

Ergen çatışmalarının temelinde yatan temel dinamik nedir?

> Ergenlik çatışmalarının temelinde yatan en önemli dinamiklerden birisi güven-güvensizliktir. Bir de bunun somutlanmaya çalışılan durumları; beğenme-beğenmeme, beğenilme-beğenilmeme, başarma- başaramama gibi. Esas olan ise tanımak ve tanımlamak süreci içinde kendini ifade başkalarını anlamaya çalışma gibi durumlardır. Değişen durumlara uyum çabası da başka önemli bir dinamiktir.

Fiziksel Değişiklikler

Çocuğunuz ergenliğe girerken hormonları da bu değişime ayak uydurur. Hormon seviyelerindeki değişikliklerle kız çocuklarının göğüsleri büyümeye başlar. Kızla bu durumu tuhaf bulabilir. Erkeklerde ise ses değişimleri ve yüzde kıllanma yaşanmaya başlayabilir. Sivilce, üreme organları çevresinin tüylenmesi, vücut kokusunun belirgin olması gibi problemler de çocukları etkileyebilir.

Çözüm: Büyük fiziksel değişimler yaşayan çocuğunuzun bu zorlayıcı durumda yardımcı olmak için ona her çocuğun bu değişimleri yaşadığını anlatın. Değişimi kabul etmelerine yardımcı olun. Doğru beslenme ve egzersizler sağlıklı ve formda olmalarına destek verin.

Duygusal Değişimler

Hormonlar çocuğunuzun hem fiziksel hem de duygusal dünyasını etkiler. Ergenliğe giren çocuklar, çocuk mu yoksa yetişkin mi olduklarının ayırımına varamazlar. Çok duygusal olabilir, herhangi bir şey onları mutlu, kızgın, heyecanlı ya da öfkeli hissettirebilir. Kız çocuklar ağlamaya yatkınlık gösterirken, tüm ergenlerde ruh hali değişiklikleri gözlenebilir. Ergenlerde aşağılık ya da üstünlük duyguları oluşabilir. Cinsellikle ilgili düşünmeye başlamak onlara suçlu hissettirebilir .



Çözüm: Çocuklarınızın kendileriyle ilgilenmesini sağlayın. Duygularının normal olduğunu açıklayın. Serotonin seviyesini yükseltmek için egzersiz yapmaya yönlendirin. Konuşmalarına izin verin. Yargılamadan dinleyin. Kendi ergenliğinizden anıları ve deneyimleri paylaşın. Yaratıcı aktivitelerle duygularını ifade etmelerine izin verin.

Davranış Değişiklikleri

Duygusal ve fiziksel değişiklikler çocuklarınızın davranışlarının da değişimine yol açabilir. Çocuklar, bağımsızlıklarını hissetmek için kurallara uymamak gibi davranışlar gösterebilir.

Erkek çocuklar fiziksel güçlerini göstermek isteyebilir. Yüksek sesle müzik dinlemek, yeni şeyleri denemek ve risk almak isteyebilirler.

Arkadaş baskısı yüzünden kötü alışkanlıklara yönelebilir, saç, giyim tarzlarını değiştirebilir, problemlili çocuklarla arkadaşlık edebilir, yalan söylemeye başlayabilirler.

Çözüm: Bu dönemin geçici olduğunu unutmayın. Çocuğunuzun güvenini kazanmak için onunla konuşun ve eleştirmeden dinleyin. Onları her haliyle sevdiğinizi hissettirin. Kendilerine karşı dürüst olmalarını isteyin.

Psikolojik Değişimler

Araştırmalara göre zihinsel sağlık bozukluklarının %50'si 14 yaş civarında başlıyor. Ergen ölümlerinin 1/3'ü intihar girişimlerinden kaynaklanıyor. Bu nedenle çocuğunun psikolojik değişimlerine dikkat etmek önem taşıyor.

Çocuklar ergenlik dönemiyle birlikte kendilerine olan güvenleri ya da özsaygı konusunda sorunlar yaşayabilir. Çocuklar fiziksel görünüşleri nedeniyle üstünlük ya da aşağılık hissedebilir.

Okuldaki başarıları ya da IQ düşüklükleri demotive olmalarına neden olabilir. Depresyona girebilir, stres ve baskı nedeniyle kaygı sorunları yaşayabilir. Ayrıca yeme bozuklukları da bu yaşlarda ortaya çıkabilir.

Çözüm: Depresyonun önüne geçmek için problemleri açıkça konuşmak ve sağlıklı bir yaşam tarzını benimsemek önemlidir. Çocuğunuz aşırı depresif ve alaycı ise profesyonel yardım almak gerekebilir. Bazen çocuklar evde mutsuz ama dışarıda mutlu olabilir. Çocuğunuzun okulda ve arkadaşlarının arasında nasıl olduğunu anlamak önemlidir. Duygularını görmezden gelmek işleri daha da kötüleştirir.

Sosyal ve Karşı Cinsle İlgili Problemler

Çocuklar ergenliğe girdiklerinde karşı cinsle ilgilenmeye başlarlar. Kendilerine ait bir kimlik arayışına girerek evdeki kişilerden ya da dışarıdakilerden bir rol model ararlar. Ayrıca neyin doğru neyin yanlış olduğunu da sorgulamaya başlarlar



Cinsellikle ilgili düşünceler akıllarını karıştırır ve ne yapacaklarını anlamak için zamana ihtiyaç duyarlar. Bazı çocuklar ergenlikle birlikte karşı cinsle yakınlaşmaya başlar. Anne babalarıyla bu konuyu konuşmak konusunda rahat olmadıklarından bazen yanlış ve eksik bilgiler paylaşabilir. Sosyal ağları genişlemeye başlar. Sosyal medya ve telefonları üzerinden yeni arkadaşlıklar kurabilirler.

Çözüm: Cinsellik, hoşlanma ve aşk çocuklarınızın sizinle konuşmaktan kaçınacağı hassas konulardır. Bu nedenle çocuğunuzla bu konuda konuşurken tuhaf hissetmesinin önüne geçmek için kendinizden emin ve mantıklı açıklamalar yapın. Çocuğunuz dışarıda sizinle olduğundan daha fazla vakit geçirmek isterse engel olmak yerine size ihtiyacı olduğunda yanında olduğunuzu hissettirin



SEYHAN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ ERGENLİK DÖNEMİNDE KARŞILAŞILAN SORUNLAR VE ÇÖZÜMÜ

