**ERGENLİK**

**Ergenlik** (puberte), kişilerin "yetişkinliğe ilk adım" evresidir. Bireyde çocuksu tutum ve davranışlarının yerini yetişkinlik tutum ve davranışlarının aldığı, cinsiyet yetilerinin kazanıldığı, bireyin erişkin rolüne psikolojik ve somatik olarak hazırlandığı dönemdir.

Genel olarak 12-20 yaş arası ergenlik dönemi olarak adlandırılır.

**Ergenlik döneminde görülen değişiklikler:**

**Kızlarda;**

* Vücut ağırlığı 6-18 kg artar. Boyları 10-20 cm uzar.
* Göğüsler belirginleşir, adet kanaması başlar, cinsel bölgelerde ve koltuk altlarında kıllanma meydana gelir.
* Hormonal salgılar arttığı için deri yağlanır ve sivilcelenme olur.
* Dişi üreme organları olgunlaşarak yumurta yapımına başlar.

**Erkeklerde**;

* Vücut ağırlığı 7-20 kg artar. Boyları 10-30 cm uzar.
* Ses çatallaşmaya başlayarak erkeğe has biçimde kalınlaşır.
* Hormonal salgılar arttığı için deri yağlanır ve sivilce çıkar.
* Boyca uzama, hacimce irileşme başlar. Kas dokusu artarak vücuda iri erkeksi görünüm verir.
* Yüz, kollar, genital alan, göğüs ve bacaklar erkeğe has biçimde tüylenir.
* Erkek üreme organları olgunlaşarak sperm oluşumunu sağlar.

"Fırtınalı gerginlik" dönemi olarak da açıklanabilen ergenlik, hangi toplumda olursa olsun, her bireyin yaşadığı bir evredir. Uzmanların büyük çoğunluğu, 12-15 yaş dolaylarını olumsuz bir dönem olarak nitelendirmektedirler. Karşıtlık, dengesizlik olgularıyla nitelendirilen bu dönemden sonra gelen 16-21 yaşları arasındaki dönem ise, olumluluk dönemi olarak kabul edilmektedir.

Ergenlik döneminde geliştirilen davranış şekli; otoriteye karşı olma, söz dinlememe, eleştirme, zor beğenme, duygusal gerginlik ve güvensizliktir. Kendine güvenilen bir insan olmaya ihtiyaç duyar. Kendisine güven duyulmaması onda kaygı yaratır. Ergenlik döneminin temel özelliklerinden biri olan güvensizlik, ergenin atılgan, gösterişçi ya da çekingen bir birey olmasına sebep olabilir. Bu evrede ergen, başkalarının kendisi hakkında verecekleri hükümler konusunda aşırı derecede duyarlıdır. Ergen bu dönemde kişilik arayışı içindedir, arkadaş seçimleri farklılıklar gösterebilir.

Ergen kendisi ile çok ilgilidir. Ayna karşısında dakikalarca vakit harcayabilir. Kararsızdır, elbise seçimine ve giyimine önem verir. Kendilerinin özgür bırakılmalarını isterler. Ergene karşı yetişkinin baskı ve yasaklara dayanan disiplin anlayışı, olumlu ve yapıcı olması gereken bu evreyi, çatışmalarla dolu, olumsuz bir döneme dönüştürebilir.

Genç, ana-babasına güven duyduğu ölçüde, sorunlarına onları da ortak eder ve böylelikle çözümü kolaylaştırmış olur. Diyalogun çocukluk yıllarından bu yana kopuk olması, gençlik döneminde gencin ana-babasıyla zıtlaşmasına, kutuplaşmasına sebep olabilir.

Kuşaklar arası çatışmaya sebep olan diğer etkenlerin başında, büyümeyle yeni fırsatlar edinen ergenin kendini yetişkin olarak kabul ettirme çabası gelir. Ergen bu yolla kişiliğini kabul ettirmeye çalışır. Davranışlarından dolayı kendisine çocuk muamelesi yapılan genç, sık sık isyan eder.

Bunun yanında; anne-babalar objektif, dengeli ve sabırlı olmaya özen göstermelidirler Ergeni başkalarının önünde eleştirmemeye, davranışlarını başkalarıyla kıyaslamamaya özellikle dikkat etmelidirler. Ergenin artık bir çocuk olmadığını, sözle ve davranışla hatırlatarak, onun için gerekli olan destek ve güveni sağlamalıdırlar.

**AİLELERİN ŞİKAYETLERİ**

* Hırçınlaştı. Ders çalışmıyor. Sorumluluk duygusu yok. Canım sıkılıyor diyor. En küçük isteklerini sert bir dille bildiriyor. Kardeşlerini kızdırmaktan zevk alıyor.
* Okuduğunu anlamıyor gibi. Durgunlaştı, dalgınlaştı. Çabuk karamsarlığa düşüyor. Ara sıra hiç yoktan huysuzlaşıyor. Sert karşılıklar veriyor.
* İleri derecede alıngan. Derslerinde gene başarılı ama oyuna, eğlenceye çok düştü. Olur olmaz her şeye ağlıyor. Evde huzursuz, dışarıda sıkılgan.
* Her istediğini yaptırmak istiyor. Aşırı süsleniyor. Siz bana karışamazsınız diyor.
* Okula gitmemiş arkadaşlarıyla gezmiş. Sorunca yalan söylüyor.
* Çok harçlık istiyor. Çok geziyor, eve girmek istemiyor. Spora çok düştü. Derslerine boş veriyor. Banyoya sokamıyoruz. Ellerini bile yıkatamıyoruz. Saçını kestiremiyoruz. Ya da banyodan hiç çıkmıyor.
* Son derece asi ve hırçın olmaya başladı. Başına buyruk olmak istiyor. Dayak, kötü söz, tatlı söz hiçbiri sonuç vermiyor. Bir psikologla mı görüşmeliyim?

**ERGENLERİN ŞİKAYETLERİ**

* Büyükler anlayışsız ve baskıcı
* Arkadaş edinmek neden bu kadar güç
* Karşı cinsle arkadaş olamıyorum, kız/ erkek arkadaşım ailem ve çevrem tarafından kabul görmüyor
* Hiçbir şey yapmak istemiyorum,
* Ailem büyüdüğümün farkında değil bana çocuk muamelesi yapıyor.
* Cinsel sorunlarımı aile üyeleriyle konuşamıyorum
* Ailem arkadaş seçimlerime karışıyor
* Yeni tanıştığım insanlarla rahat konuşamıyorum
* İzinsiz dışarı çıkamıyorum
* Kendime güvenim yok, sık sık yaptığım hatalardan dolayı utanıyorum
* Ölüm korkum var
* Dikkatimi toplayamıyorum, Ders çalışırken zamanımı iyi değerlendiremiyorum
* Ders çalışmamı engelleyecek birçok yan uğraşlar var
* Arkadaşlarım benim için çok kıymetli, kimse karışmasın
* Yalnız kalmak istiyorum
* Kimi zaman sinirlerimi kontrol edemiyorum, çok hırçınlaşıyorum

Bu dönemde ergenler kendi aralarında arkadaş grupları oluştururlar. Bu çok önemlidir. Her ergen bir grupta olmak ister ve onların kendisi için ne düşündüğünü önemser. Erkeklerin kurdukları gruplar daha kalabalık ve yüzeysel, kızların kurdukları gruplar daha küçük ancak ilişkileri daha sıkıdır. Ailesi içinde geçimsizlik ve dengesizlik olan ergenlerde, masum arkadaş grupları yerine yanlış kişilerle arkadaşlık edebilirler. Ergenliğin ortalarına doğru, karşı cinse olan ilgi artar. Aşık olmak bu dönemde baskın bir duygudur, bazen bunu karşı cinse belli edebilir, bazen de duygularını saklamayı tercih eder. Bu dönemde aşırı şekilde hayal kurma görülür. Sevgi ihtiyacı artmıştır.

Ergenler kendilerini olduğu gibi yargılamadan kabul eden, sevgi, saygı gösteren, güven ve destek veren kişilerle bir aradaysa daha sağlıklı bir kimlik geliştirebilirler.