

ERGENLİK DÖNEMİ VE ERGENLERLE İLETİŞİM



CUMHURİYET
ORTAOKULU
REHBERLİK SERVİSİ

ERGENLİK DÖNEMİ NEDİR?

Ergenlik dönemi 11-12 yaşlarında başlayıp 20'li yaşların başlangıcına kadar süren, hızlı bedensel, ruhsal, sosyal değişiklikleri içeren çocuklukla yetişkinlik arasındaki geçiş dönemidir. Bu dönemde asıl sorun anne-baba ve ergen arasındaki ilişkidir.

ERGENLİK DÖNEMİNDE NELER OLUYOR?

- **Tutarsız Duygu Durumu;** Sakin, uysal, mutlu çocuk gitmiş, yerine tanımakta zorlandığımız dakikası dakikasına uymayan huysuz, inatçı, mutsuz, öfkeli ergen gelmiştir. Neşeli ve mutlu iken, çok kısa bir sürede tamamen farklı bir hale gelebilir. Duyguları iniş ve çıkışlar gösterir. Çabuk sevinir, çabuk üzülür, birden sinirlenir, olur olmaz şeyleri sorun yapar. Tepkilerini tahmin etmek zordur.
- **Yalnız Kalma İsteği;** Bu dönemde çocuk, ailesiyle iletişim sorunları yaşayıp ailesinden uzaklaşırken, arkadaşları ile daha fazla zaman geçirmeye başlamıştır. Arkadaş grubuna dahil olma, arkadaşları tarafından beğenilme onun için çok önemli hale gelmiştir. Bazen arkadaş grubundan dışlanmamak için yanlış davranışlarda bulunabilirler.
- **Kurallara Uymakta Zorlanırlar;** Ergenlik döneminde otoriteye karşı olma, söz dinlememe, eleştirme, hata bulma gencin davranışlarındandır. Yasakları saçma ve kendisine tanınan hakları yetersiz bulurlar. Evdeki ya da okuldaki kurallardan sıkılır, kuralların, yasakların çok olduğundan yakınır. Bağımsız olmayı, kendisine karışılmamasını isterler. Anne, baba ya da öğretmenden gelen uyarılara çabuk tepkide bulunurlar. Çabuk öfkelenip gereğinden sert tepkide bulunurlar. Kısacası bu dönemde oldukça asi olurlar.

- **Güvensizdirler;** Ergenlik döneminin temel özelliklerinden biri olan güvensizlik, ergenin atılgan, gösterişçi ya da çekingен bir birey olmasına sebep olabilir. Bu evrede ergen, başkalarının kendisi hakkında vereceği hükümler konusunda aşırı derecede duyarlıdır. Çocukların kendilerine olan güvenlerinin azalmasının nedeni onlardan beklenen rollerin yoğunluğudur. İyi bir öğrenci, iyi bir evlat, iyi bir abla ya da ağabey... İşte çocuklardan beklenen mükemmeliyetçi özellikler çocuğun özgüvenini sarsar. Ayrıca bu dönemde çekingенlik oluşabilir ve kendilerini gizleme eğilimi görülebilir. Hayalcilik oluşabilir. Genç nelerden yoksunsa, nelere arzu duyuyorsa o şeylerin hayalini kurar.
- **Başarıları Düşebilir;** Ergenin yoğun çatışmalar yaşamaması, ilgisinin daha çok kendine ve arkadaşlarına yönelmesi, önceliklerinin değişmesine ve bazı görevlerini ihmal etmesine neden olur. Bunun sonucunda ders başarısında düşüş yaşayabilir.
- **İlginin Bedene Yönelmesi;** Bu dönemde bedensel değişim gencin ilgi alanının temelini oluşturur, yani onun için en önemli şey dış görünüşüdür. Özellikle kızlar ayna karşısında süslenmek için saatlerce zaman harcayabilirler. Yüzlerindeki bir sivilce onların kabusu haline gelebilir. Güzel görünmek, kilo vermek, zayıflamak için aşırı çaba harcarlar.
- **Hızlı Gelişim;** Bu dönemde çocuklarda hızlı bir fiziksel gelişim vardır. Hızlı boy ve kilo artışına, hormonların artmasıyla vücutlarında bir takım değişimler eşlik etmektedir. Bireyin hızlı büyümeye uyum sağlayamaması sonucu sakarlığı artmaktadır.

Unutulmaması gereken; gelişim bireyseldir ve her birey farklı özellikler gösterir. Bu nedenle, burada sayılan özelliklerin hepsinin ergenlik dönemindeki herkeste görülmesi şart değildir ve şiddeti de bireysel farklılıklar gösterir.

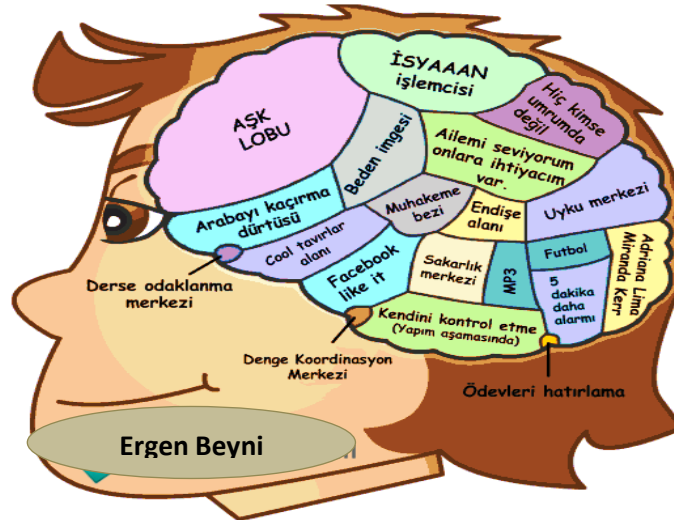
BU DÖNEMDE AİLELERİN ŞİKÂyetLERİ:

- Hırçınlaştı, hiç ders çalışmıyor,
- Sorumluluk duygusu yok,
- Sürekli canım sıkılıyor diyor,
- En küçük isteklerini sert bir şekilde ifade ediyor,
- Dalgınlaştı, durgunlaştı, çok karamsar,
- Nedensiz yere öfkeleniyor,
- Çok alıngan, her şeye ağlıyor,
- Ev içerisinde huzursuz,
- Sürekli ayna karşısında, çok süslüyor,
- Siz bana karışamazsınız, ben artık büyüdüm diyor,
- Okula devamsızlık yapmaya başlamış, yalan da söylemeye başladı,
- Çok geziyor, sürekli arkadaşlarıyla vakit geçirmek istiyor,
- Odasından dışarı çıkaramıyoruz, bizimle vakit geçirmek, konuşmak istemiyor,
- **Artık çocuğumu tanıyamıyorum! Vb.**



BU DÖNEMDE ERGENLERİN ŞİKÂyetLERİ:

- Ergen yeni fiziksel görüntüsüne alışmaya çalışırken, ailenin kendisinden beklentilerinin değişmesi nedeniyle birçok sorun yaşayabilmektedir.
- Büyükler çok anlayışsız ve baskıcı,
- Arkadaş grubum beni dışlıyor,
- Ailem kız/erkek arkadaşım olmasına izin vermiyor,
- Boş zamanlarda yapacak bir şeyim yok,
- Cinsellikle ilgili merak ettiklerimi aileme soramıyorum,
- Beni hep çocuk yerine koyuyorlar,
- Annem babam arkadaşlarıma karışıyorlar, onları eleştiriyorlar,
- İzinsiz dışarı çıkamıyorum, erken gelmek zorunda kalıyorum,
- Yabancı ortamlarda rahat edemiyorum, kendimi ifade edemiyorum,
- **Kimse beni anlamıyor! Vb.**



AİLE OLARAK NE YAPABİLİRİZ?

- Arkadaşlarıyla, gerekirse arkadaşlarının aileleriyle tanışın.
- Çocuğunuzu başkasıyla kıyaslamayın.
- Çocuğunuzun stresini azaltabilmek için spor ve diğer sosyal faaliyetlere (sinema, tiyatro, resim, müzik vb) yönlendirin.
- Siz veya çocuğunuz sinirliyen tartışmayın.
- Sorumluluk almasına olanak sağlayın.
- Yalnız kalmak istediğinde nedenini öğrenmek için onu zorlamayın.
- Onu dinleyin, dinlemeye hazır olduğunuzu hissettirin.
- İnternet ve tv kullanımı için ortak bir karar almak gerekir. Beraber alınan kararlara birey daha kolay uyum sağlar.
- Ergenlik dönemi soyut düşünme dönemi olduğu için, hayata dair düşüncelerinin değişmesi normaldir.
- Aile ile ilgili kararlarda genç aile üyesine de söz hakkı verin.
- Ergenlik döneminde çocuğunuz, sizden çok çevre beğenisine yönelir. Bu nedenle marka takılmak, lüks yaşama özenmek isterler. Bu durum ailece konuşulmalı ve ailenin maddi durumu hakkında bilgi verilmeli.
- Meslek seçimi için, ebeveynler, oldukları ya da olamadıkları meslekleri değil, çocuğun yeteneğine ve ilgisine uygun meslekleri seçmesine destek vermelidir.
- Cinsel konularla ilgili olarak annenin kızı, babanın erkek çocuğa bilgilendirme yapması gerekir.