

Ergenlik Dönemi Özellikleri



Sevgili Anne ve Babalar,

Ergenlik, bireyin içinde bulunduğu toplumun onu artık bir çocuk gibi görmeyi bıraktığı, fakat yetişkin rolü ve işlevinin tümüyle verilmediği bir yaşam dönemi olarak nitelendirilebilir. Çocukluk dönemindeki dengeli ve uyumlu kişi, yerini oldukça tedirgin, zor beğenen, çabuk tepki gösteren gence bırakır. Çabuk sevinir, çabuk üzülür, çabuk öfkelenir. Her şeyi sorun yapar. Tepkileri önceden kestirilemez olur. Duygusal bağımsızlığını gerçekleştirme isteğinde olan ergenle ilişkinizde, hazırlanmış olduğumuz bültenin sizin için bilgilendirici olduğu kadar ilgi çekici de olması ümidiyle...

Ergenlik dönemi bilişsel gelişim demektir, yani soyut düşünceye geçiştir. Bu değişim düşüncede hipotetik düşünmeyi ve olasılıkları düşünebilme gücünü artırır. Artık anne-babanın söylediği her şey önceki dönemlerdeki gibi sorgusuz sualsiz kabul edilmez. Ergenlik döneminde bulunan genç, kendi iç dünyasını keşfetmeye başlar. Kendi öznelliğini kazanmak ister. Onun için bağımsızlık en iyi ideal olur. Bu idealinin önündeki en büyük engel olarak aileyi görür. Artık ergenin çocukluk döneminde olduğu gibi saf bir inancı yoktur. Hayatın eleştirel sentezi, ilk kez ergenlik döneminde başlar. Bu eleştirel yaklaşım her alanı etkiler. Bu dönemde ortaya çıkan değişikliklerde hem çevrenin, hem de aile ve okulun çok dikkatli olması gereklidir. Ergenlik dönemindeki gençlerden gelen istekler ve yeni arayışlar bir anlamda aile sisteminin değişmesine, ailedeki güç dengesinin sarsılmasına yol açar. Her zaman olduğu gibi aile içindeki değişmeye karşı anne-baba, eski dengesini ve eski otoritesini kurmak için çaba gösterir ve ergenin arzularına karşı direnebilir. Anne-babadan özellikle davranış, tutum ve ilgiler bakımından bağımsız olmaya girişen ergenler, genellikle önceden izin almadan, ardından da, ayrıntılı rapor vermek zorunda kalmadan bir şeyleri arkadaşlarıyla birlikte yapmak isterler. Daha çok çöplüğe benzeyen odasının kapısına "özel mülkiyet", "uzak durun" levhaları astığını belli sürelerde anımsarsınız. Fakat, bağımsızlığın getirdiği özgürlükle birlikte, anne-babaya ve diğer yetişkinlere duyulan sevgi ve saygıyı veren bir başka boyut daha vardır. Bu boyut, vermeyi ve almayı her iki tarafı da anlamayı gerektirir.

Ergenlik dönemi dengesiz ve düzensiz bir evredir. Bu evre "gence hiçbirşey anlatılmadığı için, anlatma çabasının yoğun olduğu bir dönem" olarak açıklanabilir. Dönem, bir çelişkiler dönemidir.

Yalnızlıktan duyulan hazzın yanı sıra bir gruba katılma özlemi, yetişkini hor görme ama ona dayanma; endişe ve umutsuzluğa karşın geleceğe coşkuyla yöneliş bu çelişkilerin en belirginleridir. Bu evrede duyguların şiddet kazandığı görülür. Bunlar sınırlılık, öfke, bağırma, herşeye karşı gelme gibi özelliklerdir. "İstedğim gibi giyinip gidemiyorum, bu okuldan hoşlanmıyorum.",

"Çok çalışıp, bütün sorulara cevap verdiğim halde yine zayıf aldım, hep bu öğretmenin yüzünden." "Neden hep onun istediği yere gidiyoruz, gitmeyeceğim artık." Bu cümleler farklı kişilerin ağızından çıkmış, ama her birinin ortak bir yanı var: Öfke...

Öfke, enerjinin açığa çıkması olarak ele alınabilir. Öfke tipik bir yağmurdan kaçarken doluya tutulma eylemidir diyebiliriz. Öfke de tipik üzüntü ve mutluluk gibi bir duygudur. Ancak öfke duygusu pek çok kişiye ürkütücü gelmektedir. Çünkü bu duygunun çevreye ve ait olduğu bireyin kendisine yansımaları oldukça olumsuz olabilmektedir. Olumsuz bir duygunun kabul edilmesi de pek kolay olmadığı için birey "öfkelerini" bir türlü anlayamamakta, hatta inkar bile edebilmektedir. Öfke oldukça güçlü bir duygudur ve inkar edildiği takdirde kolaylıkla zarar verebilecek bir hale dönebilir. Öfkeli olduğumuz zaman mantıklı iletişim kurmamız hemen hemen imkansız gibidir. Öfke iki temel nedenle ortaya çıkabilir. Bu nedenlerden birincisi bireyin kendisinden, ikincisi ise karşısındaki birey(ler)in onda oluşturduğu duygulardan kaynaklanabilir.

Çocuklukta öfke duygusunu yaratan durum ve olaylarla bu duyguların dışa vurumu anne-baba ve ailedeki diğer yetişkinlerin taklit edilmesi ile öğrenilir. Öfkenin her durumda dışa vurulmasının olumlu bir

davranış olmadığı yine aile ve yakın çevrenin etkisi ile çocuğa ve ergene kazandırılır. Böylece ergen öfkesini ne zaman, kimlere karşı dışa vuracağını, ne zaman da bastıracağını bilerek yetişir. Anne babası ile olan ilişkisinde bağımsız isteklerinin etkilenmesi, baskıcı otoriter davranılması, evdeki yasaklar ergeni öfkelenendirir. Gururunun zedelenmesi hem üzüntü ve kırıklık yaratır hem de öfke doğurur. Gençlerin sık sık yaşadıkları bir sorundur; çünkü kontrol etmeyi henüz öğrenememişlerdir. Öfke çabucak alevleniyorsa, kaygılanacak birşey yokmuşçasına hızla söner. Öte yandan öfkenin altında yatan kırgınlık duygusu paylaşılmazsa en ufak bir kışkırtma sorunların yeniden yaşanmasına neden olabilir.

Öfke duygusuna saldırganca davranışlar gösterme tepkisi eşlik edebilir. Bazı ergenler öfke ve düşmanlık duygularını, ya kendilerine yöneltebilirler ya da kendilerini daha güçlü hissettikleri çevrelerde daha güçsüz kişilere yansıtabilirler. Olumlu ya da olumsuz her duygu gibi öfkenin de bir ömrü var. Bu ömür tamamlandığında öfke kaybolur. Ancak öfkenin bu tatsız süreyi kısaltmak ve onu daha iyi anlamak için tüketilmesi gerekir.

Bu nedenle ergenin, kızgınlığının neyi tetiklediğini bulması ve başa çıkabileceği stratejileri geliştirmesi gerekir. Öfkeyi doğru ifade etme becerisini kazanmaya "öfke kontrolü" denir. Öfke kontrolünde temel amaç; saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, kişinin kendisine ve çevresindekilere zarar vermeyecek şekilde duygusunu ifade etme becerisini kazanmasıdır.

Ergenin duygusal bağımsızlığını kazanma sürecinde öfke kontrolünü sağlaması tek taraflı yeterli değildir. Ancak ebeveyn de aynı ergen gibi yaşayabileceği öfke ile başedebildiği taktirde ilişkileri olumlu etkilenecektir.

Öfkenizin gerçek kaynaklarına odaklanmayı öğrenin. "Bu durumda beni öfkeleniren şey?", "Burada asıl sorun ne?", "Ne düşünüyor ve hissediyorum?", "Değiştirmek istediğim ne?" gibi soruları sormak yerinde olacaktır. İletişim becerilerini kullanın. Bu söylediklerimizin duyulması ve farklılıkların tartışılması şansını arttıracaktır. Bazı ilişkilerde sakin ve suçlamalardan uzak bir konum sağlamak, uzun soluklu bir değişim yaratmak açısından çok önemli olabilir. Açık ve etkin bir iletişim kurmak, koşulların iyi olduğu durumlarda bile oldukça güçtür. Öfkelendiğinizde ise, daha da güçleşir. Ne de olsa, fırtınanın tam ortasında iken kendinizi gözlemlemeniz ya da esnek davranmanız pek olası değil. Duyguların yoğun olduğu durumlarda sakinleşmeyi ve yakındığınız etkileşimlerde oynadığınız rolün ayırıcına varmak üzere biraz geri çekilmeyi öğrenmelisiniz. Farkında olmadan çok sık kullandığımız ve sizi kızgınlık duygularına hazırlayan, "asla!" ya da "her zaman!" gibi sözcükleri zihninizde yakalamaya çalışın. Bu tür sözcükler kızgınlık duygunuzda haklı olduğunuzu düşünmenize yol açar ve problemin çözümüne katkıda bulunmaz.

Kendinize; öfkeyle hiçbir şeyi çözemeyeceğinizi, bunun kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olmayacağını, hatta kendinizi daha da kötü hissedebileceğinizi hatırlatın. Mantık öfkeyi yener, çünkü haklı bir nedene bağlı olsa da, çok çabuk mantık sınırlarını aşabilir. Bu yüzden öfkelendiğinizde hissettiğinizde mantığınıza sığının. Öfke kontrolünü öğreten pek çok yöntem vardır. Doğru yöntem kişiden kişiye değişir. Doğru yöntemi belirlerken; kişinin kendi kişiliğine, yaşam tarzına uygun olanı seçmesi ve seçtiği yöntemi uygularken günlük yaşamında fazladan sıkıntı hissetmemesi göz önüne alınması gereken temel faktörlerdir.

Ergenlik Dönemi ve bu dönemde çocuğumuzla doğru iletişim kurma konusunda Okulumuz Rehberlik Servisiyle görüşebilirsiniz.