

GENÇLERİ DEPRESYONA SOKABİLECEK NEDENLER

Oyun yoksunluğu

Serbest oyun, araştırma ve keşif, çocukların kendi problemlerini çözmeyi, hayatlarını kontrol etmeyi, kendi ilgi alanlarını geliştirmeyi öğrendikleri ve ilgi alanlarını takip etmekte ustalaştıkları araçlardır.

Şeker

Yüksek şeker tüketimi depresyon arasında güçlü bir bağlantı bulunmuştur. Rafine şeker ve bedenimizin rafine şeker gibi işlediği her şey (gazlı içecekler, enerji içecekleri, cips, çikolata vs) kronik enflamasyonu tetikler ki bu da bağışıklık sistemimizi zayıflatır. Şeker aynı zamanda, BTNF (beyin-türevli nörotrofik faktör) denilen beyindeki kilit büyüme hormonunun faaliyetini de bastırır.

Ekran zamanı

Bilgisayar ya da televizyon ekranı karşısında günde iki saatten fazla zaman geçiren çocuklarda daha düşük özsaygı ve daha yüksek kaygı, depresyon gibi duygusal problemler olduğu saptandı.

Stres

Stres vücudumuzdaki neredeyse bütün biyolojik sistemleri risk altına sokuyor, önemli iç organlarımızı yıpratıyor. Bu yüzden duygu durumu karmaşaları yaşamaya daha yatkın oluyoruz.

ERGENLERDE DENGESİZ BESLENME VE OBEZİTE

Obezite depresyon, kalp ve damar hastalıklarına, hipertansiyona, şeker hastalığına (tip 2 diyabet), eklem hastalıklarına (osteoartrit) ve uyku apne sendromuna zemin hazırlar.

Gençlerde aşırı yemek yeme davranışını tetikleyen ruhsal sebepler şunlardır: Depresyon, akademik sorunlar, yoğun ders çalışma zarureti, akranlar ve karşı cinsle yaşanan iletişim sorunları, aile içinde yaşanan iletişim sorunları, ergenlik dönemi sorunları...

Obeziteye yönelik alınması gereken tedbirler:

Ailenin hayat şeklinin değişmesi esastır. Sık fiziksel aktivite, çocuğun sportif faaliyetlerinin desteklenmesi çok önemlidir. Televizyon ve bilgisayar başında geçirilen zamanın azaltılması hem hareketsizliği engelleme hem de atıştırma tarzındaki beslenmeyi engellemesi sebebiyle şişmanlığın engellenmesinde çok önemli rol oynar. Çocuklar her konuda olduğu gibi beslenme şekli konusunda da anne ve babalarını model alacağı için, evdeki herkesin sağlıklı şekilde beslenme düzenine uyması çok önemlidir. Ailesinde şeker hastalığı olan çocukların şişmanlık açısından bir metabolizma ve endokrin uzmanının takibinde olması gereklidir.

ERGENLERDE TELEVİZYON SEYRETME ALIŞKANLIĞI

Aşırı derecede şiddet içeren, ahlaki yozlaşmayı gözler önüne seren filmler, çocuk ve ergenlerin seyretmesi açısından uygun değildir. Bu yaşlar, çocuk ve gençlerin, öne sürülen toplumsal rol modelleriyle özdeşim ve benimseme yaptıkları dönemlerdir. Film kahramanlarının giyimlerini, davranış şekillerini, değer yargularını benimseme eğilimi gösterdikleri için, çocuk ve gençlerin bu tip

filmleri seyretmeleri uygun değildir. Sürekli gergin ve mutsuz aile içi ve sosyal ilişkileri yansıtan bazı programların sunduğu başa çıkma stratejileri, gençlerimizde sosyal ilişkilerdeki sorunları tetikleyebilmektedir. Seyredilen bu programları yaşa göre seçmek ve zaman sınırlaması getirmek çok önemlidir. Seyredilen programları aile içi iletişimin ve diğer sorumlulukların önüne geçirmemek üzerinde ailece tartışmak, ebeveyn olarak kendi hayat görüşlerimizi çocuklarımızla paylaşmak sosyal yönden son derece eğitici olacaktır.

ERGENLERDE BİLGİSAYAR VE İNTERNET TUTKUSU

İlköğretim döneminin sonuna kadar çocuğunuzun, internet ve bilgisayar başında sadece hafta sonu günde bir veya iki saat vakit geçirmesi uygundur. Aksi halde çocuğun zihnindeki oyun ve hayal dünyası sadece bilgisayar ortamının agresif veya hayali sanal karakterleriyle özdeşleşir. Bu oyunların çoğu şiddet içermekte olup, hepimizde doğuştan mevcut olan saldırganlık dürtüsünün gelişmesine zemin hazırlamakta, çocuklarımızın daha saldırgan hale gelmelerine katkıda bulunmaktadır. Bu yüzden, zekaları teknolojik açıdan gelişirken, sosyal yönden geri kalır.

MUTLU VE SAĞLIKLI ÇOCUK YETİŞTİRME SANATI

Mutlu ve sağlıklı bir çocuğun ancak huzurlu bir aile ortamı içerisinde yetişir. Bunun için anne ve babanın aralarında sevgi ve saygıya dayalı bir iletişimin bulunması gerekmektedir. Çocuğun

yeteneklerini ortaya çıkartmak için çok küçük yaşlardan itibaren spor, müzik ve sanat alanında önünü açacak faaliyetlere yer verilmesi, yeteneğinin ve ilgisinin olduğu alanların desteklenmesi, ancak bu konuda asla zorlanmaması gerekir.

Ebeveynlerin, lise ve üniversite tercihlerinde çocuğu gerçek kapasite ve ilgisine uygun düşecek şekilde teşvik etmeleri gereklidir. Meslek hayatına atılacak olan bireyin kendileri değil çocukları olduğunun, dolayısıyla onların mutluluğunun ön planda olduğunun her zaman akılda tutulması gerekmektedir.

Ergenlik dönemindeki gençlere tatlı sert ve sevecen bir otoriteyle yaklaşılması en doğru olanıdır. Bu yaşlardaki gençlere direktif yaklaşımdan ziyade, onları ikna edecek şekilde yaklaşmak çok daha etkilidir. Bu yaşlardaki gençlerde zararlı madde kullanımına karşı tedbirli olunmalı, onlarla kurulan duygusal iletişim asla ihmal edilmemelidir.

Mutlu ve sağlıklı çocuklar yetiştirebilmek için aile içinde genel olarak olmazsa olmaz kurallar şunlardır:

- Karşılıklı sevgi ve saygıya dayalı hoş bir aile içi iletişimi ve ortamının yaratılması sağlanmalıdır.
- Yüksek sesli tartışma ve fiziksel şiddete asla yer verilmemelidir.
- Çocuklarla ilgili olan her çeşit sorumluluğun üstlenilmesinde anne ve baba arasında rasyonel ve makul bir rol dağılımı olmalıdır. Tek bir ebeveynin her çeşit sorumluluğu üstlenmesi zaman içinde bitkinliğe yol açar. Her çeşit sorunun aile içinde kaliteli bir iletişim ve paylaşım ile ele alınarak

çözülmesi, çocuklara sorunlarla başa çıkma stratejileri açısından güzel bir model teşkil etmiş olur.

- Çocuklara her konuda destek çıkılmalı, ilgi ve becerileri doğrultusunda olabilecek tüm imkanlar sunulmalı, ancak seçimleri konusunda asla aşırı müdahaleci ve yönlendirici davranılmamalıdır.

- Ders çalışmaları teşvik edilmeli, ancak başarı konusunda asla aşırı baskı uygulanmamalı, çocukların bu açıdan diğer akranlarıyla mukayesesi yapılmamalıdır.

- Çocuğun terbiyesinde fiziksel şiddetin, yüksek sesle azarlamanın asla yeri yoktur. Hatalı davranışları cezalandırmaktan ziyade, çocuğun konuşma yoluyla ikaz edilmesi ve uygun davranışın anlatılması, davranışını düzeltebilmesi ona bir şans daha verilmesi, doğru davranırsa bu başarısının takdir edilmesi en uygundur.

- Çocukları sürekli ikaz etmemek, bir şeyi defalarca söylememek çok önemlidir. Çocuk söyleneni yapmıyorsa ısrarcı davranmaktan ziyade, şayet küçükse ilgiyi kesip bir süre sonra tekrar motive ederek yapmasını teşvik etmek, büyük çocukları ise ikna ederek istenileni yapmasını sağlamak çok daha etkilidir.

- Çocukları maddi yollarla ödüllendirmekten ziyade, manevi olarak takdir edip bu şekilde ödüllendirmek çok daha uygundur.

- Çocuğun okuldaki hayatı veya özel hayatı konusunda bilgi sahibi olabilmek için aşırı sorgulayıcı olmaktan ziyade, dostane bir ebeveyn tutumu sergileyerek sohbet içinde bu bilgileri öğrenmek ve bu konuda gereken yönlendirmeyi yapmak en uygundur.



ERGENLİK DÖNEMİ GELİŞİMSEL ÖZELLİKLERİ VE AİLEYE ÖNERİLER BROŞÜRÜ 2



REHBERLİK HİZMETLERİ