

Gencin en çok tepki gösterdiği davranışlar;

- ✓ Özellikle başkalarının yanında küçük düşürülme, utandırılma
- ✓ Herhangi bir özelliği nedeniyle alay edilmesi
- ✓ Kişiliğine yönelik olumsuz eleştiriler
- ✓ Suçlama, baskı ve adil olmayan cezalar
- ✓ Mahremiyetine saygı gösterilmemesi

AİLELERE ÖNERİLER

- ✚ Birlikte zaman geçirin, eğlence ve sohbet için zaman ayırın.
- ✚ Siz veya ergen çocuğunuz sinirliyen tartışmayın, sakinleşmeyi bekleyin ve daha sonra yaptığı davranışla ilgili konuşun.
- ✚ Okul ve okul dışında çeşitli faaliyetlere katılmalarını teşvik edin. Sadece başarıyı değil, çabalarını da takdir edin.
- ✚ Kariyer hedefleri ve seçimleri konusunda yardımcı olun. Fikirlerini sık sık değiştirirlerse hayal kırıklığına uğramayın.
- ✚ Eve gelişi saatine ve diğer aile kurallarına, karar ve düşünceleri ile katkıda bulunmalarına izin verin. Bu onların kendi davranışları için sorumluluk geliştirmelerine fırsat yaratacaktır.
- ✚ İtirazlarına rağmen bu dönemde çocuğunuzun arkadaşlarının kimler olduğunu ve neler yaptığını farkında olun. Arkadaşlarının anne ve babası ile tanışın. Evinizde arkadaşları ile hoşça vakit geçirebileceği programlar düzenleyin.
- ✚ Düzenli ve kuralları olan bir çevre sağlamaya devam edin. Ergenlerin daha fazla özgür olmalarına izin verilmeli ancak bu onların kendilerini tehlikeye atacakları boyutta olmamalıdır

- ✚ Anlaşılmak ve önemsenmek ergen için çok önemlidir. Bunları bulamadığında iletişimi ve ilişkiyi daha fazla sürdürmenin anlamı olmadığını düşünür ve içine kapanır. Onu başkalarının yanında uyarmayın ve öğüt vermeyin. Bu tür paylaşımları çocuğunuzla yalnızken ve sorunsuz zamanlarda yapmaya özen gösterin.
- ✚ Bağımsız hareket etme doğrultusunda verdiği tepkileri saygısızlık ve başkaldırı olarak yorumlamayın. Bunları yaşadığı değişimin bir parçası olarak değerlendirin.
- ✚ Giyim, yemek, eğlence gibi seçimlerine saygı duyun. Kendi bakış açınıza uymuyor diye yargılamayın, eleştirmeyin. Bunun yerine onu rencide etmeden nedenlerini açıklayın.
- ✚ Ergenin söyledikleri, her zaman söylemek istediklerini anlatmayabilir. Olaylara farklı duygusal tepkiler verebilir. Böyle durumlarda verdiği mesajın altında yatan duyguyu anlamaya çalışın.
- ✚ İletişimin sadece yetişkinden ergene doğru; yani tek taraflı olması durumunda ergenin kendi kişiliğini ortaya koyabilmesi için tek yolun otoriteye başkaldırmak olacağını unutmayın.
- ✚ Bu dönemde, ona en çok yardımcı olacak kişilerin anne-babalar olduğunu göz ardı etmeyin. Eğer çocuğunuzla ilişkilerinizi yetersiz buluyorsanız şimdiye kadar sürdürdüğünüz ilişki biçimini gözden geçirin.
- ✚ Tüm olumlu yaklaşım ve tutumlara rağmen, ergenle anne-baba arasında çözümsüzlük boyutunda ciddi gerginlikler yaşanıyorsa, uzman yardımına başvurmayı ihmal etmeyin.



ALANYA REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



ERGENLİK DÖNEMİ ÖZELLİKLERİ

Bana Bir Seyler Oluyor!



Adres: Kadıpaşa mah. Bostancıpınarı cad. No: 39/1 Alanya/ ANTALYA
Tel: 0(242) 511 50 30 Faks: 0(242) 511 50 93
e-mail: al353097@gmail.com - alanyaram.meb.k12.tr

ERGENLİK DÖNEMİ ÖZELLİKLERİ (KIZLARDA 11-20 YAŞ , ERKEKLERDE 13-21 YAŞ)

Ergenlik dönemi; biyolojik, zihinsel, psikolojik ve sosyal açıdan bir gelişme ve olgunlaşmanın yer aldığı çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir. Ergenliğin ne kadar süreceği ve ergenin üstesinden gelmek zorunda olduğu görevlerin sayısı ise bir kültürden diğerine, bireyden bireye büyük ölçüde değişiklik gösterir.

Cinsel ve Bedensel Gelişim: Ergenlikte hızlı bir bedensel gelişim (boy, kilo, kas, yağ vardır. Ergenlikte üreme özellikleri, kadınsı ve erkeksi özellikler belirginleşir. Bazı ergenler akranlarından daha erken, bazıları daha geç gelişir. Evrensel nitelikteki biyolojik değişimler çocuğun yetişkin davranışını edinmesi ve yeni ilişkiler geliştirmesinin ön koşuludur.

Sosyal Gelişim: Ergenlikte kişi kimlik oluşturur. Kim olduğuna, yaşam felsefesine karar verir. Bazı durumlarda kişi (ergen) toplumun genelinin olumsuz ya da aykırı bulduğu kimlik özelliği seçer. Örneğin; çeteler, uyuşturucu kullanan çeteler, tarikatlar, terör grubu vs....

Duygusal Gelişim: Ergenin duygularının dalgalı, tepkilerinin kontrolsüz ve ani olmasının temel nedeni hormonal değişimdir. Bunu yanı sıra okul, arkadaş değişiklikleri, artan sorumluluklar, bedeni ile ilgili takıntılar, karşı cinsle yakınlaşma ve romantik ilişkiler de ciddi duygu durum dalgalanmalarına neden olur.

Bilişsel Gelişim: Soyut düşünebilme özelliği, varsayımlar oluşturarak, değerlendirme ve seçenekler üretebilme, problem çözmeyi içermektedir. Bu dönemde **ergenler** ilkeleri, ideal olanı tartışır, kendi doğrularını ortaya koymaya yönelirler. Yalnız her **ergen** aynı yaşlarda soyut düşünceye ulaşamayabilir. Görüntü ve davranışlarının sürekli başkaları tarafından izlendiği kanısındadırlar (Hayali seyirci). Bu durum kızlarda erkeklerle göre daha fazladır.

Ahlak Gelişimi: Kimlik ve benlik kavramlarının oturması için, ergenin bazı değerler oluşturmaya ihtiyacı vardır. Başlangıçta anne babanın engellemeleri nedeniyle ve ceza korkusuyla yapmadığı davranışları, zamanla kendiliğinden yapmamaya başlar. Çünkü bu değer yargılarını öğrenir ve kendini denetler.

Toplumsal, ahlaki ve dini kuralları öğrenir. Bunlara uymamak ise utanç, kaygı ve korku yaratır. Ahlaki değerlerin gelişimi ve etkileri ebeveyn tutumları ile bağlantılıdır. Çocuğa değer veren, sevgisini gösteren ve başarısını öven, nedenleri açıklayan aile tutumu ahlaki değerlerin özümlemesini sağlar. Ergenlik döneminin en önemli özelliklerinden biri idealizmdir. Bu nedenle ergen her şeyi sorgular, iyi-kötü, doğru-yanlış ayrımı ve tespitini yapar, kendilerini adayabilecekleri sosyal ya da politik nedenler bulmaya çalışır, dünyaya zarar verici durumlara çözüm arar.



ERGENLERDEN BEKLENENLER...

1. Her iki cinsten akranlarla olgun ve sağlıklı ilişki kurmak.
2. Erkek ve kadın olarak cinsiyet rolünü kazanmak.
3. Fiziksel görünüşünü kabul etmek ve bedenini sağlıklı bir şekilde kullanmak.
4. Kendi tercihlerini yapabilmek.
5. Ekonomik bağımsızlık kazanmak.
6. Meslek seçmek ve ona hazırlanmak.
7. Evlilik ve aile yaşamı için düşünce bazında hazırlanmak.
8. Davranışa rehber olacak bir dizi değerler ve ahlak sistemi geliştirmek.

Bu görev ya da davranışların yerine getirilmesi; bu dönemden başarıyla çıkmaya, bu görevlerin karşılanamaması ise ilerde sorunlara yol açabilir.



Ergen-Aile Çatışmalarına Sebep Olan Konular Şunlardır:

- 1-Ailenin hemen her konuda baskı kurması
- 2-Azarlanma ve eleştirilme
- 3-Uzun söylevler ve öğütler
- 4-Ana-babanın bir konuyu çok uzatması
- 5-Ergenin sağlığı ile aşırı ilgilenme
- 6-Ergenin her şeyini öğrenmeye çalışma
- 7-Anne baba arasındaki tartışmalar
- 8-Akşamları eve geç gelme
- 9-Ergenin düzensiz ve dağınık olması
- 10-Okuldaki ders başarısı
- 11-Ailenin kendini anlamaması.
- 12-Teknolojik aletleri çok fazla kullanma
- 13-Kişilik gelişimine izin vermeyecek kadar üstüne çok düşme

Ergenlik Dönemindeki Gençler Neler Yaşar?

- Genellikle karmaşık duygular yaşar.
- Çatışmacı, uyumsuz ve öfkeli bir tavır içindedir.
- İnsanların kendisini anlamadığını düşünür.
- Yapı olarak kararsız ve çelişkilidir.
- Arkadaş konusunda sıkıntılar yaşar: Ya çok arkadaşı vardır ya da hiç arkadaşı olmadığından yakınır.
- Bütün dikkati bedeni üzerindedir.
- Sürekli bir takdir bekler. Başkalarının düşüncelerine çok önem vermeye başlar.
- Her tür kurala karşı çıkar, kendi kurallarını koymaya çalışır.
- Özgürlüğüne aşırı düşkündür.
- Bir gruba, bir kişiye ya da bir düşünceye bağlanma duygusu ve davranışı gösterir.
- Karşı cinsle karşı artan ilgi ve merak ön plana çıkar.
- Dağınık, dikkatsiz bazen saygısız davranabilir.
- Eleştiriye ya da kendisine yapılan uyarılara sert tepki verebilir.
- Derslerine ve sorumluluklarına karşı ilgisiz, duyarsız davranışlar sergileyebilir.