

ÇOCUKLUKTAN ERİŞKİNLİĞE GİDEN YOL

# ERGENLİK DÖNEMİ

Kimi zaman “delikanlı, kanı kaynıyor” diye övüldüğümüz, kimi zaman da, “şimdiki gençlerin akılları da bir karış havada canım”, diye ayıplandığımız bir dönemdi ergenlik dönemimiz. Vücudumuzdaki hormonlarla değişen bedenimizi tanıdığımız, aslında kendimiz üzerinden dünyayı tanıyıp yeniden adlandırmak istediğimiz bir dönemdi aynı zamanda. Çocukluktan erişkinliğe geçerken bütün insanların yaşadığı sorunları yaşıyorduk, ama nedense yine de kimse bizi anlamıyordu. Hem yalnız kalmak istiyorduk hem de bir yerlere ait olmak, kimsesiz kalmamak... Aşkı, üzüntüyü, öfkeyi, hayal kırıklığını o dönemde tattık. Hatta aramızda bazıları, keşke olmasaydı dediğimiz şeyler de yaptılar. İyisiyle kötüsüyle bizi biz yapan şeyleri, daha da önemlisi yaşam boyu sürecek dostlukları bu dönemde bulduk. Bu dönem bizim ergenlik dönemimizdi.

Çocukluk dönemini erişkinlikten ayıran ergenlik çağı, yarattığı karmaşa sırasında her şeyin yeniden gözden geçirildiği bir dönem. Cinsel olgunlaşmanın gerçekleştiği bu dönem, cinsiyet bezlerinin büyümesi ve olgunluğa erişmesi, dış üreme organlarının şekil değiştirmesi gibi etkileri beraberinde getiriyor. Ergenlik, salgılanmaları hipotalamusun olgunlaşmasına bağlı olan hipofiz gonadotropin hormonlarına bağlı bir gelişme. Bu dönemde böbreküstü bezleri de olgunlaşıyor. Kıkırdakların kaynaşmaya başlaması, kemiklerin büyümesi ve olgunlaşmasının hızlanması, yine bu dönemin ürünü. Bedenin biçim değiştirmesiyle eşzamanlı olarak, duygular, davranışlar, düşünceler de bu dönemde değişmeye başlıyor. Cinsel olgunlaşma, ille de duygusal olgunlaşmaya bağlı olmayabiliyor.

Acı çekme, neşe, kaçış, saldırganlık gibi aşırılıklar dönemi olan bu çağ, ana babalar olduğu kadar çocuklar için de yaşanması zor bir dönem olarak kabul ediliyor. Kendini bir sosyal gruba ait hissetme isteğinin, herkesten farklı olma isteğiyle çakışması, ergenlik çağındaki gençleri tereddüte itiyor ve ilişkilerinde değişken bir yapıya sokuyor. Uzmanlar bu dönemde değişim içindeki gençlere, anlayışla, hoşgörülle yaklaşmanın en doğru yöntem olduğu konusunda hemfikirler.

## Ergenlik

Fizyolojik ve morfolojik belirtiler, ergenlik çağıının habercisi. Bu da insanı cinsel olgunlaşmaya götürüyor. Ergenlikte cinsel olgunluğa işaret eden olaylara, yani kızlarda ilk adet kanamasına, erkeklerin de ilk boşalmaya olan tepkileri farklı olabiliyor. Cinsellikle ilgili bilgi düzeyi düşük ve aile desteği az olan kızlarda ilk kanama, şok ve sıkıntı yaratarak olumsuz duygulara neden olabiliyor. Erkeklerse arkadaşlarından ve kendilerine yakın bir yetişkinden cinsellikle ilgili daha fazla bilgi edinebildikleri için, kendilerini bu işarete daha çok hazırlayabiliyorlar. Ergenlik, kız ve erkek çocuklarda farklı dönemlerde görülebilir. Kızlar ergenlik dönemine erkeklerden yaklaşık iki yıl önce giriyorlar. Bu dönemde kız ve erkeklerde boy uzaması, görülen en temel değişimlerden biri.

Normal ergenlik kız çocuklarda

9-12 yaşlarında başlıyor. Cinsiyet hormonlarının etkisiyle yaşanan büyüme biraz daha ileri, 9,5-14,5 yaşlarına kayabiliyor. Ergenliğin gelişimi memelerin büyümesi, genital bölge ve koltukaltında kıllanma, dış üreme organlarından büyük ve küçük dudakların büyümesiyle belirginleşiyor. Adet kanamalarının belirmesinden önce dölyolu mukus salgısı matlaşıyor ve pembemsi renk alıyor, dölyatağı hacmi artıyor. Ergenlik döneminde kızlar adet görmeye başlıyor. Bu, vücudun normal işlevlerinden biri. İlk adet, genellikle ilk ergenlik belirtilerinden aşağı yukarı iki yıl sonra, 10-16 yaşlarında ortaya çıkıyor. Ortalama adet görme yaşısı 13. Ergenlik döneminde kızlarda boy uzamasının yanında, kilo artıyor, koltuk altı ve genital bölgelerde kıllanma oluyor. Yağ dokusu da yine bu dönemde geliyor. Bu nedenle kızların kilo aldıklarından yakınmaları, sık görülen bir şey. Ancak bu normal bir gelişme. Deride yağlanma olabiliyor. Bunun sonucunda sivilceler oluşabiliyor. Uzmanlar kilo ve sivilce sorunundan şikayet eden gençlere sporu öneriyorlar. Dengeli ve sağlıklı beslenme, spor, kilo ve ergenlik sivilceleri konusunda sorun yaşayan gencin gelişimini olumlu etkiliyor.

Erkek çocuktaysa ergenlik 10-14 yaşları arasında, kemik yaşının da 13 olduğu dönemde başlıyor. Büyüme patlaması 11-17 yaş arasına yayılıyor. Kas dokusu bu dönemde geliyor. Ergenliğin gelişimi, testis hacminin artması, penis boyunun uzaması, testis kesesi renginin koyulaşması, önce genital bölge, sonra koltuk altında kılla-



Ergenlik çağında vücutta salgılanan hormonlar kimi gençlerin sivilcelenmesine neden olabilir. Bu da kişinin kendinden memnun olmamasına yol açabilir.

rın çıkmasıyla belirginleşiyor. Sesin kalınlaşması, yüzde ergenlik sivilceleri ve kılların çıkması yine bu dönemde yaşanan gelişmeler. Kendiliğinden meni boşalmalarına da rastlanan ergenlik döneminde, üreme organlarında gelişme ve penis sertleşmesi başlıyor. Uzmanlar, bu dönemde cinsel gelişmenin hızlanması nedeniyle kız ve erkek ergenlerin bilgilendirilmelerinin son derece önemli olduğunu vurguluyor. Çünkü kendilerindeki değişimlerin farkında olan ergenler bu değişimi daha iyi anlayabilmek için, birçok konuda daha fazla şey bilmeye gerek duyuyorlar. Bu bilgilerin çevreden öğrenilen eksik, yanlış bilgiler olmamasına dikkat etmek gerek. Gençler kendi aralarında kulaktan dolma yanlış bilgileri tartışarak birbirlerini de yanlış bilgilendirebiliyor. Bunun yerine, başlangıçta aile içinde çocuklara bu konuda bilgi verilmesi, ergenin gelişimini olumlu yönde etkileyecektir.

## Yetişkinliğe Giden Evrensel Yol

Geçmişten günümüze dek birçok toplumda, bireyin yaşamındaki en büyük değişiklikler ergenlik dönemiyle ilgili. Bu olay, birçok toplumda karmaşık bir törenler sistemiyle ifade ediliyor. Ergenleşme törenleri, yani çocuğun ergin olma yolundaki geçiş törenleri, bireyin yeni roller için toplumsallaştığı, durum değişikliği sürecinin kutsandığı törenler. Kutsanan şey bedensel değişiklik, yani cinsel olgunluğun başlangıcı değil; bu değişikliğin toplum tarafından bilinip kabul ediliyor olması.



Topluma giriş törenleri, çoğunlukla normal yaşamdan bir süre ayrı tutulmayı gerektirir. Bu süre içinde topluma alınacak genç bazı şeyler öğretilir. Özellikle kuzey Amerika'daki bazı ova kızıldelilerinde ve bazı Afrika halklarında görüldüğü gibi, bu öğrenme sürecine kimi zaman bedensel acılar da eşlik eder. Acı çekme sınavlarıyla gencin dayanıklılığı sınanmış olur. Aynı bir yere kapatılma dönemi boyunca da, gençler dışlanmış durumdadır. Artık çocuk değillerdir, ama toplumsallaşmış yetişkinler de değillerdir. Bu dönemde tamamen toplumun dışında yer alırlar. Toplum yaşamından bir süre ayrı tutulan gençler, sonra yeniden büyük törenlerle yaşama sokulur ve yeni rollerini benimserler. Topluma giriş törenlerinde gerçek anlamda teknik bilgi ve beceri verilmez, gencin bu yetenekleri sınanmaz. Çünkü gençler bunu günlük yaşamlarında zaten ediniyorlardır. Törenlerin gerçek amacı, yetişkinlerin toplumsal bakımdan ahlaki yükümlülüklerini vurgulamaktır. Ergenlik törenleri ya da ergenliğin başlangıcı, genellikle bireyin etkin cinsel yaşamının başladığını da belirtir. Bununla birlikte bazı toplumlarda, özellikle Hıristiyan ve İslam toplumlarında kadınlar için cinsel ilişki, evleninceye kadar yasaklanmıştır.

Halkların birçoğunda çocuklukla tam anlamıyla yetişkinlik dönemine geçiş arasında, kesin çizgilerle belirlenmiş uzun bir süre vardır. Bu yalnızca sanayileşmiş Batı ülkelerinde değil, Afrika'daki birçok aşiret toplumu için bile geçerli bir durumdur.

## Ergenlik Döneminde Kişiliğin Gelişimi

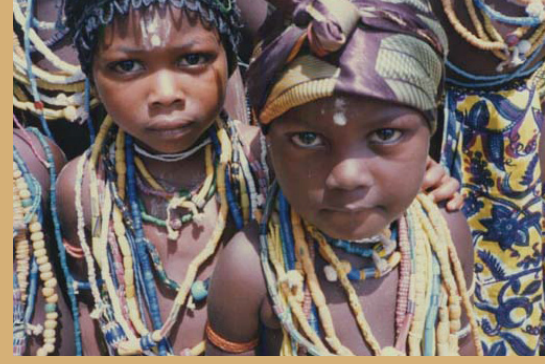
Ergenlik dönemi bütün gençler için aynı geçmiyor elbette. Bazı çocuklarda ergenlik belirtileri hiçbir zorluk yaratmadan oluşuyor. Ama bazıları derinden etkileniyor ve tam bir bunalım yaşıyorlar.

Psikanaliz yöntemini bulan ünlü psikiyatrist Sigmund Freud'a göre genital dönem, yani ergenlik yılları, içgüdüsel enerjinin yeniden genital bölgede harekete geçtiği bir dönem. Freud, çocukluk süresince kurulmuş olan id, ego ve süperego arasındaki dengenin, yeniden bozulduğunu söylüyor. Cinsel

dürtüler, gencin, çocukluk döneminde yaşadığı fallik dönemdeki çatışmaları yeniden yaşamasına yol açıyor; ancak romantik ilişkiler bu kez aile dışında aranıyor.

İnsan davranışları konusunda bir başka uzman olan Erik Erikson'a göre yetişkinliğe sağlıklı geçişin en önemli koşulu, kimlik kazanma. Kimliğin oluşması süreci ergenlikten çok önce başlıyor ve önceki dönemlerde başarılı sonuçlar alınmış olması, yetişkin kimliğine geçişi de kolaylaştırıyor. Kimlik bunalımı, özellikle gelişmiş kabul edilen ileri toplumlarda sözkonusu. Bedeni, çok kısa bir süre içinde yetişkin görünümü alan ergen, artık çocuk gibi davranamayacağını anlıyor ve "Ben kimim?" "Yaşamdaki amaçlarım neler olmalı?" gibi sorularla kendini sorguluyor; geleceğe dönük kararlar almaya ve benliğini oluşturmaya başlıyor. Toplum içinde kendi seçtiği ideolojiye uygun bir rol bulursa kimlik kazanıyor. Bunu başaramayan ergenlerdeyse kimlik krizi devam ediyor. Pek çok deneyimle bu kriz çözülmezse, ergen kimlik kargaşasına düşebiliyor ya da olumsuz bir kimlik geliştirebiliyor.

Psikologlar, yaptıkları çalışmalarla ergenlerde 4 farklı kimlik statüsü olduğunu belirlemişler. Bunlar, erken bağlanmış, kargaşalı, kararsız ve başarılı kimlik statüleri. Erken bağlanmış kimlik statüsündeki ergenler, bir karar alma sürecinden geçmemiş, kimlikle ilgili tüm kararları genellikle ebeveynleri tarafından belirlenmiş gençler. Yetişkinliğe geçiş pürüzsüz ve çatışmasız yaşanıyor. Kargaşalı kimlik statüsündeki ergenlerde bir kriz yaşamıyorlar ve mesleki rol seçimiyle ilgili olarak da



Kimi toplumlarda ergenlik süreci özel törenlerle belirlenmiştir.

bir güdülerini bulunmuyor. Bunlar bir kimliğe bağlanmaktan tamamen kaçınma eğilimindedir. Kararsızlarsa bir kimlik krizi yaşıyorlar; kaygıları yüksek ve karar alma süreci uzun süre devam ediyor; bu nedenle ergenlerin, kendileriyle en ilgili oldukları statü. Başarılı kimlik statüsündekilerse kimlik krizini atlattığı ve bir kimliğe bağlanmayı gerçekleştirmiş ergenler.

Ergenlikte görülen en yaygın davranışlardan biri, gençlerin kendi başarılarına hareket etmek istemeleri. Bağımsızlığa gereksinim duyan gençler için ev, çoğu zaman anlaşmazlığın ve çatışmaların ortaya çıktığı bir yer olarak görülmeye başlanıyor. Anne babanın, çocuğun gözünde ideal olma niteliklerini kaybettiği dönem, yine bu dönem. "Annem babam her şeyi bilir" düşüncesinin yerini yavaş yavaş, "annem babam nereden bilecek, onların dönemi geçmişte kalmış, ben onlardan daha iyi bilirim" gibi düşünceler alıyor. Evde yaşanan çatışmalar çok sık ve şiddetli olmaya başlamışsa, gençlerin, kendilerinin istenmedikleri düşüncesine kapılmaları da mümkün. Bunun yanında er-





Herkesten farklı olma ve kendini değişik bir biçimde ifade etme isteği ergenlik döneminin göze çarpan özelliklerindedir.

genlik çağındakilerin, bedenlerinin yeni görüntüsüne henüz alışık olmamaları, kendilerini mutsuz hissetmelerine neden olabilecek bir başka etken olarak karşımıza çıkabiliyor. Yeni görünüşleri, bürünmek istedikleri ideal görünüş olmayabiliyor. Kendilerini fazla uzun, fazla kısa, şişman, çirkin bulabiliyorlar. Bu da bazı gençleri dikkat çekmek ya da farklı görünmek isteğiyle giyimiyle, makyajıyla, saç rengi ya da biçimiyle öne çıkma çabası göstermeye itiyor.

Ergenlik döneminde duygularda farklılaşma, iniş çıkışlar yaşanabiliyor. Gençler bir gün çok mutluysen, ertesi gün çok üzgün olabiliyorlar. Zaman zaman duygularını ve heyecanlarını denetleyememeleri de sık görülen bir durum.

Ergenlik dönemi, genellikle kızlarda ve erkeklerde farklı olan ilk cinsel deneyimlerin de yaşandığı dönemler. Kızların kendilerini beğendirmeye çalıştığı, erkeklerinse pek tanımadıkları yeni bedenlerini kontrol etmeye çalıştıkları bu dönemde, utangaçlık ya da sıkı geleneklere bağlılık, bu konunun aile içinde ya da gençler arasında konuşulmasına engel oluyor. Bu da gençlerin dürtülerinden utanç duymasına ve hayallere sığınmasına neden olabiliyor. Çevreye olan ilgilerini kesip kendilerini hayallere veren gençler, böylece mastürbasyon yapmayı keşfediyorlar. Mastürbasyon, ya da kişinin kendi kendini tatmin etmesine dünyanın her yerinde yaygın olarak rastlanıyor. Yapılan araştırmalar, 15 yaşındaki erkek ergenlerin yüzde 80'inin, 20 yaşındaki

lerin yüzde 90'ının mastürbasyon yaptığını gösteriyor. Kızlarda 15 yaşında bu oran yüzde 17; 20 yaşındaysa yüzde 30'a iniyor. Bu dönemde gençler sık sık yalnız kalmak istiyorlar. Psikologlar bu duruma çok fazla önem ve anlam yüklemek gerektiği görüşündeler. Rahatlama, rüya görmek şeklinde de olabiliyor. Gençler bu konuda cezalandırıldıklarında suçluluk, cinsel doyumsuzluk yaşayabiliyorlar. Ailelerin bunun normal bir davranış olduğunu kabul edip çocuklarıyla cinsel konularda daha rahat ve bilgilendirici konuşmalar yapmaları gerekiyor.

## İsyan Etme ve Çatışmalar

Ana babaların, çocuklarının geleceği hakkındaki kaygıları ve onların haval ettikleri kişiliği kabul etmede zorluk çekmeleri, ergenlik çağındaki bireylerin sıkıntılarını artırabiliyor. Henüz kendisini tanımayan, sevenleri tarafından da tam kabul görmeyen ergenler, bu dönemde oldukça hassas bir ruh haline giriyor ve kendilerini sürükleyen bir erişkinin ya da kontrol edemedikleri dürtülerinin peşinden gitmeye hazır oluyor, ayrıca bedenlerindeki değişikliklere önem verdiklerinden, kolaylıkla aşırılıklara kapılabilirler. Genç kızlarda, organik bir rahatsızlık olmaksızın psikolojik kökenli iştahsızlık ortaya çıkabiliyor, karmaşık psikolojik nedenlerden (şişmanlama korkusu, cinsellikle ya da kadınlıkla ilgili endişeler gibi) yemek yiyemez hale

gelebiliyorlar. Tam tersine, karşı konulmaz bir yemek ihtiyacı, oburluk dönemleri iştahsızlık dönemini izleyebiliyor. Bu davranışlar, nedenini kavrayamayan aileyi endişelendirmeye başladığında ilginin ve emirlerin artması çatışmaya neden olabiliyor. Aslında bu davranışlar, çoğu zaman geri planda olup bitenlerin bir göstergesi niteliğinde. Ergen bireyin davranışlarındaki değişimi olduğu kadar, bu davranışlar aracılığıyla ortaya atılan çağrışımları da anlamak gerekiyor. Hızlı bir bedensel gelişme içinde oldukları için bu durum enerjilerini tam olarak kullanamamalarına neden oluyor. Tüm enerji bedene yansıyor ve yaşanan çatışmalar sonucu isteksizlik oluşabiliyor. Yine bu dönemde bazı ağırlar ve sızılar da ortaya çıkabiliyor. Bütün bu durumlar, gençlerin derslerine de yansıyor; bu da ilkokulda elde edilen başarıda düşüşe neden olabiliyor. Uzmanlar, bununla başa çıkmanın çok önemli olduğunu, bu başarısızlık durumundan kaygı duymamak gerektiğini vurguluyorlar. Önerdikleri, çözüm, bunun geçici olduğunun unutulmaması.

Bu dönemde isteksizliğe bağlı olarak can sıkıntısı da oluşabiliyor ve can sıkıntısı uzun sürebiliyor. Yine benzer biçimde huzursuzluk da, yaşanan diğer duygulardan biri. Bunun nedeni ise bedendeki değişimler. Sürekli olarak birşeylerle ilgilenme, meşgul olma isteğinin sözkonusu olduğu bu devrede, aynı zamanda isteksizlik yaşanması ve beraberinde gelen başarısızlık, gençleri bir kısır döngüye sokabiliyor. Bu noktada uzmanlar uyarıyor: Hayata karşı soğukluk duyan, başarısızlıklardan ve çatışmalardan yorulan gençler bir çıkış noktası olarak intiharı görebiliyorlar. Bu, büyük ölçüde başka bir hayat yaşama arzusunun bir göstergesi olarak algılanıyor. İntihar, kendine karşı ya da çevresine karşı bir şiddet davranışı olarak düşünülebileceği gibi, gerçek hayattan ve hayatın zorluklarından bir kaçış yolu olarak da görülebiliyor.

Sıkıntılardan kurtulmanın bir başka yolu olarak uyuşturucu maddelerin kullanılması, sigara, alkol gibi alışkanlıkların edinilmesi, bu yıllarda görülebilecek başka davranışlardan. Gençler bir dönem sıkıntılarında, sorumluluklarından ya da geleceğe olan güvensizliklerinden kaçma ve bir teselli olarak



sahte bir rahatlama yaratacak maddelere bağımlı olma eğilimine girebiliyorlar. Bağımlı hale getiren tüm uyuşturucular, gençleri kontrollerini kaybetmeye götürüyor. Uzmanlar uyuşturucu alışkanlığı olan gençlerin pek çoğunun ana-babalarıyla diyalog eksikliği yaşayan, sevgiye gereksinim duyan gençler arasından çıktığına işaret edip, anne babaları bu konuda uyarıyorlar.

Şu bir gerçek ki, ergenlik döneminde bireylerin geliştirdiği soyut düşünce, onların günlük davranışlarını etkiliyor. Kendileri ve dünya hakkında daha fazla düşünen gençler, 13-15 yaşları arasında daha tartışmacı, idealist ve eleştirici davranıyorlar. Bununla birlikte kendilerinin ve başkalarının soyut bakış açılarını değerlendirmekte zorlandıkları için yeni bir benmerkezci eğilim içine girebiliyorlar. Kendi düşünceleri, duyguları ve davranışlarıyla aşırı ilgili oluyorlar. Kendileri ve diğerleri arasındaki ilişkilerle ilgili olarak da, iki önemli çarpıtma yaşıyorlar: Bunlardan biri, kendi kendileriyle çok ilgili olmalarının ötesinde, diğerlerinin de kendileriyle ilgilendiklerini düşünmeleri ve devamlı olarak bir sahnede, herkes kendilerini izliyormuş gibi davranmaları. Diğeriyse, kendi önemlerini abartmaları ve kendilerini özgün olarak algılamaları sonucu, başkalarının başına gelenin kendi başarılarına da gelebileceğini düşünememeleri. Bunun sonucu olarak da alkol ve uyuşturucu alma, hızlı ve tehlikeli araba kullanma gibi riskli davranışlara girmekten sakınmayabiliyorlar. Ebeveynlerin çocuklarına yakın bir tutum izlemesi, bu sorunun çözümü için de en iyi yol olarak öneriliyor.

## Suç Eğilimi

Ergenlik dönemindeki gençlerin kendilerini kabul ettirme ve değişik olma istekleri, kimi zaman isyan boyutuna ulaşabiliyor. Gençler bu dönemlerinde sürekli olarak içinde buldukları ortama karşı çıkabiliyorlar. Bu nedenle çevresiyle olan ilişkilerinde zaman zaman geçimsizlik oluşabiliyor. Aile içinde, okulda ya da arkadaşlarıyla olan ilişkilerinde bireylerde hırçın davranışlar gözlenebiliyor. Her türlü otorite düşman gibi algılanabiliyor. Sözgelimi, ev ortamında mutlaka otoriteyi temsil eden birisi vardır. Ya anne



ya baba ya da ağabey, abla. Gelişmekte olan ergenin karşı çıkacağı ilk kişi, otoriteyi temsil eden kişi olacaktır. Eğer otoriteye karşı çıkamıyorsa bu istek ergende daha da alevlenebilir. Genellikle 13-14 yaşları, kişinin en huzursuz olduğu en geçimsiz olduğu, her şeye karşı çıktığı bir dönem olarak kabul ediliyor. Otoriteye karşı gelemeyen bireylerde bazı davranış bozuklukları oluşabiliyor. Öğrenim süresinin uzaması, ana babaya ekonomik yönden bağımlılık, mesleki ve toplumsal atılımda gecikme, bir taraftan bedensel ve kişisel olgunlaşma yaşanırken diğer taraftan duygusal gereksinimler arasında dengezsizlikler yaratıyor. Bazı gençlerde ekonomik zorluklardan dolayı, bazılarındaysa sırf heyecan olsun diye ya da arkadaşları arasında popüler olma amacıyla hırsızlık yapma eğilimi görülebilir. Arkadaşlar, bir çete ya da grup, ergen bireyi bu dönemde kolayca içine alabiliyor. Böylelikle ergenlik dönemindeki gençler kendilerini güçlü hissediyor, hatta yiğitçe davranışlarda bulduklarını sanıyorlar.

Toplum içinde tüketimin çekiciliği de ön plana çıkıyorsa, hırsızlık için oluşan ortam zihinlerde meşrulaştırılabiliyor; bununla birlikte hırsızlık böyle durumlarda korku ve güçsüzlüğün ifadesi olarak şiddete de yönelebiliyor. Şiddet düşkünlüğü, hırsızlık, gençleri okul çıkışlarında küçükleri soymaya, yalnız kişilere saldırmaya sürükleyebiliyor. Benzer biçimde cinsel şiddet de grup eylemi olarak öne çıkabiliyor. Gençlik çetelerinin ortaya çıkması ya da ergenlik çağındaki gençlerin bu çete

telere katılmak istemeleri, nedensiz değil: Düşük ekonomik gelir düzeyi ya da farklı bir etnik gruptan gelip itilmişlik duygusu yaşamının yanında, derslerde başarılı olamama, kötü arkadaşlar edinme, ailenin ilgisizliği bu nedenler arasında gösteriliyor.

Çocuklar çeteleri genellikle prestij sağlamak, toplumda yer edinmek açısından bir araç kabul ediyor ve bu psikolojiyle çeteye katılıyorlar. Psikologlar, bir çeteye katılan kişilerin bazı kişilik sorunları bulunduğunu düşünüyorlar. Özellikle güvensizlik duygusunun çete içinde kaybolacağını, bu nedenle bireyin kendini bir gruba ait hissederek güven kazanacağını söylüyorlar. Çetelerde aşırı bir dayanışma söz konusu. Çeteye girmek isteyen kişiler önce yalnızca heyecan duymak için birlikte küçük suçlar işliyorlar. Eğer işlenen suçlar cezasız kalırsa bu sefer daha büyük suçlar işlemeye adım atıyorlar. Çete içinde suçlar bir gelenek halini alıyor ve yeni üyelere suç tekniği öğretiliyor. Çete içindeki birey, işlediği suçlardan dolayı suçluluk duygularına kapılmıyor. Çünkü bunu bireysel olarak işlenmiş bir suç değil; grubun suçu olarak algılıyor.

Bu dönemde ergenlerin yalnızlık ihtiyacı çete içinde engellenerek ortadan kalkıyor ve kişi daha doyumsuz oluyor, kendisine benzeyen insanların da olduğunun farkına varıyor. Başka insanların da kendisi gibi yalnız, başarısız olduğunu bildiği zaman rahatlık hissediyorlar. Ayrıca sigara, alkol gibi madde kullanımları da bu dönemde başlıyor. Önceleri özenme sonucu kullanılan maddeler, daha sonra sorunların varlı-

ğında kullanılır oluyor ve sorunlardan kaçma yolu olarak algılanmaya başlıyor. Son aşamadaysa madde kullanımı alışkanlığa dönüşüyor.

Ergenlik dönemindeki gençler, bu yıllarda davranışlarına çevreden gösterilen tepkiyi çok iyi değerlendiriyor, neyi yapıp yapamayacaklarını bu yolla anlıyorlar. Çocuk her yaşta birtakım yıkıcı duygular taşıyor; ancak fiziksel, zihinsel ve ruhsal açıdan büyük dönüşümlerin yaşandığı ergenlik dönemi, yıkıcı davranışların kolaylıkla artabileceği bir zemin oluşturuyor. Gelişimsel olarak sorunlar yaşayan ergenler, çevreden gelen olumsuz etkilerin de kıskırtmasıyla öncelikle kendilerine dönük yıkıcı davranışlar içine girebiliyorlar. Bu dönemde merakla başlayan sigara, alkol ya da madde kullanımı, gencin bedensel ve ruhsal sağlığına yıkıcı etki yapıyor. Toplumda yüceltilen şiddet örnekleri çocukta yüce bir amaç uğruna birilerine zarar vermenin yanlış olmadığı düşüncesini doğuruyor. Özellikle buldukları ortamlarda şu ya da bu şekilde şiddetin tanığı olan çocuklar, yıkıcı davranışlarda bulunmaya daha yatkın oluyorlar. Bir de televizyondaki şiddet programları çocukları derinden etkiliyor. Çocukta gece korkuları, yalnız kalmaya tepki, konsantrasyon güçlüğü görülebiliyor. Yıkıcı dürtüler her zaman her çocukta ve her yaşta bulunuyor. Ancak aile ortamlarının değişikliği çocuktan çocuğa farklılıklar yaratıyor. Sevginin disiplin ve denetimle birlikte verildiği ailelerde çocuklar bu dönemde açığa çıkan yıkıcı dürtülerinin buyruğuna girmiyorlar.

## Arkadaşlıklar ve Yalnızlık

Ergenlik döneminin en büyük korkusu olduğu kadar, kimi zaman en büyük gereksinim duyulan şeyi de yalnızlık. Gençler kendilerini yalnız hissetmemek için çeşitli gruplara girmek istiyorlarsa da, aslında çoğu zaman yaşadıklarını anlamak ve kendilerini dinlemek için yalnız kalma gereksinimleri de var. Bunun en güzel simgesi, dışarı ses vermeyen kulaklıklarıyla gençlerin çok sevdiği "walkman" ya da "ipod" benzeri müzik çalıcılar. Kulaklarına kulaklıklarını geçirip müziğin arkasına saklanan gençler, bu yolla kendilerini ger-



Kişinin duygusal olgunluğa eriştiği bir dönemdir ergenlik. Bu dönemde gençler kendilerini bir gruba ait hissetmek isterler.

çek dünyadan soyutlayıp, zorlukların olmadığı bir dünyaya sığınabiliyorlar.

Yine bu dönemde edinilen arkadaşlıklarsa daha hatırlanan, hatta uzun yıllar devam edebilen arkadaşlıklar olabiliyor. Yakın arkadaşlıklar ergenlerin kendilerini ve diğerlerini anlamalarını, ergenlikteki stresle başetmeyi ve okula uyumu kolaylaştırıyor. Ergen grupları, konuşma tarzları, giyimleri ve davranışlarıyla birbirlerinden ve yetişkinlerden ayrılıyorlar. Bu gruplar, ergenin kendine uygun bir 'kendilik' duygusu oluşturmada aileden bağımsız bir ortam sağlıyor. Ergenlikte grup baskısına uyma, çocukluk ve yetişkinliktekinden daha fazla olduğu için arkadaşlıklar

riskli davranışlar için güdüleyici olabiliyor. Bu da gençlerin iyi arkadaşlar edinmesinin ne kadar gerekli olduğunu bir kez daha gösteriyor.

Ergenlikte, gençlerin yeni bir kimlik edinmeleri birçok etkenin sonucu gerçekleşiyor. Gençler yetişkinliğe ulaştıklarında, adeta yeniden doğmuş biri, ya da kozasından çıkmış bir kelebek gibi, çocukluk dönemlerine kıyasla bambaşka bir kişi haline gelmiş oluyorlar.

Ergenlik dönemi, bütün yetişkin bireylerin yaşadığı bir dönem. Bu dönemde gençlerin gereksinim duydukları şey, anlayış ve sabır. Kendini bulma yolundaki bir gence, anne babaların verebileceği en büyük şeyse sevgi ve destek. Bu dönemdeki gençlerin, kendi kanatlarıyla uçmak isteyen, dünyayı zorluklarla dolu olsa da tanımak isteyen kişiler olduklarını unutmamalı. Her doğum süreci sancılı geçer. Ergenlik dönemi de çocukların, yetişkinlerin dünyasına doğdukları bir süreç. Bu süreci aşmanın anahtarıysa anlayış.

Gökhan Tok



Kaynaklar:

Willenbrock, H, Pubertät, Geo, September, 2005  
Daco, P, Çağdaş Psikolojinin Olağanüstü Başarıları, Çev. O., A., Gürün, İnkılap ve Aka, 1983  
<http://www.teenpuberty.com/>  
[http://www.mcatürk.com/ergen\\_gelism.htm](http://www.mcatürk.com/ergen_gelism.htm)  
<http://www.e-psikoloji.tk/>  
<http://www.egitim.com/aile/0651/0651.ortak/0651.34.ergenlikdönemindegelism.asp>