

ANNE VE BABALARA

- * Anne ve babalar öncelikle ergenlik dönemini bir felaket olarak algılamamalıdır. Ev içerisinde “bizimki ergen, sen ergen misin?, şu ergenlik bitse de kurtulsak” gibi bu dönem hakkında olumsuz ve yanlış tutum yaratacak ifadelerden kaçınmalıdır.
- * Çocuklar ergenlik döneminde biraz daha fazla özgürlük alanı isteyebilir. Ancak bu onların tamamen kuralsız ve sınırsız büyütülmesi anlamına gelmez. **Unutmayın ki her çocuğun anne ve babasının sınırlarına ihtiyacı vardır.**
- * Ergenlik dönemindeki çocuklarınız artık okulda yaşadıklarını size anlatmak istemeyebilir. Daha çok arkadaşlarıyla paylaşımında bulunabilir. **Bu, artık sizi daha az sevdiği anlamına gelmez.**
- * Ergenlik döneminde çocuklar kurallara karşı gelebilir, özerklik denemelerinde bulunabilir. Yapılması gereken kuralları tamamen ortadan kaldırmadan, yerine daha esnek kurallar getirmektir.
- * Ergenler için en can sıkıcı cümlelerden biri “Bizim zamanımızda ergenlik yoktu” cümlesidir. Ergenliğin yıllardır bilinen ancak ülkemizde pek de farkında olmadığımız tıpkı yaşlılık gibi normal bir gelişim dönemi olduğunu unutmayın.
- * Evde alınacak kararlara çocuklarınızı da dahil edin. Söz hakkının olduğu görmek ergenin özerklik gelişimi için önemlidir.
- * Şiddetten uzak, iletişimin güçlü olduğu bir aile ortamı ergenlik dönemi için en uygun atmosferi yaratacaktır. Çocuğunuza “Kendini nasıl hissediyorsun? Sorusunu sormaktan çekinmeyin.”
- * Ergenlik döneminde yaşanacak fiziksel değişimler hakkında anneler kız çocuklarına, babalar erkek çocuklarına bilgi verebilir. Bu bilgiler ayrıntılandırılmadan verilmeli, ayıp veya günah gibi ifadeler kullanmaktan kaçınılmalıdır.
- * Her gelişim döneminde olduğu gibi ergenlik döneminde fiziksel sınırların korunması gerektiği çocuğa uygun bir

KİTAP ÖNERİSİ:

**ERGENLİK HAKKINDA HER ŞEY
RICHARD M. LERNER**

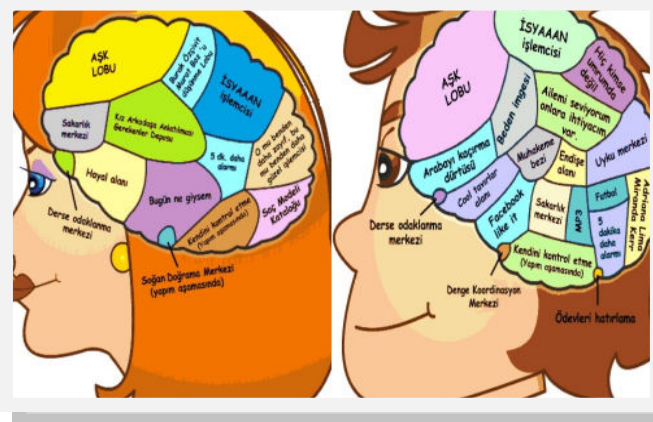


SARAYKÖY ATATÜRK ORTAOKULU
OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANI
NAZİRE AKBULUT



**SARAYKÖY ATATÜRK ORTAOKULU
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK
SERVİSİ**

ARALIK AYI BÜLTENİ: ERGENLİK DÖNEMİ GELİŞİM ÖZELLİKLERİ



ERGENLİK NEDİR?

Sosyal, psikolojik, fiziksel değişimlerin bir arada yaşandığı, çocuklukla erişkinlik arasında yer alan, hızlı bir BÜYÜME, GELİŞME ve OLGUNLAŞMA dönemidir. Hepimiz ergenlik dendiğinde ürker ve bu dönemi sıkıntılarla dolu bir dönem olarak algılarız. Oysa ki ergenlik dönemi tıpkı diğer gelişim

ERGENLİK DÖNEMİNDE GÖRÜLEN FİZİKSEL DEĞİŞİMLER

Kız ve erkek çocukların beden yapısındaki gelişmeler ayrı ayrı incelenir. Çünkü gelişim kız ve erkeklerde farklıdır

Kızlarda Fiziksel Değişim

- ⇒ Ergenliğe giriş yaşı 10-12 yaşları arasındadır.
- ⇒ Kilo alır ve boyları uzar. Kalçaları genişler ve göğüsler belirginleşir.
- ⇒ Ter bezleri daha yoğun bir biçimde çalışmaya başladıkları için temizliğe ayrıca önem verilmesi gerekir.
- ⇒ Vücudun çeşitli bölgelerinde sivilcelenme ve yağlanma artabilir.
- ⇒ Kızlarda görülen en önemli değişim adet görmektir. Bu dönemde hijyen daha da önem kazanmaktadır. Bu dönemde yoğun duygulanım yaşanabilir.

Erkeklerde Fiziksel Değişim

- ⇒ Kas gelişimi, sakal ve bıyık bölgesinde tüylenme görülür.
- ⇒ Ses kalınlaşır.
- ⇒ Ter bezleri daha yoğun bir biçimde çalışmaya başladıkları için temizliğe ayrıca önem verilmesi gerekir.
- ⇒ Omuzlar genişler, bel incelir.

BU DEĞİŞİMLERİN SEBEBİ HORMONLARDIR. KIZLARDA ÖSTROJEN; ERKEKLERDE İSE TESTESTERON HORMONLARIDIR.

ERGENLİK DÖNEMİNDEKİ ÇOCUKLAR İÇİN FİZİKSEL GÖRÜNÜŞ ÇOK ÖNEMLİDİR. NE GİYDİKLERİ VE NASIL GÖRÜNDÜKLERİNE DAİR SÜREKLİ İZLENDİKLERİNİ HİSSEDELER.

ERGENLİK DÖNEMİNDE GÖRÜLEN PSİKOLOJİK VE SOSYAL DEĞİŞİMLER

- ⇒ Hormonların hızlı değişimi ile birlikte ergenlerin duygu durumu da bu hızda değişebilir. Çok mutluyken bir anda ağlamaya başlamaları veya bir anda öfkelenmeleri normaldir.
- ⇒ Kimlik arayışına girerler. Ben kimim? Nelerden hoşlanırım? Neyi iyi yapılabiliyorum? Dünya nasıl bir yer? Vb sorular sorulur.
- ⇒ Arkadaşlık ilişkileri çok önem kazanır. Bir arkadaş grubuna dahil olmak onlar için çok önemlidir.
- ⇒ İlgi alanları, giyim tarzları, dinlediği şarkılar, konuşma biçimleri yakın arkadaşlarıyla benzerlik gösterir. Ergen için arkadaş grubu her şey demektir.
- ⇒ Erkeklerin kurdukları arkadaş grupları daha kalabalıktır. Gruplara farklı kişiler girip çıkabilir. İlişkileri yüzeyseldir. Kız gruplarında ise katı kuralları vardır. Kızlar çoğunlukla gruba başka bir kızın katılmasını istemez. Aralarındaki ilişki daha sıkıdır.
- ⇒ Aile ile çatışmalar görülebilir. Bu çatışma ergenin özerklik kazanma alıştırımları olarak görülmektedir.
- ⇒ Artık erkekler ve kızlar düşman değildir. Flört ilişkilerini deneyimlemek isterler ve buna yönelik davranışlarda bulunurlar.
- ⇒ Daha kolay öfkelenebilirler ancak bu öfkeleri çoğunlukla saatliktir.
- ⇒ Anne babalarının düşüncelerini eskimiş bulabilirler.
- ⇒ Anne babalarının mükemmel olmadıklarının farkına varırlar.



ERGENLİK DÖNEMİNDE GÖRÜLEN BİLİŞSEL DEĞİŞİMLER

- ⇒ 11-12 yaşlarından itibaren soyut kavramları anlamaya başlarlar.
- ⇒ Mantıksal sorgulama dönemine girerler. Bu dönemde artık anne babasının her dediği doğru değildir. Kurallar, söylenenler mantıklı mı diye düşünür ve mantıklı olmazlarsa karşı çıkarlar.
- ⇒ Eleştirel düşünme gelişir. Anne babalarını eleştirme davranışı gösterebilirler. Ayrıca kendini eleştirme de sıkça görülmektedir.
- ⇒ Dünya görüşleri oluşmaya başlar. Dinledikleri müzikler, okuduğu kitaplar bu yönde şekillenir. Bir müzik grubuna, bir oyuncuya, bir filme aşırı ilgi duyabilirler.
- ⇒ Ergen benmerkezciliği dediğimiz kavram karşımıza çıkar. Bir ergene göre dünyanın en kötü olayları onun başına gelir, öğretmeni ona takmıştır, arkadaşları ne giydiğine, ne söylediğine mutlaka dikkat eder.

ERGENLİK DÖNEMİ UTANILMASI VE SAKLANMASI GEREKEN, SORUNLU BİR GELİŞİM DÖNEMİ DEĞİLDİR.

