

Ergenlik döneminde sıklıkla görülen riskli davranışlardan bazıları yanda gösterilmiştir. Bunlardan başka riskli ve olumsuz davranışlar da bulunmaktadır. Problemler fazla olsa da çözümler çoğu zaman ortak olmaktadır. Peki bu çözümler neler olabilir onları inceleyelim.

PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR

Ergenin bu dönemde psikolojik ihtiyaçlarından sevgi, saygı, aidiyet ihtiyaçların karşılanması bu dönemde önem arz etmektedir. Sevgi her dönemde önemli bir psikolojik ihtiyaç olduğu gibi bu dönemde üzerinde fazla durulması gereken bir psikolojik ihtiyaçtır.

Ailenin sevgi ihtiyacını karşılandığı gibi saygı ve aidiyet ihtiyacını da karşılanması gerekmektedir. Bu duyguyu yaşaması için alınan kararlara ergeni dahil etmek, fikirlerine önem vermek yapılabilir. Kendisine saygı duyulması, fikirlerine önem verilmesi kendini eve ait hissetmesini sağlayacaktır. Aile tarafından ergenin eleştirilmeden dinlenmesi kendisinin sevildiğini ve kendisine saygı gösterildiğini ergene hissettirecektir. Bu durumda aile ile ergenin iletişimini artıracaktır.



SORUMLULUK

Ergenlik döneminde bireye sorumluluk vermek kendisini bir yere veya aileye ait hissettirecektir. Ona gücünün yeteceği ölçüde sorumluluk vermek uygun bir yaklaşımdır olacaktır.



TUTARLILIK

Ergen ile yaşanan problemlerde tutarlı davranmaya çalışmak uygun olacaktır. Yanlış ya da yapılması istenmeyen davranışa ebeveynler benzer tepkileri vermeli, bugün verilen tepki aynı durumda başka bir zaman değişiklik göstermemelidir.

DİNLEMEK

Ergen kendini anlatmaya ihtiyaç duymaktadır. Ebeveynlerinden gelen eleştiriler onun kendisini daha kötü hissetmesine yol açacaktır. Ebeveynler ergeni yargılamadan dinlemelidirler. Dinlenilmeyen, eleştirilen, yargılanan, fikirlerine önem verilmeyen, yeterli ilgiye ve sevgiye sahip olmayan ergenler bu ihtiyaçlarını giderecek ortamlarda bulunurlar. Bu ortam bazen arkadaş ortamı olabileceği gibi bazen de kendine ve çevreye zarar verecek, riskli ve olumsuz deneyimlerde bulunabileceği bir ortam olabilir.



MERAM
REHBERLİK ve
ARAŞTIRMA
MERKEZİ

ERGENLERDE OLUMLU DAVRANIŞ GELİŞTİRME VELİ BROŞÜRÜ

ERGENLİK NEDİR?

Ergenlik 10-19 yaş arasını kapsayan bir gelişim dönemidir. Birçok gelişim ve değişimin bir arda gerçekleştiği fırtınalı bir geçiş dönemidir. Bu dönemde ergen bedensel gelişimlerle birlikte davranış ve düşüncelerinde de değişimler oluşmaktadır.

Ebeveynlerin ergen üzerindeki etkisi azalmakta bununla birlikte arkadaş etkisi artmaktadır. Bu durumda arkadaş etkisi ile zararlı alışkanlıklar ve riskli davranışlar artış göstermektedir.

OLUMLU DAVRANIŞ NEDİR?

Davranış organizmanın olaylar karşısında gösterdiği tepkidir. Olumlu davranış bir olay karşısında kendisine ya da herhangi bir nesneye zarar vermeyen genel kabul gören tepkilerdir.



ERGENLİK DÖNEMİNDE GÖRÜLEN RİSKLİ DAVRANIŞLAR NELERDİR?

Riskli davranışlar iyilik halini olumsuz etkileyen sonucunda kendisinin ya da başka herhangi bir nesnenin hayatını tehlikeye atan yaralanmasına yol açan yada sağlığını riske atan davranışlardır. Ergenlik dönemi riskli davranışların sıklığının arttığı bir dönemdir. Arkadaş etkisi ve beynin riskleri kontrol eden mekanizması henüz tam olarak gelişemediği için yüksek risk içeren davranışlara da eğilimi bu dönemde artmaktadır.

Diğer gelişim dönemleri ile karşılaştırıldığında riskli davranışlar en yoğun olarak ergenlik döneminde gözlemlenmektedir. Riskli davranışlar beraberinde başka riskli davranışları da getirmektedir. Ayrıca artan riskli davranışlar ergenin okul başarısının düşmesine sebep olmaktadır.

Ergenlik döneminde görülen riskli davranışlardan

bazıları şunlardır:

A-) Alkol kullanımı

Dünya Sağlık Örgütüne göre, alkol bağımlılığı, alkolün yinelenen bir biçimde veya sürekli kullanımından kaynaklanan kullanım bozukluğu olarak tanımlanmaktadır.



B-) Sigara kullanımı

Sigara kullanımı her geçen gün artmaktadır. Ergenlik dönemi sigaraya başlamak için en riskli dönemlerden biridir.



C-) Madde Kullanımı

Kişinin ruhsal özellikleri, genetik yatkınlık, çevresel faktörler, maddeye ulaşılabilirlik, aile yapısı, toplumsal çevre ve kültürel özellikler kişinin madde kullanmaya başlaması ve bağımlılığa dönüşmesinde en önemli etkenlerdir.



D-)Olumsuz arkadaş çevresi

Arkadaş çevresi bağımlılıklara, zararlı alışkanlıklara, olumsuz davranışlara ortam hazırlamaktadır. Bu durum da riskli davranışları artırmaktadır.

