

# Ocak Ayı Veli Bülteni

## ERGENLİK DÖNEMİ



### ERGENLİK DÖNEMİ NEDİR?

Ergenlik dönemi, gençlerin çocuklukla yetişkinlik arasında bir köprü kurduğu, fiziksel, duygusal ve zihinsel birçok değişimi aynı anda deneyimlediği çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemidir. Bu dönemde gençlerin davranışlarında, düşüncelerinde ve duygularında farklılıklar gözlemlemek son derece doğaldır. Dolayısıyla bu dönem, hem çocuk içi. Siz değerli velilerimizin, bu süreci doğru bir şekilde anlaması ve yönlendirmesi, gençlerimizin sağlıklı bir birey olarak gelişiminde büyük bir rol oynar.



### ERGENLİK DÖNEMİNDE NELER OLUYOR?

#### 1.Hızlı Gelişim;

Bu dönemde çocuklarda hızlı bir fiziksel gelişim vardır. Hızlı boy ve kilo artışına hormonların artmasıyla vücutlarında bir takım değişimler eşlik etmektedir. Bireyin hızlı büyümeye uyum sağlayamaması sonucu sakarlığı artmaktadır.



#### 2.Tutarsız Duygu durumu;

Sakin, uysal, mutlu çocuk gitmiş, yerine tanımakta zorlandığınız dakikası dakikasına uymayan huysuz, inatçı, mutsuz, öfkeli ergen gelmiştir. Genç, neşeli ve mutlu iken, çok kısa bir sürede tamamen farklı bir hale gelebilir. Duygular çabuk iniş ve çıkışlar gösterir. Çabuk sevinir, çabuk üzülür, birden sinirlenir, olur olmaz şeyleri sorun yapar. Tepkileri önceden kestirilemez.

### 3.Yalnız Kalma İsteği;

Kendisiyle baş başa, yalnız kalma isteği bu çağdaki kız ve erkeklerde görülen genel bir durumdur. Bu dönemde ailesiyle iletişim sorunları yaşayıp ailesinden uzaklaşırken arkadaşları ile daha fazla zaman geçirmeye başlamıştır. Arkadaş grubuna dahil olma onun için çok önemli hale gelmiştir. Arkadaşları tarafından beğenilmek onlar için büyük öneme sahiptir. Bazen arkadaş grubundan dışlanmamak için yanlış davranışlarda bulunabilirler.



### 4.Kurallara Uymakta Zorlanırlar;

Ergenlik döneminde otoriteye karşı olma, söz dinlememe, eleştirme, hata bulma gencin davranışlarındandır. Yasakları saçma bulur, kendisine tanınan hakları yetersiz bulurlar. Evde ya da okuldaki kurallardan sıkılır, kuralların, yasakların çok olduğundan yakınır. Bağımsız olmayı kendisine karışılmamasını isterler. Anne, baba ya da öğretmenden gelen uyarılara çabuk tepkide bulunurlar. Çabuk öfkelenip gereğinden sert tepkide bulurlar. Kısacası bu dönemde oldukça asi olurlar.



### 5.İlginin Bedene Yönelmesi;

Bu dönemde bedensel değişim gencin ilgi alanının temelini oluşturur, yani onun için en önemli şey dış görünüşüdür. Özellikle kızlar ayna karşısında süslenmek için saatlerce zaman haralayabilirler. Yüzlerindeki bir sivilce onların kabusu haline gelebilir. Özellikle genç kızlar güzel görünmek, kilo vermek, zayıflamak için aşırı çaba harcarlar.

### 6. Kimlik Arayışı ve İdeal Arayışı:

Ergenler, rol modellerine ilgi duyarlar ve bazen aileden farklı değerleri benimseyebilirler. Ergenlerin kişiliklerini şekillendirme çabalarına saygı göstermek ve onları özgünlükleriyle kabul ettiğinizi hissettirmek büyük önem taşır. Kararlarının kabul gördüğünü hissetmeleri, özgüvenlerini de geliştirecektir.





### 7.Başarıları Düşebilir;

Ergenin yoğun çatışmalar yaşamaması, ilgisinin daha çok kendine ve arkadaşlarına yönelmesi önceliklerinin değişmesine ve bazı görevlerini ihmal etmesine neden olur. Bunun sonucunda ders başarısında düşüş yaşayabilir.

### 8.Güvensizdirler;

Ergenlik döneminin temel özelliklerinden biri olan güvensizlik, ergenin atılgan, gösterişçi ya da çekingen bir birey olmasına sebep olabilir. Bu evrede ergen, başkalarının kendisi hakkında verecekleri hükümler konusunda aşırı derecede duyarlıdır. Çocukların kendilerine olan güvenlerinin azalmasının nedeni onlardan beklenen rollerin yoğunluğudur. İyi bir öğrenci, iyi bir evlat, iyi bir abla ya da ağabey... İşte çocuklardan beklenen mükemmeliyetçi özellikler özgüveni sarsmaktadır. Ayrıca bu dönemde çekingenlik oluşabilmekte ve kendilerini bu yönde gizleme eğilimi görülebilmektedir. Hayalcilik oluşabilir. Genç nelerden yoksunsa, nelere arzu duyuyorsa o şeylerin hayalini kurar.



### 9.Teknoloji Kullanımı;

Günümüzde ergenlik dönemi, teknolojinin yoğun olduğu bir dönemde yaşanıyor. Teknolojiyi yasaklamak yerine bilinçli kullanım konusunda onlara rehberlik etmek önemlidir. Sosyal medyada karşılaşılabilecekleri olumsuz durumlar hakkında açık ve net bir şekilde konuşulmalıdır.

# Ergenlere Karşı Nasıl Davranmalıyız?



## Anne Babalar Ne Yapmalı?



- Çocuğunuzu ilgilendiren bir konuda onun adına karar almayın. Karar alırken, çocuğunuzun da fikrini alın.
- Kuralların öğretilmesi ve uygulanmasında tutarlı, açık ve kararlı tutumunuz en önemli faktörlerdir.
- Aile ve ergen arasında zaman zaman sorunlar çıkması normaldir. Paniğe kapılmaya, aşırı tepki göstermeye gerek yoktur.

- Sıkıcı, öğüt veren konuşmalardan kaçının, çocuklarınızın söylediklerini anlamaya çalışın.
- Bu dönemde yaşayacağınız aşırı baskıların ve cezalandırmaların genci arkadaş grubuna iteceğini ve sizden uzaklaştıracağını unutmayın.
- Ebeveynin, ergeni akranlarıyla kıyaslanması iletişim problemlerini artırdığı için, anne-babalar bu konuda daha dikkatli olmalıdır.
- Söyledikleriniz ve uyguladıklarınız arasında çelişkiye yol açabilecek farklılıklar olmamalı. Unutmayın ki, özellikle çocuklar kendilerine söylenenleri değil, daha çok gördüklerini öğrenir ve uygularlar.



# Ergenlere Karşı Nasıl Davranmalıyız?



## Anne Babalar Ne Yapmalı?

- Sonradan kabul edebileceğiniz şeylere baştan hayır denmemelidir.
- Ergen yanlış bir şey yaptığında kişiliği değil, davranışı eleştirilmelidir.
- Ebeveynin ergene yönelik dengeli ve tutarlı bir disiplin anlayışı olmalıdır. Konulan kuralların sayıca abartılı, aşırı sert ve anlamsız olmamasına dikkat edilmelidir. Bu tür kurallar, uyulma ihtimalini azaltır ve ergenin karşı gelme davranışını artırır.
- Ebeveyn, “ben senin yaşında iken...” tarzındaki nasihatlerden uzak durmalı. Bu tarz nasihatler ergenle olan iletişimi olumsuz etkiler.



### UNUTMAYIN!

- Yapılan her olumsuz davranışını ergenlik döneminde diye hoş karşılamayın, çocuğunuzun ergenlik dönemini kendi lehine kullanmasına fırsat vermeyin.
- Ergenlik, gençlerin sadece birey olarak gelişimlerini değil, aynı zamanda sizinle olan bağlarını da güçlendirebileceğiniz bir süreçtir. Bu dönemde göstereceğiniz sabır, sevgi ve anlayış, onların sağlıklı bir birey olarak yetişmesine katkı sağlayacaktır.
- Sağlıklı ve mutlu bir aile ortamı, ergenlik sürecinin daha kolay atlatılmasını sağlar. Çocuklarınızın yanlarında olduğunuzu hissettirdiğinizde, bu süreç onlar için daha az stresli ve daha öğretici olacaktır.



Okul Psikolojik Danışmanı  
**Aleyna GÜVENLER**