

2.SAYI ŞUBAT 2021

ANNE BABA EĞİTİMİ

ERGENLİK DÖNEMİ



PSİKOLOJİK DANIŞMAN SEHER ÇELİK;

DEĞERLİ VELİLER;

Ergenlik dönemi, biyolojik, psikolojik, zihinsel sosyal açıdan gelişme ve olgunlaşmanın yer aldığı çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemidir. Bu dönem kız çocuklarında 10-15 yaş arasında, erkeklerde 11-15 yaş erinlik 15 yaştan 20 yaşa kadar olan dönemde ergenlik dönemidir.

Bu bültende şu anda çocuğunuzun içinde bulunduğu ya da çok yakın bir gelecekte içinde bulunacağı bir dönem olan ergenlik dönemi hakkında bilgiler sunularak, sizin ve çocuğunuzun bu dönemi daha sağlıklı atlatabilmeniz için nelere dikkat etmeniz gerektiğinden bahsedilmiştir. Bu bültendeki bilgileri okuyarak ergenlik döneminin özellikleri ve bu dönemde çocuğunuza karşı nasıl bir tutum sergilemeniz gerektiği hakkında farkındalık kazanmanızı ve çocuklarınızla birlikte sağlıklı, mutlu günler geçirmenizi, Özveriyle hazırladığım bu bülteni keyifle okumanızı ve faydalanmanızı dileriz.



Çocuklar

Çocuklarınız sizin çocuklarınız değil,
Onlar kendi yolunu izleyen Hayat'ın oğulları ve kızları.
Sizin aracılığınızla geldiler ama sizden gelmediler
Ve sizinle birlikte olsalar da sizin değil.
Onlara sevginizi verebilirsiniz, düşüncelerinizi değil.
Çünkü onların da kendi düşünceleri vardır.
Bedenlerini tutabilirsiniz, ruhlarını değil.
Çünkü ruhlar yarındadır,
Siz ise yarını düşlerinizde bile göremezsiniz.
Siz onlar gibi olmaya çalışabilirsiniz ama sakın onları
Kendiniz gibi olmaya zorlamayın.
Çünkü hayat geriye dönmez, dünle de bir alışverişi yoktur.
Siz yaysınız, çocuklarınız ise sizden çok ilerilere atılmış oklar.
Okçu, sonsuzluk yolundaki hedefi görür
Ve o yüce gücü ile yayı eğerek okun uzaklara uçmasını sağlar.
Okçunun önünde kıvançla eğilin
Çünkü okçu, uzaklara giden oku sevdiği kadar
Başını dimdik tutarak kalan yayı da sever.

HALİL CİBRAN

Her insan gelişim dönemleri içerisinde değişir, gelişir ve gömlek değiştirir. Ergenlik dönemini bu değişimler içerisinde yoğun enerji isteyen, çatışmaların sıkça yaşandığı, çocukluk ile yetişkinlik arasında kalan bir dönem olarak tanımlayabiliriz. Ergenlik dönemindeki bireyler hem bedenlerindeki hem de ruhlarındaki hızlı değişime uyum sağlamaya çalışırlar. Bunu yaparken aynı zamanda "Ben kimim?", "Nasıl biriyim?" gibi sorulara cevap ararlar. Bu dönemde çatışmaların ve dengesiz durumların yaşanıyor olması olumsuz bir durum gibi algılansa da kimlik kazanımı için oldukça önemlidir.





Ergenlik Döneminde Çocuğunuzda Meydana Gelen Değişimler

Bu dönemde boy ve kilo artışı hızlıdır. Yüzde sivilceler ortaya çıkar, terleme artar. Bedende orantısız bir büyüme söz konusu olabilir. Vücutta ayaklar ve eller, yüzde ise burun ve çene daha hızlı büyüyebilir. Hızlı ve orantısız büyüme sakarlığın artmasına neden olabilir. Çocuğunuzun kaygıları artabilir. Yeterince güzel ya da yakışıklı olup olmadıkları ile ilgili, boyları ile ilgili, sakarlıkları ile ilgili olarak kaygılar hissedebilirler. Kendilerini yetersiz görebilirler, küçük şeylere üzülebilir, sık sık öfkeye kapılabilirler. Yalnızlık istekleri artabilir. Odalarında saatlerce vakit geçirmek isteyebilirler. Zamanlarını hayal kurarak geçirmeyi severler. Çalışma isteksizliği söz konusu olabilir. Ders başarıları düşebilir. Yasakları saçma, kendilerine tanınan hakları yetersiz bulurlar. Daha fazla özgürlük isterler. Eğer aile baskıcı bir aileyse küskün somurtkan içe kapanık gençler olabilirler. Anne ve babaların beğenileri ile alay edebilirler. Onların düşüncelerini eskimiş bulurlar. Aileyle karşı isyankar tutumlarda artış söz konusu olabilir. Kendilerine yönelik eleştirileri kabul etmezler ancak kendileri eleştirmeyi severler. Arkadaşları bu dönemde onlar için çok çok önem kazanır. Arkadaş grupları oluştururlar. Bu grupların kendi aralarında yazısız kuralları vardır. Kurallarına uyan kişileri gruplarına alırlar. Ergenlik döneminin en önemli sorunu kimlik arayışıdır. Bu dönemde ergen yavaş yavaş bir yaşam felsefesi, bir dünya görüşü ve inançlar sistemi geliştirerek kim olduğunu belirlemeye çalışır. Bu dönemde ergen çevresinde onun gibi olmak istediği kişileri arar. Bu kişi aileden bir üye, arkadaşlarından birisi ya da ünlü bir kişi olabilir.

Anne ve Babalar Çocuklarının Hangi Davranışlarından Şikayet Ederler?

Hırçınlaştı, ders çalışmıyor. Sorumluluk duygusu yok. Canım sıkılıyor diyor.

En küçük isteklerini sert bir dille ifade ediyor. Kardeşlerini kızdırmaktan zevk alıyor.

Okuduğunu anlamıyor gibi, durgunlaştı, dalgınlaştı.

Çabuk karamsarlığa kapılıyor. İleri derecede alıngan. Olur olmaz şeye ağlıyor.

Evde huysuz, dışarıda ise çok çekingen. Her istediğini yaptırmak istiyor.

Aşırı süsleniyor. "Siz bana karışamazsınız." diyor.

Çok harçlık istiyor, çok geziyor; eve girmek istemiyor.



Ebeveynler için 5 anahtar cümle

"Seninle gurur duyuyorum."

Özellikle kişisel bir hedefe ulaşmak için fazladan bir çaba harcamayı seçtiğinde; yaştlarının baskısının üstesinden gelip, kendi başına karar vermeyi seçtiğinde; yanlışlarından ders alıp tekrar deneme azmini gösterdiğinde; doğal yeteneklerini sonuna kadar kullandığında bu cümleyi kurmaktan kaçınmayın.

"Seni dinlemeye hazırım."

Sadece bu sözü söylemekle kalmayıp yemek yapmayı, gazete okumayı, televizyon izlemeyi ya da başka şeyler düşünmeyi bırakarak çocuğumuzun söylediği şeylere dikkatimizi verelim.

"Seni anlamak istiyorum."

Bir kaniya varmadan önce, ergen çocuğumuzun sözlerinin veya isteklerinin ardındaki gerekçeleri keşfetmek için zaman harcayın. Kendi ergenlik döneminizdeki hislerinizi anımsayarak empatiyle dinleyelim.

"Sana güveniyorum."

Bazı konularda yapabilecekleriyle ilgili onlara güvendiğimizi bilmeye ve duymaya ihtiyaçları vardır.

"Seni seviyorum."

Ergenlerin, sevginin iletildiğini ve gösterildiğini hissetmeye ihtiyaçları vardır. Tek başına sözler etkili olmayacaktır. Ergen çocuğumuzla zaman geçirmeye; balığa çıkmaya, birlikte alışverişe gitmeye, onu iyice dinlemek için ona zaman ayırmaya istekli olduğumuzun kanıtını da göstermemiz gerekir. Özetle ona büyümesi için zaman verelim. Destek olalım. Sabırlı olalım.

Ergen için beş mesajın hepsi de önemlidir, ama en önemlisi **"SEVGİ"**dir.



Anne/babalar bu süreçte neler yapabilirler?

***Ergenlik süreci hakkında bilgilenmeye çalışmalı,

***Çocuğun geçirdiği bu dönemin uzun vadeli olduğunu düşünmeli,

***Çocuğunun olumsuz davranışları karşısında aşırı tepki vermekten kaçınmalı, yani çocuğun göstermiş olduğu tutarsız davranışlar karşısında soğukkanlılığını kaybetmemeli.

***Çocuğun uyumsuz davranışları yine onunla karşılıklı iletişim kurarak, konuşarak çözümlenmeye çalışılmalı.

*** Çocuğun bu dönemde ilk defa yaşadığı duygulara, ergenliğe alışmasına ve kendi yolunu bulmasına fırsat vermeli,

***Çocuğun “büyüyor” olduğunu fark etmeli. Ailelerde görülen temel sorun küçük çocuklarının büyüdüğünü kabul etmemeleridir. Çocuğunuz büyümektedir. Böylesi bir durum çocuğa artık daha fazla serbestlik tanınmasını beraberinde getirir. Çocuk, süslenmeye ve giyinmeye büyük özen göstermeye başlar, ayna karşısında geçirdiği zaman artar, özellikle saçlarına özel önem verir. Bu konuda çocuğu serbest bırakmalı.

***Denetlenme, kontrol edilme, yönetilme, bu yaş döneminde isyan yaşatabilecek duyguların başında gelir. Bu nedenle ergenle iletişimde bu özellikler mutlaka dikkate alınmalıdır.

*** Çocuğun düzenli uyku uyuması takip edilmeli,

*** Sanatsal ve sportif faaliyetlerden yapabildikleri teşvik edilmeli,

***Hobilerini gerçekleştirebilmesi için yol gösterilmelidir



Çocuğun arkadaşlarını doğrudan eleştirmemeli ve arkadaşlık ilişkilerini dolaylı olarak takip etmeli. Çünkü çocuğunuzun davranışlarının- değerlerinin oluşmasında arkadaşları çok önem kazanmaya başlamıştır. Başka bir deyişle bu süreçte ergenin yaşlıları arasında bir yer edinebilmesi, kabul görmesi onun için her şeyin yani anne-babanın önüne geçer. Bir gruba ait olma ve ait olduğu grupta tercih edilen biri olma arzusu yüksektir. Grup kurallarına uymadığı koşulda dışlanma tehlikesiyle yüz yüze gelebilir ve bu onu çok kaygılandırabilir. Bu noktada onu uzaktan izlemek ve yardıma gereksinimi olduğunda fark edip destek vermek, anne-baba olarak yapabileceğimiz en iyi şeydir. Destek verme şekliniz; tarzınıza, çocukla ilişkinizin niteliğine, yaşanan güçlüğün özelliğine göre değişecektir. Bu yüzden insan ilişkilerinde reçete vermek doğru değildir. Çünkü her sorun kendine özgüdür ve kendine özgü çözümü vardır.

**Dün geçmiştir, yarın bilmece.
Bugün ise bize sunulan bir hediye.
Şimdi ve buradayı yaşamanız dileğiyle....**

**Seher ÇELİK
PSİKOLOJİK DANIŞMAN
REHBER ÖĞRETMEN**