

ERGENLİKTE RİSKLİ DAVRANIŞLAR & VELİLERE ÖNERİLER

MÜŞERREF-HASAN ESER
MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ



Sayının İçindekiler

ERGENLİKTE RİSKLİ DAVRANIŞLAR

Riskli davranışlar, kişinin sağlığını tehdit eden, hayati tehlike yaratan hastalık veya ölümlü sonuçlanma ihtimali olan davranışlardır.

VELİLERE ÖNERİLER

Ergenlik, gençlerin tehlikeye en açık olduğu dönemdir. Risk alma davranışının, bana bir şey olmaz düşüncesinin getirdiği risklerle aile nasıl mücadele edecek?

ERGENLERİ NASIL KORURUZ?

Ergenleri riskli davranışlardan koruyacak birtakım özellikler vardır.

Bunlar,
ergenlerin kişilik özellikleri,
aile & çevre ile olumlu ilişkiler,
kültürel ve sportif faaliyetlere katılım.

ERGENLER NEDEN RİSK ALIR ?

Ergenler sürekli kendilerini test etmek isterler. Sınırlarını zorlamak, onların en önemli var oluş amaçları haline gelir. Ergen genellikle uyarılma ve özgürlük uğruna risk almaya heveslidir.

Gençler için bir aktivite ne kadar tehlikeliyse, o kadar caziptir düşüncesiyle, heyecan, onları riske sürüklüyor.

Ergen büyüdüğünü gösterebilmek için riske girer. Yetişkinlere uygun aktivitelerde bulunur.

Cesaretle birlikte tehlikeli deneyimler gerçekleştirir. Özgür olma düşüncesiyle sınırlarını aşar, risk alır.

Dürtüsellik, o sırada hissettiğini yapmaya ve riske iter.





ERGENLİKTE RİSKLİ DAVRANIŞLAR

Ergenlik dönemi riskli davranışlar açısından oldukça zengindir. Daha önce de belirttiğimiz gibi bu dönemde ergenler oldukça farklı türde ve davranışlarda risk alma eğilimi gösterirler. Bu davranışlar arasında ,

- * Okuldan Kaçma/ Okul Terki
- * Evden Kaçma
- * Alkol, Madde Kullanımı
- * Şiddet & Suça Karışma
- * Karşı Cinsle Olumsuz İlişkiler
- * Olumsuz Akran Çetelerine Karışma
- * Kendine, Çevreye, Başkasına Zarar Verme Davranışı
- * Yaralayıcı Alet Taşımak

gösterilebilir. Özellikle bu ve benzeri davranışlar, geleceğe yönelik olarak, bu gençler için önlem alınması gerektiğini ebeveynleri, öğretmenleri, arkadaşları ve yakın çevrelerine gösterir.

Bu noktada velilere büyük görev düşmektedir. Gençlerin içinde bulunduğu durumun farkında olmak ve önlem almak en önemli aşamalardan birisidir.



ERGEN İÇİN RİSK FAKTÖRLERİ

- Okuldan/evden kaçmak
- Olumsuz arkadaş çevresine sahip olmak
- Uyumsuz sosyal çevre
- Olumsuz/Parçalanmış aile yapısı
- Saldırganlık / Fiziksel Şiddete yönelme
- Bağımlılık Yapıcı Madde Kullanımı
- Uzun süre boyunca internette vakit geçirme
- Akademik başarısızlık ve okula karşı ilgisizlik

gibi durumlar ergenin risk altında olduğunun bir göstergesi olabilir. Anne-babalar olarak bu riskleri görmek ve önlemler almak gerekmektedir.

“

Tütün, alkol veya diğer uyuşturucu maddelerin kullanılmasını içeren olumsuz davranışlarda bulunma ihtimali, arkadaş çevresinden gelen baskıyla ergenlik döneminde oldukça yüksek bir seviyeye çıkar.

Ergenler,

**Güçlü Görünmek
Kendini Kanıtlamak
Saygı Görmek
Aidiyet Duygusunu
Hissetmek**

gibi nedenlerle olumsuz arkadaş çevresi içinde olmaya, zararlı madde kullanmaya, şiddet uygulamaya meyilli olabilirler. Bu noktada onların ihtiyaç duyduğu saygı görmeyi, aidiyet duygusunu evde ve sosyal çevresinde ergene sağlıklı yollardan göstermek çok önemlidir.

VELİLERE ÖNERİLER

Her dönemde olduğu gibi, ergenlik döneminde de ailelere büyük görev düşmektedir. Evde huzurlu ve sevgi dolu aile bağları sunulmadığı taktide, ergenler kuralı ve bir başına bırakıldığı durumlarda riskli davranışlar göstermeleri kaçınılmazdır. Aile üyeleri arasındaki bağ ve ailenin ergen üzerindeki etkisi, riskli davranışların gelişmesi açısından oldukça önemlidir. Ebeveynin çocuğu takip etmesi, arkadaş ortamını, gittiği/geldiği yerleri bilmesi ve en önemlisi ergeni belirli sınırlar içinde tutması son derece önemlidir.

Ergenlerin daha az riskli davranışlar göstermeleri için, baskılayıcı ve yasaklayıcı davranışları ortadan kaldırmak, ebeveyn tarafından doğru ve uygun bir şekilde bilgilendirmek, yeterli olarak izlemek, arkadaşları hakkında doğru bir şekilde açıklama yapmak gereklidir. Bu süreçte çocuklarıyla iletişime geçemeyen, riskli davranışlarda bulunan, nasıl bir yol izleyeceğini bilemeyen ebeveynler mutlaka bir uzmana başvurmalıdır.

ERGENLERİ RİSKLİ DAVRANIŞLARDAN KORUMAK İÇİN YAPILACAKLAR

1. Kültürel/ Sportif Faaliyetlere Yönelme

Sportif ve kültürel faaliyetlere katılmak, riskli arkadaş çevresini, zararlı alışkanlıklara başlama ihtimalini azaltır. Sağlıklı ve sosyal gelişimi destekler. Kendine güvenmesi, başkalarıyla ilişki kurma becerileri, baş etme mekanizmaları artar.

2. Aile& Okul ve Çevre ile Güçlü İletişim

Sıcak aile ilişkilerine sahip bireyin riskli davranışları daha az gösterdiği görülmektedir. Ailesinde ve okulunda kabul gören bir ergen, kendini kanıtlamak için riskli davranışlar sergileme ihtiyacı göstermeyecektir. Fikirleri alınan, büyüdüğü kabul edilen bir ergen, büyüdüğünü ispatlamaya çalışmak için ekstra olumsuz davranışlara bulaşmaya gerek duymaz.

Kendini okuluna ve ailesine ait hisseden bir ergen, ait olma adı altında olumsuz akran çetelerine kendini kabul ettirmeye çalışmaz, ya da yaşlılarının olumsuz davranış tekliflerine sırf kabul görme arzusu nedeniyle boyun eğmeyecektir.

Okul ve aile çevresinde ergenin ihtiyaç duyduğu sosyal destek alanı oluşturulmalıdır. Zor durumda kaldığında ya da bir hata yaptığında korkmadan, çekinmeden kimden yardım isteyebileceğini bilmesi önemlidir.

3. Ergenin Kişisel Özelliklerinin Geliştirilmesi

Hayır diyebilen, ne istediğini bilen ve ait olduğunu hisseden bir ergenin olumsuz davranışlardan ve risklerden korunabildiği bilinmektedir.

İstemediği durumlar karşısında 'HAYIR' demeyi öğrenen bir ergen, yaşlılarından gelen olumsuz tekliflerle daha kolay baş edebilir.

Kendine güvenen, hedefi olan ve en önemlisi sevdiğini bilen ergen, kendini daha olumlu durumlara yöneltebilir. Hedefini gerçekleştirmeye çalıştığı için olumsuz durumlar dikkatini dağıtmaz.

Yaşadığı zorluklarla baş etmeyi ve stres yönetimini bilen bir ergen, olumsuz durumlardan ve stresten korunmak için riskli maddeler kullanmaya ihtiyaç duymaz.



“

Ergenlerin güçlü bir kişilik geliştirmelerine yardımcı olmak, hayır diyebilmeyi öğretmek ,yanlışta düştüğünde neler yapmak gerektiğini bilmek ve gerektiğinde yargılamadan, eleştirmeden dinleyip yardımcı olabilmek, bu dönemlerde onlar için yapabileceğimiz en iyi ebeveynliktir.

