Ailedeki herkesin duygu, düşünceleri dinlenir.
Çocuğun bir birey olduğu kabul edilir.
Çocuğun sorumluluk alabileceğine güvenilir.
Çocuk sorun çözmeyi öğrenir.
Kendine ve çevresine güvenir.
Anne-baba çocuğa uygun sınırlar koyarak çocuğu korur.
Çocuğa güven ve destek vererek onun kendine olan güvenini artırır.

Ergenle iletişim:

İletişim karşılıklı bilgi üretme aktarma ve anlamlandırma sürecidir.

Ergenlik döneminde ebeveyn–ergen ilişkisinde iletişimi koparmamak ön koşuldur.

İyi bir iletişim için…

Etkin dinleyin:

Dikkatli dinleyin, dinlediğinizi belli edin. Bu şekilde kendisini önemli hissedip kabul edildiği duygusunu yaşayacaktır.
Empati kurmaya çalışın. Açık ve net cümlelerle sorunu dile getirin ne yapması gerektiğini söylemeyin.
Uzun nutuklar yerine kısa konuşmaları tercih edin.
Dinlerken başka şeylerle ilgilenmeyin göz teması kurun.

İletişimde etkin dinlemenin önemi:

Ergenin olumsuz duygularının kabulünü sağlar.
Ergenin duygularını ifade etmesine yardımcı olur.
Yetişkin ile ergen arasında sıcak bir ilişki kurulmasını sağlar.
Sorunların çözümlenmesini sağlar.
Ergenlerin anne babaların düşüncelerine değer vermelerine yardımcı olur.
Ergenin bireysel farkındalık sağlamasına yardımcı olur.

Aileler ergeni nasıl destekleyebilir?

Çocuklarının yetişkinliğe sağlıklı bir geçiş yapabilmeleri için, ailelerin dikkat etmeleri gereken bazı hususlar önem taşımaktadır:
Çocuklara sevgi ve güven dolu bir ev ortamı sunmak,
Çocuklara yaşlarına uygun bağımsızlıklar vermek, özgürlükler tanımak,
Çocukların kendilerine güven duyabileceği fırsatlar yaratmak,
Kazanılması istenen davranışlar için çocuklara örnek ve rehber olmak,
Sınırlar ve özgürlükleri hakkında çocuğa bilgi vererek, disiplin anlayışı kazandırmak,
Çocukları ergenlik dönemi özellikleri hakkında bilgilendirmek,
Hazırlıklara erken başlamak, çocuklarını ve kendilerini ergenlik dönemine hazırlamada aileler için en iyi yoldur.

Bu dönemde ergene yapılabilecek en etkin yardım:

Onun sevildiğini, anlaşıldığını, kabul edildiğini, fark edildiğini, gerekli olduğunu, önemli olduğunu, ona bağımsızlık ve sorumluluk verildiğini fark ettirebilmektir.

KAYNAKÇA

Abalı,Uzm. Dr. Osman. 2004 “Ergenlik Dönemi ve Özellikleri” Epsilon, İstanbul
Grant, Wendy. 1999 “13-19 Yaşları Arasındaki Gençler” HYB Yayıncılık, Ankara
Kulaksızoğlu, Prof. Dr. Adnan.2002 “Ergenlik Psikolojisi” Remzi Kitabevi, İstanbul
Orvın,George H. “Ergenlik Çağındaki Çocuğunuzu Anlamanın Yolları”, HYB Yayıncılık, Ankara
Yavuzer, Prof. Dr Haluk. 2005 “Gençleri Anlamak” Remzi Kitabevi, İstanbul

Değerli Anne Babalar;

Ergenlik dönemi (buluğ çağı) 11-21 yaşları arasında dalgalanmaların yoğun görüldüğü zor bir dönemdir. Bu dönem hem ergen için hem de ergenin ailesi için zorlu bir süreçtir. Aile ergeni anlamakta güçlük çekerken, ergen anlaşılma duygusunu tam olarak yaşayamadığını düşünür. Ebeveyn bu dönemde, çocuğunu iyi tanır ve bu dönem özelliklerini bilirse ebeveyn-ergen çatışmaları o denli az olacaktır.
Çocuğunuzla yaşadığınız bu süreçte sizleri desteklemek amacıyla bu bülteni hazırladık. Bültenimizin siz velilerimize yararlı olması dileğiyle…

ÖZEL FEN BİLİMLERİ OKULLARI BORNOVA

FEN BİLİMLERİ OKULLARI / ATAŞEHİR
Tel: +90 216 572 13 00
Adres: Küçükbakkalköy Aras Sk. No:4 Ataşehir / İSTANBUL

FEN BİLİMLERİ OKULLARI / BATMAN
Tel: 0(488) 215 50 01
Adres: Kültür Mah. Mezopotamya Cad. 2426 Sokak. No:5 BATMAN

FEN BİLİMLERİ OKULLARI / BEYLİKDÜZÜ
Tel: 0212 852 34 10
Adres: Beykop 1. Bölge 2. Cadde, 34515

FEN BİLİMLERİ OKULLARI / BODRUM
Tel: 0 252 313 67 67
Adres: Konacık Mahallesi Atatürk Bulvarı Beylikkırlar Mevki No:251 Bodrum / MUĞLA

FEN BİLİMLERİ OKULLARI / ÇORLU
Tel: 0282 673 70 40 - 41
Adres: Nusratiye mahallesi Toprak Sokak No:6 Çorlu / TEKİRDAĞ

FEN BİLİMLERİ OKULLARI / İSTANBUL - GOP TEM AVRUPA
Tel: 0212 477 46 46
Adres: Küçükköy Karayolları Mah. Cebeci Cad. 569.Sk. No:4/6 Gaziosmanpaşa / İstanbul

FEN BİLİMLERİ OKULLARI / İSTANBUL - KAĞITHANE
Tel: 0212 2953345
Adres: Merkez Mahallesi Onaran Sok. No:13/1 Kağıthane-İST

FEN BİLİMLERİ OKULLARI / İZMİR - ALİAĞA
Tel: 0 232 600 00 33
Adres: YENİ MAH. 1413 SOKAK NO:9 B 1 ALİAĞA-İZMİR

FEN BİLİMLERİ OKULLARI / İZMİR - BORNOVA
Tel: +90 232 600 00 06
Adres: Evka 3 Mahallesi, Ankara Caddesi No : 285 Bornova / İzmir

FEN BİLİMLERİ OKULLARI / İZMİR - SAHİLEVLERİ
Tel: 0232 238 14 44
Adres:ALTI EVLER MAH YILDIRIM KEMAL CAD NO:3/5 SAHİLEVLERİ / NARLIDERE / ZMİR

FEN BİLİMLERİ OKULLARI / İZMİR BUCA
Tel: 0 232 442 43 42
Adres: Vali Rahmi Bey Mahallesi Uğur Mumcu Caddesi No:22-24 BUCA-İZMİR

FEN BİLİMLERİ OKULLARI / KIRKLARELİ
Tel: +90 288 212 27 77
Adres: Dereköy Yolu 2. Km'si Kırklareli

FEN BİLİMLERİ OKULLARI / RİZE
Tel: 0464 217 1 555
Adres: RİZE

FEN BİLİMLERİ OKULLARI / SALİHLİ
Tel: +90 236 714 16 16
Adres: Çukuroba Mah. Çukuroba 1 Sokak No: 198-199-200 Salihli / Manisa

FEN BİLİMLERİ OKULLARI / SAMSUN
Tel: (0362) 230 9900
Adres: Toybelen Mah. Anadolu Bulv. No:213 İlkadım / SAMSUN

FEN BİLİMLERİ OKULLARI / SANCAKTEPE
Tel: 0216 311 12 45
Adres: Osmangazi Mahallesi Hilal Caddesi No: 15 Sancaktepe-İstanbul

FEN BİLİMLERİ OKULLARI / TEKİRDAĞ
Tel: 444 70 28
Adres: TEKİRDAĞ

FEN BİLİMLERİ OKULLARI / VADİ İSTANBUL
Tel: +90 212 295 33 36 /37
Adres: Hamidiye Mahallesi Anadolu Caddesi No: 50 Kağıthane İST.

FEN BİLİMLERİ OKULLARI / YAKACIK
Tel: +90 216 377 27 57
Adres: Çarşı Mah. Enis Akaygen Sok. No:2 Kartal / İSTANBUL

ÖZEL FEN BİLİMLERİ OKULLARI REHBERLİK BÜLTENİDİR

MART 2018

PDR
psikolojik danışmanlık & rehberlik

ÖZEL FEN BİLİMLERİ OKULLARI BORNOVA Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü tarafından hazırlanan bu bültenimizde; “Ergenlik nedir? Gençliğe adım atan bireyler ne isterler? Ergenlerde hangi kaygılar görülür? Ergenlik döneminde ne gibi değişiklikler oluyor? Ergenlik dönemi fiziksel değişimleri, ergenlik dönemi zihinsel değişimleri, ergenlik dönemi duygusal ve sosyal değişimleri, ergenliğin sonlanmas, anne-baba – ergen çatışması, ergenler karşısında anne-baba tutumları ve ergenlerle iletişim” konularına yer verdik.
Hepinize sağlıklı, mutlu, başarılı günler diliyoruz.

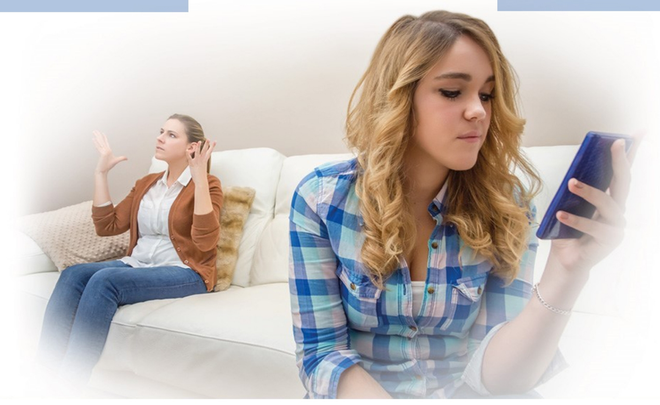
- Ergenlik nedir?
- Gençliğe adım atan bireyler ne isterler?
- Ergenler ile iletişim ve anne-baba tutumları nasıl olmalıdır?

“Ergenlik, insandaki en kötü ve en iyi dürtülerin birbiriyle savaştığı ve kişiyi ele geçirmeye çalıştığı dönemdir.”

G. Stanley Hall

“Ergenlik; bedensel, sosyal ve duygusal değişimin görüldüğü çağdır. Bu değişim sürecinde kişi karşılaştığı sorunlara tepki olarak öfkeyi savunma mekanizması olarak görür.”

Doğan CÜCELOĞLU



Ergenlik nedir?

Ergenlik dönemi; erinlik ile başlayıp yetişkinliğe kadar süren hızlı bedensel, zihinsel, sosyal değişiklikleri kapsayan, çocuklukla yetişkinlik arasında bir geçiş dönemidir. Bu dönem, doğduğu andan itibaren sürekli gelişim içinde olan bireyin en önemli ve en uzun gelişim dönemidir.

Gençliğe adım atan bireyler ne isterler?

Fark edilmek
Özel olmak
Takdir edilmek
Saygı duyulmak
Hatırlanmak isterler.

Ergenlerde hangi kaygılar görülür?

Sağlıkla ilgili kaygılar
Kişilik-benlik oluşumu ile ilgili kaygılar
Aile ve ev yaşamı ile ilgili kaygılar
Sosyal ilişkilere yönelik kaygılar
Okulla ilgili kaygılar
Meslek seçimi ile ilgili kaygılar

Ergenlik döneminde ne gibi değişiklikler oluyor?

Fiziksel Değişimler
Zihinsel Değişimler
Duygusal ve Sosyal Değişimler

1. Fiziksel gelişim:

Bu dönemde eller ve ayaklar en önce ve hızla büyür. (kas ağrıları, halsizlik...)
Uyku ihtiyacı artar.
Genel olarak hem kız, hem de erkek çocuklar kendi bedenleriyle çok ilgilidirler.
Ayna karşısında kendilerini inceler, kendi gelişimlerini yaşıtlarıyla kıyaslarlar.
Kendilerini beğenmez ve daha çok kusurlu yanlarına dikkat ederler. Bu da büyük bir üzüntü, mutsuzluk kaynağı olabilir.
Kemik ve kas koordinasyonunun tam olarak sağlanamaması nedeniyle sakarlık ve becerisizlik yaşarlar.
Vurdumduymazlık ve tembellik görülebilir.
Vücut enerjilerinin büyük kısmını büyümeye sarf ettiklerinden dengeli beslenme önemli rol oynar.

2. Zihinsel gelişim:

Çocukluk döneminin düşünce özelliği olan somut düşünme dönemini geride bırakarak yetişkinler gibi soyut düşünebilirler. (ortalama 11-15 yaş arası)
Hayatta farklı seçeneklerin olduğunun farkına varırlar.
Sosyal düşünce biçimi gelişir, düşünceyi sorgulama ve yönlendirmede artış gösterir.
Davranışlarının ve hayatı düzenlemesinin kendisi için önemini bilir. Tercihlerinin sonuçlarını tahmin edebilir ve tasarlayabilir.
Hayatını belli idealler uğruna yeniden düzenler, bu ideallerle beraber kendine büyük hedefler koyar ve büyük hayaller kurarlar.
Kendileri eleştiriye açık değillerdir. Eleştiriye katlanamazlar.
Kendi doğrularını bulmaya çalışır ve bu konuda etrafındakilerle ters düşmeye razı olurlar.
Toplumsal sistemlerin çeşitliliği konusunda fikir sahibi olduğu için ilgileri de değişmiş ve farkındalıkları artmıştır.

Ben Merkezci Düşünce Biçimi

Dünyaya kendileri açısından bakar ve tepki verirler. (“Ben her şeyle başa çıkabilirim, bana bir şey olmaz” vb.)
Bazı yaşantıların sadece kendilerine ait olduğunu düşünürler. (“Anne, sen aşık olmanın ne demek olduğunu bilemezsin” vb.)
Ben merkezci düşünce özellikleri 11 yaşında başlar, 13-14 yaşlarında doruk noktasına ulaşır, 20-21 yaşlarında kaybolur.

3. Duygusal ve sosyal gelişim:

Duygusal ve sosyal gelişimde en önemli gelişim görevleri kimlik gelişimi ve arkadaşlık, karşı cins arkadaşlığıdır.

Kimlik Gelişimi

Ben kimim?
Nasıl bir yetişkin olacağım? Toplum içindeki yerim nedir? Hangi mesleği seçmeliyim?
Politik, dini, cinsel tercihim ne? vb. 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.

Arkadaşlık ve karşı cins arkadaşlığı

Arkadaşlık kurma, arkadaşlığı sürdürme
Gruba ait olma, kabul görme
İletişim becerilerini kazanma
Kendini tanıma, farkındalık kazanma
Olumlu benlik algısı
Empati
Sosyal onay
Bağlanma

Ergen bu dönemde ailesinden yavaş yavaş kopar ve kendisi gibi düşünen ve kendisini anlayabilen arkadaşlarına yönelir. Arkadaşlık ve karşı cins arkadaşlığı sürecini yaşarken de yukarıda belirtilen kazanımları elde etmeye başlar.

Duygusal ve Sosyal Gelişimde Hangi Özellikler Görülür?

Bağımsızlaşma, özerklik kurma. Topluma, özellikle yetişkinlere baş kaldırma isteği
Statü sahibi olmak
Risk alma, gizlilik, uçları yaşama, yasak olana özenme
Rest çekme
Aşırı hassasiyet ve alınganlık
Asabi davranışlar, çabuk sinirlenme, inatçılık, sabırsızlık
Aldırmazlık, boş vermişlik, dağınıklık, unutkanlık
Güvensizlik ve yetersizlik duyguları, kararsızlık, huzursuzluk
Hayal kurma, gündüz rüyaları
Argo konuşmalar
İlgilerde çeşitlenme

Eğer genç, anne-babası, öğretmeni ve yakın çevresindeki diğer yetişkinler tarafından sürekli eleştiriliyor ve yargılanıyorsa, “anlaşılmadığına” dair inancı pekişir ve onlardan uzaklaşır.Kendini anlayış ve hoşgörü bulabileceği, kendini yakın hissettiği en yakın gruba yönelir.

Ergenliğin sonlanması:

Ergenliğin sonlarına gelinen bu dönemde, ergenin gelişim görevlerini tamamlayarak bu davranışları göstermesi beklenebilir.
Dengeliliğin artması
Problemleri karşılama yöntemleri
Yetişkinlerin müdahalelerinde azalma
Duygusal sakinliğin artması
Gerçekçiliğin artması
Topluma karşı sorumlu bir davranış kazanmayı istemek ve buna ulaşmak
Kişinin kendi fizik yapısını, erkek ya da kadın cinsel rolünü kabul etmesi bu role uygun davranış geliştirmesi anne-babasından ve diğer yetişkinlerden duygusal olarak kopup bağımsızlığını kazanması
Bir meslek seçebilmesi
Toplumsal yetişkin bir birey olabilmek için gerekli bilgi ve yetenekleri kazanması
Duygusal bağımsızlığı kazanma ve kendisi ile ilgili önemli kararları kendi başına verebilmesi

“DÜNYADA ERGEN OLMAKTAN DAHA ZOR BİRŞEY VARSA O DA ERGENİN ANNE BABASI OLMAKTIR.”

Anne baba – Ergen çatışması :

“Fırtına ve stres” kavramlarıyla karakterize edilen ergenlik, kaçınılmaz duygusal çatışma ve çelişkiler dönemi olarak değerlendirilmektedir. Bağımsızlık kazanma duygusal anlamda evden ve aileden bağımsızlıktır. “Bana küçük bir çocukmuşum gibi davranıyorsunuz” cümlesi ergenlerden sık sık işitilen yakınmadır. Genç gücü ele geçirmeye, ebeveyn de denetimiyitirmemeye çabaladıkça çatışma ve gerginlikler kaçınılmaz olarak yaşanmaktadır.
Ergenlerin bağımsızlaşma amacıyla yaptıkları girişimler sıkıntı (stres) yaratabilir ve aileye üzüntü yaşatabilir. Ancak bağımsızlık ergenlik döneminde kazanılması gereken önemli yetkinliklerden biridir. Gencin yaşantısını bir yetişkin olarak sürdürebilmesi gerekli yaşam becerilerini kazanıp kendini gerçekleştirmesi için gereklidir. Ebeveynler ve ergenler için engebeli, duygu, düşünce ve davranışlar açısından iniş-çıkışlı geçen bu dönemde sıkıntılar yaşanması normaldir. Bu durum aileler için bir alarm niteliğinde olmamalıdır.
Ergenlik döneminde genç sosyal çevrenin arkadaş gruplarının etkisi altında olsa da aile en temel ve güvenilir kaynaktır. Bu sürecin sonunda gencin kendi ayakları üzerinde durabilen sağlıklı bir yetişkin olmasında anne baba tutumları önem taşımaktadır.

Anne baba tutumları:

Baskıcı tutum:

Anne baba, çocuk üzerinde güç kullanarak istediğini zorla yaptırır.

Baskıcı tutum yöntemleri:

Aşırı koruma
Kontrol etme
Sürekli akıl verme
Bağırma
Tehdit etme
Sevgiyi esirgeme
Ceza

Baskıcı tutumlar ergende korku çekinme sorumsuzluk ve bencillik gibi duygulara yol açabilir.

Tavizkâr tutum:

Çocuk, anne baba üzerinde güç kullanarak istediğini zorla yaptırmak ister.

Çocukların kullandığı yöntemler:

Tutturma
Duygu sömürüsü
Şantaj
Anne-baba çaresiz kalıp çocuğun isteklerine boyun eğer.

Tavizkar tutum da ergende bencillik, sorumsuzluk, doyumsuzluk gibi davranışlara yol açabilir.

İlgisiz tutum:

Anne baba çocuğun ilgi ve ihtiyaçlarını yok sayar, ihtiyaçlarıyla yeterince ilgilenmez.

İlgisiz tutum yöntemleri:

Anne baba çocukla yeterli ve kaliteli iletişim kurmaz.
Çocuğu yetiştirirken neredeyse hiç yöntem kullanmaz.

Yetkin tutum:

Bu tutumlar içinde en sağlıklı tutum yetkin tutumdur. Anne baba olumlu ve uygun iletişim ve disiplin yöntemlerini kullanarak çocuğu yetiştirir.

Yetkin tutum yöntemleri:

Anne-baba-çocuk birbirleri üzerinde güç kullanmazlar.
Birbirlerinin istek ve ihtiyaçlarına ilgisiz kalmazlar.
Anne baba gücünü çocuğu güçlendirmek ve desteklemek için kullanır.