



AKANT ORTAOKULU REHBERLİK BÜLTENİ

B benim Güzel Ergenliğim

Ortaokul dönemi pek çok değişimi beraberinde getirmektedir. Ergenlik döneminin yaklaşması ile birlikte çocukta başlayan değişim ailenin tüm bireylerini etkileyebilir. Yetişkinlikten önce ergenliğin yollarından yürünmesi gereklidir. Bazı çocuklar ve aileler için bu, tanıdık bir yol olabilir bazıları içinse oldukça karmaşık ve zor bir yoldur.



Ergenlik döneminde, ergen yoğun bir biçimde fiziksel ve hormonal değişimler yaşamakta, bu hızlı değişimlere ayak uydurmaya çalışırken bir taraftan da duygusal açıdan farklı hisleri yaşamaya başlamaktadır. Okul, ev veya bulunduğu sosyal ortamlarda çocuğun psiko-sosyal gelişimi yoğun biçimde devam eder. Bu gelişim sırasında birey, kendine ait geliştirdiği duygularla, başkalarının onu nasıl görmekte olduğunu, ona karşı hangi duygular içerisinde olduklarını aşırı derecede kıyaslamakla sık sık meşgul olur (Ural, 2006). Ergenlik ile ilgili yazılarda genelde bu dönemin ne kadar zor, güçlüklerle ve çatışmalarla dolu olduğu hakkında yazılarla karşılaşırız. Son yıllarda ise hem dünyada hem ülkemizde pozitif psikoloji akımının da etkisiyle bu dönemde çocuk ve ergenleri mutsuz eden faktörlerin yerine mutluluklarını etkileyen faktörler üzerinde yapılan çalışmalara rastlamaktayız (Çankaya & Meydan, 2018). Mutlu olmak ve ergenlik bu iki kelimeyi bir arada görmek şaşırtıcı değil mi?

Ergenlik döneminde çocuğun bedeninde başlayan değişimlere, duygular ve bilişsel yapısında değişimler de eşlik eder. Hormonlar bedeni değiştirmeye başladıkça zihin durur mu? O da sorgulamalara başlar; “Beni kimse anlamıyor.”, “ Benim neler yaşadığımı tahmin bile edemezsiniz!”, “Sen ne anlarsın, hiçbir şey bilmiyorsun!”. Derin bir nefes alın ve ebeveyn olmanın en zor tarafının; doğrusunu bildiğiniz tüm yanlışlara tahammül etme becerisi olduğunu hatırlayın. Bu ifadeler onun kendi özünü bulma çabasıdır. Duygular geri kalır mı? Öfke, mutluluk, korku ve kaygılar... Duyguları yaşama biçimini ve kontrolünü aslında tam da bu yaşlarda daha iyi öğrenmeye başlar. Abartıyı yaşadıkça, en aşırı ifadeleri kullandıkça ve arkadaşlık ilişkilerinde işler karışıkça çocuk duygularını kontrol etmeyi öğrenmeye başlar. Tabii bu dönemde ebeveynlerinden göreceği destek ergenin işlerini kolaylaştırabilir.



Okul ortamı; öğretmen beklentileri, ödevler, sınavlar ve arkadaşlık ilişkileri bütün bunlar bir çocuk için çok da kolay değildir. Bu süreçte işler zaman zaman zorlaşabilir ve çıkmaza girebilir. Tam da bu zamanlarda ergenin onu olduğu gibi kabul eden, eleştirmeden dinleyen bir ebeveyne ihtiyacı vardır. Unutmayın, bazen sadece etkin bir şekilde dinlemek bile ona iyi gelir. Sorunları çözmesinde ona yardımcı olun; ama, sorunlarını siz çözmeye çalışmayın. Artık sahneyi ona bırakın. Sizin desteğinizi hissetsin yeter. Olumlu içsel konuşmalar yapma konusunda onu teşvik edin, istediği bir şeyler konusunda umut etmesini sağlayın. Umut etmenin mutlulukla bir ilgisi var mıdır? Kesinlikle evet. Snyder'a (2002) umut etme motivasyonuna sahip bireyler amaçları yönünde harekete geçebilirler, bunu sürdürebilirler, engelleyici durumlara karşı gelebilir ve onlarla baş edebilirler, bunlara ek olarak kendileriyle olumlu içsel konuşmalar yaparlar. Umut eden ergen, amaçlarına ulaşmak için plan yapar ve çözümler için farklı yollar bulabilme konusunda kendine güvenir. Umut düzeyi yüksek ergenlerin kendilerine kısa, orta ve uzun vadeli amaçlar belirleyerek, amaçlarına ulaşmak için harekete geçerek kaygılarıyla baş edebildikleri, kendilerini daha mutlu hissettikleri araştırmalarla desteklenmiştir (Çankaya & Meydan, 2018).

Ergenin Cinsel Gelişimi

Bir çocuğun büyüme sürecinde iletişim becerileri, sorumluluk alma gibi kişisel becerileri öğretilip destekleniyorsa aynı şekilde sağlık ve cinsellik konusunda bilgilendirmeye de ihtiyaç duymaktadırlar. Cinsel eğitimin temelleri aile tarafından atılmalıdır. Çocuğun büyüme döneminde cinsel merakı ayıplanmamalıdır. Yasaklar, çocukların merakını iki kat artırır, araştırmalarını derinleştirir (Yavuzer, 2010) Cinsel bilgi konusunda cevapsız kalan çocuk, doyumsuz merakıyla cevaplarını alacağı yeni yerler arayışına girebilir en kötüsü ise yine kendisi gibi pek de bilgisi olmayan arkadaşına veya internete başvurabilir. Çocukluk döneminde cinsellikle ilgili soruları ebeveyni tarafından doğru ve samimi bir şekilde cevaplanmışsa ergenlik döneminde çocuk yine ebeveynine soru soracaktır. Ergenlik dönemine kadar cinsellikle ilgili herhangi bir paylaşımda bulunulmamışsa ergenin ailesine soru sorması kolay değildir. Eğer ergen çocuğunuz, size soru soruyorsa ve bu bazen çok acayip sorularsa öncelikle şanslı bir ebeveyn olduğunuzu söyleyebiliriz. Ne güzel ki size soru soruyor. Eğer bazen soru size çok zor geliyorsa ve ne anlatacağınızı bilmiyorsanız; öncelikle siz de çocuğunuza soru sorun ve merak ettiği alanla ilgili neyi, ne kadar bildiğini öğrenin. Ondan müsaade isteyebilirsiniz, "Bu sorunun cevabını biraz araştırıp sana öyle cevap vermek istiyorum." diyebilirsiniz. Cevaplarınız olabildiğince basit, kısa, gerçek ve endişesiz olmalıdır.

Anna Freud'un ergenlikle ilgili söylediği; "Ergenlik analiz edilemez, bu giden bir trenin ardından koşmaya benzer" sözü; bu sürecin zor ve aslında bir o kadar da keyifli ve heyecanlı olduğunu anlatıyor. Olumlu duygularla hatırlayıp umut dolu olacakları ergen öğrencilerimizin ileride mutlu bir yetişkin olmaları dileğiyle...

Selda Acar Arıcan

Kaynakça

Çankaya, Z. C., & Meydan, B. (2018). Ergenlik Döneminde Mutluluk ve Umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 207-222.

Ural, B. (2006). *Ergenlik Dönemi - Cinsel Eğitim*. Ankara: Harf Eğitim Yayıncılığı.

Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249- 275.

Yavuzer, H. (2010). *Ana - Baba ve Çocuk*. İstanbul: Remzi Kitapevi.