

Ergenlik Dönemi

ÖZEL GENÇLİK İLKÖĞRETİM OKULU
REHBERLİK SERVİSİ



TUTUM VE DAVRANIŞLARDAKİ ***TUTUM VE DAVRANIŞLARDAKİ*** ***DEĞİŞİMLER***

Anne ve babalar bu yaşlardaki çocuklarının hangi davranışlarından yakınıyorlar:

- Hırçınlaştı, ders alışmıyor. Sorumluluk duygusu yok. Canım sıkılıyor diyor. En küçük isteklerini sert bir dille ifade ediyor. Kardeşlerini kızdırmaktan zevk alıyor.
- Okuduğunu anlamıyor gibi, durgunlaştı, dalgınlaştı. abuk karamsarlığa kapılıyor. Ara sıra hiç yoktan huzursuzlaşıyor,
- İleri derecede alingan. Derslerinde yine başarılı ama oyuna, eğlenceye daha da düştü. Olur olmaz şeye ağlıyor. Evde huysuz, dışarıda ise çok sıkılğan.
- Her istediğini yaptırmak istiyor. Aşırı ssleniyor. "Siz bana karışamazsınız." diyor.
- Çok harçlık istiyor, çok geziyor; eve girmek istemiyor. Spora çok düştü. Dersleri ile ilgilenmiyor.
- Son derece asi ve hırçın olmaya başladı. Başına buyruk olmak istiyor. Dayak, kötü söz, tatlı söz hiçbiri sonuç vermiyor.

Yalnızlık isteği:



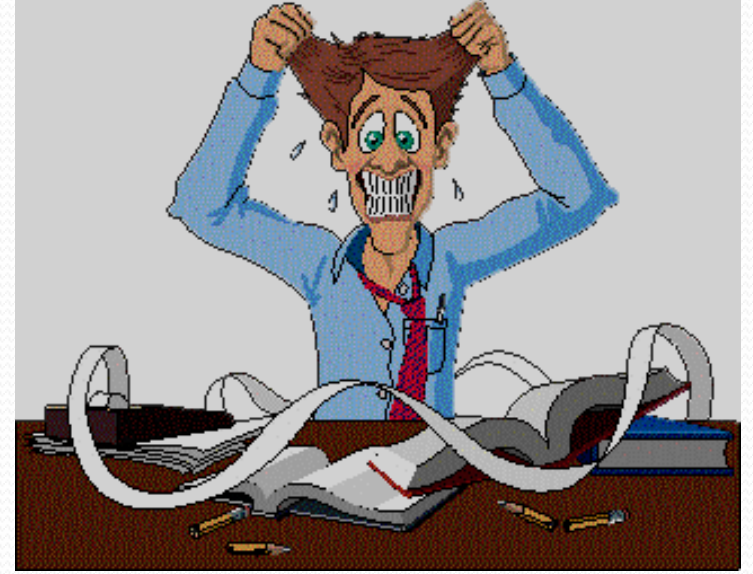
Her genç yalnızlığını paylaşacağı ayrı bir odasının olmasını ister. Evdeki işlere karşı isteksiz davranır. Odasına kapanır kimseyi görmek istemez. Odasında saatlerce kalabilir. Duygu ve düşünceleriyle baş başa kalmak ister. Bazı gençler, büyüyen ve değişen bedeniyle kendini kabul edemediğı, beğenmediğı bu nedenle üzüldüğü için de yalnızlığı seçerler. Gencin bu isteğinin doğal karşılanması gerekir.

Çalışma İsteksizliği

Bu dönemde genç okuluna ve derslerine karşı isteksiz davranır. Notlarında düşme olur.

Bunun sebebi gençteki bedensel büyümenin enerjisini tüketmesidir.

Bazı gençler, kendilerine yeterince güven duymadıkları için başarılı olabileceklerine inanmazlar ve gereği gibi ders çalışmazlar. Genel olarak bu yaşlardaki gençlerin ilgisini ders çalışmaktan çok başka şeyler çektiğinden de ders çalışmaya karşı isteksiz olurlar.



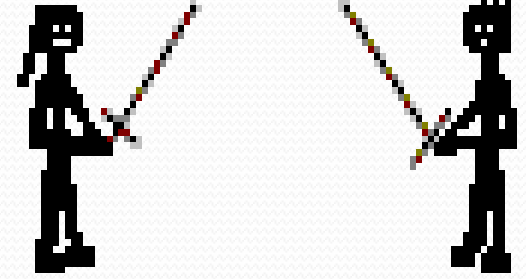
Disipline Karşı Direniş

Yetişkinlerle olan çatışma 13 yaşlarında en üst noktaya gelmektedir.

Yasakları saçma, kendine tanınan hakları yetersiz bulur. Uyarıldığında 'bana karışamazsınız ben çocuk değilim' diyerek birden tepki gösterir.

Ailedeki baskıdan çekinerek karşı gelemediği zaman küskün ve somurtkan bir tutuma girer.

Yaş ilerledikçe bu zıtlık azalır, olgunluk ve hoşgörü artar.



Çekingenlik

Kendine güven eksikliğinden, hata yapma kaygısından ileri gelir. Kendinden ve yeteneklerinden emin olmayan genç başkalarınca beğenilmeme kaygısıyla aslında yapabileceği bir çok işten ve insanlardan uzak durabilir. Bu durum gencin girişimciliğini ve bir çok alandaki başarısını olumsuz yönde etkiler.



Kendilerine olan güven duygusu azalabiliyor:

Çocukların kendilerine olan güvenlerinin azalmasının nedeni onlardan beklenen rollerin yoğunluğudur.

İyi bir öğrenci.....

İyi bir evlat.....

İyi bir abla ya da ağabey.....

İşte çocuklardan
beklenen mükemmeliyetçi
Özellikler
özgüveni sarsıyor.



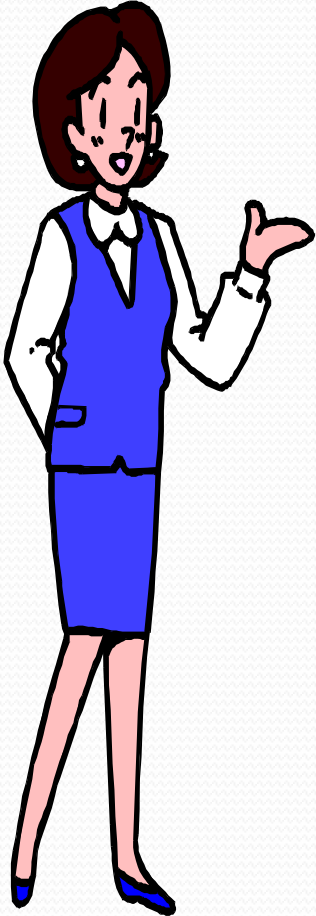
Fazla Hayal Kurma

Zamanlarının önemli bir kısmını hayal kurma alır. Özellikle ders çalışırken

hayal kurma isteği güçlü bir biçimde ortaya çıkar ve zaman kaybına neden olur. Kişilik arayışı içinde olan genç, gerçek dünyada ulaşamadığı isteklerine ve üstünlük arzusuna hayaller vasıtasıyla ulaşip mutlu olmaya çalışır.

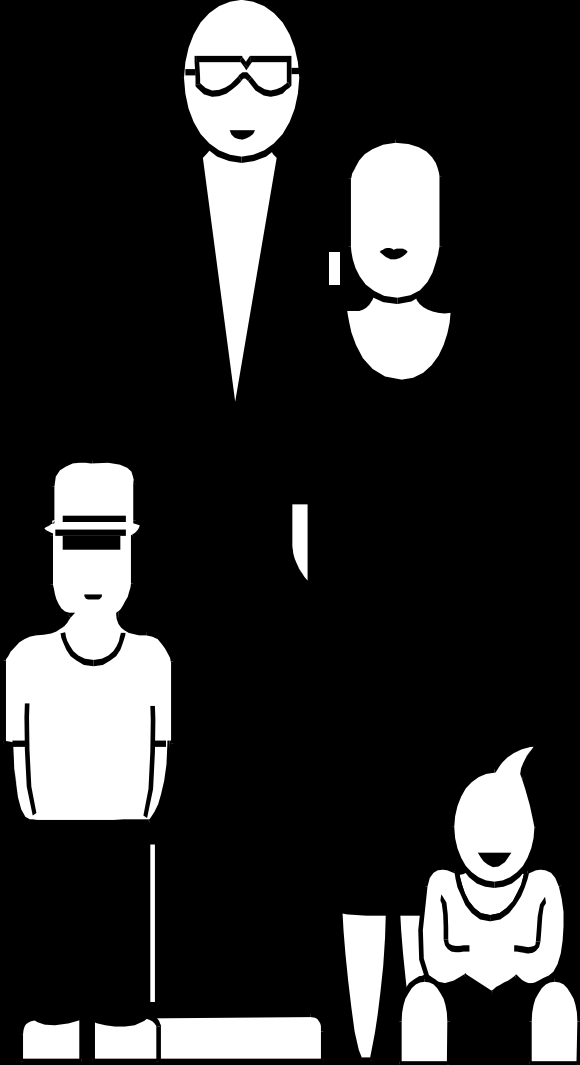


Karşı cinse olan zıtlık:



Genellikle bu dönemde kızlar ve erkekler birbirlerini sevmezler. Ancak birbirleri olmadan da yapamazlar. Sürekli karşı cinsten olanları küçük düşürme eğilimime girebiliyorlar.





Aile ilişkileri

- ➡ Ergenlerin bu dönemde ailelerine olan bağımlılıkları azalır.
- ➡ Hiçbir şey beğenmez, sürekli şikayet edecek bir şeyler bulurlar.
- ➡ Eve istediği zaman girip çıkmak ister.
- ➡ Ailesinin en ufak bir eleştirisine büyük tepkiler verir. Kendine yöneltilen eleştirileri kabul etmez, sürekli eleştirmeyi sever.

- **Boş vermişlik içindedir.**
- **Anne babasının beğenileriyle alay eder.**
- **Anne babasının düşüncelerini eskimiş bulur. Onlardan öğrenecek hiçbir şeyi kalmamış sanır.**
- **Aileyle fikir bazında çatışma , isyankar tutum bu dönemde artar.**
- **Bu dönemde aileye büyük bir görev düşer. Aile bu davranışların bir süre sonra geçeceğini bilmeli ve sabırlı davranmalıdır.**



SOSYAL GELİŞİM

- 
- Ergen, toplumda saygınlık kazanmaya ve statü sahibi olmaya gereksinme duyar.
 - Toplumsal uyum geniş ölçüde bu gereksinimin karşılanmasına bağlıdır. Toplumsal uyum zamanla kazanılmaktadır.
 - Bu evrede birey kendi cinsinden oluşturduğu grup içinde faaliyetlerini düzenlemeye çalışır.
- 

Arkadaşlarıyla ilişkisi

- Arkadaşlarının kendisi için ne düşündüğü çok önemlidir.
- Bu dönemde ergenler kendi aralarında arkadaş grupları oluştururlar.
- Bu grupların kendi aralarında yazısız kuralları vardır. Kurallarına uyan kişileri gruplarına alırlar.



- Erkeklerin kurdukları gruplar daha kalabalıktır, ilişkiler yüzeyseldir.



- Kızlardan oluşan gruplar daha küçüktür, ilişkiler ise daha sıkıdır.



- Ailesi içinde geçimsizlik ve dengesizlik olan ergenlerde, bir baskı hakim ise masum arkadaş grupları yerine çeteye yönelir.

Bu dönemde TOPLUMSAL GRUPLAŞMALAR etkinlik kazanır

⇒ **Klikler**

⇒ **Kümeler**

⇒ **Örgütlü Gruplar**

⇒ **Çeteler**

Özdeşleşme

Bu dönemde ergen, çevresinde ‘onun gibi olmak’ istediği kişileri arar. Bu aileden, sevgi ve anlayış gördüğü bir kimseden, arkadaşlarından biri olabileceği gibi ünlü bir pop müzik sanatçısı da olabilir. Ergen, kim olduğunu, neye değer vereceğini, kime bağlanıp inanacağını, amacını bulmaya çalışır.

Kimlik Arayışı

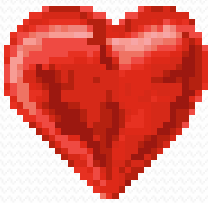
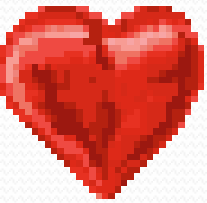
Ergenlik döneminin en önemli sorunu kimlik arayışıdır. Bu dönemde ergen, yavaş yavaş bir yaşam felsefesi, bir dünya görüşü ve inançlar geliştirmek durumundadır. Kişinin kimliğini açık seçik bulması, başkalarına ne denli bağımlı olursa olsun, kendini diğerlerinden ayrı bir varlık olarak algılamasına, 'ben varım' demesine bağlıdır.

Ergenin ben merkezci düşünce biçiminin diğer bir özelliği de kendi düşüncesinin, kendi inaçlarının en doğru en orjinal olduğunu sanmasıdır.

Ergen kendi kendini çok eleştirir, kendini çok eleştirdiği için de herkes tarafından eleştirildiğini sanır.

Ergenin kendi vücudunu algılaması, kendini nasıl gördüğüne bağlıdır. Örneğin, güzel bir genç kız, ailede seilmeyen bir akrabaya benzetildiği ve yıllarca 'tıpkı onun gibisin' dendiği için kendini itici sanabilir.

Ergenler kendilerini olduğu gibi yargılamadan kabul eden, sevgi, saygı gösteren, güven ve destek veren özdeşim modelleri ile karşılaşma şansına sahip olurlarsa, sağlıklı bir kimlik geliştirebilirler.



AİLELERE ÖNERİLER

**Çocuklarımıza verebileceğimiz
en güzel üç hediye;**



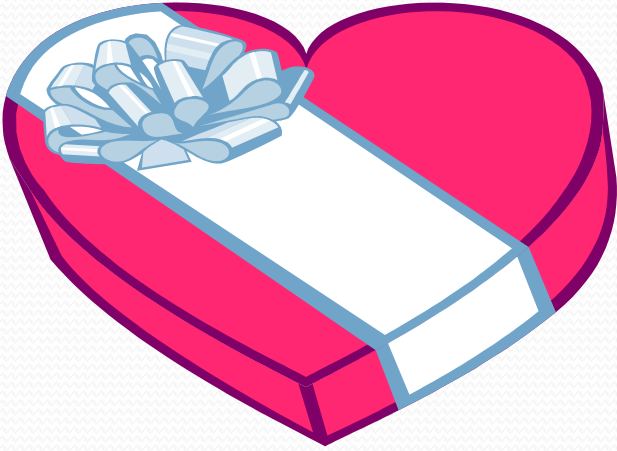
Koşulsuz sevgi



Kişiliğine saygı



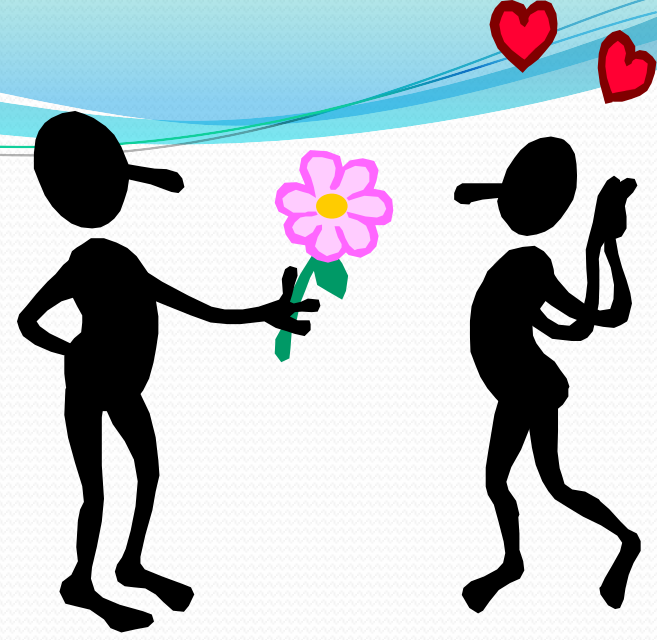
Güven duygusu



*Ve bunları ona
hissettirmenizdir.*



Dönemin fırtınalı ve zor bir dönem olduğunu göz önünde bulundurun. Sabırlı, sevgi dolu ve hoşgörülü olun. Çocuğunuza sevginizi karşılıksız verin. "Ön şartlı sevgi" diye bir sevgi biçimi olamaz.



Sadece "seni seviyoruz" demekle yetinmeyiniz. Sevgi, duygu ve düşüncelerin paylaşılmasıdır. Sevgi saydam olmalıdır. "İçinden sevmek" şeklinde bir sevgi biçimi yoktur.



Sevgi, çocuğun kendisini tanımasına ve yeteneklerini geliştirmesine yardım etmektir. Onun kendini tanımasına, ifade etmesine ve yeteneklerinin farkına varmasına ortam ve fırsatlar hazırlayınız.



Sevginiz hoşgörüdür, fakat vurdumduymazlık ve boş vermek demek değildir. Çok sevmek adına her davranışı hoşgörü ile karşılamamanın çok olumsuz sonuçları olacaktır.

Terbiyenin sırrı çocuğa saygı ile başlar.

Emerson

Çocuğunuzda mülkiyet fikrini oluşturunuz ve özel hayatın gizliliği ilkesini, onun özel yaşantısına saygı göstererek kazandırınız. Bu anlamda, çocuğunuza ait eşyaları izinsiz almamak, odasına kapısını vurarak girmemek gibi davranışlar çok önemlidir.



Ergenle İletişim Kurarken nelere dikkat edelim ?



**Duygu ve düşüncelerini
rahatça ifade
edebilmesine izin verin.
Duygularını paylaşın
Duygularınızı paylaşın
Onunla ve sorunuyla
ilgilendiğinizi gösterin**

Birey olarak kabul gördüğünü, fikrinin önemsendiğini
hisseden ergenle iletişim kurmak son derece kolaydır.

ÇOCUĞUNUZU ETKİN DİNLEMELİSİNİZ:



- O andaki soruna yardımcı olmayı gerçekten istemelisiniz.
- Duyguları ne olursa olsun, sizin duygularınızdan ne denli farklı olursa olsun onun duygularını gerçekten kabul etmelisiniz.
- Çocuğun duygularını tanıdığına, onlarla baş edebileceğine ve sorunlarına çözüm bulma yeteneğine tam olarak güvenmelisiniz.
- Duyguların sürekli değil, geçici olduğunu anlamalısınız.
- Çocuğunuzu diğerlerinden farklı ayrı bir birey olarak algılamalısınız. Bu “ayrılık” çocuğun kendi duygularının olmasına, nesneleri kendisine göre algılamasına “izin” vermenize destek olur. Çocuğun sorunları olduğunda onun yanında olmalı ancak karışmamalısınız.

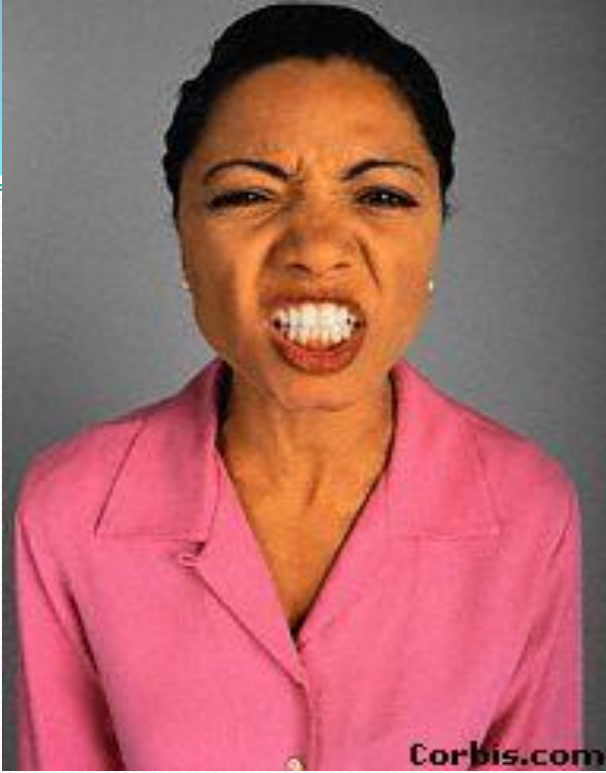
BEN DİLİNİ KULLANIN:

Örneğin dışarı çıkmak için direnen bir çocuğa:

“Hayır, hemen odana git, sokağa çıkamazsın”
(Sen dili) demek yerine,

“hava karardığı için sokağa çıkman
beni endişelendiriyor.
Bu yüzden gitmeni
istemiyorum ama,
yarın erken saatte
arkadaşlarınla birlikte
olmana izin verebilirim.”
(Ben dili) demeliyiz.





Ergenin gelişim özelliklerinin yansıması sonucu oluşan yeni davranışları karşısında serin kanlı olun. Sert ve yıkıcı davranışlarda bulunmayın.

Çok konuşup çok bağırmayın.
Çünkü onlar yüksek sesle konuşulanları pek duymazlar.
Yumuşak ve kesin sözler, onlarda daha iyi iz bırakır.

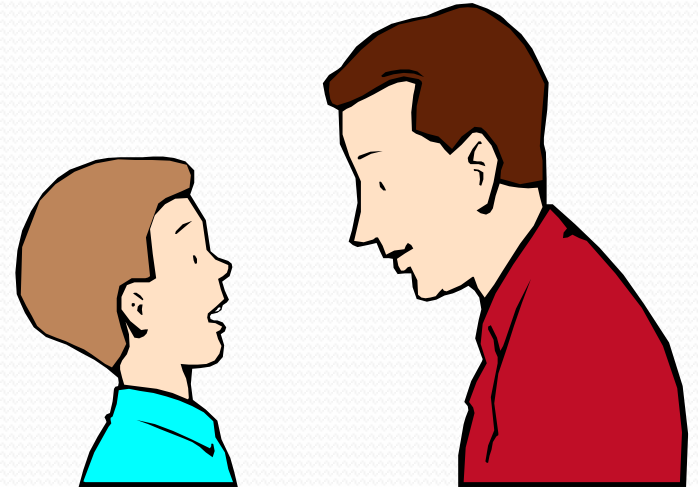




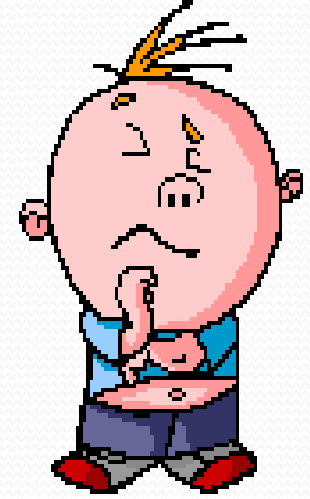
Çocuğunuza sürekli nasihat vermeyin. Onlar nasihatınızdan daha çok davranışlarınızdan etkilenirler. “Ben senin yaşında iken....” vb. sözlerle asla kulak asmazlar.

Birbirinize karşı saygı ve sevgiyi koruyun. Aranızda saygı ve sevginin azaldığını görmek onları yaralar ve sürekli tedirgin eder.

Olumlu ve olumsuz duyguları ifade etmesi için yüreklendirin.

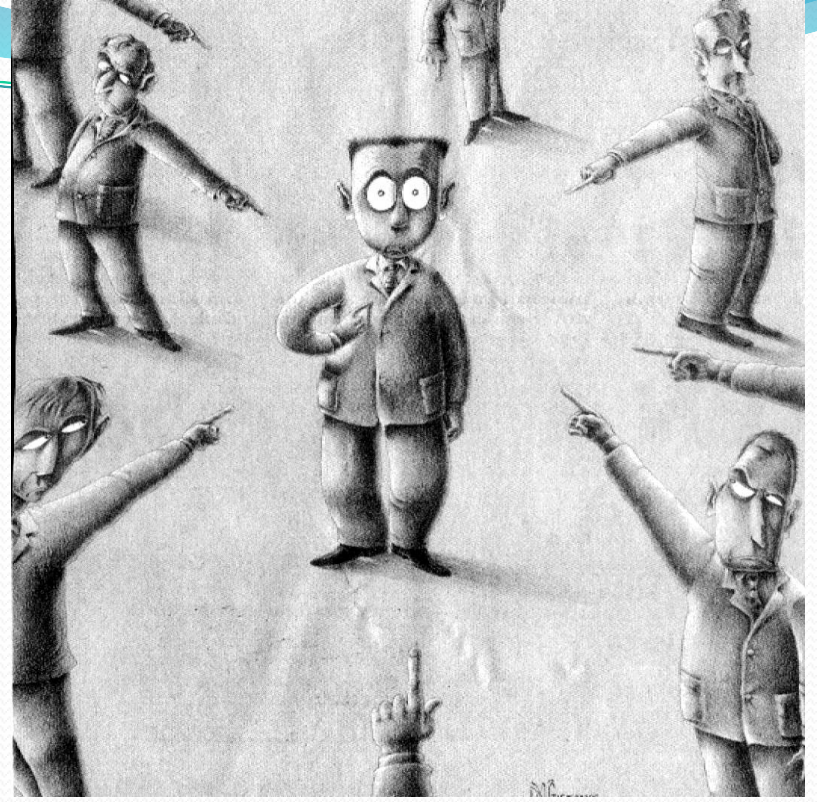


Çocuğunuzun
durumunda normalden
sapan, süregelen ve
yerleşen davranışları
fark edin.

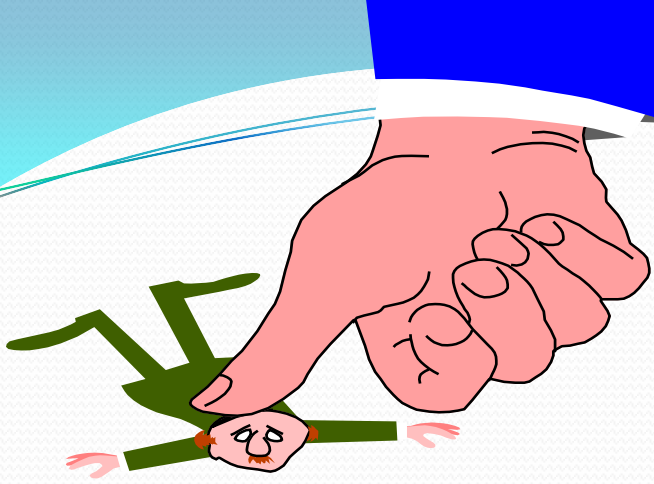


Sen böylesin, şöylesin
demeden, fikrini alın.

Ergen potansiyel suçlu değildir
ona inandığınız ve
güvendiğinizi gösterin. Yanlışlar
konusunda hemen suçlayıcı
olmayın.
Yanlış davranışları üzerinde
durarak düzeltin. Ceza
vermeden önce mutlaka onu
dinleyin. Suçunu aşan cezalar
vermeyin.



**Kendinizle özdeşleştirmeyin.
Onları olduğu gibi kabul edin.
Yanılma payı bırakın. Küçük
yanılgılarını büyük suçmuş gibi
başına kakmayın.**

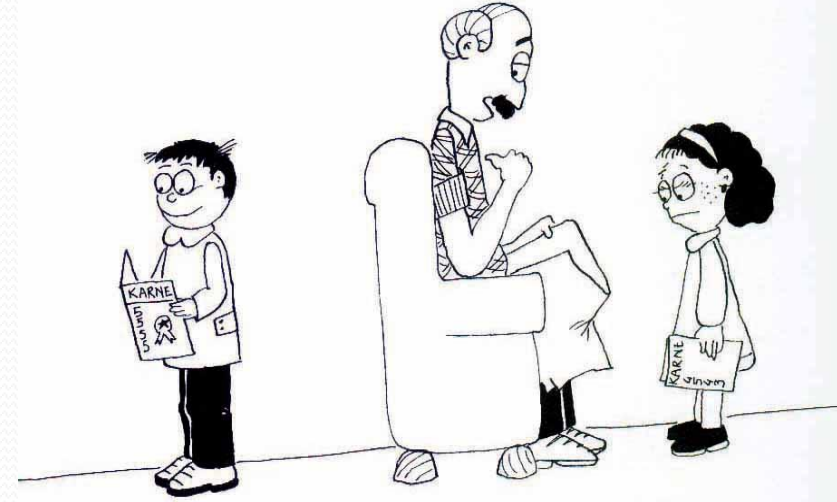


**Yıldıрма korkutma ve
sindirme yoluyla
davranışları kontrol
altına almaya çalışmayın.**

**Yanlışların büyük boyutlara gelmesini
beklemeden müdahale edin. Ergene sınır koyma
zorluğu bilincinde olun. Kuralların içeriği,
uygulanabilirliği ve kuralların değişebilirliği
üzerinde ona yardımcı olmaya çalışın**

UNUTMAYIN! Kusursuz çocuk ve ergen yoktur

**Davranışlarını kardeş ya
da arkadaşlarıyla
kıyaslamayın. Çocukların
ruh sağlıklarında kalıcı
olumsuz etkiler meydana
getiren önemli
yanlışlarımızdan birisi de
kıyaslamaktır.**

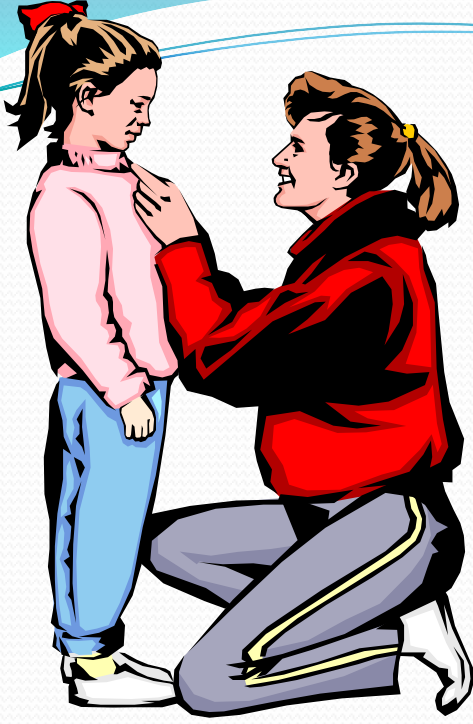


**Eleştirileriniz acımasız
olmamalı, yapıcı olmalıdır.
Tenkitten çok taktir etmek
konusunda cömert olmak
zorundayız. Eleştirmek
gerektiğinde ise, eleştirimizi
onun kişiliğine değil, yaptığı
davranışa yöneltmek gerekir.**



Ergene karşı davranışlarınızda kararlı ve tutarlı olun.
Kararlı olun; Yani bir şeye hayır demişseniz, ergenin ısrarlarına dayanamayarak evet demeyin.
Tutarlı olun; Yani aynı davranış karşısında her zaman, her koşulda aynı tepkiyi verin. Denetleme, engelleme ya da ödöl verme konusunda da kararlılık ve tutarlılık ilkesini göz önünde bulundurun.

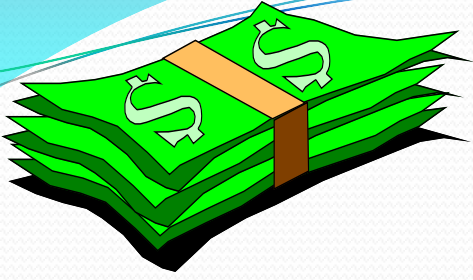




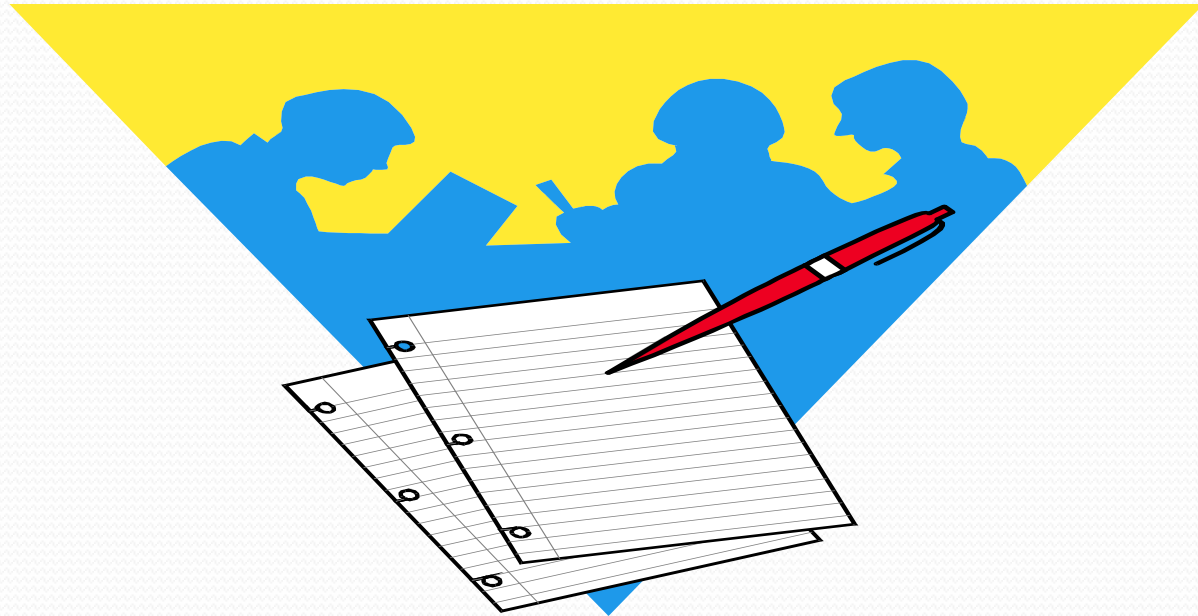
Çocuklarınızın kendi sorumluluklarını üzerinize almayın. Unutmayın sorumluluklarını ne kadar önce üstlenirse o derecede sorumlu bireyler yetiştirebilirsiniz.

Yerine getirmek istemediği davranışları, hoşnut olmadığı sorumlulukları gerçekleştirebilmesi için seçenekler sunun. Unutmayın Kişilerin kendi seçeneklerine katlanması çok daha kolaydır.





Bitmek bilmeyen istekleri karşısında önce bütçeniz hakkında bilgi verin, sonra da elde edebileceği haklar karşısında yerine getirmesi gereken sorumlulukları birlikte belirleyin. Gerekirse bu konuda koşullarını birlikte belirleyeceğiniz bir sözleşme hazırlayıp odasına asabilirsiniz.



Ergen ile ilgili konularda (giyimi, aksesuarları, süsü vb.) onun düşünce ve görüşlerini göz önünde bulundurun.



Problemlerinizi “kapı aralığında” çözmeye kalkışmayın problemleri çözmek için yer ve zaman ayırın. Problemi doğru tanımlayın.



Öfkeli ergene nasıl davranılır?

yolları şöyle sıralıyor:

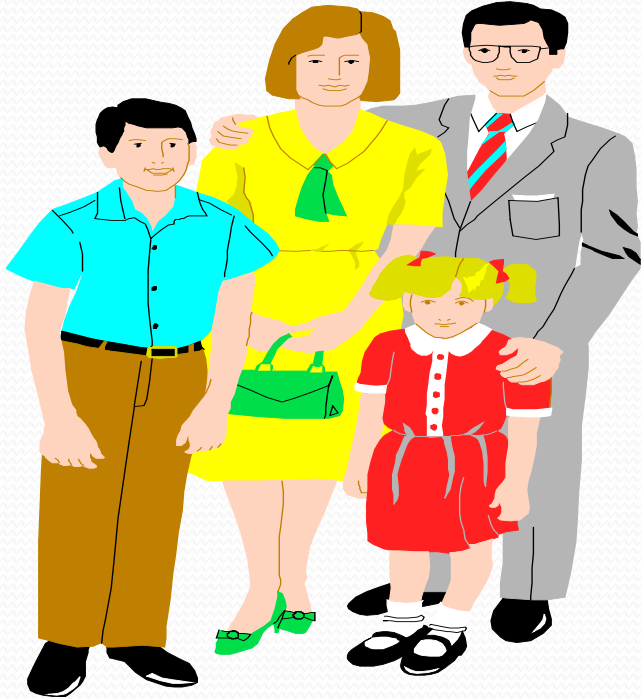
- Paniklemeyin, cezalandırmayın: Paniğe kapılır, çocuğunuzun her sorumsuz davranışının üzerine gider ve cezalandırırsanız, yalnız çocuğunuzu değil, kendinizi de deliye çevirirsiniz.
- Sorumluluk üstlensin: Sorumsuz davranıyorsa yakınmayın, sorumluluk verin. Yardım etme çabalarıyla sadece büyümesini engellersiniz.
- Teşvik edin: Geri çekilerek kendi sorumluluğunu taşımasına olanak verirsiniz, yararını göreceksiniz.
- Karşılık vermeyin: İlk öfke nöbetlerinde sağduyulu davranırsanız kendine çekidüzen verecektir.
- Dikkatle dinleyin: Hakaretlerin, şikâyetlerin ve isteklerin anlamını keşfedin. Öfkenize gem vurursanız, çocuğunuz sorunlarıyla baş edebileceğini ve destek verdiğinizi görür.

Çocuğunuzu adam yerine koyun

Prof. Dr. Nevzat Tarhan, 'Stresi Mutluluğa Dönüştürmek' adlı kitabında ihmal edilen 13 yaşındaki bir ergenin hikayesini şöyle anlatıyor:

'Serkan 13 yaşındaydı ama ablasının düğününü rezil edecek kadar yetenekliydi. Serkan'ın, kahvenin içine şeker yerine tuz koyduğunu, düğün arabasının bütün lastiklerini patlattığını, bunlar yetmezmiş gibi vestiyerdeki ceketleri de kestiğini fark eden ailesi soluğu psikiyatri merkezinde alıyor. Doktorun yanına girdiklerinde baba yüksek sesle, 'Her şeyi kırıp döken, başkalarının mutluluğuna zarar veren bir çocukla ne yapılır? İsteddiği her şeyi verdiğimiz halde bize saygı göstermiyor. Çocuğumuza müteşekkir olmayı nasıl öğreteceğiz?' diye sordu. Anne, baba ve gençle ayrı ayrı görüşüldü. Ve şu sonuç ortaya çıktı: Serkan'ın ablasının düğünü, aile için büyük bir olaydı. Düğün telaşı içinde olan aile, Serkan'ı ihmal etmişti. Bütün ilginin ablasının üzerinde olmasını kıskanmaya başlayan Serkan, büyüklerinin ilgisini çekmek, kabul edilmek ve adam yerine konmak istiyordu. Yaptığı şakaların sevdiği insanları üzdüğünü fark etmemişti. Tek amacı, ailesi tarafından kabul edilmektir.'

Ailevi konularda; ergeni karara katıp en azından fikrinin alınmasını sağlayın.



Konuşma ve tartışmalarda doğru düşündüğü, gerçeği söylediği durumlarda ona hak verin, düşünce ve önerisini gerçekleştirirken ona yardımcı olun ve destekleyin.

Aile toplantıları



**Abi koş,
evimize demokrasi geldi!..**

Toplantılarda başlangıçta çocukların sorunlarının ele alınmasında fayda vardır. Dinlenildiğini ve anlaşıldığını gören çocuklar yetişkinleri dinleme ve anlamada daha istekli olurlar.





Sizlerle ilişkileri zayıflayacağı endişesiyle arkadaş ilişkilerini engellemeyin. Arkadaşın vereceği olumsuz etkileri en aza indirmek için çocuğunuzun arkadaşını tanımaya çalışın ve kontrolü tamamen onlara bırakmayın.

Arkadaşlarıyla dışarı çıkmak istiyorlarsa gideceği yer konusunda mutlaka bilgi alın ve kaç saat dışarıda kalabileceğini önceden birlikte belirleyin. Sonsuz özgürlük sunmayın.

Ergenlik döneminde başarı düşer mi?

İlköğretimin ilk yıllarından itibaren başarılı görülen pek çok gencin okul başarısında bu döneme gelindiğinde belli oranda düşme görülebilir. Çoğu zaman bu başarısızlık geçicidir.



Neden bu dönemde başarısızlık yaşıyor?

Ergenlik bir biçimde yaşamı yeniden düzenleme dönemidir ve bu yıllarda gençlerde temel yoğunluk ve ilgi alanlarının sosyal yaşama kayması, genci geçici bir süre derslerinden uzaklaştırabilir. Geçici okul başarısızlıkları yaşayan pek çok genç kısa sürede kendini toparlar ve başarısını yeniden yakalar.

Aile



Öğrenci

Okul

Çocuğun sağlıklı eğitimi ancak eğitim kurumu ile ailenin etkin işbirliği ile gerçekleşir. Çocuğunuzun eğitim gördüğü kurumları sıklıkla ziyaret ediniz ve öğretmenleriyle görüşünüz..

'Tek düşüncem arkadaşlarımdı'

Beril Tülü ve Batuhan Üstün, Uğur Koleji'nin başarılı öğrencilerinden. İkisi de ergenlik döneminin sıkıntısını yaşamışlar. "Hayatımdaki en önemli şey arkadaşlarımla gezmekti" diyen Beril, yaşadıklarını şöyle anlattı: "Çok başarılı bir öğrenciydim. Son yıl arkadaşlarımla gezmek benim için her şeyin üstüne çıktı. Okul başarımla da düşmeye başladı. Bir idealim vardı ve buna ulaşmak için başarılı olmalıydım. Annem destek oldu. Kendime program yapabildim. Derslerime ve arkadaşlarıma ayırdığım zamanı dengelediğimde sorun kalmadı."

Batuhan Üstün, sorunlarını evdeki demokratik ortam sayesinde aştığını belirterek şunları söyledi: "Aile içinde 'ergenlik döneminde' denildiği zaman bu bir mazeret şeklini alıyor. Ergen de bunu mazeret olarak kullanıyor. Ergenlik dönemi de olsa düzgün davranılabilir. Ailemin demokratik tutumu bazı şeylerin daha kolay üstesinden gelmeme neden oldu."

**Dünyada ergen olmaktan
daha zor bir şey varsa**

**o da ergenlik çağındaki bir gencin
anne babası olmaktır.**



Her ilişkinin gerektirdiği gibi emek gerektirir aile olmak. Malzemesi ne olursa olsun, tarifi nasıl yaparsanız yapın, iyi bir yemek için ateşı sık sık kontrol etmek gerekir. Hayatın akışına eklenecek ; biraz daha fazla sevgi, saygı, bir çorba kaşığı karşılıklı anlayış, bir tutam dayanışma... Sunum sırasında da bir iki çay kaşığı gülücük... Belki de ilk fark etmemiz gereken her evde her yemeğin ayrı lezzette piştiğidir.

Ve görüntüsü nasıl olursa

olsun, ne kadar şık sunulursa sunulsun,

güzel yemek tadını ancak ağızda bulur. Sık

sık özenle eğilin kendinize, birbirinize; ta ki

her bir ferdin ağızında aynı istenen tat

olana kadar !



TESEKKÜRLER