

ERGENLİK DÖNEMİ

AİLE EĞİTİM BÜLTENİ



DERİN DİSLEKSİ ATÖLYESİ

ERGENLİK NEDİR?

Ergenlik dönemi; biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan bir gelişme ve olgunlaşmanın yer aldığı çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemidir.

Ergenlik dönemi insan hayatının şekillenmesini sağlayan en önemli dönemdir. Bireysel sorunların ortaya çıktığı ve bu sorunların sosyal ilişkilerle ilgili sorunlara dönüştüğü, aileyi ve toplumu etkileyen bir dönem olması sebebiyle ergenlerin doğru bilgilendirilmesi büyük önem arz etmektedir.

Başlangıç dönemi : (kızlarda 11-15, erkeklerde 11,5-17)

Orta dönem : (kızlarda 15-18, erkeklerde 17-19)

Son dönemdir: (kızlarda 18-20, erkeklerde 19-21).



Duygusal Gelişim

- Anne-babanın koruması altında geçen bir çocukluktan sonra yavaş yavaş özgürleşmeye doğru giden bir çocuk vardır artık. Bu özgürleşmeyle birlikte bir takım kaygı ve korkular baş gösterir.
- Asi ve hırçın, evde huysuz, durgun ,dalgın, sorumsuz, kendi başına buyruk, alıngan, karamsar olabilirler. Bu olumsuz davranışlar benlik yapısının bir zorlama karşısında bulunduğunu göstermektedir.
- Bu zorlanmaların daha çok bağımsızlığa duyulan gereksinimin artışından ve cinsel uyanıktan kaynaklandığı söylenebilir.

ERGENLİK DÖNEMİ

AİLE EĞİTİM BÜLTENİ

Fiziksel Gelişim

- Ani ve hızlı büyüme. Bu dönem insan yaşamında bebeklikten sonra büyümenin en hızlı olduğu ikinci dönemdir. Onun için çoğu anne-baba ve çocuklar bu hızlı değişimden ötürü bocalama yaşarlar.
- Bu dönemde ani ve hızlı büyümeye bağlı olarak kas koordinasyonunda bir takım güçlükler ortaya çıkabiliyor. Sakarlıklar bu dönemde sıktır. Bu durum bir müddet sonra düzelir. Bu konuda anne-babanın çocuğa yüklenmemesi gerekmektedir.
- Vücut enerjisinin büyük bir kısmını cinsel büyüme ve olgunlaşmaya sarf ettiğinden, ergenin dengeli beslenmesi gereklidir. Ergenlik döneminde açlık dürtüleri sık hissedildiğinden bunu bastırmak için abur cubur yeme eğilimi artmaktadır. Bu konuda dikkatli olunmalıdır.
- Bazı çocuklarda ergenliğin ilk yıllarında yüz ve bedenin bazı kısımlarının simetrisinde bozulmalar olabiliyor. Bu görünümünün geçicidir ve bu konuda çocukların kaygıları giderilmelidir.
- Bazı ergenlerin gelişen bedenleriyle ilgili utanç veya rahatsızlık duymaları mümkündür. Bunun sonucu onlarda kambur oturma, kartal yürüme gibi alışkanlıklar gelişebilmektedir.

Zihinsel Gelişim

- Ergenin düşünce yapısında bir takım değişiklikler oluşmaya başlar. Artık yetişkinlerin konuşmalarını, dünyalarını anlayabilirler. Onların konuşmalarına katılabilir, dünyayı onların gözlerinden görebilirler.
- Algılama düzeyinde oluşan değişikliğin yanı sıra mantık, muhakeme ve buna bağlı olarak yeni fikirler üretebilme yeteneği gelişir. Soyut kavramlar üzerinde düşünür, işlem yapar ve fikir üretirler.

Duygusal Gelişim

- Yaşam ve duygularıyla ilgili anne-babayla paylaşım azalır. Arkadaşlarından dert ortağı ve sırdaş seçerler. Gizlilik önemlidir, odasına kapanır ve oraya girilmesini istemez. Oda, onun kimliğinin bir parçasıdır ve çoğu zaman anneler veya nadiren babalar bu durumu anlamayarak odasına zorla girmeye çalışarak önemli bir hata yaparlar. Onun sınırlarını tanımak ve müdahale etmemek kimlik gelişiminde çok önemlidir.
- Çocuk büyümek için sabırsızlanır ancak birden bire de çocuksu davranışları bırakamaz. Bocalayan çocuk, ana babasının da çelişkili davranışlarıyla iyice bocalar. Örnek; `Utanmıyor musun koskoca adam oldun der.,` ,”Sen daha o kadar büyümedin, tek başına maça gidemezsin”
- Duygusal dünyasında bazı çelişkiler oluşabiliyor. Duygular çok değişkendir ve inişli çıkışlıdır. Aşırı alıngan, hassas, hırçın, sinirli olunabiliyor. Ani ve düşünmeden tepkiler verilebiliyor.

Cinsel Gelişim

- Bu dönemdeki hızlı cinsel uyanış onu hazırlıksız yakalar ve bunaltır. Bedensel büyüme değişim hızlanmakta buna karşılık ruhsal olgunlaşma ise yetersiz kalmaktadır. Deneyim ve rol repertuarı sınırlıdır henüz, bu da genci kaygılandırır.
- Toplumda kız çocukları travmatize eden tutumlar vardır. Adet gören kızın tokatlanması gibi. Cinsellik ve suçluluk at başı giderler ve çeşitli problemlere tanık olunur.
- Bu dönem çocuğunun cinsel eğitimi önemlidir ve anne ve baba, kız ve erkek çocuklarına bu konuda eğer soru sorarlarsa bilgi vermeli, korkutmamalı, yetersiz kaldıkları noktada yardım almalıdırlar. Cinsellik ile ilgili konuları; tehlikeli, ayıp, yasak olarak ele alan ailelerin çocukları, bilgileri kendi başlarına, üstün körü ve sağlıksız yerlerden öğrenmektedirler. Bu da daha büyük problemlere neden olmaktadır.
- Karşı cinse karşı ilgi duyulmaya başlanılır. Bu ilgi onlar tarafından beğenilme isteği, ürkme ve çekinme duygusuyla karışır. Bu dönemde ergenin karşı cinse karşı olan ilgisi abartılmamalıdır. Bu duygular geçici duygulardır. Yetişkin dünyasını tanımayla ve yaşadığı değişimle birlikte oluşan duygulardır. Bir müddet sonra her şey rayına oturur. Yalnız annebabanın tutumu burada önemlidir. Çocuk yaşadığı durumla ilgili dinlenilmeli, aşırı tepkiler verilmemeli. Yaşadığı duyguları doğru olarak anlamlandırmasına yardımcı olunmalı ve yönlendirilmelidir.
- Anne-baba, karşı cinsle ilgili önyargılarını çocuğa empoze etmeye çalışmamalıdır. "Erkekler-kadınlar böyledir. Onlara güvenme gibi..."



Duygusal Gelişim

- Ergen öfkelenildiği zaman ya pasif olarak yada aktif olarak tepki verecektir. Ders çalışmayarak öcünü alır ve öfkesini pasif olarak gösterir yada fevri bir davranışla herkesi kırıp kendisine bile zarar verebilir. Bunun için öfkenin dışa vurumu gereklidir. Sosyal ve sportif faaliyetlere yönlendirme bu anlamda yararlıdır.
- Anne babasının çelişkilerini yüzlerine vurmaya son derece meraklı olabilir. Çoğunlukla karşı çıkmak için karşı çıkar, kendi gücünü sınamaktadır. Anne-babanın soğukkanlı tutumu burada çok önemlidir.
- Akademik başarı ergenlik döneminde düşebilir. Nedeni dağılan bilgiyi toparlayamamak , ders çalışmak için gerekli motivasyonu sağlayamamaktır. Sürekli hayal kurmaktan ve kendilerini verememekten şikayet ederler. Ancak nedenini anlayamazlar. Burada da gerçek yaşamla hayaller arasında dengeyi kurmak önemlidir. Onu anlamak ve dinlemek gereklidir.

ANNE BABA VE OTORİTEYLE İLİŞKİLER

Anne babalar kendi beklentilerine uygun çocuklar istemekte ve onları sürekli olarak değiştirmeye çalışmakta ,çocuklar ise buna direnmekte ve aile ile bir güç savaşına bu dönemde girmeye başlamaktadırlar. Engellenmeler ergende öfke doğurur. Anne baba ise saygı görmek ister ve bunca yıllık fedakarlıklarının karşılığının bu mu olduğunu sorar. Çatışma büyür. Karşılıklı anlayış ve sabır önemlidir.

Anne babalar, öğretmen, arkadaş, sırdaş gibi rollere de bürünmek isterler ve doğal olarak başarısızlıkla karşılaşarak kendilerini yetersiz hissederler. Anne-baba ile çocuğun arkadaş olması söz konusu olamaz. Çünkü, çocukla anne-babanın arkadaş olması, annelik-babalık rolünde boşlukların yaşanmasına sebep olur.

Sorumluluklardan hoşlanmama başlar. Anne-babanın verdiği görevleri yapmamalar başlar. Çünkü bu davranışlar yetişkin davranışlarıdır. Bunun altında aslında büyümeyi reddetme yatar.

Anne-babalarının eleştiri, uyarı ve kızmalarına tahammül edemezler. Onların kendilerini sevmediğine, değer vermediğine, varsa kardeşleri aralarında ayırım yaptıklarına inanırlar. Kardeşler arası sorunlar da sık yaşanır.

Bu dönemde ergen bencilleşmeye ve düşüncesizleşmeye başlar. Kendi istek ve arzuları her zaman ön plandadır. Zaman zaman anne-babanın duygularına karşı duyarsızlık başlar. Bu durum geçicidir. Yine bu dönem içinde ergen anne-babalarının kusurlarını görmeye ve abartmaya başlar. Bu durum onlardan utanmaya kadar, zaman içerisinde dönüşebilir.

Duygusal Gelişim

- Yaşam artık bir oyun değildir. Çocukluktan çıkmak onda korku yaratabilir. Büyümeyi reddedebilir. Bazen çocukluğunu kaybettiği düşüncesiyle büyümekten korkar ve ve büyümeyi durdurmak ister. Bunun nedeni yetişkinlikle ilgili imaj sorunudur. Büyümenin ne demek olduğu çocukla konuşulmalıdır. Yetişkinliğe bakışları incelenmelidir. Yetişkin yaşamıyla ilgili olumsuz ifade ve yargılardan kaçınılmalıdır.
- Olumlu benlik algısı geliştirmede akran grubu ilişkileri birinci derecede rol oynar. Ergen yaşlıtlarına bakar ve onlarla kendisini kıyaslar ve kimi zaman bir yarış içerisine girer. Annebabanın da akranlarıyla çocuğu kıyaslaması, benlik saygısındaki yarayı derinleştirir. Burada yetişkinlerin yaptığı bir hata da, “Ben kıyaslamıyorum, örnek gösteriyorum” sözüdür. Örnek gösterirken çok dikkatli davranılmalıdır. Bu durum çocuğun kendiyle ilgili yetersizlik duygularına kapılmasına neden olabilir.

Anne-Babaların Yaşadıkları Duygular ve Öneriler :

Yavaş yavaş çocuklarının kendilerinden uzaklaştıkları ve çocuklarının hayatlarındaki önemlerini kaybettikleri duygusuna kapılırlar. Fakat bu doğru değildir. Sadece çocuğun artık anne-babaya bakışı değişmiştir. Artık kendi kimliğini bulmaya çalışmaktadır. **Bunun için** de anne-babadan bağımsızlaşması gerekmektedir.

Ergenlerin en hassas olduğu nokta güç kullanarak hükmedilmeye çalışılmasıdır. Böyle durumlarda ergen kendini anlaşılmamış ve engellenmiş hisseder. **Bunun yerine** evde birlikte belirlenen bazı kurallar konulmalı ve uyulmadığında bir takım mahrumiyetler uygulanmalıdır. Kurallar açık-net ifade edilmeli ve çocuğun yaşına ve gelişim düzeyine uygun nitelikte olmalıdır. Kurallar konulurken mutlaka mantıklı açıklamalar yapılmalıdır.

Bu dönemde hatalar sık yapılır. Anne-baba olarak buna hazırlıklı olunmalı ve aşırı tepkiler verilmemelidir. Aşırı tepkilerin olması gelecekte sizinle başka hatalarını paylaşmasını engeller.

Çocuğun doğru ve yanlış kendi başına öğrenmesine de fırsat verilmelidir. Hayatının her döneminde anne-baba onun yanında olmayacaktır ve onu koruyamayacaktır. Hatalarının sorumluluğunu almayı ve hatasını kendi başına düzeltmeyi öğrenmesine imkan tanınmalıdır.

Bu dönemde çocukta meydana gelen anne-babaya karşı ani tutum değişikliğine karşı paniklemeyin. Onun bu davranışları ruhsal dünyasındaki karmaşanın birer yansımasıdır.

Her ne olursa olsun duygu ve düşüncelerinizi onlarla uygun bir dille paylaşmayı ihmal etmeyin. Çünkü sizi ne kadar iyi anlarsa, o kadar size karşı anlayışlı davranacak ve destek olacaklardır.

Bu dönemde çocuğunuzu daha iyi tanıyabilmek ve onun hakkında daha sağlıklı bilgi edinebilmek amacıyla okulla irtibatı koparmayın.

UNUTMAYIN!

- Tartışmak, savaştırmaktır.
 - Eleştirmeyin, sürekli uyarılarda bulunmayın.
 - Onu anlamak, olduğu gibi kabul etmektir.
 - Ona güvenmek, çabuk kandırılmamayı beraberinde getirir.
 - Dürüstlüğünü saflık olarak algılamayın.
 - Çocuğunuza karşı konum değiştirmek, geriye adım atmaktır.
 - Dinlemek ve empati (eş-duyum) sahip olunması gereken en önemli iki yetenek yada beceridir.
- Çocuklarınızı ya dinleyiniz yada kendinizi onların yerine koyunuz.

KAYNAK

[www.http://mebk12.meb.gov.tr/](http://mebk12.meb.gov.tr/)

İletişim

02323687747

derindisleksi@gmail.com

Bizi Takip Edin

@derindisleksi www.derindisleksi.com