

# MART AYI REHBERLİK BÜLTENİ ERGENLERİ ANLAMAK

## Değerli Anne Babalar;

Ergenlik dönemi (buluş çağı) 11-21 yaşları arasında dalgalanmaların yoğun görüldüğü zor bir dönemdir. Bu dönem hem ergen için hem de ergenin ailesi için zorlu bir süreçtir. Aile ergeni anlamakta güçlük çekerken, ergen anlaşılma duygusunu tam olarak yaşayamadığını düşünür. Ebeveyn bu dönemde, çocuğunu iyi tanır ve bu dönem özelliklerini bilirse ebeveyn-ergen çatışmaları o denli az olacaktır.

Çocuğunuzla yaşadığınız bu süreçte sizleri desteklemek amacıyla bu bülteni hazırladık.

Bültenimizin siz velilerimize yararlı olması dileğiyle...

**Özel Balkanlar Koleji Anadolu Lisesi  
Rehberlik ve Psikolojik  
Danışmanlık Birimi**

## Ergenlerin Dilinden Ergenlik...

Kimi zaman "delikanlı, kanı kaynıyor" diye övüldüğümüz, kimi zaman da, "şimdiki gençlerin akılları da bir karış havada", diye ayıplandığımız bir dönemdi ergenlik dönemimiz. Vücudumuzdaki hormonlarla değişen bedenimizi tanıdığımız, aslında kendimiz üzerinden dünyayı tanıyıp yeniden adlandırmak istediğimiz bir dönemdi aynı zamanda. Çocukluktan erişkinliğe geçerken bütün insanların yaşadığı sorunları yaşıyorduk, ama nedense yine de kimse bizi anlamıyordu. Hem yalnız kalmak istiyorduk hem de bir yerlere ait olmak, kimsesiz kalmamak...

Aşkı, üzüntüyü, öfkeyi, hayal kırıklığını o dönemde tattık. Hatta aramızdan bazıları, keşke olmasaydı dediğimiz şeyler de yaptılar. İyisiyle kötüsüyle bizi biz yapan şeyleri, daha da önemlisi yaşam boyu sürecek dostlukları bu dönemde bulduk.

## Bu dönem bizim ergenlik dönemimizdi.

## Ergenlik nedir? (Adolescence)

Ergenlik dönemi; erinlik ile başlayıp yetişkinliğe kadar süren hızlı bedensel, zihinsel, sosyal değişiklikleri kapsayan, çocuklukla yetişkinlik arasında bir geçiş dönemidir. Bu dönem, doğduğu andan itibaren sürekli gelişim içinde olan bireyin en önemli ve en uzun gelişim dönemidir.

## Gençliğe adım atan bireyler ne isterler?

- Fark edilmek
- Özel olmak
- Takdir edilmek
- Saygı duyulmak

- Hatırlanmak isterler.

### **Ergenlerde hangi kaygılar görülür?**

- Sağlıkla ilgili kaygılar
- Kişilik-benlik oluşumu ile ilgili kaygılar
- Aile ve ev yaşamı ile ilgili kaygılar
- Sosyal ilişkilere yönelik kaygılar
- Okulla ilgili kaygılar
- Meslek seçimi ile ilgili kaygılar

### **Ergenlik döneminde ne gibi değişiklikler oluyor?**

- Fiziksel Değişimler
- Zihinsel Değişimler
- Duygusal ve Sosyal Değişimler

## 1. Fiziksel gelişim

- Bu dönemde eller ve ayaklar en önce ve hızla büyür. (kas ağrıları, halsizlik...)
- Uyku ihtiyacı artar.
- Genel olarak hem kız, hem de erkek çocuklar kendi bedenleriyle çok ilgilidirler. Ayna karşısında kendilerini inceler, kendi gelişimlerini yaşitlarıyla kıyaslarlar.
- Kendilerini beğenmez ve daha çok kusurlu yanlarına dikkat ederler. Bu da büyük bir üzüntü, mutsuzluk kaynağı olabilir.
- Kemik ve kas koordinasyonunun tam olarak sağlanamaması nedeniyle sakarlık ve becerisizlik yaşarlar.
- Vurdumduymazlık ve tembellik görülebilir.
- Vücut enerjilerinin büyük kısmını büyümeye sarf ettiklerinden dengeli beslenme önemli rol oynar.

## 2. Zihinsel gelişim

- Çocukluk döneminin düşünce özelliği olan somut düşünme dönemini geride bırakarak yetişkinler gibi soyut düşünebilirler. (ortalama 11-15 yaş arası)
- Hayatta farklı seçeneklerin olduğunun farkına varırlar.
- Sosyal düşünce biçimi gelişir, düşünceyi sorgulama ve yönlendirmede artış gösterir.
- Davranışlarının ve hayatı düzenlemesinin kendisi için önemini bilir. Tercihlerinin sonuçlarını tahmin edebilir ve tasarlayabilir.
- Hayatını belli idealler uğruna yeniden düzenler, bu ideallerle beraber kendine büyük hedefler koyar ve büyük hayaller kurarlar.
- Kendileri eleştiriye açık değillerdir. Eleştiriye katlanamazlar.
- Kendi doğrularını bulmaya çalışır ve bu konuda etrafındakilerle ters düşmeye razı olurlar.
- Toplumsal sistemlerin çeşitliliği konusunda fikir sahibi olduğu için ilgileri de değişmiş ve farkındalıkları artmıştır.

### Ben Merkezci Düşünce Biçimi

- Dünyaya kendileri açısından bakar ve tepki verirler. ("Ben her şeyle başa çıkabilirim, bana bir şey olmaz" vb.)
- Bazı yaşantıların sadece kendilerine ait olduğunu düşünürler. ("Anne, sen aşık olmanın ne demek olduğunu bilemezsin" vb.)
- Ben merkezci düşünce özellikleri 11 yaşında başlar, 13-14 yaşlarında doruk noktasına ulaşır, 20-21 yaşlarında kaybolur.

## 3. Duygusal ve sosyal gelişim

Duygusal ve sosyal gelişimde en önemli gelişim görevleri kimlik gelişimi ve arkadaşlık, karşı cins arkadaşlığıdır.

### Kimlik Gelişimi

Ben kimim?

Nasıl bir yetişkin olacağım?

Toplum içindeki yerim nedir?

Hangi mesleği seçmeliyim?

Politik, dini, cinsel tercihim ne? vb. sorular sorarlar.

Ergen bu süreç boyunca, içinde bulunduğu çevre koşullarından, ailesinden, arkadaşlarından, öğretmenlerinden ve genel olarak toplumdan etkilenir.

Kimliğini kazanması için ergenin başlangıçta bir yetişkin modele ihtiyacı vardır.

### Arkadaşlık ve karşı cins arkadaşlığı

- Arkadaşlık kurma, arkadaşlığı sürdürme
- Gruba ait olma, kabul görme
- İletişim becerilerini kazanma

- Kendini tanıma, farkındalık kazanma
- Olumlu benlik algısı
- Empati
- Sosyal onay
- Bağlanma

Ergen bu dönemde ailesinden yavaş yavaş kopar ve kendisi gibi düşünen ve kendisini anlayabilen arkadaşlarına yönelir. Arkadaşlık ve karşı cins arkadaşlığı sürecini yaşarken de yukarıda belirtilen kazanımları elde etmeye başlar.

### **Duygusal ve Sosyal Gelişimde Hangi Özellikler Görülür?**

- Bağımsızlaşma, özerklik kurma. Topluma, özellikle yetişkinlere baş kaldırma isteği
- Statü sahibi olmak
- Risk alma, gizlilik, uçları yaşama, yasak olana özenme
- Rest çekme
- Aşırı hassasiyet ve alınganlık
- Asabi davranışlar, çabuk sinirlenme, inatçılık, sabırsızlık
- Aldırmazlık, boş vermişlik, dağınıklık, unutkanlık
- Güvensizlik ve yetersizlik duyguları, kararsızlık, huzursuzluk
- Hayal kurma, gündüz rüyaları
- Argo konuşmalar
- İlgilerde çeşitlenme
- Eğer genç anne-babası, öğretmeni ve yakın çevresindeki diğer yetişkinler tarafından sürekli eleştiriliyor ve yargılanıyorsa, "anlaşılmadığına" dair inancı pekişir ve onlardan uzaklaşır.
- Kendini anlayış ve hoşgörü bulabileceği, kendini yakın hissettiği en yakın gruba yönelir.

### **Ergenliğin sonlanması**

Ergenliğin sonlarına gelinen bu dönemde, ergenin gelişim görevlerini tamamlayarak bu davranışları göstermesi beklenebilir.

- Dengeliliğin artması
- Problemleri karşılama yöntemleri
- Yetişkinlerin müdahalelerinde azalma
- Duygusal sakinliğin artması
- Gerçekçiliğin artması
- Topluma karşı sorumlu bir davranış kazanmayı istemek ve buna ulaşmak
- Kişinin kendi fizik yapısını, erkek ya da kadın cinsel rolünü kabul etmesi bu role uygun davranış geliştirmesi
- Ana babasından ve diğer yetişkinlerden duygusal olarak kopup bağımsızlığını kazanması
- Bir meslek seçebilmesi
- Toplumsal yetişkin bir birey olabilmek için gerekli bilgi ve yetenekleri kazanması
- Duygusal bağımsızlığı kazanma ve kendisi ile ilgili önemli kararları kendi başına verebilmesi

### **"DÜNYADA ERGEN OLMAKTAN DAHA ZOR BİRŞEY VARSA O DA ERGENİN ANNE BABASI OLMAKTIR."**

### **Anne baba – ergen çatışması**

"Fırtına ve stres" kavramlarıyla karakterize edilen ergenlik, kaçınılmaz duygusal çatışma ve çelişkiler dönemi olarak değerlendirilmektedir. Bağımsızlık kazanma duygusal anlamda evden ve aileden bağımsızlıktır. "Bana küçük bir çocukmuşum gibi davranıyorsunuz" cümlesi ergenlerden sık sık işitilen yakındır. Genç gücü ele geçirmeye, ebeveyn de denetimi yitirmemeye çabaladıkça çatışma ve gerginlikler kaçınılmaz olarak yaşanmaktadır. Ergenlerin bağımsızlaşma amacıyla yaptıkları girişimler sıkıntı (stres) yaratabilir ve aileye üzüntü yaşatabilir. Ancak bağımsızlık ergenlik döneminde

kazanılması gereken önemli yetkinliklerden biridir. Gencin yaşantısını bir yetişkin olarak sürdürebilmesi gerekli yaşam becerilerini kazanıp kendini gerçekleştirmesi için gereklidir. Ebeveynler ve ergenler için engebeli, duygu, düşünce ve davranışlar açısından iniş-çıkışlı geçen bu dönemde sıkıntılar yaşanması normaldir. Bu durum aileler için bir alarm niteliğinde olmamalıdır.

Ergenlik döneminde genç sosyal çevrenin arkadaş gruplarının etkisi altında olsa da aile en temel ve güvenilir kaynaktır. Bu sürecin sonunda gencin kendi ayakları üzerinde durabilen sağlıklı bir yetişkin olmasında anne baba tutumları önem taşımaktadır.

## **Anne baba tutumları**

### **Baskıcı tutum**

Anne baba, çocuk üzerinde güç kullanarak istediğini zorla yaptırır.

#### **Baskıcı tutum yöntemleri:**

- Aşırı koruma
- Kontrol etme
- Sürekli akıl verme
- Bağırma
- Tehdit etme
- Sevgiyi esirgeme
- Ceza

Baskıcı tutumlar ergende korku çekinme sorumsuzluk ve bencillik gibi duygulara yol açabilir.

### **Tavizkâr tutum**

Çocuk, anne baba üzerinde güç kullanarak istediğini zorla yaptırmak ister.

#### **Çocukların kullandığı yöntemler:**

- Tutturma
- Duygu sömürüsü
- Şantaj
- Anne-baba çaresiz kalıp çocuğun isteklerine boyun eğme.

Tavizkar tutum da ergende bencillik, sorumsuzluk, doyumsuzluk gibi davranışlara yol açabilir.

### **İlgisiz tutum**

Anne baba çocuğun ilgi ve ihtiyaçlarını yok sayar, ihtiyaçlarıyla yeterince ilgilenmez.

#### **İlgisiz tutum yöntemleri:**

- Anne baba çocukla yeterli ve kaliteli iletişim kurmaz.
- Çocuğu yetiştirirken neredeyse hiç yöntem kullanmaz.

### **Yetkin tutum**

Bu tutumlar içinde en sağlıklı tutum yetkin tutumdur. Anne baba olumlu ve uygun iletişim ve disiplin yöntemlerini kullanarak çocuğu yetiştirir.

#### **Yetkin tutum yöntemleri:**

- Anne-baba-çocuk birbirleri üzerinde güç kullanmazlar.
- Birbirlerinin istek ve ihtiyaçlarına ilgisiz kalmazlar.
- Anne baba gücünü çocuğu güçlendirmek ve desteklemek için kullanır.
- Ailedeki herkesin duygu, düşünceleri dinlenir.
- Çocuğun bir birey olduğu kabul edilir.

- Çocuğun sorumluluk alabileceğine güvenilir.
- Çocuk sorun çözmeyi öğrenir.
- Kendine ve çevresine güvenir.
- Anne-baba çocuğa uygun sınırlar koyarak çocuğu korur.
- Çocuğa güven ve destek vererek onun kendine olan güvenini artırır.

## Ergenle iletişim

İletişim karşılıklı bilgi üretme aktarma ve anlamlandırma sürecidir.

**Ergenlik döneminde ebeveyn-ergen ilişkisinde iletişimi koparmamak ön koşuldur.**

## İyi bir iletişim için...

### Etkin dinleyin:

- Dikkatli dinleyin, dinlediğinizi belli edin. Bu şekilde kendisini önemli hissedip kabul edildiği duygusunu yaşayacaktır.
- Empati kurmaya çalışın. Açık ve net cümlelerle sorunu dile getirin ne yapması gerektiğini söylemeyin.
- Uzun nutuklar yerine kısa konuşmaları tercih edin.
- Dinlerken başka şeylerle ilgilenmeyin göz teması kurun.

### İletişimde etkin dinlemenin önemi:

- Ergenin olumsuz duygularının kabulünü sağlar.
- Ergenin duygularını ifade etmesine yardımcı olur.
- Yetişkin ile ergen arasında sıcak bir ilişki kurulmasını sağlar.
- Sorunların çözümlenmesini sağlar.
- Ergenlerin anne babaların düşüncelerine değer vermelerine yardımcı olur.
- Ergenin bireysel farkındalık sağlamasına yardımcı olur.

### Aileler ergeni nasıl destekleyebilir?

Çocuklarının yetişkinliğe sağlıklı bir geçiş yapabilmeleri için, ailelerin dikkat etmeleri gereken bazı hususlar önem taşımaktadır:

- Çocuklara sevgi ve güven dolu bir ev ortamı sunmak,
- Çocuklara yaşlarına uygun bağımsızlıklar vermek, özgürlükler tanımak,
- Çocukların kendilerine güven duyabileceği fırsatlar yaratmak,
- Kazanılması istenen davranışlar için çocuklara örnek ve rehber olmak,
- Sınırlar ve özgürlükleri hakkında çocuğa bilgi vererek, disiplin anlayışı kazandırmak,
- Çocukları ergenlik dönemi özellikleri hakkında bilgilendirmek,
- Hazırlıklara erken başlamak, çocuklarını ve kendilerini ergenlik dönemine hazırlamada aileler için en iyi yoldur.

### Bu dönemde ergene yapılabilecek en etkin yardım:

Onun sevildiğini,  
anlaşıldığını,  
kabul edildiğini,  
fark edildiğini,  
gerekli olduğunu,  
önemli olduğunu,  
ona bağımsızlık ve sorumluluk verildiğini fark ettirebilmektir.