



DUYGULARIYLA ERGENLİK

Ergenliğe geçiş çeşitli değişikliklerle dolu bir dönemdir. Çocuk, ergenlik döneminin başlamasıyla beraber bir takım değişiklikler yaşar. Psikolojik bakımdan daha soyut düşünme kalıpları geliştirir, sosyal açıdan yeni roller üstlenir ve yeni ilişki kalıpları geliştirir. Ergenlik (puberte), insanlarda meydana gelen "yetişkinliğe ilk adım" evresidir. Çocukluk çağı ile yetişkinlik çağı arasındaki geçiş dönemidir.

Ergenliğin birçok farklı tanımının yapılmasına rağmen, ergenliği tanımlamak sanıldığı kadar da kolay değildir. Ergenlik, "bireyin hem bedensel, hem de ruhsal olarak dönüşüme uğradığı bir dönemdir." Çocuklar zaman içinde büyürler, ancak ergenlik döneminde büyümenin yanı sıra, büyük bir değişime de uğrarlar. Bu büyüme ve gelişme, döllenmeden başlayarak ergenlik döneminin sonuna kadar devam eder. Beden değişirken, var olan diğer zihinsel, duygusal ve sosyal alanları da etkiler. Bu değişim ve dönüşüm dönemi, yeni olana karşı uyum sürecini de beraberinde getirir. Bu değişim, yetişkinliğe dönüşümdür ve birey var olan kimliğini tanır, keşfeder ve yeniden tanımlar. Bu yeniden tanımlama süreci sancılıdır, ergen kendine döner ve hemen hemen bütün ilgi ve dikkatini kendine, yaşadığı değişime yönlendirir ve sürekli olarak kendini eleştirir.

Ergenlik sadece bedenin değiştiği ve geliştiği bir dönem değil, aynı zamanda bedende yaşanan değişimin duygusal ve sosyal yapıyı da şekillendirdiği ve yetişkin kimliğini oluşturduğu bir süreçtir. Ergen nasıl görüldüğü, ne olduğu, neye benzediği ile meşguldür, dolayısıyla da kendini verip odaklanabildiği alanlar ve zamanlar daralır. Yaptığı işlere kendini veremez, vermek istese de bu odaklanma kısa süreli olur. Zaman zaman enerjisinin bile eskisi kadar yüksek olmadığı, isteksiz, sıkılgan, düşüncesiz, gergin olduğu gözlenebilir. Hatta hiçbir şeyden tam anlamıyla mutlu olmaz, hayatında var olan pek çok şeyden şikâyet edebilir. Yalnız kalma ihtiyacı artabilir. Bu durumun alt yapısında fiziksel ve hormonal değişimin yattığını göz ardı etmemek önemlidir. Yani ergen için yaşanan bu durum dışardan sadece sorumluluklarına ya da yapması gereken işlere sahip çıkmıyor, boşluyor olarak algılanmamalıdır. Çabuk sıkılıyorsa, isteksizliği ön plandaysa, tembellik yapma eğilimi gösteriyorsa, dağınık ve savruksa, bunun, içinde bulunduğu dönemin doğal bir sonucu olduğunu hatırlamak ve ergenle var olan iletişimi bu süreçleri göz önünde tutarak ayarlamak önemlidir. Yaşla beraber

artan sorumluluklar ve beklentiler, ergenin yaşayabileceği bu çalkantılı dönemi daha da dalgalandırır.

Ergen için büyüme, kendi kararlarını almak, kendi kontrolünü sağlamak olarak algılandığı için mutluluk ve heyecan verici bir durumdur. Hemen büyüüp istediklerini yapmak ya da istedikleri şekilde hareket etmek isterler. Bu nedenle otorite olan kişiler tarafından konulan kurallar ya da uyarılar engelleyici bir duvar gibi gelir ve bu duvarı yıkmak için mücadeleye girişirler. Bu mücadele bir noktaya kadar sağlıklıdır ve ergenin kimliğini oluşturabilmesi için aslında gerekli olan bir süreçtir. Ebeveynler kuralları delmeye çalışan ya da uyarıları dikkate almayarak zorlayan çocuklarıyla en çok bu alanda zorluk yaşarlar.

Ergenlik döneminde bilinen ya da tanıdık olan çocukluğun bırakılması, düzensiz ve beklenmedik bir şekilde bedenin gelişmesiyle birlikte değişen duygular, roller, ilişkiler, düşünce süreçleri, ergeni huzursuz eder ve utanma ve benzeri duygular yaşamasına neden olur. Ergenliğin en belirgin duygularından birinin "kaygı" olduğu söylenebilir. Bu durum sadece ergen için değil, ergen çocuğu olan anne babalar için de kaygı vericidir. Çocukluk tanıdık, bildik olan, kontrolün daha rahat sağlandığı, daha kolay baş edilebildiği bir alanken, bu yeni durum yani ergenlik, kontrolün de tam sağlanamadığı bir alandır. Bu nedenle ergenin kendini güvensiz hissettiği durumlar da yaşanır.

Bu hızlı değişim sürecinde ergenin, birbirine zıt duyguları yaşaması doğaldır. Kahkahalarla gülerken bir anda ağlamaya başlaması, çok severken nefret etmesi ya da çok enerjikken bir anda kendi içine çekilip durulması gibi dalgalı süreçler yaşanabilir. Bununla beraber ergenlik duyguların da, duygulara verilen tepkilerin de abartılı yaşandığı bir dönemdir. Ergen o anki duyguları ile hareket eder, bu duygular tektir, özeldir, sadece ona aittir. Duygularını bu şekilde yaşar ve yaşatır. En çok o mutsuz olmuştur, en çok o kızmıştır, en çok o kırılmıştır ya da en çok o aşık olmuştur. Belki de ergenliği biraz daha riskli yapan şey, ergenin yoğun yaşadığı bu duygularıyla bir sonraki adımı düşünmeden, anlık hareket etmesidir. Bu noktada, ergenin yaşadığı duyguları anlamaya çalışmak ve hissettiği duyguları eleştirmeden, yargılamadan ifade etmesine fırsat vermek önemlidir.

Duygusal gelişim bir ömür boyu devam eder. Ancak ergenlik dönemindeki duygusal gelişim, bir kelebeğin kozasından çıkma süreci gibi, hassas, kırılgan ve önemli bir dönemdir. Ebeveynlerin de bu dönemin özelliklerini bilerek, tutumlarını belirlemeleri, yaşayacakları karşısında daha donanımlı olmaları, ergenlerin gelişimlerine olumlu destek sağlayacaktır.