

KAYSERİ FEN LİSESİ

Aylık Bülten :Ekim 2023

Konu :Gelişim Dönemi Özellikleri (Ergenlik)

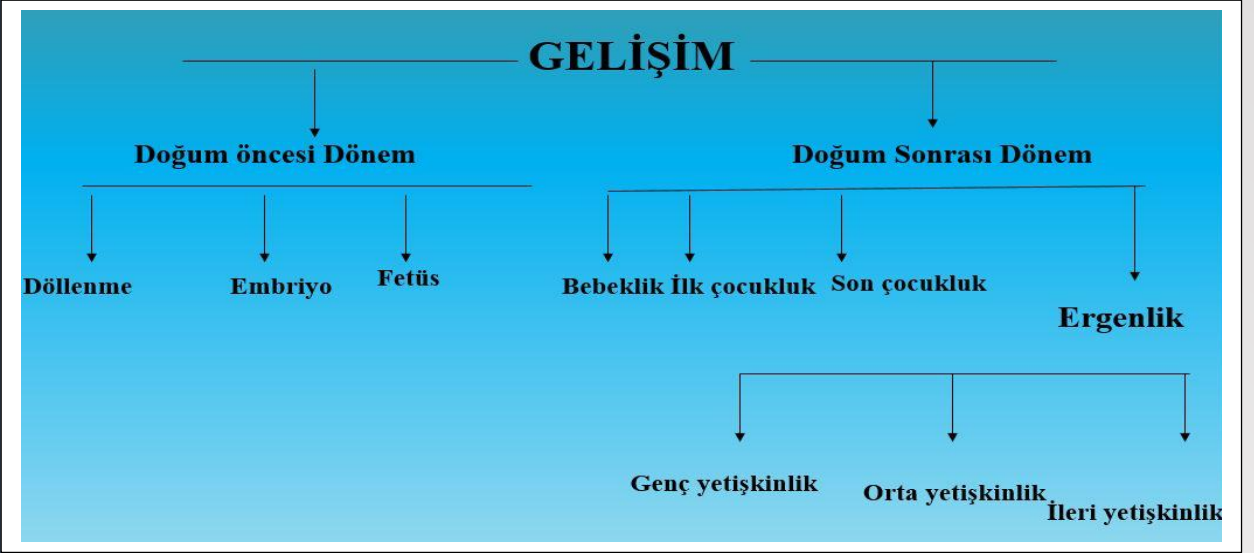
Değerli Velilerimiz, Çocuğunuza 2 ay önce aldığınız pantolon bir bakıyorsunuz ki kısalmış. Ailece sinemaya gitmek istiyorsunuz ama çocuğunuz sizinle gelmek istemiyor. Çocuğunuz okula hazırlanmak için tam bir saat oyalanıyor. Çocuğunuzun boyunun bir anda uzadığını fark ediyorsunuz veya olumlu bir şey söylediğinizi düşündüğünüzde bile daha önce hiç karşılaşmadığınız tepkilerle karşılaşıyorsunuz.

Yukarıdaki durumları yaşamaya başladıysanız çocuğunuz lise çağına gelmiş ve ergenlik dönemine girmeye başlamış demektir. Ergenlik dönemi kişinin hayatında yeni bir süreçtir. Bireyin sosyal, duygusal, bedensel ve akademik olarak değişim yaşayacağı bu dönemde hem anne-babanın çocuktan hem de çocuğun kendinden ve çevresinden beklentileri değişmektedir. Bu bültenimizin ergenlik dönemi konusunda sizlere ışık tutmasını dileriz. Keyifli okumalar...



Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi

- Ergenlik çocukluk ile yetişkinlik arasında bir ara dönemdir.
- Ülkemizde ergenlik dönemi ortalama olarak kızlarda 10-12, erkeklerde 12-14 yaşlarında başlar.
- Ergenlik, çocukluk dönemindeki problemlerin dışavurumudur.
- Ergen akıl almaktan değil, akıl vermekten hoşlanır.
- Ergenin sessizliği hırçınlığından daha tehlikelidir.
- Ergenlik özelliklerinin başlamasında çevresel, kalıtsal, ve ruhsal ögeler rol oynamaktadır.



Lise çağındaki çocuğunuzun fiziksel gelişimi diğer dönemlere göre daha hızlıdır.

Bu dönemde boyda ve kiloda belirgin artışlar olur. Sesin kalınlaşması, vücutta tüylenme, ter bezlerinin çalışmasının artması, üreme organındaki değişiklikler, yüzde tüylenme, yüzde sivilcelenme bu dönemde görülen fiziksel gelişimler arasında sayılabilir.

Ergenlik döneminde vücutta görülen değişikliklerle birlikte bireyin duygusal dünyasında da bir takım gelişmeler yaşanmaktadır.

- ❖ Yaşam felsefesi, sosyal değerler, ahlak ve gibi konuları keşfetmeye başlar.
- ❖ Fikirleri sık sık değişir çünkü kimlik bulma çabasındadırlar.
- ❖ Bedensel özelliklerini kabul etmekte zorlanırlar, kendinden hoşnut olmazlar.
- ❖ Kendini yaşlıları ile kıyaslama yaparlar.
- ❖ Yaşadığı değişim ve kaygıların sadece kendilerine özgü olduğunu düşünürler.
- ❖ Ebeveynlerle çatışmalarda artma görünür.
- ❖ Arkadaşlarının seçtiği ilgi alanlarını ve giysileri taklit ederler ve benimserler.
- ❖ Karşı cinse hoş görünme arzusunda artış olur.
- ❖ Arkadaşlık ilişkileri ve arkadaş grupları sık sık değişir.
- ❖ Stresliyen yaşına uygun olmayan, çocuksu davranışlar sergileyebilirler.
- ❖ Kendi kararlarını kendi verme istekleri vardır.
- ❖ Sosyal yaşantısı zayıf olan ergenler, kendilerini oyalamakta zorlanırlar.
- ❖ Sabırsızdırlar, geleceğe ait planların bir an önce gerçekleşmesini isterler.
- ❖ Ergenler, yetişkinlere göre dünyayı farklı algılar ve farklı tepki verirler. Onların hayata baktıkları pencere, bir yetişkinin penceresinden çok farklıdır. Örneğin annesinin işten eve gergin gelmesini kendi üzerine alınarak içine atabilir, dert edebilir ve bunun sonucunda saldırgan tavırlar sergileyebilir.

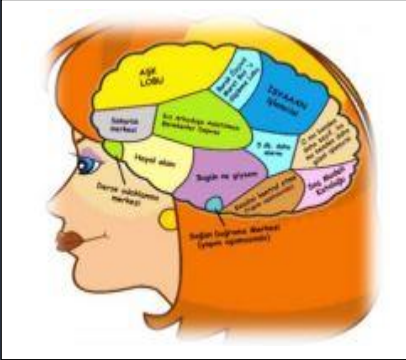




Duygularda Dalgalanma: Yetişmekte olan gençler, duygularını daha yoğun yaşarlar. Duyguları önceki dönemlere göre daha güçlü ve değişkenlik gösterir. Yetişkinlere kıyasla ağlamaya, gülmeye ve küsmeye daha çok meyillidirler. Bedensel, ruhsal ve sosyal değişimlerin bu denli çok olması, birçok gençte, aşırı duygusal dalgalanmalar yaratabilir. Yetişkinlere kıyasla ağlamaya, gülmeye ve küsmeye daha çok meyillidirler. Çok çabuk sinirlenebilir ve bunları çok kısa bir zaman dilimi içerisinde yaşarlar.

Yeni Düşünce Modelleri: Bu dönemde gençler somut düşünceden soyut düşünceye geçerler. Bu durum yeni fikirlerin, yeni olanakların ve yeni kuralların keşfine yol açar. Politikaya karşı sürekli artan bir ilgi ile birlikte, okulda ve evde alınan kararlarda söz sahibi olmak isterler.

Otoriteye Karşı Yeni Tavırlar: Gençler bir kimlik arayışı içine girdikleri için yaşam onlar için artık o kadar da basit değildir. Çocukken anne-babalarının görüşlerini kabullenip, kendilerine anlatılanların doğruluğunu genellikle sorgulamazlardı. Şimdi ise artık anne-babalarının her şeyi bildiğinden emin değildirlere. Tartışmaktan otoriter kişilere karşı gelmekten büyük haz duyarlar.



Değerler ve İdeallerde Değişim: Ergenlik döneminde gençlerin çoğu, çevreyi koruma, dünyada açlık ve insan hakları gibi önemli konulara karşı ciddi ilgi gösterirler. Daha önce açık, basit ve önemsiz görünen sorunlar, şimdi neden-sonuç içerisinde görülüp önem kazanır. Kararların nasıl alındığı veya yasaların nasıl yapıldığı ile ilgili derinlemesine ve akıllıca sorular yönelterek, pratiğe nasıl yansıdığını görmek isterler. Çevrelerindeki yetişkinlerden erdemli ve mükemmel olmalarını bekleyip, hayal kırıklığına uğradıklarında acımasızca eleştirirler.

Yalnız Kalma İsteği: Gençlerin arkadaşlıkları çoğu zaman fırtınalı geçer. Gençlerin çoğu, grup içinde olsalar da kendilerini bazen yalnız bazen dışlanmış hissedebilirler. Bu durumda onlarda evde dahi odalarına çekilme ve yalnız kalma isteği doğurabilir. Çünkü anne-babanın da kendisini anlamayacağını düşünmektedirler.

Okuldaki Değişiklikler: Lise çağının özellikle başlarında gençler biraz bocalayabilirler. Çünkü ortaokulun korunaklı ortamından çıkar ve yetişkinliğe bir adım daha yaklaşırlar. Geçiş döneminin zorluğu vücuttaki gelişmenin ağırlığıyla da artar. Hatta lisenin başında zaman zaman başarıda geçici bir düşüş yaşanabilir. Çocuğun bu değişimlerin üstesinden gelebilmesi için ailelerin normalden fazla özveri göstermesi gerekebilir. Bu evrede çocuğun özgüvenini güçlendirmek önemlidir çünkü kendilerine güveni olan çocuklar, başarılı, mutlu ve geleceğin sağlıklı yetişkinleri olurlar. Okulun sosyal etkinliklerine katılım göstermesi için onları yüreklendirmek, yeni imkânlar, yeni arkadaşlar ve yeni ilgi alanları için onlara yol açar. Çocukların eğitiminin aileler için önemli olduğunu çocuğa hissettirmek, okul dönüşü gününün nasıl geçtiği ile ilgili sohbet etmek çocuğun sürecini olumlu anlamda destekler.

Özgüven: Özgüven, gençlerin düşünme, konuşma ve davranışını etkiler. Kendine güveni olan kişi yanlış yapsa da başarılı olacağını bilir. Özgüveni olan insanlar severek öğrenir, yeni görevler üstlenir ve kendilerini göstermek isterler. Çocuk ne kadar değer görürse değerli ve yetenekli olduğuna inanır ve özgüveni gelişir. Ebeveynler olarak aileler çocuklarını yetenekleri ve ilgi alanları doğrultusunda yönlendirirse onları manevi yönden desteklemiş olurlar. Bu anlamda başkaları tarafından kabul gören ve sorumluluk alan kişi, geleceği için iyi bir temel atmış olur.

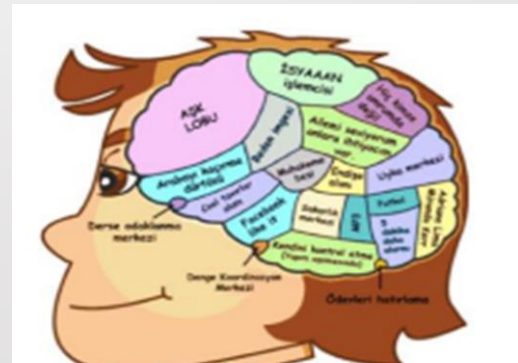
Yetenek: Gençlerin bir gün içinde şaşılacak derecede ve olumlu yönde değiştiklerini gözlemliyoruz. Bunun nedeni gayet basit. Özgüvenin oluşmasında, bir şeyi başarıyla yapabilme duygusunun yerini başka hiçbir şey tutamaz. Çocuğunuzun ayakkabısını tek başına bağladığı günü hatırlıyor musunuz? Çocuğunuzdaki o yeni, bir beceri kazananın verdiği gururlu ve keyifli yüz ifadesinin farkına vardınız mı o zaman? Gençlerde de durum pek farklı değildir. Yeni bir yeteneklerinin farkına vardıklarında, onlar da olumlu yönde değişirler. Başarı duygusuyla ondan sonraki adımlarını daha sağlam temellere dayanarak atarlar.

Anne- babalar yeni ilgi alanları yaratarak onların rahatlıkla yapabilecekleri etkinlikleri de güçlendirerek çocuklarının yeni beceriler kazanmalarını sağlayabilirler. “ Bunu yapacağından eminim.” Diyen anne babaya çocuk, “Evet haklısın bunu yapabilirim” diye cevap verir. Yani güven, özgüveni güçlendirir.

Grup Tarafından Kabul Görme İhtiyacı: Çocuğunuz bir akşam eve gelip, ‘Beni Ayşe’nin doğum günü partisine yollamazsanız, arkadaşlarım arasında partiye gidemeyen tek kişi ben olacağım.’ diye bilir. Birkaç damla gözyaşı ile birlikte söylenmiş bu sözlerin sizde yaratacağı suçluluk duygusuyla kendi kendinize “Acaba yanlış mı yapıyoruz?” diye sorabilirsiniz. Çocuğunuzu eğer o partiye göndermeyecekseniz bunun nedenlerini ona anlatmanız gerekir. Çünkü sizin böyle davranmanıza onlar bir anlam veremez ve sizi suçlamaya başlar, asla hiç kimse tarafından anlaşılmadıklarını düşünmeye başlarlar.

Çocuğunuz neden böyle davranıyor? Çünkü yaşıtlarınca kabul ve onay görme baskısı gençleri tahmin edemediğiniz derecede etkisi altında tutar. Grup içinde yer edinmeleri, gençlerin yeni yaşam duygusu yeni bir kişilik keşfetmelerine sebep olur. İyi arkadaşlar, yetişkin olma yolunda önemli rol oynarlar. Anne-babalar, çocukların yaşıtlarıyla bir arada olmak istemelerini dikkate almalıdırlar.

“Benden başka herkes bunu yapıyor.” Düşüncesi gençlerde normaldir. Davranış ve düşüncelerini, yaşıtlarıyla karşılaştırması çocuğunuzun kendi benlik gelişiminin doğal bir parçasıdır. Grup baskısı, gençlerin görüş ve davranışlarını olumlu veya olumsuz etkiler. Anne babanın denetimi ve yol göstericiliği, bu baskının olumlu yanını güçlendirebilir.



Cinsellik: Cinsellik, çocuğunuzun yetişmesinde çok önemli ve ciddi bir konudur. Ergenlik çağına gelen gençler cinsellikle ilgili birçok şeyi öğrenmek isterler. Bu onların normal ve sağlıklı gelişimlerinin belirtisidir. Çocuğunuzun kafasına takılan bazı sorular vardır ve o bu sorulara öyle ya da böyle cevaplar bulacaktır. Anne babalarıyla cinsellik üzerine konuşmak istemelerine rağmen gençler, çekindikleri için bir türlü konuya giremezler. Yetişmekte olan gençler güvenilir kaynaklardan bilgi alamayınca bu bilgileri, arkadaş, film ve dergi gibi çok fazla güvenilir olmayan kaynaklardan alırlar. Öncelikle ebeveynler tarafından cinselliğin bir tabu olmadığı anlatılması gerekmektedir. Aileler bu konuyu açamıyorsa, çevrede güvенеbilecekleri başka bir yetişkinden destek alabilirler. Ama yine de aileler her halükarda çocuğın bu konudaki danışmanlığını yapmaya hazır olmalıdırlar.

Aile İlişkileri: Aile bireyleri boş zamanlarını birlikte planlar ve birbirlerine destek olurlarsa, ailede bağıllık ve dayanışma güçlenir. Birlikte geçirilecek zamanın düzenli ve mükemmel düzenlenmiş olmasına gerek yoktur. Önemli olan, yalnızca aileye ait güzel bir birlikteliğın yaşanması ve bu birlikteliğın herkes için değerli olmasıdır. Beraberlik duygusunu güçlendirmek için yeniliğe açık olup çocuklarınızın önerilerini dikkate almalısınız. Böylece çocuğunuz da yetişkin olma yolunda aile içi alınan kararlarda söz hakkı almanın mutluluğınun yaşayacak bunun sağlıklı yansımalarını hayatının diğerevlerinde görecek ve gösterecektir.

Ergenlere bir yandan destek ve yönlendirici olurken bir yandan **onları nasıl özğür bırakabiliriz?**

- Daha önce ergenlik dönemi yaşamış olan erişkinler, yaşamın değerini, önemini ve üzerlerine düşen sorumlulukların bilincinde. Fakat ergenler, erişkinlerle aynı şeyleri hissedemez. Erişkinler, daha inişsiz çıkışsız, heyecansız bir yaşam sürmeyi isterken ergenler, çok daha yoğun ve güçlü heyecanları yaşamak ister. Bu noktada, erişkinlerin ergene tahammülü oldukça önemli ve gereklidir.
- Çocuğın kurallar koyup söz geçirmeye çalışmak yerine, yapılması gereken anlatılıp, doğru kararlar vermesi sağlanmalıdır. Kendi bağımsızlığını kazanarak kendi kararlarını kendisi vermek isteyen ergene erişkinler yönlendirici olmalıdır. Sonuçta (çok büyük riskler içermediği takdirde), yanlış karar vermesi durumunda sonuçlarına katlanması gereken olan kişinin kendisi olduğu ergene hatırlatılmalıdır.
- Gelişim zaman ister. Ergenlerin denemeler, hatalar yapmak, deneyimler edinmek ve biriktirmek, ne zaman sakinleşip ne zaman sinirleneceklerini öğrenmek için zamana ihtiyacı vardır.
- Ergenlik, ergenin kişiliğini bulma sürecidir. Ergenin bireyselleşme çabaları doğrultusunda yapmış olduğu her karşı çıkış, eleştiri ya da aykırı davranma ihtiyacı, onun bir yandan da anne babanın desteğine ve sınırlarına olan ihtiyacını kesinlikle azaltmaz.
- Anne baba daima referans alınacak kişiler olarak ergenin yanında olduğunda, ergen kendisi emniyette hisseder. Ergen, anne babasından “tabii ki değışiyorsun ancak her zaman bizim çocuğumuzsun” mesajını duymak ister.



- Ebeveyn ile çocuk arkadaş olmamalı arada mutlaka bir 'sınır' olmalı ve iyi iletişim kurmaya özen gösterilmeli. Arkadaş, aynı haklara sahip akran anlamına geliyor. Sizin bazı durumlarda izin veren merci olduğunuzu hatırlatmanızda yarar var. Çocuğunuz sıkıntılarını sizinle paylaşabileceği güvenini kendisine verebilirsiniz. Eleştirmeden onu dinlemek ve ona saygı duyduğunuzu kendisine hissettirmeniz önemli. Yanlış olduğunu düşündüğünüz şeyler varsa yasaklamak ya da ceza vermek yerine neden yanlış olduğunu anlatın. Unutmayın ki o artık küçük bir çocuk değil. Doğru anlatımla söylediklerinizi anlayabilir.
- Ebeveyn, çocuk ile iletişimde 'ben dilini' kullanmaya özen göstermeli. Örneğin; ona "Geç kalmayacaksın" yerine, "Geç kalınca endişeleniyorum" gibi cümleler ile yaklaşılıp, kendi karar vermesine izin verilirse sizi bir süre sonra dinleyecek veya ortak bir yol bulmaya çalışacaktır.
- Aile, çocuğu her zaman koşulsuz sevgi içerisinde büyötmeye özen göstermeli. Çocukların en önemli duygusal ihtiyacı her dönemde olduğu gibi bu dönemde de sevilme, ilginizi hissetme ve takdir edilmektir. Sevginizi hissedene çocuğunun ruh sağlığı daha sağlıklı olacaktır.
- Çocuğu ilgilendiren konular üzerinde soyut düşünme yeteneğinin sınırlarını genişletmek için tartışmalara yer vermek, onları ders dışı okumalara yönlendirmek ve okunanları değerlendirmelerini sağlamak önemlidir.
- Ergenler gelişim dönemleri gereği risk almayı severler, bu onlara heyecan verir. Bu ihtiyaçlarını karşılamak için aileler tarafından sunulan riskler yaratılabilir.
- Konuşulan herhangi bir konuda objektif olmalı ve düşüncelerini saygıyla dinlemeliyiz.
- Aileyle ilgili konularda ergenin de fikri alınarak onları konudan soyutlamamalıyız.
- Belirgin sınırlar çizerken bunları açık bir dille ifade etmek ve tutarlı olmak çok önemlidir. Daha fazla açıklama yapmak ve çocuğunun ısrarlarından dolayı karar değiştirmek doğru olmayacaktır.
- Ev işleri, bireyleri hayata hazırlayan ve bağımsız hareket edebilmeye yönlendiren günlük alıştırmalardır. Bu nedenle ergenlerin, günlük ev işlerinde sorumluluk almaları önemlidir.

- Başarısızlıklarını hatırlatmak yerine, iyi ve güçlü oldukları yönleri ortaya çıkarabiliriz. Bu şekilde onları yüreklendirmiş oluruz.



Aile bu dönemde özellikle çocukların okulu sevmesi açısından çocuğu ödüllendirmek yerine okul başarılarını ve sevgisini içselleştirmesi sağlanmalıdır. Ona sözlü olarak memnuniyetinizi ve takdirinizi belirtmek daha önemlidir. Örneğin, “Davranışlarını çok beğeniyorum, seni böyle gördükçe çok mutlu oluyorum”, “Bu çalışmanı çok beğendim” şeklindeki sözel ifadeler çocuğun kendine güveninin artmasını sağlar.

- Bu dönemde çocuk, çevresindeki kendisinden yaşça büyük insanların davranışlarını model alır. Aile bireyleri özellikle ebeveynler çocuğa davranışlarıyla örnek olmalıdır. Örneğin; aile, çevresinin düzenine özen gösterirse çocuk bu davranışı örnek alır.
- Anne-baba, üzerine düşen sorumlulukları titiz bir biçimde yerine getirirse çocuk da anne-babayı örnek aldığı için sorumluluk sahibi olmaya eğilimli olur. O da sorumluluklarını özenle yerine getirmeye başlar. Aile, çocuğu empati kurmaya yönlendirmelidir. Örneğin; bir arkadaşı ile tartıştığında “Onun yerinde sen olsan nasıl hissederdin, arkadaşının ve senin memnuniyetini sağlayacak, ikinizin de üzülmesini engelleyecek bir çözüm ne olabilir ?” şeklinde çocuğu yönlendirirse çocuk da zamanla karşısındaki insanlarla kendisini özdeşleştirerek empati kurma yeteneğini kazanır.
- Rekabet etmek doğal ve değer taşıyan bir güdülenimdir, ama diğer çocukların başarıları ile yeteneklerinin akla uygun bir biçimde kabul edilmesiyle daha ılımlı hale getirilmelidir. Herhangi bir yarışma ortamıyla karşı karşıya kaldıklarında, bazı çocuklar eleştirilme veya reddedilme riskini azaltmak amacıyla etkileşime girmekten kaçınırlar. Aşırı yarışmacı tutum ile aşırı çekingen davranışın her ikisi de, doğal olarak rekabete özendirilen bir sosyal çevrede benlik saygısını korumaya yönelik girişimlerdir ve çocuklar için olumsuz sonuçlar doğurur.

- Hatalı arkadaş seçimi yaptığını düşündüğünüz durumlar varsa, mümkün olduğunca arkadaş seçimine karışmamaya çalışın, çok yanlış olduğunu düşündüğünüz arkadaşlıklarında fikrinizi yaptırım uygulamadan belirtin. Eğer 'Bu arkadaşınla görüşmeni istemiyorum' şeklinde yasaklama getirirseniz, çocuk tam aksi bir tavır sergileyebilir. Bunun yerine 'galiba arkadaşın ve ailesinin yaşam tarzı bizden farklı, sen ne dersin?' , 'Sanki derslerine pek zaman ayırmıyor, sence?', 'Senin de fikrini alabilir miyim?' şeklinde sorularla onun da bazı şeylerin farkında olmasını sağlamaya çalışın. Unutmayın sağlıklı iletişim, sağlıklı ilişki demektir. Suçlayıcı, yargılayıcı, sen bilmen ben bilirim tavırları ile yaklaşımlar iletişimi kapayacaktır. Her zaman çocuğunuza ve fikirlerine değer verdiğinizi hissettirmeye çalışın. Kendisine duyduğunuz güven karşısında bir süre sonra davranışlarını gözden geçirip doğru kararı kendisi verecektir.

İçerisinde bulunduğumuz topluma ayakları yere sağlam basan, hedefleri olan, öz yeterliliği ve psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler yetiştirme umuduyla...

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi

Kaynakça: Ergenlik Çağı ve Kişilik Gelişimi, Türk Lions Vakfı (2013)

<https://aktiviteparki.com/12-18-yas-cocuk-gelisimi>