artmıştır.
8. Bu dönemde arkadaş çok önemli bir noktadadır. Bu nedenle arkadaş seçimi konusunda ergenin dikkatli olması ve ailenin hassas davranması gerekir.
9. Bu dönemde ergenin fark edilmeye ve takdir edilmeye ihtiyacı vardır. Bu ihtiyacını aile içinde gideremeyen ergen, farklı arkadaş gruplarında bu ihtiyacını gidermeye çalışacaktır. Bu dönemde depresyonlarda artış görülmez. Özgüven problemi, karşı cinsle ilgili yaşanan problemler, okul ve aile içi problemler buna sebebiyet verebilir. Genellikle kısa süreli yaşanır ve müdahale gerekmez. Ergen kendini üzgün ve kötü hissetmiyordur; ancak günlük hayatına devam edebilir. Gerçek depresyonlarda ise intihara kadar varan düşünceler geliştirmiş olabilir ergen. Kendini büsbütün değersiz hissediyordur. Bunun sebepleri arasında; yakınlarını üzme, ölümü merak, yalnızlık duygusu, çocukluktan gelen sevgi yoksunluğu, ölüm-ayrılık vb. gibi travmatik süreçler vardır. Bunlar dışında ergen zaman zaman öfke patlamaları yaşayabilir. Bu esnada onunla konuşmaya çalışmak anlamsızdır. Sakinleşmesini beklemek gerekir. Yeme bozuklukları ise bir başka sorundur. Özellikle çok yemek yeme veya yemeği reddetme ve sürekli, kilolu olduğunu düşünme ergende aşılması gereken sorunlardandır. Bu durumlarda ergenin üstüne gitmemek gerekir. Eğer üstüne gidilirse kendini daha kötü hisseder

Aileye Düşen Görevler

Ergen her şeyden önce anlaşılma ve değer görme duygusunu yaşamalıdır. Bu nedenle ebeveynin bu duyguları yaşatma adına söz ve davranışları konusunda hassas olması gerekir. Aksi takdirde ergen bu duygularını tatmin adına farklı çevrelere ihtiyaç duyacaktır.

Ergenle fikir alışverişleri yapılmalı; ergen, aile konuları dışında tutulmamalıdır.

Çeşitli sorun ve konularda ergen objektif bir biçimde saygıyla dinlenmeli ve ortak paydalar bulunmaya çalışılmalıdır.

Nasihatler genellikle işe yaramaz, sadece ergenin o an ebeveyni dinlemesini sağlar, uzun vadede çözüm değildir.

Ergenin arkadaşları eleştirilmemeli, ebeveyn bu konuda ergenin arkadaşlarını tanıma yoluna gitmeli ve bunu çocuğuna hissettirmelidir. Akabinde şayet hoş olmayan bir durum varsa bu, ergenle paylaşılabilir. Fakat tanımadan eleştirmek ergenin ebeveynini haksız bulmasından başka bir işe yaramaz.

Sevgi eksik edilmemelidir.

Evdeki genel ortamın gergin olmamasına dikkat edilmelidir.

Ergenlik dönemi çatışmalı ve gergin geçiyorsa bir uzmandan destek alınmalıdır