



ERENLER REHBERLİK VE  
ARAŐTIRMA MERKEZİ

# ERGENLİK DÖNEMİ KİTAPÇIĞI

MAYIS 2020

# İÇİNDEKİLER

Ergenlik Nedir?.....1

---

Ergenliğin Evreleri.....2

---

Ergenlikte Gelişim.....4

---

Ergenlik Dönemi Gelişimsel Görevleri.....11

---

Ergenlik Dönemi Riskli Davranışlar.....11

---

Ebeveynlere Öneriler.....17

# ERGENLİK NEDİR?

Ergenlik; insanda bedence büyümenin, hormonal, cinsel, sosyal, duygusal, kişisel ve zihinsel değişme ve gelişmelerin olduğu, buluşla başlayan ve bedence büyümenin sona ermesiyle sonlandığı düşünülen özel bir evredir. Bu dönem biyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimsel değişikliklerle karakterizedir. Ergenlikte biyolojik gelişim iskelet sisteminde hızlı büyüme ve cinsel gelişim ile psikolojik gelişim, bilişsel gelişim ve kimlik gelişimi özellikleriyle belirlenir ve sosyal olarak da ergenlik genç erişkin rolüne hazırlığın olduğu bir dönemdir. Ergenin gelişme ve olgunlaşması devamlı bir süreçtir.

Ergenliğin Başları	→	11-14 yaş (kızlar) 13-15 yaş (erkekler)
Ergenliğin Ortaları	→	14-16 yaş (kızlar) 15-17 yaş (erkekler)
Ergenliğin Sonları	→	16-21 yaş (kızlar) 17-21 yaş (erkekler)

Bu rakamların mutlaklık ifade etmediği unutulmamalıdır. Ergenliğin başlangıç süresi ırk, iklim ve beslenme şartları gibi değişik faktörlere bağlı olarak da değişebilmektedir.



# ERGENLİĞİN EVRELERİ

## 1 Erken Ergenlik (Başlangıç Evresi)

- 12-14 yaş arasındaki bu dönemde hızlı gelişen fiziksel ve davranışsal değişimler görülür. Bedendeki bu hızlı değişim merak ve endişe duygusunu beraberinde getirir. Hızlı büyüme ve cinsel gelişim kızlarda erkeklerden daha öncedir.
- Bu dönemde en büyük uğraşları bedenleridir. Bedensel değişikliklere uyum ve baş etme çabaları görülür.
- Üreme olgunluğunu gösteren ikincil cinsiyet özellikleri bu dönemde gelişir. Cinsel kimlikle alakalı sorgulamalar bu dönemde gözlenebilir.
- Hemcins arkadaşlar ve grup aktiviteleri önem kazanır. Arkadaş çevresi ergenin giyim ve davranışlarını biçimlendirir.
- Başkaları tarafından nasıl algılandıkları bu dönemdeki gençler için oldukça önemlidir. Egoantrik (ben merkezci) düşünce yapısı nedeniyle olayları, kendini odağa yerleştirerek değerlendirme eğilimindedir.
- Ergen birey bilişsel olarak soyut işlemler dönemine girmiştir. Soyut düşünce aniden ortaya çıkmaz, bu süreç somut deneyimlerin ötesinde mantıksal çıkarımlar yapma ve günlük yaşamda idealist ve hipotetik düşünme kapasitesi edinme ile giden yavaş bir süreçtir.
- Mahremiyetle ilgili hassasiyetler başlar ve yalnız başına vakit geçirme isteği artar.

## 2 Orta Ergenlik

- 15-18 yaş arasındaki bu dönemde bedensel ve hormonal değişimler devam eder.
- Kızlarda ses incelirken, erkeklerde kalınlaşmaya başlar. Hormonal değişimlere bağlı olarak sivilcelenme gözlenebilir.
- Romantik partner arayışı ve cinsellikle ilgili sorular bu dönemde artış gösterir.

- Anne babadan ayrışma, farklı bir birey olma ve bu durumu anne babaya da kabul ettirme çabaları yoğundur. Bu süreç içinde duygusal olarak kendini ebeveynlerden uzak tutma çabaları, duygusal yatırımlarını özellikle karşı cins olmak üzere akran ilişkileri üzerine yapmaları, riskleri olduğundan az görmeleri, kendilerini her şeyi yapabilir olarak algılamaları ve otonomi istemeleri ebeveyn ile çatışmalara neden olur.
- Beyindeki karar verme, soyut düşünme ve kişiliği oluşturduğu söylenen frontal lob gelişimi ergenlikte hala devam etmektedir. Yirmili yaşlara kadar gelişimi devam eden frontal bölge, ergenlikte karar verme süreçlerinde büyük rol oynamaktadır.
- Ergenlik döneminde gözlenen risk alma davranışı ve riskli içerikleri doğru şekilde değerlendirememesi, beyin gelişimi devam ettikçe azalmaktadır. Özellikle riskli cinsel ilişki, alkollü araç kullanma, madde kullanımı gibi davranışlar bu dönemde gözlenen risk alma davranışlarından bazılarıdır.

## 3 Geç Ergenlik

- 17-18'li yaşlardan 20'li yaşlara kadar devam eden, bazı bireylerde 20'li yaşların ortalarına kadar süren ve kimlik duygusunun bütünleşmesiyle sona eren gelişim evresidir.
- Akademik ve sanatsal arayışların, sosyal bağların ergenin kendini daha iyi tanımlamasına ve kendini bir topluluğa ait hissetmesine yol açtığı dönemdir.
- Fiziksel gelişimin tamamlandığı bu evrede önceki evrelere göre riskli içerikleri daha objektif şekilde değerlendirebilme ve sorumluluk bilinci gelişir.
- Genç, kendi ilgi alanlarını ve becerilerini fark edip sağlıklı bir kimlik geliştirme çabasıdadır.
- Kimlik duygusunun kazanılması sürecinde çocuklukta yaşanmış olan çatışmalar yeniden yaşanır, kazanılan özdeşimler ergenin yeni değerlerine ve rollerine uygun nitelik kazandırılarak benimsenir.
- Romantik ilişkiler daha stabil hale gelir ve anne babadan duygusal olarak ayrışma yaşanır.
- Çoğu bireyde ahlak duygusunun tamamlanması geç ergenlik ve erken erişkinlik döneminde olmaktadır.

# ERGENLİKTE GELİŞİM

## 1 Bedensel Ve Cinsel Gelişim

Biyolojik anlamda fiziksel ve cinsel gelişim açısından ergenlik, çocukluk döneminin olgunlaşmamış durumundan yetişkinlik döneminin cinsel olgunluğuna bir geçiş dönemidir. Üreme sistemindeki bu olgunlaşmaya, ergenlerin ikincil cinsiyet karakterlerindeki değişimler de eşlik eder. Kız ve erkeklerde cinsel olgunlaşmanın başladığını gösteren birincil ve ikincil olarak adlandırılan cinsiyet özellikleri görülür: Birincil cinsiyet özellikleri üreme organlarındaki değişimleri içerir. İkincil cinsiyet özellikleri ise kız ve erkeklerin beden yapısındaki değişikliklerdir.

**Birincil cinsiyet özellikleri:** Kızlarda buluş çağının en önemli göstergesi ilk adet kanaması olarak kabul edilir. İlk adet kanamasından yaklaşık bir yıl sonra yumurta üretimi başlar. 11-14 yaşlarında görülür. Erkeklerde dış cinsel organlar büyür. Bu değişiklik erkek buluş çağının en önemli göstergesidir (12-13 yaş). Üreme organlarındaki olgunlaşma sonucu ile ilk gece boşalmaları yaşanır.



**İkincil cinsiyet özellikleri:** Kızlarda buluğun ilk görünür ve en önemli belirtisi, 8-13 yaşları arasında göğüsteki değişimin ortaya çıkmasıdır. Kılınma başlar, omuzlar daralır ve yuvarlaklaşır, kalça genişleyerek vücut yapısı şekillenir. Erkeklerde en önemli ikincil cinsiyet belirtileri ise beden biçimi ve sakaldır. Vücut ve yüz erkeksi bir görünüm alır. Omuzlar geniş, kalça dar ve gövde nispeten uzundur. Aynı dönemde kılınma başlar.

Ergenlik dönemde, cinsler arasındaki cinsiyet değişiminden dolayı meydana gelen farklar başka hiçbir gelişim döneminde bu kadar belirgin değildir. Fizyolojik anlamda ergenlik süreci içerisinde büyüme ve gelişme ile ilgili en yoğun yaşantıların olduğu yaşlar genel olarak 12-16 yaşları arasındadır.

Bu dönemde ergen, içinde yaşadığı kültürün ideal vücut olarak sunduğu modelin etkisi altında kalarak beden imgesi kazanma sürecini yaşar. Bu anlamda, ideal vücut ölçüleri aile, arkadaş grubu ve toplum tarafından belirlenir. Ayrıca, televizyondaki reklamlarda tavsiye edilen vücut ölçüleri ve tanınmış sanatçıların tipleri de ergenin bu ideal beden imgesini etkileyen faktörler arasında değerlendirilebilir.

## 2 Bilişsel Gelişim

Çocuğun somut düşüncesi ergenlik döneminde değişir ve soyut düşünce gelişir. Soyut düşünce, olayların nedenlerini araştırmaya yönelik düşünce biçimidir. Bu tür düşünce biçiminde varsayımlara dayalı olasılıklar, mantık yolu ile analiz edilir ve eyleme geçmeden önce çıkarımlar yapılır. Problemler çözlürken deneme yanılma yerine sistematik bir yaklaşım uygulanır. Ayrıca soyut işlemler döneminde olan birey, başkalarının görüşlerine aldanmaz, olayların arkasındaki nedenleri anlamaya çalışır. Deyimlerin ve atasözlerinin kelimelerle ifade edilen anlamlarından daha farklı bir anlamı olduğunu bilir. İma ve benzetmeleri kavrayabilir. Bir metnin ana fikrini kolaylıkla çıkarabilir. Soyut düşünmenin diğer yönleri de çoklu değişkenlerin birleştirilmiş ya da etkileşimli faktörlerini düşünmeyi ve biliş-ötesi düşünebilmeyi -kisinin düşünme süreci hakkında düşünmesi- içerir.

Her ergenlik dönemine giren bireyin soyut işlemler dönemini tamamladığına ilişkin bir düşünce bulursa da soyut işlemler döneminin her ergende gelişmediği bilinmektedir. Bu tarz düşünce ile ilgili bilişsel stratejiler eğitimle geliştirilebileceği belirtilmektedir. Ayrıca soyut düşünceye ulaşma ile ergenin yaşadığı kültürel çevresi, ailesinin sosyo-ekonomik düzeyi ve zeka seviyesi arasında ilişkiler de bulunmaktadır.



### 3 Duygusal Gelişim

Ergenlerdeki duygusal gelişim ve değişim konusunda dikkati çeken ilk nokta duyguların yoğunluğundaki artış ve istikrarsızlıktır. Duygusal dalgalanmalar; karşı cinse aşık olma, mahcubiyet ve çekingenlik, aşırı hayal kurma, tedirginlik ve huzursuzluk, yalnız kalma isteği, çalışmaya karşı isteksizlik ve çabuk heyecanlanma gibi duygulanımlardır. Ergenlik çağındaki gençlerle ilgili yapılan alan araştırmalarında, ergenlerin duygusal problemlerinin; buldukları yaş gruplarına, okula devam edip etmemelerine, ailenin geliştirdiği tutumlarına, ergenlerin sahip oldukları bireysel zekalarına ve çevreleri tarafından kabul edilme derecelerine göre değişiklik gösterdiği tespit edilmiştir.





## 4 Sosyal Gelişim

Ergenlik döneminde arkadaşlık, ergenin toplumsal becerileri öğrenmesi, kendini tanıması, ebeveynlerden bağımsızlığını kazanması, karşı cinsle ilişkiler kurması ve kimliğinin onaylanması açısından önemli bir etkidir. Özellikle ergenlik döneminin başlarında, benlik saygısının güçlenmesi büyük oranda arkadaş ilişkilerine bağlıdır. Arkadaş grupları, ergenin kendini tanıması, başkalarının onu nasıl algıladığını fark etmesi ve kendi konumunu algılaması açısından ergenin sosyal gelişimine katkıda bulunmaktadır.

Ergenlik dönemi başlamasıyla arkadaş grupları önem kazanmakta ve ailenin etkili olduğu alanlar azalmaktadır. Bazı konularda ergen ve aile karşı karşıya gelmekte, arkadaşlar tercih edilmektedir. Ailede iletişim problemleri ve ilişkilerde zorluk yaşayan ergenler, akranlarıyla kimlik kazanmaktadır. Akranlarıyla birlikte olma isteği ve bağımsızlık arzusu daha güçlü olmaktadır.

Ergenler arkadaş grupları tarafından kabul edilme adına grubun normlarını kabul etmek zorunda, grubun davranış, kıyafet, belirli dili kullanma ve müzik tarzı kurallarını benimsemelidir. Yakın arkadaşlarla kişilik özellikler ve davranışlar genellikle birbirine benzemektedir.



## 5 Kimlik Gelişimi

Kişilik kavramı, bir insanı başkalarından ayıran özelliklerin tümünü, çevresine uyum sağlamak için geliştirdiği davranış biçimini belirtir. Kişiliğin çekirdekleri yaşamın ilk yıllarında atılır, altı yaşında ana hatları belirir, ancak son biçimini alması ergenlik dönemi sonuna doğru olur. Kişilik çizgileri uzun sürede biçimlendiği için kolay değişmez. Ergenin yaşadığı içsel değişiklikler (fiziksel ve bilişsel) ve toplumun beklentileri de kimlik oluşum sürecini belirgin düzeyde etkiler.

Bu dönem genç için bir arayış dönemidir. Birey, güçlü ve zayıf yönlerini değerlendirir ve bu yönleri ile neler yapıp neler yapamayacağını belirler. Genç, nereden geldiği, kim olduğu ve ne yapmak istediği sorularına kendisi yanıt bulmak zorundadır. Bu, bir genç yetişkin olarak kendilerini ve dünyayı nasıl göreceklarına ilişkin bakış açısını şekillendirmektedir.

Benlik, yaşamın ilk on iki ya da daha fazla yılını kapsayan dönem içinde oluşur. Ergenlikte benlik, yaşamın çocukluk döneminde oluşan temeli üzerine yapılanmaktadır. Her insanın ulaşmak istediği bir benlik kavramı vardır. Kisi özlediği, kendine yakıştırdığı bu ideal benlik kavramını geliştirmeye çabalar; ideal bene yaklaştıkça mutlu olur.

Ergenlik döneminde gelişimsel açıdan önemli olan diğer bir kavram benlik saygısıdır. Benlik saygısı, benliğin duygusal boyutudur. Benlik saygısı, kişinin kendisini olduğu gibi kabul edip, değer vermesidir. Ergenlik döneminde geliştirilen benlik saygısının düşük olması daha sonraki yıllarda bireyin kendi benliğini kabul etmemesine yol açabilmektedir. Bu da içe kapanma ya da saldırganlık gibi davranışlara neden olabilmektedir.



## 6 Ahlak Gelişimi

Ergenlik dönemine ilişkin geliştirilen ahlâk anlayışları çerçevesinde, söz konusu dönemdeki ahlâkî değerler, olduğu gibi aktarılıp ergenin benliğinin birer parçası haline gelerek gelişirler. Bireyin, kişisel bir değer sisteminin varlığının farkına vardığı dönem ergenlik dönemidir. Ergen tarafından bir çok değişken, ahlâkın seviyeli bir şekilde benimsenip benimsenmeyeceğini veya değer yargılarının, toplumda mevcut olan otoriteye bağlı kalınarak, geleneksel tarzda şekillenip şekillenmeyeceğini belirler. Özel ahlâk kurallarının yerini genel ve dinsel ahlâk kuralları alır.

Ahlâkî olgunluğa yönelme, ergenlik dönemiyle birlikte ancak soyut düşünce gelişimine paralel olarak gelişebilir. Öte yandan ergenlik döneminde ahlâkî gelişim, dinî gelişim ile paralel bir yapılanma seyri gösterir. Bu bağlamda her iki süreç de birbirini hem destekler, hem de olgunlaştırır.



Bu dönemde, çevrenin ergenden beklentileri olan doğruyu kendisinin bulmasını istemesi, iç kontrol gücünü ifade eden vicdan gelişimini hızlandırarak dış kontrolün gereğini ortadan kaldırır. Bu açıdan gelişim dönemleri içerisinde bireylerin, ahlâk konularında en hassas oldukları dönem ergenliğin ilk yıllarıdır.

Ergenlere ahlaki değerlerin öğretilmesinde, fikirlerinin tutarsızlıklarını ve fikirleri arasındaki tartışmalarını görmelerine imkan tanınarak değerlerin aktarılması, ergende ahlâkî değerlere ilişkin temel bilişsel sürecin yeniden yapılanmasına imkan sağlaması bakımından önem arz eder. Ancak kendi kendini yönetebilen ergenler, gerçekten ahlâk ve karakter sahibi olabilirler. Bu anlamda ergenlik döneminin en belirgin ahlâkî davranış özelliğinin kendi kendini yönetme yeteneğidir. Ahlâkın toplumsallaşmasıyla birlikte ergende, “hak ve adalet” fikri de egemen olmaya başlar. Dolayısıyla Ancak ergenliğin ilk yıllarında görülen bu reaksiyonun dönemin sonlarına doğru kısmen azalır.

## ERGENLİK DÖNEMİ GELİŞİMSEL GÖREVLERİ

1. Fiziksel görünüşünü kabul etmek ve bedenini etkili bir şekilde kullanmak,
2. Kadın ya da erkek olarak toplumsal cinsiyet rolünü başarmak,
3. Her iki cinsten yaşlılarıyla yeni ve olgun ilişkiler kurmak,
4. Anne baba ya da başka yetişkinlerden duygusal olarak bağımsız olmak,
5. Bir meslek seçip bunun için hazırlanmak ve ekonomik özgürlüğe kavuşabilmek,
6. Evlilik ve aile yaşantısına hazırlanmak
7. Toplumsal olarak sorumlu davranışlar sergilemeyi istemek ve bunu başarmak,
8. Bir ideoloji edinmek ve davranışlarına yol gösterecek bir takım değerleri ve ahlaki sistemi oluşturmak.

## ERGENLİK DÖNEMİ RİSKLİ DAVRANIŞLAR

Ergenlik de bu dönem kişiliğin oturması ve bireyin kendi kararlarını alması gibi sorumluluk isteyen bir dönemdir. Bu dönem bir kişi için en tehlikeli dönemdir. Bu dönemde ergen üstündeki sorumluluk duygusunun birden artmasıyla yanlış kararlar verebilir.

Ergenlerin riskli davranışlara girmelerinin nedenleri, *aileler açısından bakıldığında*; ergen bireyi yönlendirmede yapılan eksikliklerde, aile içinde olan şiddetten, ailede madde kullanımının yaygınlığından, istismar ve ihmalden kaynaklandığı söylenebilir. Ergenin *arkadaş ortamından etkilenmesi faktörü ise*; arkadaş ortamındaki olumsuz örneklerden, arkadaşları ile ilişkilerinin zayıf olmasından, okul döneminde devamsızlığın fazla olmasından, derslerdeki başarısızlıktan ve derslerinde aldığı desteğin azlığından kaynaklandığı söylenebilir. Son olarak ergenin *çevresel faktörlerden etkilenmesi ise*; yoksulluk ve gelecek kaygısı yaşamasından, girdiği ortamlarda kabul görmemesi ve dışlanması olarak sıralanabilir.

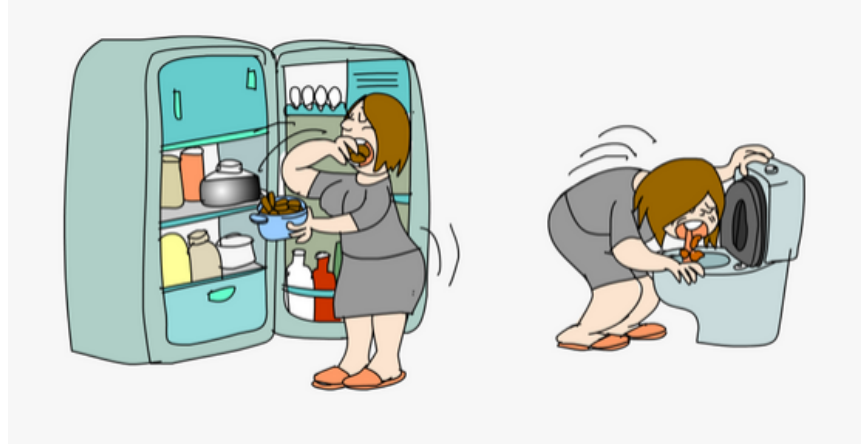
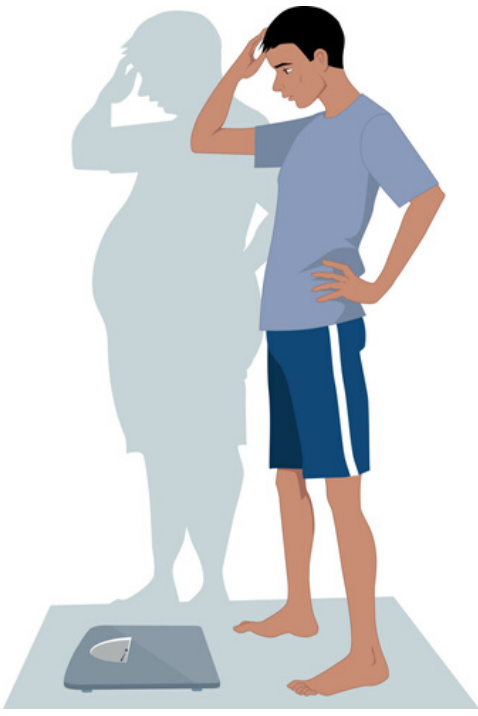
# YEME BOZUKLUKLARI

## Anoreksiya Nevroza

Anoreksiya Nevroza kelime anlamı olarak 'sinirsel iştah kaybı' dır. En sık başlangıç yaşı 15-19 yaş arasındır. Kızlarda erkeklerden 20 kat fazla görülür. Sebebi olarak genç kızların ergenlik döneminde yaşadığı bedensel fizyolojik değişimler gösterilebilir. En belirgin özellik şişmanlıktan aşırı korkudur. Birey kendi bedeninin çok iri olduğunu düşünür ve ileri derecede zayıf olduğunda bile kilo vermeye çalışır. Belirtiler şöyle gelişir: Birey başlangıçta diyet yapmaya başlar ve bu dönemde şişmanlamaktan korkusu olan herhangi bir adolesandan farkı yoktur. Önce diyetinden tatlılar, hamur işleri gibi yüksek kalorili besinleri çıkarır. Sonra yediği her besin için kalori hesabı yapmaya başlar. Kilo verdikçe zayıf olma fikri bir obsesyona dönüşür. Kalori kısıtlayarak yaptığı diyet ek olarak diüretik ve laksatif türü ilaçlar kullanmaya başlar. Ek olarak benlik saygısının düşük olması, katı bir 'ya hep ya hiç' tarzı düşünce şekli, uykusuzluk, duygusal durumda oynamalar, sinirlilik, içe çekilme, karşı cinsle iletişim kuramama görülebilir.

## Bulimia Nevroza

Bulimia Nevroza kelime anlamı 'öküz açlığı' dır. Kızlarda erkeklere oranla 10 kat daha fazla görünür. Sorun kontrol edilemeyen aşırı yemek yeme nöbetlerinin olmasıdır. Yeme nöbetlerinin sıklığı günde birkaç kez olabildiği gibi haftada bir kez bile olabilir, dakikalar veya saatler sürebilir. Bu durumlar genellikle bireyin kendisini kaygılı, gergin ve sıkıntılı hissettiği durumlarda olur. Başlangıçta bu yemek yeme sıkıntılı durumdan kurtulmaya yardımcı olur ancak bir süre sonra suçluluk ve utanç duygusu hissetmeye başlarlar. Kendini kusturarak ya da laksatif kullanarak kilosunu kontrol etmeye başlar. Hastalık gitgide ilerleyince hastalar refleks olarak kendi göğüs ve karın kaslarını kasarak kendilerini kusturmayı öğrenirler. Tanı için mutlaka kusmanın olması şart değildir. Bulimikler, anoreksiyalı bireylerin katı, kendine yönelik disiplinli, cezalandırıcı vicdani yapısına sahip değillerdir. Aksine dürtüsel, sorumsuz ve disiplinsiz bir davranış biçimi sergilerler.



## BAĞIMLILIK

Bağımlılıkta bireyler toplumsal hayattaki sorumluluklarını yerine getiremezler. İş hayatında devamsızlık, aile hayatında sorumsuzluk gibi durumlar bunlardan sadece birkaçıdır. Ayrıca, uyuşturucu madde bağımlılıkları kişinin kafasında uyuşukluk ve şuursuzluğa neden olduğu için bağımlı kişiler çevrelerindeki insanları tam anlamamaları sonucu çeşitli tartışma ve kavgalara girecek ve sonucunda ciddi yasal sorunlarla karşılaşacaklardır.

Bağımlılık kavramını iki ana grupta incelemek mümkündür. Bunlar fiziksel bağımlılık ve ruhsal bağımlılık olarak ayrılabilir. **Fiziksel bağımlılık**, sıklıkla görülen alkol ve sigara bağımlılığı olarak düşünülebilir. Bu durumda vücut dışarıdan madde alımına ihtiyaç duymaktadır. **Ruhsal bağımlılıkta** ise maddenin vücuda girmesinde alınan haz ve zevk ön plana çıkmaktadır.



Ergenlik döneminde ergen bireylerin sağlığını tehdit eden en önemli ve yaygın bağımlılık sigara ve tütün bağımlılıklarıdır. Özellikle ergen bireylerin ergenlik dönemlerinin ilk yıllarında bu bağımlılığa başladıkları görölmektedir. Ergen bireylerde sigaraya başlama süreci genellikle arkadaş ortamında merakla başlar. Bunun yanında büyüklere olan özenme ile yalnızlık çekilmesi ve son olarak arkadaş ortamlarından dışlanma sonucu ergen bireylerin sigara alışkanlığına başladıkları görölmektedir.

Alkol bağımlılığı gençlerde sıklıkla görölen alışkanlıklardandır. Sigara ile birlikte alkolde ergenlik çağındaki gençlerin olgunlaştıklarını göstermek istedikleri bir araç olarak görölmektedir. Ergenlik çağındaki gençlerin kolayca ulaşabilmesi ve gelişme çağının vermiş olduğu bilinçsizlikle dozunu kaçırarak sürekli kullanması alkol bağımlılığına neden olmaktadır.

## CİNSELLİK

Ergenlik dönemine girilmesi ile ergen bireylerin yeni karşılaştıkları ve daha önceden yaşamadıkları bir durum olduğu için çeşitli karmaşık duygularla karşıladıkları bir olay olarak görülebilir. Çocuklar, ergenlik döneminde karşılaştıkları çeşitli değişik duygular hakkında bilgi ararlar. Bu duygulardan en önemlisi tartışmasız cinsellik duygusudur.

Cinsel eğitim ailede başlar, okulda devam eder. Cinsellik eğitiminin amacı genel hatları ile bakıldığında, ergenlik dönemine yeni girmiş çocuk sayılabilecek bireylerin vücutlarının gelişmesine algılarının değişmesine karşı onları bilgilendirmek ve olası bir yanlışlığa engel olmaktır. Cinsel eğitimde esas olan çocuğun kendi cinsel kimliğini benimsemesi esasına dayalı ve karşı cinsle olabilecek münasebetlerde nelere dikkat etmesi gerektiği konuları anlatılmalıdır. Ergenlik dönemindeki çocuklara cinsellik hakkında bilgiler verilirken her zaman tabulardan uzak durulmalı ve doğru bilgiler verilmelidir. Ancak, çocuğun yetiştirilme yapısı da dikkate alınmalı ve aile yapısı her zaman göz önünde bulundurulmalıdır. Özellikle ebeveynler cinselle ilgili temel konuları çocuklarına anlatmalı ve gereksiz yanlış bilgilerden çocuklarını korumalıdır.



# ŞİDDET

Ergenlik döneminde şiddet davranışları gösteren bireylerin önemli bir kısmı erişkin dönemde şiddet davranışları göstermemekte ve suç işlememektedir. On üç yaştan öncesinden başlayarak şiddet davranışları gösteren ergenlerin erişkin dönemde de şiddete başvurma ve suç işleme olasılıkları yüksektir. 15-16 yaş civarında şiddet davranışları gösteren ergenlerin ise bu davranışları geçicidir, çoğunlukla heyecan arayışı içindir ve akranları ile bir arada iken görülür.

Bireysel risk etkenleri arasında kişilik özellikleri, cinsiyet, hormonlar, düşük doğum tartısı, pre veya perinatal komplikasyonlar, kurşun vb çevresel toksik maddelere maruz kalma, kafa travmaları ve diğer travmalar sıralanmaktadır. Bireysel koruyucu etkenler arasında ise zeki olmak, impuls kontrolünün ve sosyal problemleri çözme becerisinin iyi olması, kendine güven duygusunun gelişmiş olması ve optimizm sayılmaktadır.

Aile içi şiddet, ailenin dayacağı bir disiplin tarzı olarak kullanması, fiziksel ve cinsel istismar, ebeveynlerin ergeni uygun şekilde izlememesi, aile ile bağların zayıf olması, tek ebeveynle yaşama, ailenin alt sosyoekonomik gruptan olması, ebeveynlerden birinin veya ikisinin madde bağımlısı olması, antisosyal ebeveynler ve annenin ergenlik yaşında doğum yapmış olması ailesel risk etkenleri arasında sayılmaktadır. Ailesel koruyucu etkenler arasında ise aile bireyleri arasındaki iletişimin iyi olması, ergeni gelişim düzeyine uygun olarak izleyen, destekleyen ve rehberlik eden ebeveynlerin varlığı ve çocuk sayısının az olması sayılabilir.



# İNTİHAR

Ergenlik dönemlerindeki gençler, vücutlarındaki ve düşünce yapılarındaki değişimlere kolay ayak uyduramayabilirler. Bu durum bireylerin sosyal hayatlarına yansdığı durumlarda, gencin kendisinin toplumdan dışlandığı düşüncesine kapılıp intihar olayını düşündükleri görülmektedir. Böyle durumlarla karşılaşan aile bireyleri özellikle anne ve babaların üzerine düşen görev çocuklarıyla konuşmak ve onları anlamaya çalışmaktır. Bu konuşma, genci tenkit etmek değil onu anlama ve destek olma biçiminde olmalıdır. Ergen bireylerin bu duruma sürüklenmesinin sebebi çaresizlik ve ellerinden bir şey gelmemesi olduğu unutulmamalıdır. Ailelerin konuşma sırasında gencin duygularına dokunmaya çalışması ve ona değer verildiğini hissettirmesi oldukça önemli bir durumdur. Ayrıca, yapılan araştırmalarda intihar vakasıyla karşılaşılan ergen bireylerin en önemli sorunlarının konuşacak dertlerini paylaşacak bir arkadaşın, anne ve babanın olmamasıdır.

Çocuk yaşlarda ve ergenlik dönemlerinde intihar vakalarının engellenmesinde ilk olarak ebeveynlerin, öğretmenlerin ve en önemlisi ergen bireylerin eğitimi oldukça hassas ve önemli bir konudur. Ebeveynlerin ve öğretmenlerin bu durumla karşı karşıya kalınabilecek çocuk ve ergenleri önceden tespit edebilmeleri ve bu tespit sonucunda ergen bireye nasıl yaklaşacağıнын eğitimlerini vermek sonucu facia olabilecek son derece önemli olan bu durumun engellenmesi için gerekli bir durumdur.

## EBEVEYNLERE ÖNERİLER

- ✘ Ana-baba ile ergen arasındaki birçok anlaşmazlığın nedeni çocuğun gelişimsel olarak nerede bulunduğu hususunda her iki tarafın da şüpheli ikili bir tutum içinde olması, çocuğun büyümüş olmasını isteyip istememe açısından kararsızlık ve çelişki içinde bulunmasıdır.
- ✘ Ergen davranışlarını tanımak ya da ergene rehberlik yaparak davranışlarında olumlu değişiklikler meydana getirmek ve bağımsızlık çabasında ona yardım etmek isteyen ana-babaların her şeyden önce ergenin psikolojik ihtiyaçlarını dikkate almaları gerekmektedir. Çünkü ergenin tüm güdü ve davranış örüntüsünün temelinde psikolojik ihtiyaçları yatmaktadır.
- ✘ Ana-babanın ergene karşı olan tutum ve davranışlarının eğitsel açıdan doğru ve ölçülü olmasına dikkat edilmelidir. Gencin bağımsızlığını engelleyici yanlış bir tutum onun gelişim ve davranışlarını ters yönde etkileyerek çatışmaya neden olabiiir.
- ✘ Anne-babanın ergenin davranışlarını onaylamadığı zaman takınacağı tutum önemlidir. Anne-baba duygusal yönden gergin olduğu durumlarda ergene ceza vermemelidir. Çünkü verilen ceza yapılan hatadan çok ağır olabilir.
- ✘ Anne-baba davranışlarıyla gence örnek olmalıdır. Kendilerinin yapmadığı davranışı çocuktan beklememelidir.
- ✘ Ergen evde kendi gücü çerçevesinde bir iş yapmak istediği zaman ilk çabaları başarısız olsa da aile, çocuğa, faaliyetini sürdürebilmesi için olanak sağlamalı ve cesaret vermelidir.
- ✘ Ana babanın herhangi bir konuya ilişkin tutumu belirgin ve tutarlı olmalı, her seferinde farklı, çelişkili bir tutum içine girmemelidir.
- ✘ Çocuğun geliştirmekte olan kişiliğine ve mahremiyetine saygı gösterilmelidir.
- ✘ Ergen bireye bağımsızlık kazandırmak gereklidir. Ancak ona çok erken ya da lüzumundan çok fazla özgürlük tanınması sakıncalı olabilir.



✘ Ergen başkaları tarafından değerli bir insan olarak kabul edilmek ihtiyacındadır. Ergenin başka çocuklarla karşılaştırılması, kendini değerli bir insan olarak görme ihtiyacını engeller.

✘ Anne-babalar gençleri düşünebilecekleri konularda kendi kendilerine karar vermeye teşvik etmelidirler. Söz ve davranışlarıyla ergenin gelişip olgunlaştığını, bundan gurur duyduklarını ama ihtiyaç duyulduğu zaman yanında olduklarını açıkça belirtmelidirler.

# KAYNAKÇA

Alikaşifoğlu, M.(2008,Mart). *Ergenlerde Davranışsal Sorunlar*. İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakóltesi Sürekli Eğitimi Etkinlikleri, Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi, 63, 55-59.

Arıca, G.S., Arıca, V., Arı, M. ve Özer, C.(2011). Adolesanda Yeme Bozuklukları.

Derman, O.(2008,Mart). *Ergenlerde Psikososyal Gelişim*. İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakóltesi Sürekli Eğitimi Etkinlikleri, Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi, 63, 19-21.

Dinçel, E.(2006). *Ergenlik Dönemi Gelişimsel Ödevleri Ve Psikolojik Problemler*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez no: 191358)

Ercan, L.(2001). Ergenlik Döneminde Rehberlik Ve Psikolojik Danışma Hizmetleri. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 9/2, 47-58.

Kaşıkcı, Ş.(2014). *Ergenlik Döneminde Riskli Sağlık Davranışları*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez no: 380227)

Koç, M.(2004). Gelişim Psikoloji Açısından Ergenlik Dönemi Ve Genel Özellikleri. *Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17, 231-256.

Oskay, G.(1986). Ana-Baba Ergen İlişkilerini Geliştirici Öneriler. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakóltesi Dergisi*, 77-93.

Yenigün, F.(2019). *Ergenlik Döneminde Algılanan Anne Baba Tutumlarının Bireyin Ruhsal Durumları Ve İlişkileri Üzerindeki Etkileri*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez no: 543262)