

Ergenlik dönemi kavramı sürekli duyduğumuz aşına olduğumuz hepimizin bildiği ama halen bazı durumlarda hem ailelerin hem de eğitimcilerin kendilerini çıkmazda hissettikleri bir dönem. Ergenlik dönemi literatüre baktığımızda bireyin bilişsel, duygusal, fiziksel ve sosyal alanlarda yaşadığı ani değişim ve gelişimlerin olduğu başlangıcı ve sonu tam olarak kesin olmamakla birlikte kızlarda 10-12 yaşlarında, erkeklerde ise 12-14 yaşları arasında başlayıp genel olarak 21-24 yaşları arasına kadar devam eden süreyi kapsar. Bu sürede ergende birçok değişiklik olur ses kalınlaşır, boy uzar, fiziksel olarak büyüme gerçekleşir, dikkatsizlik artar, duygular daha yoğun yaşanır, ani duygu değişimleri gözlenebilir, karşı cinsle daha fazla arkadaşlık kurulum, aile büyükleri ile çatışmalar başlar vs. bu değişimler her bireyde aynı olmamakla birlikte aynı zaman ve seviyede de gerçekleşmez. Ergenlik dönemi bedenin harekete geçtiği ve çok hızlı değişimlerin olduğu bir dönemdir. Bu hızlı değişimler ergenin bedeniyle olan ilişkisini bozar. Erişkinler için bile bedensel bir değişikliğe adapte olmak zordur. Ergen için bu durum daha karmaşıktır. Ergen küçük bir evde yaşamaya alışmışken birdenbire çok daha büyüğüne taşınmış bir kişi gibidir. Bu yeni eve-bedene nasıl yerleşeceğini, neresini nasıl kullanacağını, nereye neyi koyacağını bilemez. Üstelik kimseye de sormaz. Erkek ergenin bu dönemde babaya gereksinimi daha fazladır. Baba ile çatışmalı bir ilişki hiç ilişki olmamasından iyidir. Bu dönemde erkek ergen kendini güvende hissedeceği bir arkadaş grubuna dahil olmak ister. Kızlar ise grup arkadaşlığı yerine bireysel arkadaşlıkları tercih eder. Ergenlik dönemine farklı ama yerinde olacak bir diğer bakış açısını Talat PARMAN şöyle açıklıyor. "No Mans Land" hiç kimseye ait olmayan toprak anlamına gelmektedir. Bu terim ilk kez Birinci Dünya Savaşı'nda dikenli tellerin arasında kalan bölüm için kullanılmıştır. Ergenlik dönemi de bir "No Mans Land" dır denebilir. Ergenlik çocukluk ile erişkinlik arasında kalan bir çatışma ve paylaşma alanıdır. Her iki döneme de aittir. Çatışmalar olur çünkü geçişler ve yeni kazanımlar vardır ve geçmişe dair de yitirilenler vardır. Yitirilen çocukluğun kazanımlarıdır. Ergenlik ne zaman başlar ne zaman biter yaşamın bu döneminin sınırlarını belirlemek zordur. Ergenliğin bitişi artık tamamen belirsizdir. Yapılan bazı çalışmalar ergenlik döneminin 30'lu yaşlara kadar devam edebileceğini göstermektedir.

Çocukluk bir bağımlılık dönemidir. Kararlar daima aile tarafından alınır iyiye kötüye ebeveynler karar verir. Ergenlik dönemi ile birlikte bu durum değişmeye başlar. Ergenlik sürecinde kızlar ve erkekler çocukluktan biraz düzensiz bir şekilde çıkarlar. İçinde buldukları bağımlılıktan uzaklaşıp yetişkin olmaya doğru adım atarlar. Büyümek sadece kalıtsal olarak gerçekleşmez. Çevre ile de aynı zamanda etkileşim devam eder. Bu etkileşim devam ederken aile hala oradaysa gelişimi olumlu devam eder ama aile orada değilse ve ergeni dışladıysa ergen kendini gerçekleştirebileceği toplumsal gruplara doğru hareket eder. Ergen çocukluğu ile olan bağıını gevşetirken elbette ailesi ve onun kendisine oluşturduğu çevre ile ilişkilerini düşük yoğunluğa indirmeye çalışacaktır. Ve bunun doğal sonucu olarak kendisine yeni bir çevre oluşturacaktır. Yeni bir arkadaş çevresi oluşturma, spor, müzik, politika vb. gibi alanlarda yeni gruplara dahil olma çabaları onun bireyleşme-özgürleşme savaşının en önemli cephesini oluşturur. Yani ergenin ailesinden uzaklaşması doğal bir süreçtir. Ergen kendi olmak ister, birey olarak kendini kabul ettirmek ister, artık çocuk değildir ve bir yetişkin gibi davranmaya çalışır. O halde ailelerin dikkat etmesi gereken konu kendi dillerini(söylemlerini, konuşma şekilleriyle içeriklerini) çocuklarının yaşına göre tekrar düzenlemeleri gerektiğidir. Ergenler ile ilgili en çok yakınılan konulardan biri de bizimle konuşmuyor durumudur. Ergen bu dönemde yeni çevreler arar kendine yeni gruplar oluşturmaya çalışır ve onlarla iletişimini artırır. Ergen sizinle çocukken daha fazla iletişim kuruyordu ama artık durum öyle değil sağlıklı olan da bu durumun böyle gelişmesidir. Ergenler her ne kadar tüm kurallara ve onları temsil eden otoritelere başkaldırsalar da yanlarında sağlam kalabilen kişiler ve kurumlar görmek isterler. Fırtınalarla dolu olduğu kesin olan erişkinlik denizine açılmak için halatlarını hızla çözerken, başları sıkıştığında sığınabilecekleri limanlar olmasını da beklerler. Bu noktada aileler onların sağlam kalan limanları olmalıdır. Ergen ihtiyaç duyduğunda bu limana sığınabilmelidir. Çatışma ergenlik döneminde kaçınılmaz bir durumdur. Hatta çatışmanın olmaması sorgulanmalıdır. Çatışmanın yokluğu bazen ergende yolunda gitmeyen bir şeylerin işareti olabilir. Ergenlik sınırsız özgürlükle sağlıklı aşılacak bir dönem değildir. Yapısal Aile Terapisine göre sağlıklı bir aile yapısında karı-koca ve aile bireyleri arasında bağlılık vardır ve ebeveyn ve çocuklar arasında da güç hiyerarşisi mevcuttur. Yani anne ve baba bir ailede otoriteyi temsil eder. Sınırsız özgürlük veren bir otoritenin geçerliliği de zamanla ortadan

kalkacaktır. Sandor Ferenczi bu konuda şöyle bir fikre sahiptir “ yeterince engelleyici ve yeterince destekleyici olmak”.

Çocuğunuz değişecek ve bu değişim dönemini sıfır sorunla atlatmak mümkün değil. Bu dönemde hayatın diğer dönemleri gibi kendine has özellikleri ve zorlukları olan bir dönemdir. Nasıl ki ebediyen çocuk kalmıyorsak ergenlik dönemi de ebediyen sürmeyecektir. Ergenle olan iletişiminiz mutlaka değişecek öncelikle bunu kabul etmeniz gerekir çocuklukta gibi iletişim kurmanız doğal olarak mümkün olmayacaktır. Ergenle onun sınırlarına saygı duyarak ve onu uzaklaştırmayacak mesafede kalmanız önemlidir. Tekrar etmem gerekirse ergenlik sınırsız özgürlüğün olacağı bir dönem değildir. Hayatımızın hiçbir dönemi böyle değildir. İletişim kurarken suçlayıcı yargılayıcı bir dil kullanmak yerine daha eşit seviyede iletişim kurmaya gayret etmek hem faydalı olacaktır hem de ergen kendisine saygı duyulduğunu önemsendiğini hissettikçe o da kendisi düzenleme adına daha fazla çaba harcayacaktır. Ergenlik döneminde odaklanılması gereken nokta hata yapmamak değil hata yapmakta ısrar etmemek olmalıdır.

Gencay ALP

Uzman Psikolojik Danıřman

Yararlanılan Kaynaklar:

Ergenlik ve Ötesi-Talat PARMAN

řahin, ř., & Özçelik, Ç. Ç. (2016). Ergenlik dönemi ve sosyalleřme. *Cumhuriyet Hemřirelik Dergisi*, 5(1), 42-49.

Çocuk, Ergen ve Ailesi-Psikanaliz Defterleri 2