

# VELİLER DİKKAT!!!

## ERGENLİK DÖNEMİYLE İLGİLİ BİLİNMESİ GEREKENLER

Ergenliğin daha değişik tanımları da yapılmaktadır. Ergenlik bireyin çocuksu tutum ve davranışlarının yerini yetişkinlik tutum ve davranışlarının aldığı, cinsiyet yetilerinin kazanıldığı dönemdir.

Genel olarak 12-20 yaş arası ergenlik dönemi olarak adlandırılır. Ortalama olarak kızlar erkeklere oranla iki yıl kadar önce olgunlaşmaları nedeniyle bu dönem ülkemizde kızlarda 10-12 yaşları arasında erkeklerde 12-14 yaşları arasında başlar. Ergenliğin sonuna doğru bu farkın kapandığı görülür. Sosyoekonomik koşullar, iklim ergenliğin başlangıcında etkili olmakta olgunlaşmanın geç ya da erken olmasına neden olmaktadır.

Ergenlikte Bilişsel Gelişim: Bedensel ve cinsel değişimlerle birlikte ergenler zihinsel yeteneklerinde de değişim yaşarlar. Bilişsel gelişim ergenlerin yalnız kendilerini, ailelerini, arkadaşlarını ve öğretmenlerini değil, dünyalarını görme biçimi üzerinde uzun süreli etkiler taşır. Ergenlerin düşünme süreçleri değişir. Gittikçe artan biçimde geleceğe yönelik ve soyut düşüncelerle ilgili olurlar. İdealizm kazanır. Cinsellik, ahlak, din gibi konularla ilgili gerçekten kendilerine ait bir değerler takımı edinirler. 11-12 yaş dolaylarında başlayan mantıksal düşünmenin yetişkinler düzeyine ulaştığı bu döneme soyut işlemler dönemi denir.

Somut işlem döneminde olan bir çocuk gerçek sorunlarla uğraşmak zorunda olduğu halde (çünkü onun düşüncesi şimdiki zaman ile sınırlı) soyut işlem düşüncesine sahip olan ergen, yakın çevreyi varsayımsal bir geçmişe ya da geleceğe bağlayan olası sorunlarla

uğraşır (geleceği hesaba katabilir). Somut işlem döneminde bir çocuk bilgi somut olarak verildiğinde (bilgi ile görsel ya da fiziksel bir ilişki kurabileceği ölçüde) bilgiyi sistemli ve mantıklı bir biçimde işleyebilir. Ergen ise olaylar olmadan sonuçlarını kestirme yeteneğini geliştirir. Zihninde birçok seçeneği gözden geçirip inceleyebilir, mantıksal sonuçlar çıkarabilir ve ister somut, ister soyut biçimde sunulsun, karmaşık sorunları sistemli bir biçimde çözebilirler.

Kısacası ergenler, geleceği varsayımlar doğrultusunda görme ve gerçek ya da olası sorunlara seçenek çözümler üretmelerine olanak veren yetenekler kazanırlar.

Ergenin geleceğe yönelik planlar yapabilmesi, davranışlarını eleştirebilmesi, değerler sistemini olgunlaştırabilmesi ve kendini tanıyarak kabul edebilmesi soyut düşünme yeteneğinin kazanılmış olmasını gerektirir. O nedenle okullarımızda çocuğu ilgilendiren konular üzerinde soyut düşünme yeteneğinin sınırlarını genişletici tartışmalara yer vermek, onları ders dışı okumalara yönleltmek ve okunanları değerlendirmek vazgeçilmez etkinlikler olmalıdır.

## Ergen Ne Hisseder, Nasıl Davranmak İster?

1- Ergenin genel olarak duygularında istikrarsızlık olduğu görülür. Bir gün önce çok mutlu ve enerjik olan ergen ertesi gün kabuğuna çekilmiş ve bitkin olabilir. Duygular anlık olarak bile değişkenlik arz edebilir. Bu nedenle ebeveynin bunu kabul etmesi ve her defasında "Daha dün iyiydin, şimdi ne oldu?" türünde sorgulamalara ve baskıcı yaklaşımlara girmemesi gerekir.

2- Bu dönemde ergen duygularını çok dolu ve coşkulu yaşar. Gerek ses tonu ve vurgulamaları ve gerekse mimikleri önceki döneme göre duygularını daha fazla ifade ediyor niteliktedir.

3- Diğer dönemlere göre daha yoğun hayal kurar ve gerçekten zaman zaman uzaklaşır. Bu hayaller gelecek planlarını

kapsayabileceği gibi genellikle karşı cinsle ilgili hayaller olabilmektedir.

4- Ergen zaman zaman yalnız kalma isteği içinde olabilir. Odasına çekilen ve yalnız kalmak istediğini söyleyen bir ergenin ciddi bir sorunu olduğu düşünülüp kaygılanılmamalıdır. Ergen kendisi ile baş başa kalıp yaşadıklarının muhasebesini yapma ihtiyacı hissedebilir.

5- Ergen kendini yorgun hissedebilir, buna bağlı olarak çalışmaya karşı isteksizdir. Vücut enerjisi âdeta büyümeye harcanıyor gibidir.

6- Ergen yaşadığı bedensel değişimlere bağlı olarak çekinebilir ve kendini saklama ve bu değişimlerden çevreyi haberdar etmeme isteği içinde olabilir.

7- Yeni şeyler deneme merakı artmıştır.

8- Bu dönemde arkadaş çok önemli bir noktadadır. Bu nedenle arkadaş seçimi konusunda ergenin dikkatli olması ve ailenin hassas davranması gerekir.

9- Bu dönemde ergenin fark edilme ve takdir edilme ihtiyacı vardır. Bu ihtiyacını aile içinde gideremeyen ergen, farklı arkadaş gruplarında bu ihtiyacını giderebilir.

**Bana Neler Oluyor?**

Ortalama olarak kız çocuklar erkeklere oranla yaklaşık iki yıl önce ergenlik dönemine girerler. Ergenlik dönemine girişte yaşanan coğrafi bölgenin iklimi, genetik yapı ve bireysel farklılıklar gibi özellikler etkilidir. Bu nedenle, ergenlik dönemi için kesin bir başlangıç ve bitiş yaşı verilememektedir.

Ergenliğe geçiş olarak bilinen ön ergenlik dönemi aslında bireyin kendini arada kalmış hissettiği bir yaşam dilimidir. İçinde bulunduğu toplum, ebeveyn ve öğretmenlerin onu artık hem bir çocuk gibi görmeyi bıraktığı hem de yetişkin rolü ve işlevini tümüyle vermediği bu dönemde farkında olmadan bireyin arada kalmışlık duygusu pekiştirilebilmektedir.

**Çocukluktan erişkinliğe geçiş olan ergenlik dönemi bireyde gözlenebilen sürekli ve süratli bir gelişimi ve değişimi kapsamaktadır. Bu gelişim ve değişimler; bedensel, psikolojik, sosyal ve bilişsel alanlarda gerçekleşmektedir.**

#### **Fiziksel Değişimler:**

- Fiziksel değişimin hızlı ve fark edilir olması ergenin kendini kabullenmesi sürecinde iç huzursuzluğu yaşamasına neden olabilir.
- Bu dönemde fiziksel değişim içindeki ergenin en çok çelişkide kaldığı durum; bedenini kabul etmek ve reddetmek arasında kalmaktır.
- Yeni beden biçimi ile aşırı ilgilenir, kendisini inceler ve kusurlar arar.
- Giyime, saçlarına, süslenmeye düşkünlük gösterir. Zayıflık, şişmanlık, boyun uzun veya kısa oluşu sorun olmaya başlar. Bu dönemde vücudunu gizlemeye önem verebilir, hiç kimse tarafından değişen bedeninin görülmesini istemeyebilir. (Özellikle giyinirken odasına girilmesinden hoşlanmayabilir; bedenini bol kıyafetlerin altında saklamaya çalışabilir.)
- Bazen de ilgi çekmeye çalışmak ve kendisini bir gruba ait hissetmek adına saçlarını farklı kestirmek ve jöle sürmek gibi davranışlarda bulunabilir.

#### **Psikolojik ve Sosyal Değişimler:**

- Ergen, anne-babadan kopabilmek ve farklı olduğunu ispatlamak için, hırçın, saygısız, acımasız, yıkıcı, düzensiz ve kurallara uymayan ya da aldırılmaz, içe kapanık, şüpheli vb. davranışlar sergileyebilir.
- Yaşadığı gerginlik nedeniyle kavga ve dargınlıklara hazırdır. Kardeşiyle, arkadaşıyla, anne-babasıyla çekişme ve itişme halindedir.
- İlişkilerinde bağımsız, güçlü bireyler olduklarını sergilemeye çalışmalarına rağmen güç durumda ve çaresiz kaldıkları zaman

ailelerinin desteğine ve ilgisine ihtiyaç duyabilirler.

- Yalnız kalma isteği vardır. Kendini toplumdaki soyutlar, ev halkı ile yapılan etkinliklere katılmak istemez.

- Daha önceleri oynadığı oyunlardan bıkmıştır, oyunları çocukça bulur.

- Uzun süre bir yerde oturamaz, gergin ve huzursuzdur.

- Duygusal durumda iniş ve çıkışlar görülmektedir. Bazen hassas ve duyarlı bazen abartılmış özeleştirici göze çarpar.

- Çabuk heyecanlanır, öfkesini kontrol edemez.

- Hiçbir şeyden hoşnut olmaz, her söyleneni kendine yöneltilmiş bir eleştirici olarak algılar. Başkalarının kendisini anlamadığını düşünür, aile ve okul yaşamında kendi fikirlerine önem verilmesinden hoşlanır.

- Her şeyi herkesten daha iyi yapabileceklerine inanır ve buna uygun davranışlarda bulunur.

- Bu dönemde hemcinsleri ile arkadaşlık ilişkileri daha yaygındır.

Arkadaşlarının düşünceleri ailenin isteklerinden daha önemlidir. Bunun sonucunda da aynı düşünce ve istekleri olan arkadaşların bir araya geldiği gruplara bağlanma dikkati çeker. Grubun liderliğini mutlak otorite olarak kabul eder ve grup kararlarına uygun davranışlarda bulunur.

- Hayal kurma ve hayallerindeki kişilerin yerine geçme isteği gözlenebilir.

- Hayranlık duyduğu ve örnek almaya çalıştığı sinema, tiyatro sanatçıları, pop müzik sanatçıları taklit etmeye çalışabilir. Odasını bu kişilerin afiş ve posterleri ile süslemek gibi davranışları vardır.

- Kendi için özel olan cinsel yaşamı ile ilgilidir. Bu konuda sürekli araştırma yapar.

- Kızlar için anne, erkekler için baba model olmaya başlar.

**Ergenle İletişim:** Ergenin davranışlarına rehberlik edecek değerleri kazanması ve sosyal yönden sorumluluklarını öğrenmesi konusunda yardıma ihtiyacı vardır. Normal şartlarda ergenin bu ihtiyacını

karşılayan ve ergenin yaşamında etkili olan toplumsal kurum aile olmalıdır.

Aile ortamında gördüklerinin, olgunlaşmakta olan ergenin kişilik yapısını biçimlendirmede çok derin etkisi vardır. Anne-baba ile çocuk arasındaki belli başlı ilişkiler, ergenin bunu algılaması ve anlamlandırmasını etkiler. Anne-babayla çocuk arasındaki ilişkilerin ilk bakışta hayli uyumlu olduğu sanılırsa da gerçekte karmaşık ve çok yönlü niteliği unutulmamalıdır.

Ergenlik döneminde, ergen isyankar davranışının yanında anne-babanın desteğine ihtiyaç duyar. Bu düşünce ergenin iç çatışmalar yaşamasına neden olabilir.

Ergene karşı yetişkinin baskı ve yasalara dayanan disiplin anlayışı, olumlu ve yapıcı olması gereken bu evreyi çatışmalarla dolu olumsuz bir döneme dönüştürebilir.

### **Ergenle İletişimde Aileyi Neler Bekler?**

- İlişkide ilk temel nokta güvendir. Ergen, anne babasına güven duyduğu sürece sorunlarına onları da ortak eder ve çözümü kolaylaştırmış olur. Diyalogun çocukluk yıllarından bu yana kopuk oluşu, ergenin bu dönemde anne babasıyla zıtlaşmasına, kutuplaşmasına neden olabilir.
- Kurulacak ilişki ergenin haklarıyla sorumlulukları arasında denge kurabilecek nitelikte olmalıdır.
- Aile içinde ergene yönelen farklı tutumlar ergenin kararsızlık ve tutarsızlığını arttırabilir. Örneğin: "Sen daha çocuksun, daha bilemezsin!" diyen bir yetişkinin bir gün sonra "Artık kocaman adam oldun hala bilemiyorsun!" şeklindeki suçlaması ergeni dengesizliğe itebilir.
- İletişim kurmanın ana özelliklerini ebeveynden alıp daha sonra şekillendireceği için, ergenin model alacağı anne babaya ihtiyacı vardır.

- Ergen anne babanın veya arkadaşlarının ölçüleri içinde değil, kendi ölçüleri içinde değerlendirilmeyi ister. İletişimde sosyal kabul ve onay bekler. Davranışlarının temelinde, başkaları tarafından beğenilmek, kabul edilmek isteği ile şiddetli bir bağımsızlık arzusu ve yetişkinlere kendini bağımlı kılan bağlardan kurtularak, kendi kişiliğini kanıtlama gereksinimi bulunmaktadır. Ergenin özerkliği için sürdürdüğü savaşı sadece ailesine karşı değil, tüm otoriteye karşıdır.
- Ergen iletişimde anlaşıldığını bilmek ve var olan potansiyelini ortaya çıkarmak için desteklenmek ister. Bu nedenle, ergenin anlaşılabilmesinin yollarından birisi de aktif dinlenilmesidir.

## **ERGENLİK DÖNEMİ KONUSUNDA VELİLERE ÖNERİLER:**

### **EBEVEYNLER NE DİYOR?**

Aileler ergenlik dönemindeki çocukları için şunları düşünürler:

Anlayamıyorum, çok tutarsız.

Aileden koptu, bencil ve çıkarıcı.

Saygısız, kaba, muhalefet, beğenmiyor.

Hırçın, öfkeli, sakar, süslü, alıngan.

Tehlikeli uygunsuz şeyleri deniyor.

Tembel, sorumsuz, pasaklı, dağınık.

Dikkat çekmek istiyor, utangaç, tutkulu.

Bazen meraklı bir çocuk, bazen bir koca adam...

### **ERGENLER NE DİYOR?**

Ergenlik dönemindeki bireyler ise aileleri hakkında şunları

düşünürler:

Beni dinlemiyorlar, saymıyorlar.

Ayrı oda istiyorum ve mekanıma karışmasınlar.

Özgürlük ve uygun harçlık istiyorum. Arkadaşlarımla ve benle dalga geçmesinler.

Ne yapacağımı söylemesinler.

Bana çocuk muamelesi yapmasınlar.

## **Velilere verilebilecek öneriler şunlardır:**

1. Çocuđunuzla her konuda konuşun. Onun fikrini alın. Çünkü artık çocukluktan çıktıklarının farkındalar. Yaptıkları sırf muhalefet şeklindeki davranışlar, çevrelerine "benim de fikirlerim var, ben de büyüdüm, benim düşüncelerimi önemseyin" düşüncesinin bir yansımasıdır.

2. Sportif etkinliklerini destekleyin. Genelde veliler, derslerin aksamasından endişe ettikleri için çocuklarının sporla ilgilenmesine karşı çıkarlar, ya da bunu kısıtlamaya çalışırlar. Ergenlik dönemi, vücudun her yönüyle en hızlı geliştiği dönemdir. Dolayısıyla, bu yaşlarda yapılan spor faaliyetleri hayatlarının daha sonraki dönemleri için çok önemlidir. Spor yaptıklarında hem fazla enerjilerini atarlar ve dolayısıyla zararlı bir takım davranışlarda bulunma eğiliminden uzaklaşmış olurlar, hem vücutları daha sağlıklı olur, hem de aynı sporlarla ilgilenen yaşlılarıyla bir arada olarak iyi ve yararlı arkadaşlıklar kurabilirler.

3. Kilo ve boy artışı üzerinde çok fazla durmayın. Ergenlik döneminde vücutta hızlı ve ani bir gelişme yaşandığı için, bireyler zaten bundan tedirgin oluyorlar. Boy veya kiloda birden artış olabiliyor. Veya yaşlılarında yetişkinlik özellikleri belirirken kendisinde bu özellikler ortaya çıkmadığında sürekli bunu düşünüp bunatabiliyorlar. Ergenlik dönemi bir süreçtir. Kimi birey 10-12 yaşında bu döneme girer, kimi birey 17-18 yaşında bu döneme girer. Akranlarına göre yetişkinlik özelliklerini kazanmaya başlamamış bir çocuk, kilo ve boy artışı (ya da benzeri gelişimler) konusundan bahsedildiğinde rahatsızlık duyarlar.

4. Sakarlıklarını doğal karşılayın. Bedende hızlı ve ani değişimler yaşandığı için, vücutlarını (özellikle de ellerini, kollarını) kontrol



etmekte güçlük ekerler ve bu da çeşitli sakarlıklarla sonuçlanabilir. Sakarlıklarından dolayı onlara kızmayın, aşırı tepkiler göstermeyin. Çünkü bu sakarlıkları bilerek yapmazlar.

5. Anneler ya da ablalar kız çocuklarını çeşitli özel konularda bilgilendirmeli, babalar ve aabeyler de erkek çocuklarını çeşitli özel konularda bilgilendirmelidir. Bu durumların doğal olduğunu sylemenizde, en az bir defa bile olsa konumanızda fayda vardır. Onlarla bu konuları konumadıınızda, başka yollardan (mesela internet) renmeye alıacaklardır. İnternetteki her bilgi de güvenilir olmadığı için, zararlı Şeyler renebilirler.

6. Baskıcı tutum sergilemeyin. Model olun. Çocuklar; ebeveynlerinin söylediklerinden çok, yaptıklarını dikkate alırlar.

7. ocuklarınızın yaŒ konum itibarı ile cinsel geliŒimlerine baŒlamıŒ durumdadır. Onların sorabilecei cinsellikleri ile ilgili konulara da hazırlıklı olunuz. Yalın ve dürüst bir Őekilde makul olarak cevaplayınız. Korkup ekinebilecei bir ortam ya da sır ve gizlerle dolu bir hale girmesini engelleyiniz. Bu konudaki ılımlı ve destek verici yaklaŒımınız, çocuğunuzun çevreden yalan yanlıŒ bilgiler almasını engeller. Bu adaki çocukların beden ve ruhsal geliŒimleri doğru bir orantıda olmayabilir. Beden geliŒiminin bir anda hızlanması, ruhsal geliŒiminin ise daha yavaŒ olması bazı hırınlıklara ve asiliklere sebebiyet verebilir.

8. Çocuklara karŒı sabır, soukkanlılık, anlayıŒ ve sevgi ile yaklaŒın, bu onların sizin ile olan iliŒkilerinde daha yakın olmalarını sağlayacaktır. Yüksek sesle söylenen emir verici sözler, ağır eleŒtiriler ve azarlamalar asla fayda getirmeyecei gibi çocuğunuzun sizden kopmasına ve uzaklaŒmasına hatta birçok konuda yalana baŒvurmasına sebep olacaktır.

MEVLANA ORTAOKULU PSİKOLOJİK DANIŒMA

VE REHBERLİK SERVİSİ