



Özel
GÜNHAN
Eğitim Kurumları
1993

EYVAH ÇOCUĞUM ERGENLİK DÖNEMİNE GİRDİ!!!

Çocuklarımız artık “ergenlik” diye adlandırdığımız bir geçiş sürecinin içindedir. Ergenlik döneminde bulunan çocuklar kendilerini tanıma yolunda büyük bir çaba harcayarak bir takım sorulara cevap bulmaya çalışırlar. “Ben kimim?”, “Nelerden hoşlanırım?”, “Gücüm ve yeteneklerim nedir?”, “Neleri yapamam, neleri yapabilirim?”, “Gelecekte ne olacağım?” gibi sorular onların kafasını sürekli meşgul etmektedir.

Bu anlamda ergenlik dönemi ergenin kendini ilk kez tanımladığı ve kimliğine kavuştuğu bir dönemdir. Bu dönemde hem aile hem okul olarak çocuklarımızın ihtiyaçlarını doğru tespit edebilmeli ve onların bu hassas dönemi en sağlıklı şekilde geçirebilmeleri için onlara destek olmalıyız.

Bana Neler Oluyor?

Ortalama olarak kız çocuklar erkeklere oranla yaklaşık iki yıl önce ergenlik dönemine girerler. Ergenlik dönemine girişte yaşanan coğrafi bölgenin iklimi, genetik yapı ve bireysel farklılıklar gibi özellikler etkilidir. Bu nedenle, ergenlik dönemi için kesin bir başlangıç ve bitiş yaşı verilememektedir.

Ergenliğe geçiş olarak bilinen ön ergenlik dönemi aslında bireyin kendini arada kalmış hissettiği bir yaşam dilimidir. İçinde bulunduğu toplum, ebeveyn ve öğretmenlerin onu artık hem bir çocuk gibi görmeyi bıraktığı hem de yetişkin rolü ve işlevini tümüyle vermediği bu dönemde farkında olmadan bireyin arada kalmışlık duygusu pekiştirilebilmektedir.

Çocukluktan erişkinliğe geçiş olan ergenlik dönemi bireyde gözlenebilen sürekli ve süratli bir gelişimi ve değişimi kapsamaktadır. Bu gelişim ve değişimler; bedensel, psikolojik, sosyal ve bilişsel alanlarda gerçekleşmektedir.

Fiziksel Değişimler

- Fiziksel değişimin hızlı ve fark edilir olması ergenin kendini kabullenmesi sürecinde iç huzursuzluğu yaşamasına neden olabilir.
- Bu dönemde fiziksel değişim içindeki ergenin en çok çelişkide kaldığı durum; bedenini kabul etmek ve reddetmek arasında kalmaktır.
- Yeni beden biçimi ile aşırı ilgilenir, kendisini inceler ve kusurlar arar.
- Giyime, saçlarına, süslenmeye düşkünlük gösterir. Zayıflık, şişmanlık, boyun uzun veya kısa oluşu sorun olmaya başlar. Bu dönemde vücudunu gizlemeye önem verebilir, hiç kimse tarafından değişen bedeninin görülmesini istemeyebilir. (Özellikle giyinirken odasına girilmesinden hoşlanmayabilir; bedenini bol kıyafetlerin altında saklamaya çalışabilir.)
- Bazen de ilgi çekmeye çalışmak ve kendisini bir gruba ait hissetmek adına saçlarını farklı kestirmek ve jöle sürmek gibi davranışlarda bulunabilir.

Psikolojik ve Sosyal Değişimler

- Ergen, anne-babadan kopabilmek ve farklı olduğunu ispatlamak için, hırçın, saygısız, acımasız, yıkıcı, düzensiz ve kurallara uymayan ya da aldırılmaz, içe kapanık, şüpheli vb. davranışlar sergileyebilir.
- Yaşadığı gerginlik nedeniyle kavga ve dargınlıklara hazırdır. Kardeşiyle, arkadaşıyla, anne-babasıyla çekişme ve itişme halindedir.
- İlişkilerinde bağımsız, güçlü bireyler olduklarını sergilemeye çalışmalarına rağmen güç durumda ve çaresiz kaldıkları zaman ailelerinin desteğine ve ilgisine ihtiyaç duyabilirler.
- Yalnız kalma isteği vardır. Kendini toplumdan soyutlar, ev halkı ile yapılan etkinliklere katılmak istemez.
- Daha önceleri oynadığı oyunlardan bıkmıştır, oyunları çocukça bulur.
- Uzun süre bir yerde oturamaz, gergin ve huzursuzdur.
- Duygusal durumda iniş ve çıkışlar görülmektedir. Bazen hassas ve duyarlı bazen abartılmış öz eleştiri göze çarpar.
- Çabuk heyecanlanır, öfkesini kontrol edemez.
- Hiçbir şeyden hoşnut olmaz, her söyleneni kendine yöneltmiş bir eleştiri olarak algılar. Başkalarının kendisini anlamadığını düşünür, aile ve okul yaşamında kendi fikirlerine önem verilmesinden hoşlanır.
- Her şeyi herkesten daha iyi yapabileceklerine inanır ve buna uygun davranışlarda bulunur.
- Bu dönemde hemcinsleri ile arkadaşlık ilişkileri daha yaygındır. Arkadaşlarının düşünceleri ailenin isteklerinden daha önemlidir. Bunun sonucunda da aynı düşünce ve istekleri olan arkadaşların bir araya geldiği gruplara bağlanma dikkati çeker. Grubun liderliğini mutlak otorite olarak kabul eder ve grup kararlarına uygun davranışlarda bulunur.
- Hayal kurma ve hayallerindeki kişilerin yerine geçme isteği gözlenebilir.
- Hayranlık duyduğu ve örnek almaya çalıştığı sinema, tiyatro sanatçıları, pop müzik starlarını taklit etmeye çalışabilir. Odasını bu kişilerin afiş ve posterleri ile süslemek gibi davranışları vardır.
- Kendi için özel olan cinsel yaşamı ile ilgilidir. Bu konuda sürekli araştırma yapar.
- Kızlar için anne, erkekler için baba model olmaya başlar.

Bilişsel Değişimler

- Derslerde ve belli yeteneklerde cinsiyet faktörü görülmeye başlanır. Kızlar okuma, yazma ve genellikle sözel yeteneklerde; erkekler ise uzay ilişkileri ve mekanik yeteneklerde daha başarılı olurlar.
- Bu dönemin sonuna doğru daha soyut düşünebilir, çeşitli seçenekleri görebilir, bilgi ve becerilerini değişik durumlara aktarır varsayımlara dayalı düşünme yönünden de gelişirler.
- Problem çözerken mantıksal yollar kullanma ve alternatifleri göz önünde bulundurma eğilimi artar.

Ergenle İletişim

- Ergenin davranışlarına rehberlik edecek değerleri kazanması ve sosyal yönden sorumluluklarını öğrenmesi konusunda yardıma ihtiyacı vardır. Normal şartlarda ergenin bu ihtiyacını karşılayan ve ergenin yaşamında etkili olan toplumsal kurum aile olmalıdır.
- Aile ortamında gördüklerinin, olgunlaşmakta olan ergenin kişilik yapısını biçimlendirmede çok derin etkisi vardır. Anne-baba ile çocuk arasındaki belli başlı ilişkiler, ergenin bunu algılaması ve anlamlandırmasını etkiler. Anne-babayla çocuk arasındaki ilişkilerin ilk bakışta hayli uyumlu olduğu sanılırsa da gerçekte karmaşık ve çok yönlü niteliği unutulmamalıdır.
- Ergenlik döneminde, ergen isyankar davranışının yanında anne-babanın desteğine ihtiyaç duyar. Bu düşünce ergenin iç çatışmalar yaşamasına neden olabilir.
- Ergene karşı yetişkinin baskı ve yasaklara dayanan disiplin anlayışı, olumlu ve yapıcı olması gereken bu evreyi çatışmalarla dolu olumsuz bir döneme dönüştürebilir.

Ergenle İletişimde Aileyi Neler Bekler ?

- İlişkide ilk temel nokta güvendir. Ergen, anne babasına güven duyduğu sürece sorunlarına onları da ortak eder ve çözümü kolaylaştırmış olur. Diyalogun çocukluk yıllarından bu yana kopuk oluşu, ergenin bu dönemde anne babasıyla zıtlaşmasına, kutuplaşmasına neden olabilir.
- Kurulacak ilişki ergenin haklarıyla sorumlulukları arasında denge kurabilecek nitelikte olmalıdır.
- Aile içinde ergene yönelen farklı tutumlar ergenin kararsızlık ve tutarsızlığını artırabilir. Örneğin: “Sen daha çocuksun, daha bilemezsin” diyen bir yetişkinin bir gün sonra “Artık kocaman adam oldun hala bilemiyorsun” şeklindeki suçlaması ergeni dengesizliğe itebilir.
- İletişim kurmanın ana özelliklerini ebeveynlerden alıp daha sonra şekillendireceği için, ergenin model alacağı anne babaya ihtiyacı vardır.
- Ergen anne babanın veya arkadaşlarının ölçüleri içinde değil, kendi ölçüleri içinde değerlendirilmeyi ister. İletişimde sosyal kabul ve onay bekler. Davranışlarının temelinde, başkaları tarafından beğenilmek, kabul edilmek isteği ile şiddetli bir bağımsızlık arzusu ve yetişkinlere kendini bağımlı kılan bağlardan kurtularak, kendi kişiliğini kanıtlama gereksinimi bulunmaktadır. Ergenin özerkliği için sürdürdüğü savaşım sadece ailesine karşı değil, tüm otoriteye karşıdır.
- Ergen iletişimde anlaşıldığını bilmek ve varolan potansiyelini ortaya çıkarmak için desteklenmek ister. Bu nedenle, ergenin anlaşılabilmesinin yollarından birisi de aktif dinlenilmesidir.

Anne Babalara Öneriler

- Bu dönem ergenin kendisi için olduğu kadar, anne-baba için de sıkıntılı bir dönemdir.
- Ergene karşı tutarlı davranışlar sergileyin.
- Ergenle ilgili sorunları onunla yalnızken ve zamanında paylaşın. Asla bir kaç sorunu birlikte ele almayın.
- Vaktiniz sınırlı ise bu durumu ona anlatarak uygun bir zaman bulmaya çalışın, geçiştirmeyin.
- Sorunları onun bakış açısından görmeye çalışın.
- Sürekli ikaz etmekten kaçının. Sadece yanlışlarını değil, doğrularını da yakalamaya çalışın.
- Akranları ile kıyaslama yapmayın.
- Arkadaşlığın birinci derecede önemli olduğu bu dönemde arkadaşlarını ve ailelerini tanıyın, onlara da arkadaşça yaklaşın. Yanlış olduğunu düşündüğünüz arkadaşlıklarının beğenmediğiniz yönlerini görmesine imkan ve zaman verin.
- En hassas olduğu konu çocuk yerine konulmasıdır. Bu nedenle çocuk yerine koymayın.
- Ergenin kendisi olmasına izin verin. Onu bir birey olarak kabul edin, düşüncelerini ifade etmesi için ona fırsat tanıyın. Öğüt verici ve “Benim gençliğimde...” diye başlayan konuşmalardan kaçının.
- Ergeni ilgilendiren bütün konularda, her iki tarafın isteklerinin belirlenerek bir orta noktaya varılması en iyi çözüm yoludur. Kararları onunla birlikte verin.
- İletişim kurarken onu mutlaka dinlediğinizi gösterin, bu şekilde kendisini önemli hissetmesini sağlayabilirsiniz.
- Ergenin sahip olamadıklarına üzülme yerine, sahip olduklarına sevinin.
- Duygusal iniş-çıkışlar şeklindeki tepkilerinin size veya kişiliğinize karşı olmadığını, ergenliğin bir özelliği olduğunu kabul edip ergeni biraz rahat bıraktığınızda onun da sakinleştiğini fark edeceksiniz.
- Kendine güvenmeyen ergenin yapabildiklerini görmesini sağlayın, yeterli olduğu konularda onu destekleyin ve teşvik edin. Örneğin, basketbolda başarılı olmayan bir ergeni yüzmeye yönlendirmek gibi...
- Ergene yargılayıcı veya suçlayıcı davranırsak, onunla iletişimimizi koparır ve kendimizden uzaklaştırırız. Çocuklarımıza sevgimizi göstermeliyiz.