

SADULLAH GENCER ANADOLU LİSESİ

ERGENLİK DÖNEMİ VE ERGENE SINIR KOYMAK

Ergenlik dönemi (Buluğ çağı) 7-21 yaşları arasında gelişimin en hızlı ilerlediği dönemlerden birine denk gelir. Bu nedenle, hem fiziksel hem psikososyal olarak değişimleri yoğun olarak görürüz. İşte bu dönemin özelliklerini iyi bir şekilde anlayabilirsek yetişkin-ergen çatışmalarını en aza indirebiliriz.

GELİŞİM NEDİR?

Gelişim zihinsel, bedensel, duygusal ve sosyal gelişim alanları olmak dört gelişim alanında gerçekleşir. Bu alanların her hangi birisindeki olumlu ya da olumsuz etki diğer gelişim alanlarını da etkiler.

Gelişim, Çocuğun:

- Hareket etmeyi,
- Düşünmeyi,
- Hissetmeyi,
- Başkalarıyla ilişki kurmayı öğrendiği, ileriye doğru giden bir değişim sürecidir.

Gelişim ana rahminde başlar ve ömür boyu devam eder.

11-21 yaş arasını temel farklılıklarından dolayı 2 döneme ayırmaktadır.

Ön Ergenlik/ 11-14 yaş arası

Ergenlik/Gençlik 15-21 yaş arası



Ön ergenlik 11-14 Yaş: Bu dönem çocuklar bedenlerinde ve ruhlarında hızlı bir değişim geçirirler. Cinsellikle ilgili merak ve ilgi artar. Bu değişim karmaşa ve çatışma yaşamalarına neden olur. Anne baya karşı isyan etme, karşı çıkma sık görülür.

Ergenlik / Gençlik 15-21 Yaş: Bu dönemde genç bağımsız davranma ihtiyacını daha fazla hisseder. Hayatla ilgili kendi fikirlerini ve ilişkilerini düzenlemek ister. Meslek seçimi bu dönemin sonlarında netleşmeye başlar. Gencin anne babasından beklentisi, düşüncelerine ve tercihlerine saygı gösterilmesi ve desteklenmesidir.

Bu sınıflandırmadaki yaşlar kültüre, yaşanılan ortama, beslenmeye, genetik faktörlere, aile çocuk ilişkisine göre farklılıklar gösterebilir.

ERGENLİKTE PSİKOSOSYAL GELİŞİM

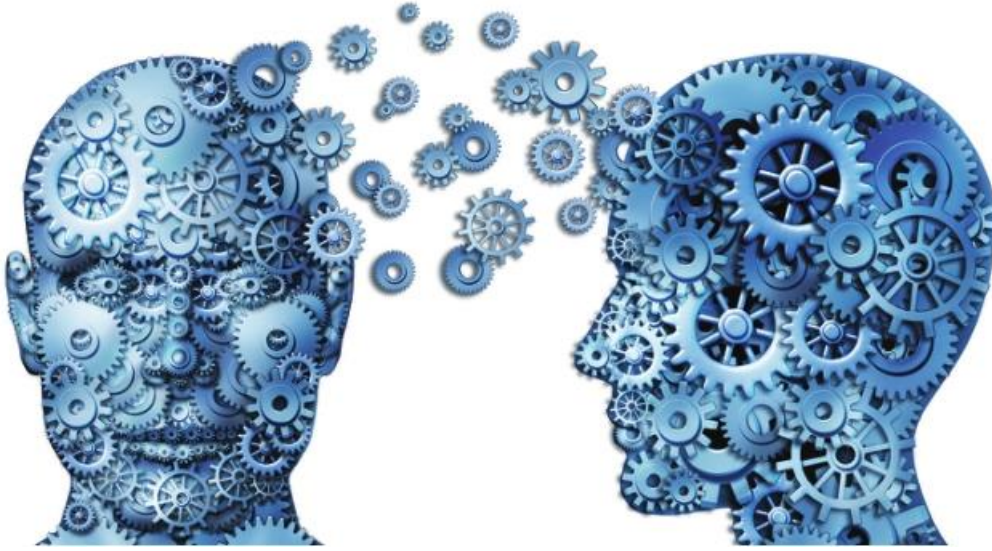
Duygusal gelişimde çocukların kendilerine güvenlerini desteklemek, kendileriyle barışık olmalarını, kendileriyle ilgili olumlu düşünceler geliştirmelerini sağlamak kavandaki büyük taşlara benzer.

- ❖ Arkadaş grupları değişebilir.
- ❖ Sosyal becerileri geliştirmeye devam ederler.
- ❖ Bir yandan bir gruba ait olma isteği varken bir yandan yalnız kalmak ister.
- ❖ Bir şeyler yaparak kendilerini kanıtlamak eğilimi güçlenmiştir.
- ❖ Hem kendilerini göstermek hem de sınırları ile özel bir hayatları olsun isterler.
- ❖ Ergen kendisi ile son derece ilgilidir.
- ❖ Ergen güvensizlik yaşadığında; atılgan, gösterişçi ya da çekingen davranışlar gösterebilir.

Yetişkinlerinin düşüncelerinden daha çok akranlarının düşünceleri önemlidir.

Anne baba olarak ikilemlere hemen tepki vermemek, küçük anlaşmalar yapmak, aile toplantıları yapmak işe yarayabilir. Arkadaş grupları yetişkinlerden daha önemlidir ve onların eleştirilmesine dayanamazlar. Çünkü arkadaşlarının değil kendi seçimlerinin eleştirildiğini düşünürler.

Arkadaşlar önemlidir. Çünkü ergenler anne babadan bağımsız olarak sosyal hayatta bir adım atmışlardır. Arkadaşları ile konuşmak için fırsatlar yaratmayı isterler.



Yetişkinlerle İlişki; Ergenler yetişkinin uzaktan denetimine ihtiyaç duyar

Kendisi hakkında verilecek hükümler hakkında aşırı duyarlıdır.

Ergen kendisini yetişkin olarak kabul ettirme çabası içindedir. Çocuk muamelesi yapıldığında isyan ederler. Ergenlikle birlikte dengeli ve uyumlu çocuk gider yerine tedirgin, kuruntulu, güç beğenen ve çabuk tepki veren ergen gelir.

Otoriteye karşı olma, söz dinlememe, eleştirme, hata bulma ergenin tutumlarından.

Ergenin uygun bir model bulması son derece önemlidir. Ailede anne-baba ve okul öğretmenlerin uygun rol model olması, ergenin sağlıklı gelişiminde önemlidir.

Yetişkin kadın ya da erkek rollerini öğrenir ve sergilerler.

İLETİŞİMDE ETKİN DİNLEMENİN ÖNEMİ

- ◆ Ergenin olumsuz duygularının kabulünü sağlar.
- ◆ Ergenin duygularını ifade etmesine yardımcı olur.
- ◆ Yetişkin ve ergen arasında sıcak bir ilişki kurulmasına yardımcı olur.

İyi bir dinleyicinin özellikleri;

- ◆ Konuşma sırası geldiğinde konuyu değiştirmemek, aynı konuda devam etmek
- ◆ Konuşulan konu dışında farklı bir konu varsa bunu konuşulan konuya ilişkin tepkileri verdikten sonra yeni bir konu olarak dile getirmek.
- ◆ Anlaşılmayan bir şey olursa, anlatan kişi durakladığında ya da sözünü bitirdiğinde bunu sormak.
- ◆ Anlatan kişinin duygularını ve içinde bulunduğu durumu anlamaya çalışmak.
- ◆ Anlatan kişiye, sizin onu dinlediğinizi belirtmek için zaman zaman onun söylediklerini özetleyerek ona iletmek.
- ◆ Anlatan kişiye, sözleri tamamlandığında geri bildirimde bulunmak.

Ebeveyn olarak ne yapabiliriz?

- ◆ Kuralları ve sınırları açık net ifade etmeliyiz
- ◆ Kuralları birlikte tespit etmeliyiz
- ◆ Kuralların içindeki izinleri göstermeliyiz
- ◆ Olumsuz davranışta kişiliğe değil davranışa odaklanmalıyız
- ◆ Tutarlı ve kararlı davranış örnekleri göstermeliyiz
- ◆ Kuralların nedenlerini açıklamalıyız

ERGEN- SINIRLAR VE KURALLAR

- ◆ Kuralların değeri olmalıdır.
- ◆ Kuralların sayısı değil içeriği önemlidir.
- ◆ Kuralların bir amacı olmalıdır.
- ◆ Kurallar açıkça belirtilmelidir.
- ◆ Kuralların sayısı sınırlı olmalıdır.
- ◆ Kurallar ergenin “çizgiyi geçmemesine” yardımcı olmalıdır.

Gençler kuralları sınar, sözünüze sadık kalın ve gerektiğinde kuralları değiştirin.

