

gelişen öfke patlamalarını, kararsızlıklarını, çelişkilerini, yoğun güvensizlik duygularını ya da aşırı güven duygularını, herkese ve her şeye karşı olan isyanını, kırılma duygularını, ağlama nöbetlerini, sık sık değişen arkadaşlarını, bunalımlarını daha kolaylıkla anlamak mümkün olabilir.

Ergenlik Dönemi Özellikleri

Çocuklar bebeklik dönemi sıkıntılarından atlattıktan sonra genellikle ergenlik dönemine sorunsuz ve sakin bir süreç yaşayarak ulaşırlar. Özellikle Son Çocukluk Dönemi dediğimiz 6-12 yaşlar arası çok uyumlu, ailesiyle sağlıklı ilişkiler geliştirebilen ve kurallara uyan bir gelişim evresi yaşarlar. Çocukluğun bu sakin, düzenli süreçlerinden sora bir anda karmakarışık fırtınalı bir döneme girilir. Modern yaşamın ve gelişen iletişim olanaklarının sağladığı konfor, aynı zamanda kuşaklar arası çatışmaları da belirginleştirir. Anne babalar, kendi ebeveynlerinin tutumu ile yeni çağın davranış biçimleri arasında bocalayabilirler.



Ergenlik Dönemi'ndeki bir genç neler yaşıyor diye baktığımızda;

- Genellikle karmaşık duygular yaşar.
- Çatışmacı, uyumsuz ve öfkeli bir tavır içindedir.
- İnsanların kendisini anlamadığını düşünür.
- Yapı olarak kararsız ve çelişkilidir.
- Arkadaş konusunda sıkıntılar yaşar: Ya çok arkadaşı vardır ya da hiç arkadaşı olmadığından yakınıdır.

- Bütün dikkati bedeni üzerindedir.
- Sürekli bir taktir bekler. Başkalarının düşüncelerine çok önem vermeye başlar.
- Her tür kurala karşı çıkar, kendi kurallarını koymaya çalışır.
- Özgürlüğüne aşırı düşkündür.
- Özellikle anneyle yoğun çatışmalar yaşanır.
- Bir gruba, bir kişiye ya da bir düşünceye bağlanma duygusu ve davranışı gösterir.
- Karşı cinse karşı artan ilgi ve merak ön plana çıkar.
- Dağınık, dikkatsiz bazen saygısız davranabilir.
- Eleştiriye ya da kendisine yapılan uyarılara sert tepki verebilir.
- Derslerine ve sorumluluklarına karşı ilgisiz, duyarsız davranışlar sergileyebilir.

Yine bu dönemde gencin en çok tepki gösterdiği davranışlara baktığımızda ise;

- Alay edildiğinde
- Eleştirildiğinde ya da haksız yere azarlandığında
- Cezalandırıldığında
- Baskı uygulandığında
- Özel eşyaları karıştırıldığında ve odasına ya da eşyalarına müdahale edildiğinde gençlerin çok öfkelendiklerini görüyoruz.

Ergen-Ebeveyn İletişim Engelleri

Ergenlik dönemindeki bir çocuk artık sadece bizim küçük çocuğumuz olmaktan çıkmış ve neredeyse bir yetişkin olma yoluna girmiştir. Bu dönemde çocuklarımızla olan ilişkilerimize ve özellikle iletişim biçimlerimize çok dikkat etmek zorundayız. Onlarla sağlıklı iletişim kurmak istiyorsak, çocuklarımızla işbirliği yapma becerimizi geliştirmemiz gerekecek. Ancak işbirliği yaparsak bir çok sorunu uzlaşarak çözümlene şansımız olur. Oysa genellikle ergenlik döneminde yaşanan

çatışmalar çatışma olarak kalırlar ve sonuca ulaşmazlar. İşte bu sonuçsuzluk da çocuklarımızla aramızda aşılmaz engeller oluşturur. Bunlar iletişim engelleridir.

- Sürekli eleştirmek, yargılamak
- Tek kural koyucu taraf olmak,
- Sürekli soru sormak
- Çocuğu dinleme sabrını gösterememek
- Her davranışın altında bir anlam aramak
- Küçümseyici davranmak ve hafife almak
- Alay etmek gibi davranışlarımızı örnek verebiliriz. Maalesef çocuklarımıza karşı sergilediğimiz davranışlar bunlar.

Ergenlik Döneminde Cinsiyet Farkı

Bu dönem fırtınalı, karmaşık bir dönemdir ve her iki cinsiyette de hemen hemen aynı çelişkiler yaşanır. Bedensel gelişimleri dışında kız çocuklar ile erkek çocuklar aynı süreçlerden geçerler ve belirgin farklılıklar gözlenmez. Her iki cinsiyet de kendi fiziksel görünüşlerine çok önem verirler, karşı cinsin ilgisini çekmekten ve çevrelerinde de ilgi odağı olmaktan hoşlanırlar. Bu dönemde ben kimim ve kime benzemeliyim sorularına yanıt aranır. Dolayısıyla çocukların önlerinde model alabilecekleri aile bireyleri olmalıdır. Kız çocukları için anne, erkek çocukları için de baba bu rol için en uygun adaylardır. Aynı şekilde kız çocukları babalarına ve erkek çocukları da annelerine müthiş bir hayranlık duyarlar.

Ergenlik Döneminde Anne Babalara Öneriler

Ergenlik döneminde en önemli şey sağlıklı iletişimdir ve kesin olan kurala, olumlu olan her davranışı pekiştirmek ve desteklemek; olumsuz olan davranışların üstünde durmamak, görmezden gelmek. Çocuklarımız bizim onlara verdiklerimizin ve öğrettiklerimizin yansımasıdır. Bize ayna tutarlar. Aynadaki görüntüden hoşlanmıyorsak önce kendimiz değişeceğiz. Çocuklarımızla sağlıklı

ilişkiler kurmuş ve doğru davranış modelleri oluşturabilmişsek çocuğumuzdan yansıyan da uyumlu,dengeli bir birey görüntüsü olacaktır.Onu sürekli eleştirmiş,yaptığı hiçbir şeyi beğenmemiş ve ona güven duymamışsak,sürekli isyan eden ve her söylediğimize karşı çıkan bir çocuk göreceğiz.



Öyleyse yaptıklarımıza ve konuştuklarımıza dikkat edeceğiz.Önce biz tutarlı ebeveynler olmayı öğreneceğiz,sonra çocuğumuzdan doğru davranışlar bekleyeceğiz.

Sağlıklı iletişimdeki en önemli yol '**ben dili**'ni kullanmayı becerebilmektir.Ben dili demek, konuşmalarımızda sürekli sen,sen,sen kelimesiyle başlayan cümleler kurmadan konuşabilmek demektir.Sen diye başlayan her cümle yargılayıcı ve hedef göstericidir.Ama ben diye başlayan her cümle,duygu ifade eder ve işbirliği talep edicidir.

Son olarak çocuklarımızı,

- Koşulsuz kabul ederek,
 - İlgi alanlarına ve yeteneklerine destek olarak,
 - Sorun çözümünde birlikte hareket ederek ve uzlaşmacı davranarak,
 - Duygu ve düşüncelerine saygı göstererek,
 - Her koşulda dinleyerek,
 - Güven ve sevgi vererek,
 - Onun bizden ayrı ve bağımsız bir birey olduğunun bilincinde olarak kabul edeceğiz ve seveceğiz.
- Ayrıca gencin yaşadığı öfke patlamaları sırasında sakin ve soğukkanlı olmayı başarabilmeli ve ani tepkiler vermemelidir.

Dün koyduğumuz kuralı bu gün bozarak dengesiz ve

tutarsız davranmamalıyız.

Aile olduğumuzun bilinciyle çocuğumuzun da fikrini almalı ve düşüncelerine saygı göstermeliyiz. Her zaman doğru davranamayabiliriz.Yanlışlarımız olduğunda anne baba olarak özür dilemesini de bilmeliyiz.

Çocuklarımızın istekleri ve hayalleri vardır.Biz öyle istiyoruz diye istediği her şeye karşı çıkmamalı ve gerekli hallerde desteklemeliyiz.

Mutlaka bir uğraşı olması konusunda çaba göstermeli ve onu ilgisi olan bir konuda yönlendirmeliyiz.

Anne baba olmak katı,yargılayıcı,otorite ve disiplin uygulayıcı,kısıtlayıcı, denetleyici,yasak koyucu, engelleyici,baskıcı,eleştirici,her şeye karışan,dinlemeyen çok konuşan sürekli öğüt veren,tehdit ve baskıyla istediklerini yaptıran insanlar olmak demek değildir.Ancak maalesef çocuklarımızın gözünden bakıldığında aynen böyledir.Yapılan anketlere çocukların verdiği yanıtlardan oluşan değerlendirmeler bu şekilde.Sevimsiz gibi dursa da özellikle ergenlik dönemindeki bakış açılarıyla çocuklarımız bizi aynen böyle görüyorlar.Yine yapılan araştırmaların sonuçlarına göre,ergenlik döneminde tutarlı ve sağlıklı davranış biçimleri belirleyen ailelerin çocukları bu dönemi atlattıklarında ebeveynlerinin milli,dini ve siyasi görüşlerini benimseyerek aile yapılarına uygun bir kişilik ediniyorlar. Ergenlik bir dönemdir ve ilgili,saygılı,sevgi dolu bir tutumla sağlıklı atlatılması mümkündür.Burada değişmesi gerekenler bizleriz.Çocuklarımız değil.Onlar sadece gelişimlerinin doğal süreçlerini yaşamaktalar.



Ayben DEMİRKAYA & Salim YILDIZHAN
Psikolojik Danışman



SALİHLİ MİLLÎ EGEMENLİK ORTAOKULU MÜDÜRLÜĞÜ

Rehberlik Servisi

**ERGENLİK DÖNEMİ VE
ÖZELLİKLERİ**



Bir çocuk dünyaya geldiği andan itibaren sürekli bir gelişim ve değişim içindedir.İstenen ve beklenen çocuğun gelişiminin ve ilerlemesinin gerek biyolojik olarak gerekse psikolojik olarak daima olumlu ve sağlıklı olması yönündedir. Ailelerin çocukları konusunda en fazla şaşkınlığa düştükleri dönem '**Ergenlik Dönemi**' olarak tanımlanan dönemdir .Bu dönem sihirli,karmaşık ve yorucu bir dönemdir.Hem çocukluktan çıkmaya çalışan genç için hem de ona nasıl davranacağını bilemeyen ailesi için ciddi anlamda yıpratıcı bir süreçtir.O nedenle bu döneme özgü bazı özellikleri ve karşılaşılabilecek sıkıntıları bilmek,bu zorluklarla karşılaşıldığında da donanımlı olmak önemlidir.

Ergenlik Ne Demektir?

Çok bilinen anlamıyla büyümek demektir.İnsan hayatındaki en önemli gelişim dönemidir diyebiliriz.Çünkü kişiliğin oluşmasından,çocuğun sosyal ve toplumsal bir birey olarak var olmayı öğrenmesinden söz ediyoruz. Ergenlik bireyin kendisi olmayı öğrendiği,kendisini tanıma ve tanımlama becerisini kazandığı, kendisine toplumsal bir değer ve rol biçtiği oldukça çalkantılı bir dönemdir. Bu dönemde bedendeki hormonal faaliyetlerin en üst düzeyde olduğunu da bilmek gerekir.Bunu bilmek önemlidir çünkü o zaman çocuğumuzun ani