

ERGENLİK DÖNEMİ

MAÇKA PAKMAYA

HÜSAMETTİN ZİLER

ORTAOKULU

VELİLER İÇİN

REHBERLİK BÜLTENİ



DEĞERLİ VELİLER,

Ergenlik dönemi, biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan gelişme ve olgunlaşmanın yer aldığı çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemidir. Bu dönem kız çocuklarında 8-12 yaş arasında, erkek çocuklarında 9-14 yaşları arasında başlar.

Bu bültende şu anda çocuğunuzun içinde bulunduğu ya da çok yakın bir gelecekte içinde bulunacağı bir dönem olan ergenlik dönemi hakkında bilgiler sunularak, sizin ve çocuğunuzun bu dönemi daha sağlıklı atlatabilmeniz için nelere dikkat etmeniz gerektiğinden bahsedilmiştir.

Bu bültendeki bilgileri okuyarak ergenlik döneminin özellikleri ve bu dönemde çocuğunuza karşı nasıl bir tutum sergilemeniz gerektiği hakkında farkındalık kazanmanızı ve çocuklarınızla birlikte sağlıklı, mutlu günler geçirmenizi diliyoruz.

Ergenlik Döneminde Çocuğunuzda Meydana Gelen Değişimler

Bu dönemde boy ve kilo artışı hızlıdır. Yüzde sivilceler ortaya çıkar, terleme artar. Bedende orantısız bir büyüme söz konusu olabilir. Vücutta ayaklar ve eller, yüzde ise burun ve çene daha hızlı büyüyebilir. Hızlı ve orantısız büyüme sakarlığın artmasına neden olabilir.

Çocuğunuzun kaygıları artabilir. Yeterince güzel ya da yakışıklı olup olmadıkları ile ilgili, boyları ile ilgili, sakarlıkları ile ilgili olarak kaygılar hissedebilirler. Kendilerini yetersiz görebilirler,

küçük şeylere üzülebilir, sık sık öfkeye kapılabilirler.

Yalnızlık istekleri artabilir. Odalarında saatlerce vakit geçirmek isteyebilirler. Zamanlarını hayal kurarak geçirmeyi severler.

Çalışma isteksizliği söz konusu olabilir. Ders başarıları düşebilir.

Yasakları saçma, kendilerine tanınan hakları yetersiz bulurlar. Daha fazla özgürlük isterler. Eğer aile baskıcı bir aileyse küskün somurtkan içe kapanık gençler olabilirler.

Anne ve babaların beğenileri ile alay edebilirler. Onların düşüncelerini eskimiş bulurlar. Aileyle karşı isyankar tutumlarda artış söz konusu olabilir.

Kendilerine yönelik eleştirileri kabul etmek istemezler ancak kendileri eleştirmeyi severler.

Arkadaşları bu dönemde onlar için çok çok önem kazanır. Arkadaş grupları oluştururlar. Bu grupların kendi aralarında yazısız kuralları vardır. Kurallarına uyan kişileri gruplarına alırlar.

Ergenlik döneminin en önemli sorunu kimlik arayışıdır. Bu dönemde ergen yavaş yavaş bir yaşam felsefesi, bir dünya görüşü ve inançlar sistemi geliştirerek kim olduğunu belirlemeye çalışır.

Bu dönemde ergen çevresinde onun gibi olmak istediği kişileri arar. Bu kişi aileden bir üye, arkadaşlarından birisi ya da ünlü bir kişi olabilir.

Anne ve Babalar Çocuklarının Hangi Davranışlarından Şikayet Ederler?

- ✦ Hırçınlaştı, ders çalışmıyor. Sorumluluk duygusu yok. Canım sıkılıyor diyor. En küçük isteklerini sert bir dille ifade ediyor. Kardeşlerini kızdırmaktan zevk alıyor.
- ✦ Okuduğunu anlamıyor gibi, durgunlaştı, dalgınlaştı. Çabuk karamsarlığa kapılıyor.
- ✦ İleri derecede alıngan. Olur olmaz şeye ağlıyor. Evde huysuz, dışarıda ise çok çekingen.
- ✦ Her istediğini yaptırmak istiyor. Aşırı süsleniyor. "Siz bana karışamazsınız." diyor.
- ✦ Çok harçlık istiyor, çok geziyor; eve girmek istemiyor. Spora, oyuna çok düştü. Dersleri ile ilgilenmiyor.



Ailelere Öneriler

1. Kuralların öğretilmesinde ve yerleştirilmesinde tutarlı, kararlı bir tutum çok önemlidir. Hem kendi içinde hem de anne ve baba olarak kendi aranızda tutarlı olun. Başka bir ifade ile sonradan kabul edeceğiniz şeylere baştan hayır demeyin.

2. Çocuklarınızın sorumluluklarını üzerinize almayın. Sorumluluklarını erken üstlenen gençlerde sorumluluk duygusu daha erken yerleşecektir. Eğer çocuklarınızın yerine getirmek istemediği ya da yapmaktan hoşnut olmadığı sorumluluklar varsa bu sorumluluklar için seçenekler sunun. Unutmayın kişinin kendi seçeneklerine katlanması daha kolay olacaktır.

3. Sıkıcı öğüt verici konuşmalardan kaçının. Çocuğunuzu öğüt vermeden, yargılamadan dinleyin, bırakın o konuşsun, duygularını rahatça ifade etsin. Duygularını anlamaya çalışın. Birey olarak kabul edildiğini hisseden ergenle iletişim kurmak kolaylaşacaktır.

4. Siz de çocuğunuzla kendi duygularınızı paylaşın. Örn: Seni merak ettim, kaygılandım, telaşa kapıldım, korktum...vb

5. Çocuklarınıza yapacağınız en büyük iyilik onu koşulsuz olarak sevmek ve bunu ona hissettirmektir. Ne olursa olsun, o ne yaparsa yapsın onu seveceğinizi ona hissettirin. Bu kötü davranışları onaylayacağınız anlamına gelmez. Olumsuz davranışlarında onun kişiliğini değil olumsuz davranışını eleştirin. Örneğin odasının kapısını sinirle çarpan bir gence "Sen ne terbiyesiz bir çocuksun" demek onun kişiliğini eleştirmeye, "kapıyı çarpman çok saygısız bir davranış" demek onun davranışını eleştirmeye bir örnektir.

6. Ailenin tahttan indirilip, arkadaşların çıkarıldığı bu dönemde, çocuklarınız sizden uzaklaşıyor gibi görünse de, bu dönem geçicidir. Gösterdiğiniz doğrular yeri geldiğinde kullanılacaktır. Önemli olan sağlıklı ve güvenli kuracağınız iletişimdir.

7. Ergen sizden ayrı bir bireydir, saygı görmek ister. Aile ile ilgili alınacak kararlarda fikirlerini alarak ona sen bizim için değerlisin mesajı verebilirsiniz.

8. Her çocuk biriciktir. Aynı anne ve babadan doğmuş olsalar bile kardeşler de birbirine benzemeyebilir. Bu nedenle çocuğunuzu kardeşleri, arkadaşları ya da kendi gençliğinizle kıyaslamayın.

9. Problemlerinizi aya üstü ya da başka bir işle meşgulken çözmeye çalışmayın. Problemleri konuşmak için ona yer ve zaman ayırın. Ayrıca problemler dışında da sohbet edeceğiniz kaliteli zamanlar yaratmanız çok önemlidir. Bu sohbetler öğüt verme, çocuktan laf alma tarzında değil yetişkin yetişkine iletişim tarzında olmalıdır.

Dün geçmiştir, yarın bilmece. Bugün ise bize sunulan bir hediye.

Şimdi ve buradayı yaşamamız dileğiyle...



Arzu Buyruk Genç
Gökçenur Hazinedar Erbor
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi