

2024-2025
Eđitim-Öđretim Yılı



TEMAKOLEJİ
Education For Life

PDR Birimi Ekim Ayı Ortaokul Veli Bülteni

Ergenlik Dönemi ve Ergenlerle İletişim



TEMA KOLEJİ

Education For Life

ERGENLİK DÖNEMİ VE ERGENLERLE İLETİŞİM

Değerli Velilerimiz;

Ergenlik, erkeklerde ve kızlarda farklı yaşlarda olmak üzere 11-21 yaş arasında çeşitli evrelerde görülür. Biyolojik, zihinsel, psikolojik ve sosyal değişimlerin gözlemlendiği bu süreçte ailelerin davranışları da gelişimde ve iletişimde önem arz etmektedir.

“Kimse beni anlamıyor?” “Ben çocuk değilim! Yeter artık anne! Ben büyüdüm! Ben biliyorum zaten! Bıktım bu kurallardan! Nefret ediyorum! Neden ben ya!” gibi sözleri duyuyorsanız siz de bir ergenin anne veya babasıdır demektir. Ergenlik, insan yaşamında değişimlerin en yoğun yaşandığı zor bir dönemdir. Bu dönem, biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan bir gelişme ve olgunlaşmanın yer aldığı, çocukluktan erişkinliğe geçiş sürecidir. Bu dönemde çoğunlukla ailelerin tahmininden de hızlı bir değişim yaşanır. Ailesi tarafından kabul gören, sevgi ve saygı duyulduğunu hissederek büyüyen ergenler, bu dönemi diğerlerine göre daha kolayca geçirebilir. Arkadaşlık gruplarında kabul edilmiş, sanat, spor alanlarıyla ilgili uğraşları olan ergenler de şanslıdır. Ancak bu süreçle başa çıkmak her aile için bu kadar kolay olmaz. Ergenliğin başlaması ve devam etmesinde o kişiye bağlı pek çok faktör etkili olur. Bu faktörler hem genetik hem çevreseldir. Ancak ergenlik dönemi genel olarak üç adımda ilerler. Erken (ön) ergenlik dönemi, kızlarda 11-15, erkeklerde 11,5-17 yaş aralığındayken, orta ergenlik dönemi, kızlarda 15-18, erkeklerde 17-19 yaş aralığında, geç ergenlik dönemi ise kızlarda 18-20, erkeklerde 19-21 yaş aralığındadır.

Biyolojik Değişim

Kızlar ergenliğe, menstrasyon (adet görme), erkekler de meni üretimiyle girerler. Bu gelişimi yöneten ana hormonlar erkeklerde androjen, kızlarda ise östrojendir. Bu hormonlar aynı zamanda erkeklerde yüz, vücut ve pubik tüylerinin gelişmesine, ses kalınlaşmasına; kızlarda ise pubik ve vücut tüylerinin, göğüslerin büyümesine, kalçaların genişlemesine neden olur.

- Bu dönemde eller, ayaklar en önce ve hızla büyür (kas ağrıları ve halsizlik görülebilir).
- Genel olarak hem kızlar, hem de erkekler kendi bedenleriyle çok ilgilidirler. Ayna karşısında sürekli kendilerini inceler ve kendi gelişimlerini yaşlılarıyla kıyaslarlar.
- Kendilerini beğenmez ve daha çok kusurlu yanlarına dikkat ederler. Bu da büyük bir üzüntü, mutsuzluk kaynağı olabilir.
- Bedensel yönden çocukların çok enerjik olduğu ve enerjilerini aktarmaları gereken bir dönemdir.





TEMA KOLEJİ

Education For Life

Zihinsel Değişim

Çocukluk döneminin düşünce özelliği olan somut düşünme dönemini geride bırakarak yetişkinler gibi soyut düşünebilirler (Bu süreç ortalama 11-15 yaş arasında yaşanır).

Sosyal düşünce biçimi gelişir, düşünceyi sorgulama ve yönlendirmede artış görülür.

Ergenler eleştiriye açık değildir. Eleştirilmeye katlanamazlar. Başkalarına ise oldukça alaycı, eleştirel ve hatta kırıcı davranabilirler.

- Kendi doğrularını bulmaya çalışır ve bu konuda etrafındakilerle ters düşmeye razı olurlar.
- “Benmerkezci” düşünce biçimi, ergenlik döneminin tipik göstergelerinden biridir.
- Dünyaya kendileri açısından bakar ve tepki verirler (“Ben her şeyle başa çıkabilirim, bana bir şey olmaz”). Bu nedenle de yetişkinlerin ne hissettiğini anlayamazlar. Başkalarının duygularını anlama yeteneği 15 yaşından itibaren gelişmeye başlar. Ergenler bazı yaşantıların sadece kendilerine ait olduğunu düşünürler (“Anne, sen aşık olmanın ne demek olduğunu bilemezsin”). Benmerkezci düşünce özellikleri 11 yaşında başlar, 13-14 yaşlarında doruk noktasına ulaşır, 20-21 yaşlarında kaybolur.



Psikolojik Değişim

Fransız Pediatrist Françoise Dolto, ergenlerin yaşama alışmaya çalışan yeni doğan bebekler gibi hassas ve kırılabilir oldukları verisinden yola çıkarak, onları kabuk değiştiren yengeçlere benzetmiştir. “Yengeçler kabuk değiştirdikleri dönemde zayıf ve savunmasızdır. Eğer bu dönemde yaralanırlarsa, bu yaralanmanın izini tüm yaşamları boyunca taşırlar. Öyleyse ergenlik, bireyin oldukça zayıf ve duyarlı olduğu bir süreçtir” der Dolto.



TEMA KOLEJİ

Education For Life

Gerçekten de ergenlik döneminde duygusal dalgalanmalar en yüksek düzeyde yaşanır. Ergenler, bazen çok bencil, bazen aşırı fedakar; bazen çok yakın bazen de çok uzak olabilirler. Bir yandan otoriteye karşı hararetle direnirken, diğer yandan bağılandıkları bir kişiye sonuna kadar uyum gösterip boyun eğerler. Bazen iyimser, enerjik, istekli ve yorulmaz olmalarına karşın; bazen birdenbire içe kapanır, kötümser, umutsuz ve uyumsuz olabilirler.

Kişiliğin gelişimi ise, ergenlik döneminin en önemli gelişim görevidir. “Ben kimim? Nasıl bir yetişkin olacağım? Toplum içindeki yerim nedir? Hangi mesleği seçmeliyim? Politik, dini, cinsel tercihim ne?” gibi sorular sorarlar.

Ergen bu süreç boyunca, içinde bulunduğu çevre koşullarından, ailesinden, arkadaşlarından, öğretmenlerinden ve genel olarak toplumdan etkilenir. Kimliğini kazanması için ergenin başlangıçta bir yetişkin modele ihtiyacı vardır. Psikiyatrik sorunların ilk belirtilerini gördüğümüz dönem de “ergenlik” dönemidir.

Sosyal Değişim

Ergenlik döneminde bir bireyin yerine getirmesi gereken başka gelişim görevleri de vardır. Sosyal hayatını etkileyecek bu görevler şöyle sıralanabilir:

- Cinsel rolünü kabullenme ve bu role uygun davranış örüntüleri geliştirebilme.
- Duygusal bağımsızlığını kazanma ve kendisiyle ilgili önemli kararları kendi başına verebilme.
- Yaşlılar arasında kabul görme ve arkadaşlık, işbirliği, liderlik yeteneklerini geliştirebilme.
- Çatışan değerleri uzlaştırma ve kendi yaşına özgü bir yaşam felsefesi geliştirebilme.
- Meslek seçimi için gerekli ön hazırlıkları yapma ve kendine en uygun olan mesleği seçebilme.
- Öz benliğine ulaşma ve bunu kabullenme.

Ergenliğe özgü gelişim görevlerinin zamanında yerine getirilmesi, kişinin çevresiyle uyumlu bir ilişki kurmasına, başarısız her gelişim görevi ise kişiliğin uyumunda bir soruna ve güvensizlik durumunun oluşmasına neden olacaktır.





TEMA KOLEJİ

Education For Life

Sağlıklı İletişimde Ailenin Rolü

Ailelerin çocuklarının ergenlik dönemini olumlu şekilde geçirebilmeleri için dikkat etmesi gereken bazı hassas noktalar var:

Çocuklarınızla her konuda konuşup ona fikir danışabilirsiniz. Böylece mantıklı çıkarım yapma yönü gelişir. Fikir alışverişiyle çocuğunuzun bilgi düzeyi artar.

Ergen ben merkezliliği ile ilgili olarak aileler, ergene makul ve anlayışlı davranmalıdır.

Bedensel enerjilerini harcayabilecekleri spor, sanat gibi alanlarla ilgilenmesi yönünde rehberlik yapılmalıdır.

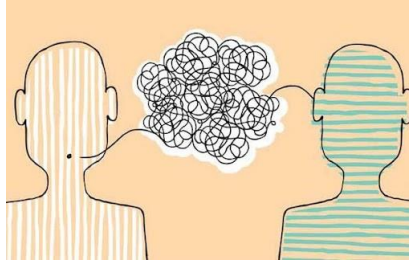
Olumsuz davranışta kişiliğe değil, davranışa odaklanılmalıdır.

Ebeveyn olarak örnek olmak, tutarlı ve kararlı davranış örnekleri göstermek gerekir.

Kuralları nedenleriyle birlikte açıklayarak birlikte tespit etmek ve kuralları ve sınırları açık, net ifade etmek gerekir.

Kuralların yerine getirilmemesi durumunda, ceza sadece yoksun bırakma tarzında olmalı, aşağılayıcı ve onur kırıcı söz ve davranışlardan şiddetle kaçınılmalıdır.

Gençler bu dönemde ne olursa olsun kabul ve sevgi gördüklerini, güvenildiklerini bilmeye ihtiyaç duyarlar.



Ebeveynler için 5 Anahtar Cümle

"Seninle gurur duyuyorum."

"Seni dinlemeye hazırım."

"Seni anlamak istiyorum."

"Sana güveniyorum."

"Seni seviyorum."

İçtenlikle ve yerinde kullanılırsa bu anahtar cümleler iletişiminizi kuvvetlendirecektir.

Unutmayın ergen için beş cümlenin hepsi de önemlidir, ama en önemlisi "sevgi"dir. Hem söylemlerimizle hem de eylemlerimizle bu cümleleri onlara hissettirmeliyiz.

Özetle ona büyümesi için zaman verelim. Hem onlar yetişkinliği öğreniyor, test ediyor hem de sizler ebeveynliğin farklı yönlerini öğreniyorsunuz. Onlara destek olalım. Sabırlı olalım.

TEMA KOLEJİ
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BİRİMİ