



Mayıs E-Bülten

❖ ERGENLİK VE CİNSEL
GELİŞİM

ERGENLİK VE CİNSEL GELİŞİM

Bireyin cinsel olgunluğa eriştiği ve üreme yeteneği kazandığı dönem ergenlik dönemidir. Çocuklukla yetişkinlik arasındaki geçiş dönemi sayabileceğimiz bu dönemde çocuk, yetişkinliğe hazırlanır. Ergenliğin ilk döneminde yani buluş ya da erinlik denilen dönemde yoğun zoolojik ve hormonal değişimler olur. Büyüme olayı tiroit hormonu, androjen ve östrojenin etkisi altındadır ve bu hormonların miktarlarında da bu dönemde artma olmaktadır. Temel değişiklik, üremeyi sağlayan bezlerin çalışmaya başlamasıyla sağlanır. Tarihsel zaman etkisi ile ergenliğe girme yaşı dönem dönem değişse ve bireysel farklılıklar olsa da kız çocukları erkek çocuklarına göre hep bir adım öndedir. Kız çocukları ortalama 11-12, erkek çocukları ise 13-15 yaşları arasında buluşa ererler. Hormonlarda başlayan değişim, çocukta birincil ve ikincil cinsiyet özelliklerinin gelişimi olarak ortaya çıkar. Birincil cinsiyet özellikleri, üremeye doğrudan katkısı olan cinsiyet organlarının gelişimini ifade ederken ikincil cinsiyet özellikleri kıllanmayı, ter bezlerinin koku üretmesini, erkeklerde ses kalınlaşmasını, âdemelmesini, omuz genişlemesini, sakal bıyık oluşumunu; kızlarda ise göğüs ve kalça gelişimini ifade eder. Genellikle üremeye doğrudan katkısı olmayan yani ikincil cinsiyet özellikleri önce oluşur. Bunun nedeni ergenlik döneminde gelişimin düzensiz olmasıdır. İnsanda gelişim içten dışa doğru yaşanırken bu dönem, diğer dönemlerden farklılık gösterir. Bu dönemde gelişimin dıştan içe yaşandığı görülür.

Cinsel Gelişimin Davranışlara Etkisi

Buluş öncesi dönemde karşı cinsle ve cinsel sembollerle ilgilenme, daha kadınsı veya erkeksi tavırlar geliştirme gibi davranışlar gözlenebilir. Bedenin hızla gelişmesine çocuğun verdiği tepki farklılaşabilir. Bunun yanında cinsiyet özelliklerinin erken ya da geç oluşumu çocukta olumlu ya da olumsuz etkiler bırakmaktadır. Kız çocuklarında cinsel gelişimin erken başlaması düşük öz güven, utangaçlık, çekingenlik gibi olumsuz etkiler yaratırken geç başlaması tersi bir etkiyi ortaya çıkarır. Erkek çocuklarında ise erken başlaması yüksek öz güven, girişkenlik gibi olumlu etki bırakırken geç başlaması tersi durumu oluşturur. Cinsel gelişim, kişinin diğer yönlerini de etkiler. Cinsel kimliğin oluşması ve kişinin cinsel kimliğine uygun davranmasında cinsel gelişim de önemli bir etmendir. İnsanın soyunu sürdürmesinde cinsel gelişimin sağlıklı olması çok önemlidir. İnsanın cinsel gelişimi, hemen hemen her işine, her davranışına yansır ve etkide bulunur. Cinsel gelişim, belirli bir yaşam döneminde beklenen cinsel duyguları, inançları ve davranışları kapsar. Bu nedenle her yaşa özgü olan bu sürecin iyi bilinmesi gerekir. Bireyin çocukluk döneminden farklı olarak soyut düşünme becerisi, akıl yürütme, kendi kir ve değerlerini oluşturma, kimlik arayışı gibi özellikler bu dönemde oluşmaya başlar. Oluşan değişimler de bireyin davranış ve tutumlarında belirgin farklılıklar sergilemesine neden olur.

Aslında çoğumuzun da kendi ergenlik döneminden hatırlayacağı gibi bu dönemde duygular da oldukça yoğun yaşanabiliyor. Bununla birlikte gencin, sanki dünya kendi etrafında dönüyor gibi hissetmesi oldukça sık görülen bir durumdur. Kendi söylediklerinin, kirlerinin en doğru olduğunu düşünür. Duygularının ise başkaları tarafından anlaşılmasının güç olduğunu, bu duyguların ona özgü duygular olduğunu savunur. Birey, kendisini merkez olarak etrafındaki herkesin bir şekilde kendisiyle ilgilendiği algısına sahip olabilir. Dolayısıyla bu dönemde “benmerkezci” bir süreç yaşanması normal bir durumdur. Buradaki benmerkezcilik hayali seyirciler şeklinde olmaktadır. Ergenler hayali izleyicilerinden dolayı kendilerinin başrol oynadığını düşünürler. Kahramanlıklar yapmaya çalışırlar ve hayatın her alanında çeşitli riskler alırlar. Engellendiklerinde ise saldırgan davranışlarda bulunurlar. Özetle sosyal çevrelerindeki bireylerin kendileriyle son derece ilgili olduklarını, devamlı izlendiklerini düşünürler. Bu dönemde ziki görünümüleri ergenler için çok önemlidir. Herkes tarafından her an izlendiklerini düşündükleri için hazırlıksız dışarı çıkmak istemezler. Ergenlerin aynanın önünde fazlasıyla vakit geçirmeleri bu nedenledir. Yüzünde çıkan sivilceleri sorun yapması, zamanın modasına uygun giyinmek istemesi, farklı kıyafetler ve saç tiplerini denemesi, eşyalarının bilinen en iyi diye düşündüğü marka olmasını istemesi, dışarıya çıkarken hazırlık sürecinin uzun olması, karşı cinsle hoş görünme arzusu gibi daha birçok davranış bu dönemde belirgin olarak görülür. Tüm bu durumlar sizi endişelendirmesin. Çünkü bunlar, gelişimin olağan akışı içerisinde olması gereken tepkilerdir ve geçicidir. Cinsel gelişim, bireyin gelişiminin önemli bir yönüdür. Cinsel gelişimini sağlıklı yürütemeyen bireyin davranışlarında da birtakım bozukluklar görülür. Sağlıklı cinsel gelişim, kişinin mutluluğunun ve başarısının temelidir. Yaşamı boyunca bireyin karşılaştığı cinsel engellemeler ve sorunlar çevreye uyu-munda olumsuz sonuçlar doğurmaktadır. Bu durumda sosyal ve duygusal gelişimde dolayısıyla kişilik gelişiminde de sorunlar yaşanabilir. Cinsel gelişimi desteklemek için cinsel eğitimin önemini kavramak gerekir. Cinsel eğitim, bireye üreme ile ilgili konu ve sorunlarda, cinsel iç dürtü ve güdülerini denetleyebilmesinde, cinsel konularda başkaları ile kuracağı ilişkilerde ve cinsel ilgilerinde gerekli davranışları kazandırmak için yapılan eğitimidir. Cinsel eğitimin amacı; insanın üreme sistemi ile ilgili bilgiler edinmek, cinsel sisteme sağlıklı bir tutum geliştirmek, cinsel güdüyü denetleyebilmek ve beğenilir amaçlara yöneltmek, karşı cinsle iyi geçinmek, onun cinsel gelişimini anlayışla karşılamaktır. Cinsel eğitimin amacı her yaşta değişiklik gösterir. Cinsel eğitime sıfır otuz altı ay arasında tuvalet eğitimi, otuz altı ay sonrası cinsel kimlik kazanımı ile başlangıç yapılır. Çocukluk ve ergenlik döneminde bireyin kendi vücudunu tanıması, karşı cinsi öğrenmesi, cinsel güdünün denetim altına alınmasının gerekliliği ve yolları, cinsel ilgilerin akıl sağlığı yönünden önemi, karşı cinsle olumlu bir tutum takınmanın gerekliliği, sağlıklı bir evlenme için gerekli olanlar, insan ilgisini ve uğraşısını daha değerli alanlara çekerek doğru bilgi ve tutumları kazandırmak şeklinde devam eder.

Cinsel konularda eğitim ne zaman başlamalı ve nasıl olmalıdır?

- En uygun zaman çocuğunuzun bu konularla ilgili soru sormaya başladığı zamandır.
- Çocuklar genellikle 3 yaşından itibaren kendi cinsel organları, vücutları ve karşı cinsle ilgili pek çok soru sormaya başlarlar.
- Vücutlarında olabilecek değişiklikler hakkında bilgilendirmenin en geç 10 yaşına kadar yapılması yerinde olacaktır.
- Çocuk, kime soruyorsa soruyu o kişi cevaplamalıdır. Yani kız çocukla mutlaka annesi konuşmak zorunda değildir. Ancak çocuk soru sormuyorsa ve siz konuşmak istiyorsanız o zaman kendini rahat hisseden kişi çocukla konuşabilir.
- Çocuğun sorduğu sorulara mutlaka cevap verin.
- Çocuk soru sorduğunda cevaplamak için kendinizi hazır hissetmiyorsanız soruyu daha sonra cevaplamak üzere erteleyin.
- Çocuğun sorularına, yaşına uygun ve sorduğu kadarıyla cevap verin.
- Cevaplarınızın doğru ve basit olmasına dikkat edin. - Doğal ve rahat bir ifade tarzı içinde cevap verin.
- Soruları cevaplarken resimlerden yararlanın.

Çocukları Bilgilendirmenin Faydaları Nelerdir?

- Doğru bilgiler öğrenir.
- Cinsel organların görevlerini öğrenir. - Kadın ve erkek olmakla ilgili duyguları, değer ve tutumları öğrenir.
- Kendi bedeni üzerinde söz sahibi olabilir ve bedenini yabancılardan korumayı öğrenir.
- İstemediği şekilde kendine yaklaşanlara “Hayır!” demeyi öğrenir.
- İstismar sayılabilecek ya da tehlikeli olabilecek durumları tanıyıp onlardan kaçınmayı öğrenir.

Cinsel gelişim, diğer gelişim boyutları gibi bireyin gelişmesinin önemli bir yönüdür. Çünkü bireyin kişilik yapısı ve davranışları üzerinde önemli etkilere sahiptir. Bireyin cinsel gelişiminde ve işlevlerinde karşılaştığı sorunlar, onun ruh sağlığını olumsuz biçimde etkilemektedir. Bu nedenle sağlıklı bir cinsel gelişim bireyin mutluluğunun ve başarılarının kaynağıdır. Sağlıklı bir kişiliğin geliştirilmesi, verimli, yapıcı ve başarılı bireylerin yetiştirilmesi için cinsel gelişimin bilinmesi ve gerekli eğitim önlemlerinin zamanında alınması gerekmektedir. İnsanın yaşamında en önemli dönemlerden biri olan ergenlik dönemi, bireyde fizyolojik ve psikolojik değişimlerin yanı sıra birçok sorunu da beraberinde getiren dönemdir. Bu dönemde karşı cinsle iletişim, başlı başına bir problem kaynağı olabilmektedir. Ergenin kimlik gelişiminin bir yönü olan cinsel kimliğin oluşmasında anne, baba ve içinde yaşanılan çevrenin cinselliğe ilişkin tutum, tavır ve değer yargıları önemli rol oynamaktadır. Anne, baba ve öğretmenlerin ergenlik döneminin özellikleri hakkında bilgi sahibi olmaları, bu dönemin gençler için ne kadar önemli olduğunu bilmeleri, gençlere karşı daha olumlu yaklaşımlarını ve demokratik bir tutum göstermelerini sağlayacaktır. Bu da gençlerin sorunlarının çözümünü kolaylaştıracaktır.

