

ÇOCUĞUM BÜYÜYOR

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK SERVİSİ

ERGENLİK DÖNEMİ

Ergenlik dönemi, fiziksel ve duygusal süreçlerin yol açtığı, cinsel ve psikososyal olgunlaşma ile başlayan, bireyin bağımsızlığını ve sosyal üretkenliğini kazandığı, ayrıca duygusal dalgalanmaların yaşandığı bir dönemdir.

Ergenlik dönemi, genç insanların yeni yetenekler edindiği ve birçok yeni durumla karşı karşıya kaldığı hızlı bir gelişme dönemidir. Bu dönem sadece ilerleme için fırsatlar sunmakla kalmaz, aynı zamanda sağlık ve iyilik konusundaki riskleri de beraberinde getirir. Ergenler hayatlarının ikinci on yılının zorluklarıyla karşı karşıya geldiklerinde çok az bir yardımla enerjilerini olumlu ve üretken alanlara yönlendirebilirler. Ergenlerin ihmal edilmesi, hem o sırada, hem de gelecek yıllarda sorunlara yol açabilir. Ancak aynı zamanda bu dönem bir fırsat dönemidir. Yeniliğe, değişime, gelişmeye en açık olan bu yaş grubuna, doğru yöntemlerle, doğru yerde, doğru kişilerle ulaşıldığında, kendi ve ülke gelişimine büyük katkı sağlanacaktır.



ERGENLİĞİN İLK YILLARINDAKİ 11-13 YAŞ GRUBU VE ORTAÖĞRETİM ÇAĞINDA BULUNAN 14-18 GRUBU ARASINDA NE GİBİ FARKLAR OLMAKTADIR?

Ergenliğin ilk yıllarında (11-13 yaş) ergen, gerek okulda gerek aile ortamındaki otorite figürlerini sorgulamaya başlar, kendi istekleri ve inançlarını vurgulayarak karşıt tepki vermeye başlar, fiziksel ve duygusal ani değişimlerle beraber sarsılır, ayrıca bağımsızlığını kazanmak için büyük savaşlar vermeye başlar. Lise dönemi bir çok genç ergenlik döneminin ilk yıllarına göre biraz daha sakin bir portre çizebilir.

Ortaöğretim(lise) dönemi orta ergenlik dönemidir, otorite figürlerini pek de önemsemedikleri bir dönemdir, otoriteyi temsil eden her şeyi devre dışı bırakma eğiliminde olan ergen, eğer ikna olursa ya da isterse otoriteye uymayı kabul eder. Çocukları bu dönem içinde olan anne babalar, onları yetişkin olma yolunda sağlıklı bir ilerleme kaydetmeleri için sınırları nasıl çezecekleri konusunda sıklıkla tereddüt yaşarlar. **Burada en iyi çözüm dengeli bir yaklaşımda bulunulmasıdır. Ev ortamının bir karakol ortamına çevrilmesi doğru olmayacağı gibi genci nasıl olsa dinlemeyeceği düşünülerek her istediğini yapmasına müsaade edilmesi de bir o kadar doğru değildir.**

ERGENLİK; ÇOCUĞUN BÜYÜĞÜ, YETİŞKİNİN KÜÇÜĞÜ DEĞİLDİR

ÇOCUĞUNUZUN ORTA ERGENLİK DÖNEMİNE GELMESİ BERABERİNDE NELERİ DE GETİRİR?

Bu döneme ulaşmadan önce çocuğunuz doğduğundan beri, çeşitli yaş dönemlerinden geçti, her geçtiği dönemin karakteristik özelliklerini de yaşadı ve artık yetişkin olma yolunun son basamağı olan gençlik çağının bir üyesi oldu. Bebekken, bebeğinizi nasıl besleyeceğiniz ve büyüteceğiniz konusunda gerek sağlık ekibi, gerek yakın çevreniz size çeşitli önerilerde bulundu, sizlerde bunları uyguladınız. Biraz daha büyüüp okul çağına geldiğinde, öğretmenleri sizlere öneriler verdi, onlarla konuşmanızın, dersleriyle ilgilenmenizin önemi konusunda size yol gösterdi, sizde bunun dışında çevrenizdekileri gözlemleyerek, nasıl bir yol izleyeceğinizi belirlemeye çalıştınız, zorlandığınız dönemler mutlaka oldu bunları rahatlıkla uygulamaya geçirebildiniz. Oysa ki artık çocuğunuz 14-18 yaşları arasına geldiyse, gelen önerileri uygulamanın ne kadar zor olduğunu kendinize söylemeye başlarsınız. Aynı şekilde öğretmenler, aynı yaş grubunda çocuğu olan tanıdıklarınız da onları anlamada zorlu çektiklerini söylemeye başlarsınız. Bu dönem çocuklarınızın kendi gelecekleriyle ilgili ilk kez gerçekçi planları yapmaya başladıkları bir dönemdir. Beceri gelişimleri hızlanarak, bir üst öğretim kurumuna veya bir meslek alanına uygun hale gelmeye başlar, yetenekleri en üst düzeye ulaşır. Sosyal becerileri de mükemmelleşir ve sosyal ilişkileri doğal olarak daha da iyi duruma gelir. Gencin üzerinde akranlarının etkisi oldukça önemli bir yer tutar, kimi zaman her şeyin önüne bile geçebilir.

ERGENLİK ; ANNE-BABANIN TERSİNE BİR YAPILANMA DEĞİLDİR

ÇOCUĞUNUZ BU DÖNEMDE NEYİN ARAYIŞINDA OLMAKTADIR? BUNUN CEVABI KİMLİK ARAYIŞI OLABİLİR Mİ?

Çocuğunuz yeni bir kimlik kazanma peşindedir. Bu yeni kimliği bulmasında da ona arkadaşları yardımcı olacaktır. Onlar artık annelerinin babalarının küçük oğulları, kızları olmak istememektedir. Ama henüz ne olacaklarını da bilmemektedirler. Gençler sık sık kendilerine “**ben kimim**” sorusunu sormaktadırlar. Bu sorunun cevabında arkadaşları önemli bir yanıt olur. Cevap “arkadaşlarım gibiyim ve onlardan biriyim” olacaktır. Arkadaşları gibi giyinir, onlar gibi konuşur, saçlarını onlar gibi yapar ve artık grubun bir üyesidir. Özetle onlara benzemeye çalışır. Bu nedenle gencin bu dönemlerdeki arkadaş çevresi çok önemlidir. Çocuğunuz belki de hiç görmediğiniz bir giyim içerisinde veya saç şekliyle görmeniz mümkündür.

ERGENLİK; HASTALIK VE PROBLEM YARATMA DÖNEMİ DEĞİLDİR



ARKADAŞLARINA BENZEMEYE ÇALIŞTIĞI GİBİ, ONLARLA REKABET ETTİĞİ DE GÖRÜLEBİLİR Mİ?

Ergen aynı zamanda arkadaşları ile yarışma içerisindedir. Bu yarışma onun arkadaşları içerisindeki gücünü görmesi için gereklidir. Ergen arkadaşları içerisindeki gücünü merak eder. Arkadaş grubu içerisinde etkili midir? Esprileri beğeniliyor mudur? Fikirlerine değer veriliyor mudur? En çok sevilen midir? Aranan biri midir? Arkadaşlarla yapılan bu yarışta bu soruların cevaplarını bulur ergen. Bunun sonucunda da ergenin kendisi ile ilgili düşüncesi ve özsaygısı oluşur. Ergenin grup içerisinde olması yani bir arkadaş grubuna dahil olması bazı olumsuzlukları da beraberinde getirebilir. Grup etkileşimi ergeni bireysellikten uzaklaştırır. Birey grup içerisinde iken kendi bireysel özelliklerinden uzaklaşır. Hatta "kimliksizleşir". Ergenin bireysel sorumluluk duygusunu kısmen kaybetmesi, tek başına yapmayacağı davranışları grup içerisinde yapması sonucunu doğurur. Çünkü ergen grubun denetimine girer. Sigaraya başlamakta, içki ve uyuşturucu kullanmakta, herhangi bir suça ortak olma gibi davranışlarda bu kimliksizleşmenin rolü büyüktür. Grup birbirini cesaretlendirerek yüksek risk almayı kolaylaştırır.

OTORİTEMİZE BAŞKALDIRI, AİLEMİZE YABANCILAŞMA DEĞİLDİR.



SOSYAL GELİŞİMLERİNİN NORMAL BİR SÜRECİ OLAN, ARKADAŞ İLİŞKİLERİNİN ÖN PLANDA OLDUĞU BU DÖNEMDE AİLELERİ NELER BEKLİYOR?

Daha önceki dönemlerde arkadaş seçimi mahalleden, okuldan ve aile büyüklerinin arkadaş çocukları arasından yapılırdı. Özellikle mahalle arkadaşlıkları vardı. Böylece hem arkadaşlar aileler tarafından yakından tanınırdı hem de aileler çocuklarını gözetim altında tutabilirlerdi. Günümüzde ise arkadaş edinme şekilleri oldukça değişti ve mahalle arkadaşlıkları kalmadı gibi bir şey. Okul arkadaşlığı devam etmekte. Bununla birlikte kafelerde edinilen ya da internette edinilen arkadaşlıklar yaygınlaşmaya başladı. Özellikle de internet arkadaşlığı giderek yaygınlaşmakta. Ergenler bilgisayar karşısında arkadaşlıklar kurmaya ya da kurulmuş arkadaşlıkları sürdürmeye başladı.

Günümüzde arkadaşların ergen üzerinde etkisinin artmaya başladığını görmekteyiz. Bunun başlıca sebeplerinin ise; anne ve babaların yoğun bir çalışma temposu içersinde olmaları ve çocukları ile geçirecek zamanlarının giderek azalması olduğunu söyleyebiliriz. Bu durumda ergenlerin yalnız kalma süreleri artmakta ve bu boşluğu arkadaşları ile doldurmaktadırlar. Tabi internet aracılığı ile süreklilik kazanan iletişim, arkadaşların birbirleri üzerindeki etkisini iki kat arttırmış oldu. Bütün bu gelişmeler ergenleri dış etkilere daha açık bir hale getirdi ve arkadaş ilişkileri önem kazanmaya başladı.

Aileler çocuklarının arkadaşlarını tanımalıdırlar. Çocuklarının kimlerle arkadaşlık yaptıklarını, birlikte neler yaptıklarını, nerelere gittiklerini bilmeye ailelerin hakları vardır. Ancak aileler bu haklarını çocuklarından bu bilgiyi alarak kullanmalıdırlar. Çocuklarını takip etmek, cep telefonlarını, çantalarını karıştırarak, bilgisayarındaki maillere bakarak yapmaları yanlış olacaktır. Bu tarz yaklaşımlar çocuğunuzla iletişiminizin tamamen kopmasına sebep olabilir. Bu bilgileri size çocuklar vermelidir. Bu konuda çocuklarımızla konuşmalı ve her durum birlikte değerlendirilmelidir. Eğer çocuklarımıza doğru bir sorumluluk kazandırdıysak bunu yapmak çok zor olmayacaktır

PEKİ ONLARDA BU GELİŞMELER DEVAM EDERKEN ONLARI NASIL ANLAYACAĞIZ? BEKLİYOR?

Onları anlamaya buldukları dönemin yetişkin olma hazırlıkları yapıldığı çok önemli bir dönem olduğunu hatırlayarak başlayabilirsiniz. Gelecekte yaşamını iyi şartlarda sürdürebilmesi için seçeceği mesleği ve gelecekte kuracağı kendi ailesi ile ilgili konuları düşünmeye başladıkları bir dönemdir, artık kendi kararlarını uygulamak isteyecektir ve bu konuda kendisine fırsat verilmesini bekler. Örneğin bu yaş grubunda olan genç, kendi biriktirdiği parasıyla, kendi istediği bir şeyi almak isteyebilir, ya da arkadaşlarını çevrenin etkisi olmadan kendisi seçmek isteyebilir. Bunları uygulamaya geçirirken, yani kendi kararlarını uygulamak isterken doğal olarak ailesiyle arasına mesafe koymaya başlar. Bu sizin ona artık bakmayacağınız, gözetmeyeceğiniz, ihtiyacı olduğunda yardım etmemeniz anlamına gelmemektedir. Gençlerin bu dönemlerinde ,kız veya erkek olsun çevrelerinde olumlu rol modeli temsil eden yetişkinleri görmeye ihtiyaçları da vardır.Bu anne baba olabileceği gibi, yakın çevresindeki öğretmeni, akrabası , tanıdığı gibi diğer olumlu modellerde olabilir. Gençle, kendilerine model aldıkları kişilerden, problem çözme becerilerini, çevresiyle nasıl bir iletişim kuracağını, gelecekle ilgili düşünce ve planlarını gözden geçirmeyi öğrenirler.

Yapılan araştırmalar, bu dönemde olumlu aile ortamının, aile içi iletişimin doğru olmasının, aileyle geçirilen hoş vakitlerin, gencin ders dışı etkinliklerine ve faaliyetlerine katılımının desteklenmesinin, gencin bu dönemini daha sağlıklı geçirmesini sağladığını göstermiştir.

**ERGENLİK;BİREYİN ÇOCUKLUKTAN YETİŞKİNLİĞE
DÖNÜŞÜRKEN, BİREYSELLEŞMESİNİ
TOPLUMSALLAŞMASINI SAĞLAYAN
RUHSAL, FİZİKSEL VE SOSYAL BİR GELİŞİM
DÖNEMİDİR.**

BU DÖNEMDE ERGENİN DUYGUSAL GELİŞİMİ İLE İLGİLİ KAYGILARI VE İHTİYAÇLARI NELERDİR? ONA NASIL YARDIMCI OLABİLİRİZ?

Ergen, karamsarlık, huzursuzluk ve iç sıkıntısı gibi hoş gitmeyen duygulardan bunalır. Kendisine güven verecek ve bu duygusal durumların yaşa bağlı, bu çağa has ve geçici olduğunu anlatacak bir anne babaya ihtiyacı vardır. Anlaşılmamak bu dönemde ergenin en önemli sorunudur. Bu yüzden anne babanın gencin söylediklerini onu eleştirmeden, yargılamadan ve küçümsemeden dinlemesi ve ona kendini anlatması için fırsat tanınması onu rahatlatacaktır. Özellikle karşı cinsle yaşadığı durumlarla ilgili kendini anlayacak birine ihtiyaç duyar. Ayrıca bu dönemde ergen, anne ve babasından daha fazla izin ister. Bağımsızlaşma davranışları engellenince gerginleşebilir ve anne-babayla çatışmaya düşebilir. Anne babanın genci istediğinden farklı alanlara yönelmesi, ondan yapabileceğinden fazla beklentilerinin olması, onu aşağılaması ve başkalarıyla kıyaslaması onu kaygılandıran tipik anne baba davranışlarıdır. Ergenlerle iletişim kurarken anne babaların ergenin bu kaygılarını dikkate alması ve onu anlaması çok önemlidir.

ERGENLİK ÇOCUKLUKLA YETİŞKİNLİK ARASINDA KALAN BİR ARA DÖNEMDİR.



BU DÖNEMDE GELİŞİMİNİ SAĞLIKLI DEVAM ETTİREBİLMESİ, ERGENİN ÖZGÜVENİNİN VE KENDİLİK DEĞERİNİN ARTMASI İÇİN NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?

Anne baba olarak bu dönemdeki çocuğunuza bu konuda şu önerileri verebilir, sizlerde bu önerilerinizi destekleyecek davranış ve tutumlarda bulunabilirsiniz.

Kendindeki olumlu yönlere odaklan ve onları daha da geliştir

Her bireyin olumsuz yönleri vardır. Kimileri bu olumsuzlukları görmezden gelir, kimileri bunları çevrelerine oldukça sıklıkla dile getirirler, aslında destek alma amacıyla yapılan bu dile getirmeler, zamanla çevrelerini de ikna etmeye kadar varabilir. Olumsuz yanlara çok fazla odaklanmak, olumlu yönleri geliştirmek için verilecek çabayı engellemiş olur.

Mükemmeli değil, iyiyi hedefle

Mükemmel iynin düşmanıdır. Mükemmele ulaşamayacağını fark ettiğinde pes edebilir ve iyi bir sonuç alma olasılığını da engellemiş olursun

Hataları ve başarısızlıkları bir öğrenme fırsatı olarak gör

Her kriz değişim için bir fırsattır. İnsan daha çok çalışmak ve kendini geliştirmek için zaman zaman yetersizlikte hissedebilir.



BU DÖNEMDE GELİŞİMİNİ SAĞLIKLI DEVAM ETTİREBİLMESİ, ERGENİN ÖZGÜVENİNİN VE KENDİLİK DEĞERİNİN ARTMASI İÇİN NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?

Yeni ilgi alanları edinmeye açık ol

Kendini daha iyi tanıman ve yeteneklerinin boyutlarını daha iyi görebilmen için yeni ilgi alanları dene. Yenilik yeni bir motivasyon yaratır ve olaylara farklı bakış açılarından da bakmanı sağlar

Değiştirebileceklerinle, değiştiremeyeceklerini ayırt eder

Hayatta bazı şeyleri değiştirmek ve geliştirmek mümkün olmayabilir. Örneğin göz rengi, boy, çeşitli fiziksel özellikler. Bunlara odaklanmak yerine kursa giderek çeşitli konularda yeni şeyler öğrenilebilir.

Hayatın tadını çıkarmayı unutma

Bazen insanlar eksik yönlerini telafi ederken ve eğitimini daha da ileri götürmeye çalışırken, zamanının çoğunu bu hedeflere yönelik çabalayarak geçirirler. Bunları yaparken, hayattan keyif aldığın şeyleri de ihmal etmemeye çalış

Sorunları olan kişilere yardım etmeye çalış

Örneğin yardım kuruluşlarında gönüllü yer alabilirsin. Böylelikle başkalarına yardım ettiğin gibi hem kendini daha iyi hisseder hem de başkalarındaki kötü koşulları gördükçe kendindeki eksiklikleri daha fazla hoşgörülle karşılırsın

ERGENLİK; DAHA FAZLA BİR İLGI, SAYGI, OLANAK VE ÖZENE İHTİYAÇ DUYULAN İNCİNMESE KOLAY OLDUĞU BİR DÖNEMDİR.

ÇOCUĞUNUZLA İLİŞKİLERİ GELİŞTİRMEK İSTİYORSANIZ

ONUNLA GÖZ TEMASI KURUN.

ONU ANLAMAYA ÇALIŞIN. ANLAMADIĞINIZDA SORULAR SORARAK ANLAMAK İÇİN ÇABA GÖSTERİN.

ONU GERÇEKTEN CAN KULAĞIYLA ETKİN (AKTİF) DİNLEYİN.

ÇOCUĞUNUZLA İLETİŞİMİNİZDE BEN MESAJLARI KULANIN

GÜLÜMSEYEREK YUMUŞAK BİR İFADE İLE KONUŞUN.

ÇOCUĞUNUZU DİNLERKEN KOLLARINIZI KAVUŞTURMAYIN

KONUŞMA VEYA DİNLEME SIRASINDA GERİYE YASLANARAK OTURMAMALI ONA DOĞRU EĞİLEREK KONUŞUN,

HİÇBİR ÇOCUK KUCAKLANMAK İÇİN BÜYÜK DEĞİLDİR. ONA SARILIN, ÖPÜN, SEVGİNİZİ GÖSTERİN.

BİR ŞEY ANLATMAK İSTEDİĞİNİZDE SİZİ DİNLEMeye HAZIR OLDUĞU ZAMANI BELİRLEYİN.,

SÖYLENENİ BİLSENİZ BİLE DİNLEMeye DEVAM EDİN

AYNI FİKİRDE OLMASANIZ BİLE SÖZE “HAYIR” DİYE BAŞLAMAYIN

ÇOCUĞUNUZLA İLİŞKİLERİ GELİŞTİRMEK İSTİYORSANIZ

İSTENENİ NET BİR ŞEKİLDE İFADE EDİN (AKŞAM 20.00' DE EVDE OLMALISIN)

EŞİNİZLE VE ÇOCUĞUNUZLA KONUŞURKEN LÜTFEN, ÖZÜR DİLERİM, TEŞEKKÜR EDERİM, BİR ŞEY DEĞİL GİBİ SOSYAL İFADELERİ KULLANIN.

KABULLENİCİ DAVRANMAK DEMEK ÇOCUĞUNUZUN YANLIŞ TARAFLARINI DESTEKLEMENİN YA DA HATALARINI GÖRMEZDEN GELMEK DEĞİLDİR. KABULLENİCİ DAVRANMA ÇOCUĞUN KENDİSİYLE YA DA DURUMUYLA İLGİLİ ALGI VE DUYGULARINA SAYGI DUYMAKTIR. DAVRANIŞLARINI HOR GÖRMEMEKTİR. ÖNEMLİ OLAN ÇOCUĞUN SERGİLEDİĞİ DAVRANIŞ, DUYGU VE DÜŞÜNCELERİNİN KENDİSİNE VE ÇEVRESİNE ZARAR VERİCİ HALE GELMEMESİDİR.

OLUMSUZ İFADELER İLE YASAK KOYMAK YERİNE OLUMLU YORUMLARDA BULUNUN.(ODANI DAĞITMA DEMEK YERİNE ODANI DÜZENLİ GÖRDÜĞÜMDE ÇOK MUTLU OLUYORUM GİBİ)

SORUN YAŞADIĞINIZDA ÇOCUĞUNUZUN DEĞİŞİMİNDEN ZİYADE SİZ KENDİNİZLE İLGİLİ NELERİ DEĞİŞTİREBİLİRSİNİZ ONU TESPİT EDİN VE UYGULAYIN. BU İLİŞKİNİZE OLUMLU YANSIYACAKTIR

HAFTADA BİR YARIM SAAT SOHBET TOPLANTISI YAPIN. SOHBETİ ÇOCUĞUNUZUN BAŞLATMASI YÖNÜNDE TEŞVİK EDİN. SOHBET SIRASINDA KONUŞMASINI DESTEKLEYİN

ÇOCUĞUNUZUN İHTİYAÇ, İSTEK, DUYGU VE DÜŞÜNCELERİNE DEĞER VERİN. DUYGU VE DÜŞÜNCEİNİN İÇERİĞİ NE OLURSA OLSUN ÇOCUĞUNUZU YARGILAMAYIN, KINAMAYIN VE SUÇLAMAYIN.

KİTAP ÖNERİLERİ



Kaynakça

- Kadıköy İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü Anne,Baba,Veli Aile Eğitim ve Rehberliği
- www.aile.org.tr
- "Erken Büyüyen Çocuklar". Dr. Erdal Atabek
- "Ergen Ruh Sağlığı Rehberi" Dr. Koray Karabekiroğlu
- http://www.istanbulsaglik.gov.tr/w/sb/egt/pdf/ergenlik_donemi.pdf
- Kulaksızoğlu, A., Ergenlik psikolojisi, Remzi kitabevi, 2002
- Günkan Pala, H.E. (2007). "Ailenin İlköğretim Öğrencilerinin Eğitimi Üzerindeki Etki Düzeyinin Belirlenmesi" Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Davashgil,Ü. Yaşam Becerileri Kılavuzu,
- <http://yeniden.org.tr>