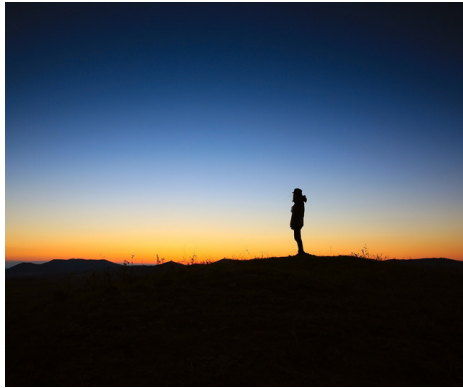


Veli Rehberlik Bülteni

Ekim
2020

Ortaokul



İçindekiler

**Rehberlik
Servisinden**

3

4

**Bedenim ve
Sınırlarım**

**Ergenlikte
Beden ve Sınır
Kavramı**

5

7

**Ergen Bireylerin
Özel Alanlarının
Farkında Olun**

**Ergen Bir Bireyin
Ebeveyni Olarak
Neler Yapabilirim?**

8

9

**Kitap
Önerileri**

Değerli Velilerimiz,

Çocuklarımız dünyaya geldiklerinde sosyal yaşam kurallarını bilmezler ve bu kuralları önce ailelerinde deneyimleyerek öğrenirler. Yaşları büyüdükçe çevrelerini keşfeder ve kendilerinden beklenen davranışların olduğunu gözlemlerler. Çocukların çevreyle uyum sağlama süreci bu şekilde başlamaktadır.

Zaman geçtikçe çocuklar farklı ortamlara katılırlar. Her buldukları ortamda yeni kurallar ortaya çıkmaktadır. İletişim kurmanın ve ilişkilerde mesafe koymanın gerekliliği ise 'sınırlar' düşüncesini beraberinde getirir. Bu durum, çocukların farklı tepkilerle karşılaştıkları bazı zamanlarda uyum sağlama gücünü çektiklerini fark etmelerine yol açar. Çocuklar sosyalleşme ve bireyselleşmenin getirisinin doğal bir sonucu olarak, sınırların varlığını böylelikle keşfeder. Çevreleriyle ilişkileri geliştikçe de bu sınırlarını deneyimleyerek yani tecrübeyle keşfedip öğrenmeye başlarlar.

Ebeveyn olarak çocuklarınızın sorularını doğru şekilde yanıtlamaya çalışırken en zorlandığınız konulardan biri genellikle beden bütünlüğü, cinsellik ve mahremiyet ile ilgili olan kısımlardır. Çocukların sağlıklı bir kişilik geliştirebilmeleri için 0-6 yaş dönemi önemlidir. Bu yaş dönemini tamamlayan çocuklarımızın ilkökul ve sonrasında ortaokul döneminde de tamamlaması gereken gelişim aşamaları bulunmaktadır. Okul öncesi dönemde olduğu gibi sonraki dönemlerde de bu aşamayı sağlıklı iletişim yolu ile tamamlamak çocuklarımızın gelecekteki hayatlarında olumlu karakter gelişimine katkı sağlayacaktır.

Sağlıklı bir cinsel kimlik algısı geliştirip kendisi ve diğerleri için sınırların nerede başlayıp bittiğini öğrenebilmesi için de ebeveyn ile kurulan sağlıklı iletişim oldukça önemlidir.

Bu konuyla ilgili çocuklarınızdan gelen sorulara daha doğru yanıtlar verebilmeniz, çocukların kendilerini koruyabilmeleri için öğrenmeleri gerekenleri onlara daha iyi aktarabilmek amacıyla bu ayki bültenimizin konusunu "Bedenim ve Sınırlarım" olarak belirledik. Hazırlamış olduğumuz bülteni keyifle okumanızı diliyoruz.

Sevgilerimizle.

**Fen Bilimleri Okulları
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi**

Bedenim ve Sınırlarım

Çocuklar tüm bireyler gibi, yaşam içinde kurduğu denge ile, sınırlarına hakim oldukları alanlarda kendilerini güvende ve huzurlu hissederler. Çünkü sınırlar bireye nelerden sorumlu olduğunu göstererek sağlıklı iletişime yol açan güven duygusunu verir. Bu nedendir ki çocuklar ebeveynleri olarak bizden kendilerini güvende hissetmelerini sağlayacak sınırlarını çizmemizi beklerler. Sınırlar bireyin nelerin kişisel sorumluluğunda olduğunu belirler. Kontrol ve etki alanını oluşturur.

Sağlıklı bir benlik geliştirmesinin temel unsurlarındandır. Bireyin kendi yaşamının sorumluluğunu üstlenmesini, seçimlerinde olumlu ve olumsuz sonuçları keşfederek hareket etmesini sağlar. Sınırlar benlik gelişiminde önemli role sahiptir. Bireysel ihtiyaçların ve eğilimlerin keşfedilmesini sağlar. Bu da bireyin kendini gerçekleştirme demektir. İlişkileri çerçevesinde zaman zaman incitilen bireylerin yaşadıkları süreç ise maalesef sağlıklı sınırlar çizememiş olmaktan kaynaklanır. Bireyin sınırları, yaşamına kimin, ne kadar katılacağını belirlemesine bağlıdır. Sınırları kendisi ve diğerleri arasında ayırım yaratarak kimlik oluşturmaya ortam sağlayacak; bedenini korumasına yardımcı olacaktır. Çocuğunuz kendi kişisel alanında bedeni, hakları, eşyaları, ailesi, dostları ile birlikte sınırlarını güven altına almayı başaracaktır. Sınırlar çocuğun bireyselleşme sürecinde kendi kişisel alanını, bedensel, bilişsel, duygusal ve kişisel gelişimini oluşturmaya imkan verir.



Ergenlikte Beden ve Sınır Kavramı

Ergenlikle birlikte kazanılmaya başlanan beden bütünlüğü algısı süreci aslında bebeklik (0-2 yaş), ilk çocukluk (3-6 yaş) ve çocukluk (ilkokul 7-11 yaş) döneminden sonraki oldukça uzun bir dönemi kapsamaktadır. Doğal olarak yaşanan ve fiziksel, duygusal, bilişsel birçok değişimi beraberinde getiren çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir ergenlik. Tüm gelişim basamaklarının hızla değişimi gözlemlenir. Nitekim insan hayatındaki en hızlı büyüme ve gelişim dönemleri doğum öncesi, doğumdan sonraki ilk yıllar ile ergenlik dönemini kapsamaktadır. Birey bedensel ve duygusal değişimlere ayak uydurmaya çalışırken bir tür kendini keşif yolculuğundadır. Fiziksel görünümün değişmesiyle benlik algısı da oluşmaya başlar. Kendini tanıma, bedenini ve sınırlarını, ihtiyaçlarını fark etme, değişime ayak uydurabilme, sosyal ilişkilerin sınırlarıyla belirlediği özerkleşme en belirgin özellikleri oluşturur.

Dış görünüş ve beden imajı oldukça önem kazanırken hormonlardaki değişim çeşitli sıkıntıların yaşanmasına da sebep olacaktır. Bedenin çevre tarafından beğenilmesi, ilgi görmek ön plandadır. Ancak yüzde sivilcelerin artması, ciltte yağlanma, kilo almak ya da alamamak gibi değişimler kendini yetersiz görmesinin baş aktörleridir. Üstelik erken ve geç olgunlaşan bir birey bedenini sevmeyecek, sosyal çevreden uzaklaşacak ve benlik algısı, özgüven gelişimi konusunda sorun yaşayacaktır. Ayrıca ebeveyn güvencesindeki çocukluk dönemi de sona ermiştir.

Bu dönemde en belirgin oranda değişen bedensel gelişim süreci, duygusal ve bilişsel değişimin de belirleyicisidir. Dış görünüşünde yaşadığı değişimleri kabullenmek ve uyum sağlamak kaygısına, sosyal sınırlarını belirleyeceği kimlik gelişimi kaygısı eklenir. Birey bağımsızlaşmak, farkındalık kazanmak kaygılarının yanında, henüz tanımadığı yeni dünyasını keşfetmekten, yalnız kalmaktan, kabullenilmemekten dolayı tedirginlik de yaşayabilir. Özetle kişisel ve bedensel sınırlarını koyma ve korumada çaresizlik hissedebilir. Çatışmanın en baskın olduğu dönem özellikle (11-14 yaş) ilk yıllardır. Çocuklar duygularını kontrol etmekte zorlanabilir. Ani öfke durumları yaşayıp yaşatabilir. Anlık duygusal değişimler geçirebilir. Çok keyifliyen olumlu anlamda söylenen bir sözün etkisiyle bile bir anda odasına kapanabilir. Eleştiri karşısında oldukça duyarlı, kapalı olabilir, hatta ileri giderek karşısındakini eleştiride acımasız olabilirler. Bu, bedensel değişimin de başrol oynadığı benlik algısının hassas ve kırılğan olma sürecidir. Tüm bunlar karşısında çocuğunuzu tanımaya çalışmak, bireysel ihtiyaçlarının farkında olmak, ortak bir çözüm yolu üretmek, uzlaşmaya varmaya çalışmak, sürecin sağlıklı ilerlemesinde belirleyici bir tutum olacaktır.

Ergenlikte Beden ve Sınır Kavramı

Çocuklar yaşı ne olursa olsun ciddiye alınmak, önemsenmek ve tıpkı bizim de beklediğimiz gibi her başarılı ve becerikli oldukları anlarda fark edilmek ve takdir toplamak isterler. Bunun için çocuğunuzla olan anları kaçırmamak, onlarla yakaladığınız fırsatları iyi değerlendirmek önemlidir. Çünkü yaşadığı süreç değişimdir. Aynı zamanda ilgili ebeveyn olarak anne babanın da değişmesi gerekecektir. Çocuğunuzla birlikte anne baba tutumlarınızın da değişim gelişmesi beklenmektedir. Çocuğunuz 11 yaşına geldiğinde ona artık 11 yaşındaymış gibi ya da 16 yaşına geldiğinde 16 yaşındaymış gibi davranmanız birey olarak kendini değerli hissetmesine sağlayacaktır. Ebeveyn tutum ve davranışlarını da çocuğunuzun bedensel değişim ve sınırlarına yani yaş dönemine uygun seviyede belirlemek sağlıklı bir bireyin kazanılmasına ortam hazırlayacaktır.

Çocuğunuzun yaşı gereği bu dönem, yetişkinlerden gelen öğüt ve önerilerin kabul edilmediği dönemdir. Bu nedenle canını sıkan bir durumla karşılaştığında onu her zaman dinlemeye hazır olduğunuzu gösterebilirsiniz. Nitekim bu süreçte onları olduğu gibi kabul etmeye hazır dost ve arkadaşlar olacaktır. Öğüt vermeden dinleyen bir dostu tercih edecektir. Bu nedenle sosyal ilişki kurarken çözüm önerisi yerine anlaşılmaya, dinlenilmeye, ciddiye alınmaya ihtiyaç duyacaktır. Konuşmak istemediği zamanlarda ise bu karara ve duyguduruma saygı gösterebilirsiniz. Kişisel sınırlarına saygı gösterebilirsiniz. Aynı tavrı onun da size göstermesini bekleyin.

O kadar hassas bir dönemdir ki bazen yaşadığı şey basit sakarlıklar düzeyinde bile olabilir. İnsanlarla iletişimde elini ayağını nereye koyacağını bilemeyebilir. Normal konuştuğunu düşünürken sesi sert ve yüksek algılanabilir. Kapıyı kapatmak isterken çarpıyor zannedilebilir. Bedensel ilk değişim ve çatışmalar bu şekilde kendini gösterir. Kapıyı hızla çekmesi, konuşurken yüksek ses tonu, tırnaklarını yemesi, sivilceleriyle oynaması yanlış anlaşılmalara yol açabilecek şekilde kişisel algılanabilir. Oysa tüm bunlar fark edilme, anlaşılma, yalnız kalma isteğinin dışavurumu olup, dengeyi ve sınırı belirleyememesinden kaynaklıdır. O, bedenini tanıma uğraşı içindeyken, ebeveynler onu söz dinlemeyen, saygısız gibi düşünebilir. Ebeveynlerin bu yönde suçlayıcı ve yargılayıcı yaklaşımı benzer çatışmaları daha da artırmaktan öteye gitmez. Burada çocuğunuzun aslında böyle bir niyeti, amacı yoktur. Çocuğuna ilgisini hissettirmek isteyen, onu önemseyen ve iyi bir birey olarak yetişmesini ilke edinen anne babalar olarak, bu tavırların, davranışların kişisel algılanmaması çocuğumuzun sağlıklı gelişiminde son derece önemlidir.

Ergen Bireylerin Özel Alanlarının Farkında Olun

Sevginizi bazen kelimeler ile bazen bir jest ile gösterebilirsiniz.

Bazen onu ne kadar sevdiğinizi söylerken bazen bunun yerine bir kuralı esnetmek, içinde bulunduğu durumu anladığınızı gösteren farklı bir şey yapmak gergin havayı yumuşatacak ve çocuğunuzun durumu anlamasına yardımcı olacaktır. Sinir sistemi gelişimi de özellikle 11-14 yaşları arasında belirgin hissedilir. Bedensel aktivitelere ilgisi artacaktır. Bu nedenle yapmak istediği sportif aktiviteyi ya da dans gibi sanatsal aktiviteleri anne baba olarak desteklemek, hem bu yöndeki enerjisini olumlu yönde harcamasına, hem de kişisel sınırlarını tanıyarak kendini gerçekleştirmesine yardımcı olur. Böylece 'yapabilirim' duygusu ile olumlu kimlik gelişimi pekiştirilmiş olacaktır. Ayrıca sosyal çevre kazanarak kendini ifade etme yeteneği de gelişecektir.

Sosyal gelişimine yardımcı olun ve destekleyin.

Soyut düşünme ve empati kurabilme gibi duyuşsal gelişim süreçleri ise sosyalleşme ve sağlıklı arkadaş ilişkileri kurabilme becerileri geliştirdiği anlamına gelmektedir. Bu konuda ebeveyn olarak çocuğunuzun olumlu arkadaşlık ilişkileri göstermesine destek olmak gerekir. Çocuğunuzun arkadaşlarıyla yakın iletişimi, sağlıklı sosyal çevre kurabildiği anlamı taşımaktadır. Özellikle pandemi sürecini yaşadığımız bu dönemde sosyal ilişkiler bireysel gelişimi olumsuz etkilemeyecek düzeyde online ya da dijital platformlarda da yürütülebilir.

Kendini ifade etmesine alan tanıyın.

Çağımızın teknolojik imkanlarından dijital aletlerin ve ortamların aşırı kullanımı ebeveynlerin bir başka şikayeti bu dönemde. Teknolojik gelişim ve imkanları artık eğitim ve öğretimin aracı haline gelmiştir. Zararlı etkilerinden korumak ise yine ebeveynlerin saygılı ve ölçülü denetimi ile mümkündür. Ergenin bu dönemde okul ve derslere olan ilgisi azalabilir. Çünkü dünyadaki merkezi oluşturan durumlar değişmeye başlamıştır. Aile aşırı baskı yapmadan takipte kalmayı tercih etmelidir. Kendini iyi ifade eden birey, boşluk hissetmeden derslerine de yoğunlaşabilir, okul başarısı da artar.

Aile desteği önemli.

Ebeveyn olarak aile desteğini her dönemde hisseden bireyin ise kişisel disiplini kendiliğinden sağlanır. Çocuğunuz enerjisini olumlu faaliyetlerde harcarken, ailelerin uzak tutmak için sık sık uyarma ihtiyacı duyduğu olumsuz örneklerin ortaya çıkmasının da kendiliğinden önüne geçilmiş olacaktır. Aynı zamanda kendini ifade edebilen, kişisel sorumluluklarını belirleyip alabilen, derslerine de yoğunlaşabilen mutlu bir bireyin gelişimine destek sağlanmış olacaktır.



Ergen Bir Bireyin Ebeveyni Olarak Neler Yapabilirim?

Anne ve baba çocukları hangi yaşta olursa olsun ebeveyn olarak yaşam boyu rol modeldir. O halde çocuğumdan beklediğim olumlu kişisel sınırların gelişmesi için ona her zaman için model olabilirim.

Bireylerin başkalarından beklediği en önemli adım saygı gördüğünü bilmek yani dinlenilme. Çocuğumun sınırlarını belirlemesine yardımcı olmak için, aynı inanç ve ilgiyle onu her zaman dinleyebilirim. Birey olarak ona saygı duyduğum için çocuğumu dinliyorum.

İnsanların her zaman ihtiyaç duydukları en özel besin sevgidir. Çocuğumu sahip olduğu her yönüyle beğeniyorum, seviyorum. Hatası ne olursa olsun bu durum ona olan sevgimi eksiltmez.

Bireylerin kişisel sınırlarını belirlerken karşısındaki kişiye kendi dünyalarını açabilmek için önemsedikleri şey dürüstlük ve samimiyettir. Anne ve baba olarak çocuğumdan her zaman olmasını isteyeceğim şeyi öncelikle kendim ona sunuyorum. Her zaman dürüst ve samimi olacağım.

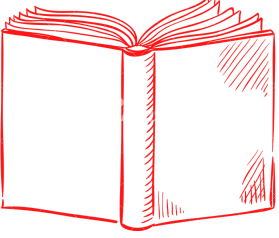
İnsanların çokça arkadaşı ancak bir tek anne babası vardır. Çocuğumun sınırlarını belirlemesine destek olmak için onun her davranışında tecrübe ve fikirlerimi ebeveyn yaklaşımıyla sunabilmek adına anne ve babası olarak yanında olmayı tercih ediyorum.

Bireylerin kendilerine özel alanları ve hayal ettiği, düşlediği kendi yaşam alanları vardır. Çocuğumun bedensel ve ruhsal alanının gizliliğine saygı duyuyor, kendi özgür dünyasındaki gelişimini destekliyorum

Bedensel ve kişisel sınırlar her yaşta önemli ve özeldir. Çocuğumun özel alanında kendini gerçekleştirmesine destek oluyorum. Başarı gösteremeyeceğini gördüğümde anne ve babası olarak onu başarılı kimlik oluşturması için ilgisine yönelik olarak desteklemeyi sürdürüyorum.

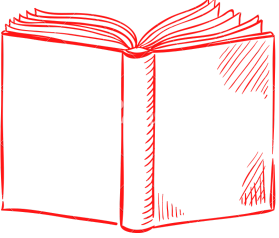
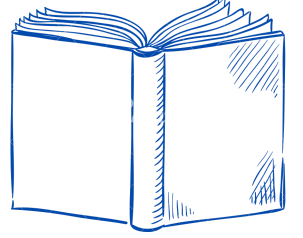


Kitap Önerileri



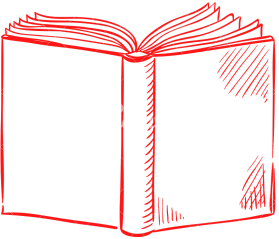
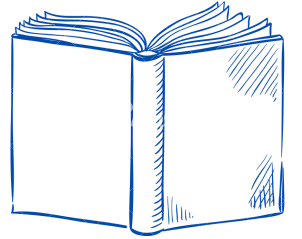
Beni De Bedenimi De Seviyorum
Rayka KUMRU

Kızlar, Oğlanlar ve Beden Bilimi
Meg HICKLING



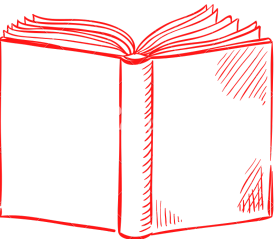
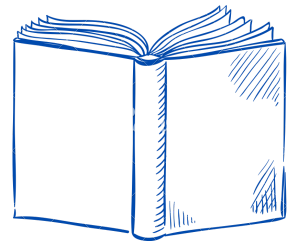
Bedenim Bana Ait
Pro FAMILIA

Sır Versem Saklar Mısın?
Jennifer Moore MALLINOS



Anne Bu Ne?
Jülide SEVİM

Çocuklar İçin Cinsel Eğitim Öyküleri
Yaşam YANARDAĞ ÇELİK



Ergenlik Döneminde Farkındalık
Eline SNEL

Geliştiren Anne-Baba
Doğan CÜCELOĞLU

