



Nazmi Arıkan

**FEN BİLİMLERİ**

Eğitim Kurumları

## ORTAOKULU / REHBERLİK BİRİMİ BÜLTENİ

### ERGENLİK NEDİR?

İnsan hayatındaki en hızlı büyüme ve gelişim dönemleri doğum öncesi, doğumdan sonraki ilk yıllar ve ergenlik dönemidir. Ergenlik dönemi; biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan gelişme ve olgunlaşmanın yer aldığı, çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemi olarak tanımlanabilir.

Bu dönem kız çocuklarında 8-12 yaş arasında, erkek çocuklarında 9-14 yaşları arasında başlar.



### ERGENLİK DÖNEMİNDE ÇOCUKLARDA MEYDANA GELEN DEĞİŞİMLER

- Bu dönemde boy ve kilo artışı hızlıdır. Erkeklerde daha çok kas, kızlarda ise yağ dokusu gelişimi olmaktadır. Bu nedenle ergenlikte aşırı kilo alımı, şişmanlık sık görülen yakınmalardır. Vücuttaki hızlı ve orantısız büyüme sakarlığın artmasına neden olabilir.
- Genital organlar gelişir, koltuk altı, göğüs gibi bölgelerde kıllanmalar başlar.
- Kızlar için regl süreci başlar.
- Yüzde sivilceler ortaya çıkar, terleme artar. Yeterince güzel ya da yakışıklı olup olmadıkları ile ilgili kaygı hissedebilir, kendilerini yetersiz görebilirler. Kendilerinin ve başkalarının nasıl görüldüğü ile oldukça ilgilidirler.
- Karşı cinse ilgi ve merak ortaya çıkar.
- Küçük şeylere üzülebilir, sık sık öfkeye kapılabilirler.
- Yalnızlık istekleri artabilir. Kimseyle konuşmamak, 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. Aileye ve okula karşı isyankar tutumlarda artış söz konusu olabilir.
- Anne ve babaların beğenileri ile alay edebilirler. Onların düşüncelerini eskimiş bulurlar.
- Kendilerine yönelik eleştirileri kabul etmek istemezler ancak kendileri eleştirmeyi severler.
- Arkadaşları bu dönemde onlar için çok önem kazanır. Arkadaş grupları oluştururlar. 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.

Değişen psikolojik ve fiziksel yapı aile içerisinde bir takım çatışmaları beraberinde getirmektedir.

### ERGEN-EBEVEYN ÇATIŞMALARI

Ergenliğin bağımsızlaşma ve kimlik arayışı dönemi olduğu dikkate alındığında, çocuğun aileyle, okulla ve toplumla çatışma yaşaması normal bir süreç olarak ele alınmalıdır. Bizim için önemli olan bu çatışmaları çözebilme becerileri kazanmaktır. Belirli düzeyde çatışma ergenin benlik gelişimine katkı sağlarken çatışmaların şiddetlenmesi ve çözülememesi bazı problemlere sebep olabilir.

#### **Ergen ve ebeveynler arasında en sık yaşanan çatışmalar;**

- Arkadaş seçimi,
- Ders çalışma,
- Sorumluluklarını yerine getirme ve kurallara uyma,
- Doğru iletişim kurma,
- Teknoloji kullanımı olarak sıralanabilir.



## AİLELERE ÖNERİLER

- Bu dönemde çocuklar kendini karmaşık duygular içinde ve ne yetişkin ne de çocuk olamamak arasında sıkışıp kalmış hisseder. Bu duygu durumunda duymak isteyecekleri son şey nasihattir. Anlayışlı ve sevecenlikle rehberlik etmeniz ve ihtiyaç duyduğunda yanında olduğunuzu hissettirmeniz yeterli olacaktır. Eleştirmeyin, kendi çocukluğunuzdan örnekler vermeyin, onu başkalarıyla kıyaslamayın. Sadece anlamaya çalışın ve bunu ona hissettirin. Birey olarak kabul edildiğini düşünen ergenle iletişim kurmak kolaylaşacaktır.
- Duygularını ifade etmesine izin verin. Aynı şekilde siz de ona duygularınızı açıklıkla ifade edin. (Senin için endişelendim, korktum, gurur duydum, beni çok mutlu ettin vb...)
- Kuralların ve sorumlulukların net olarak çerçevelendiği bir evde bağımsızlık denemeleri yapmasına fırsat vermelisiniz. Hata yapmak vazgeçmenin değil, sebep-sonuç çıkarımı yapmanın başlangıcı olmalı. Amaç her şeye sınırsız izin vermek değil, sınırlar içinde onu özgürleştirmek olmalı.
- Kuralların öğretilmesinde ve yerleştirilmesinde tutarlı, kararlı bir tutum çok önemlidir. Hem kendi içinizde hem de anne ve baba olarak kendi aranızda tutarlı olup, sonradan kabul edeceğiniz şeylere baştan hayır demeyin.
- Eğer çocuklarınızın yerine getirmek istemediği ya da yapmaktan hoşnut olmadığı sorumluluklar varsa bu sorumluluklar için seçenekler sunun. Kişinin kendi seçeneklerine katlanması daha kolay olacaktır.
- Çeşitli konularda ona danışın, fikrini alın, planlar yaparken seçenek sunun, bu kendini daha olgun ve yeterli hissetmesini, size daha yakın olmasını sağlayacaktır. Özellikle kendilerini ve ailenizi ilgilendiren konularda düşüncelerinin alınması hem güven duymaları hem de kabullenici tutumunuzu hissetmelerini sağlar. Aile ile ilgili alınacak kararlarda fikirlerini alarak ona sen bizim için değerlisin mesajı verebilirsiniz.
- Problemlerinizi başka bir şeyle meşgulken çözmeye çalışmayın. Bunları konuşmak için ona zaman ayırın.
- Ne olursa olsun, her koşulda onu seveceğinizi ve yanında olacağınızı hissettirin. Sevginizin herhangi bir koşula bağlı olmadığını bilmeye ihtiyaçları olabilir. Olumsuz bir davranış yaptıklarında kişiliklerini değil, davranışlarını eleştirin.
- Çocuklarla yalnızca dersler, sınavlar hakkında konuşmak onları sizden uzaklaştırabilir. Hayallerini, hedeflerini, düşüncelerini ve ilgilerini ifade edebileceği, hobilerini birlikte yapabileceğiniz kaliteli zamanlar yaratın.
- Bu dönemde arkadaş ilişkileri ve arkadaşlarından aldığı geri bildirimler oldukça önemlidir. Arkadaşlarıyla birlikte vakit geçirmesine müsaade edelim. Arkadaşlarıyla birlikte geçireceği zamanı birlikte planlayabilirsiniz.
- Teknoloji kullanımı her zaman negatif bir durum değildir. Önemli olan çocuğun teknolojiyi ne kadar süre ve ne amaçla kullandığıdır. Bu konuda ortak bir karar alın.
- Ani duygu değişimleri ve öfke patlamaları sırasında sakin ve sabırlı olun.

REHBERLİK BİRİMİ