

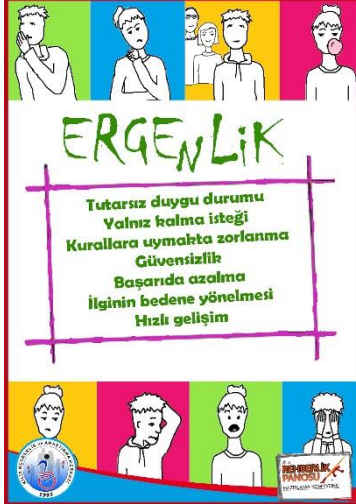
## -ERGENLİK NEDİR?

Ergenlik dönemi kronolojik olarak çocukluk evresinden erişkinlik evresine geçiş arasında bir dönemdir. Ergenlik başkalaşım ve dönüşüm demektir. Ergenlik döneminde birey hem bedensel, hem ruhsal, hem de toplumsal alanda değişime ve dönüşüme uğrar. Ergenlik dönemi, kişinin kökten bir değişim geçirdiği ve aslında en çok da ailesine ihtiyaç duyduğu bir dönemdir. Gençliğe atılan bu ilk adımda hem fiziksel, hem duygusal, hem cinsel hem de sosyal değişimler söz konusudur. 12-18 yaşları arasındaki grup ergenlik dönemi olarak kabul edilir. Ancak bireysel farklılıklara bağlı olarak bu yaş sınırları dışında da ergenlik geçirilebilir. Yani daha erken yaşta ergenliğe girilebildiği gibi daha geç olarak ta tamamlanabilir. Bunun sebebi bireysel ayrılıklardır.

Ergenin somut yapısı ile ilgili olarak en önemli gelişmeler boy ve ağırlık artışı, iskelet ve kas gelişimi, iç salgı sistemindeki gelişme ve çeşitli organlarda görülen büyümelerdir. Ergenlik, çocukluktan çıktıktan sonra yetişkin bir insan olmadan önce bir kimlik kazanma dönemidir. Bu kimlik, çocuğu hem bireysel olarak hem de toplum içindeki yeri açısından etkiler. Cinsiyetin

gerektirdiği roller her iki cinsin de üzerine yüklenmeye başlanmıştır. Bu rollere uyum sağlamak ergen için en başlarda zor olabilir. Çocuk buna direnç geliştirebilir.

**Fiziksel, duygusal, cinsel, sosyal....** Bu kadar çok şeyin bir arada değişmesi başlı başına bir stres kaynağıdır. Bu yeni kişiliğe ve yetişkin olmaya uyum sağlama süreci ise başka sıkıntıları beraberinde getirir. Baştanbaşa değişen ve gelişen bir kişilik, kişinin sadece kendisi için değil ailesi ve çevresi için de çok zordur. Çocukluk döneminde uyumlu bir çocuğun ergenliğe yaklaşan yıllarda gösterdiği değişimleri pek çok ebeveyn şaşkınlıkla karşılar ve hazırlıksız yakalanır.



## -Ergenliğin ilk yıllarında anne-babalar çocukları hakkında sıkça şunları söylerler:

- Asi ve hırçın
- Evde huysuz
- Alingan, karamsar, ters
- Dışarıda sıkılgan, durgun ve dalgın
- Kendi başına buyruk ve sorumsuz
- Banyoya girmiyor
- Olur, olmaz her şeye ağlıyor
- Ders çalışmıyor
- Süse düşkün
- Çok geziyor
- Bazen yalan söylüyor
- Yalnızlık isteği
- Can sıkıntısı
- Toplumsal zıtlık
- Otoriteye karşı direniş
- Karşı cinse yönelmiş zıtlık
- Duyguluğun artması
- Kendine güvensizlik
- Çabuk üzüdür
- Çabuk sinirlenir
- Olur olmaz her şeyi sorun yapar
- İlgileri artmış, gelgeç hevesleri çoğalmıştır
- Gürültülü müziğe bayılır
- Süse ve giyime düşkünlük gösterir
- Genç kız ayna karşısında saatler geçirir
- Duygu durumunda kolay değişiklikler
- İçe kapanma süreci
- Huzursuzluk
- İştah değişiklikleri
- Uyku düzeni değişiklikleri
- Duyguların yoğunluğunda artış
- Aşık olma
- Mahcubiyet ve çekingenlik
- Aşırı hayal kurma
- Yalnız kalma isteği
- Çalışmaya karşı isteksizlik
- Çabuk heyecanlanma
- Tedirgin ve huzursuz olma

### -En sık yaşadıkları negatif duygular ise;

- Korku, endişe, duygusal kırgınlıklar, öfke, ruhsal zorlanmalar.



## YAVUZ SULTAN SELİM ORTAOKULU

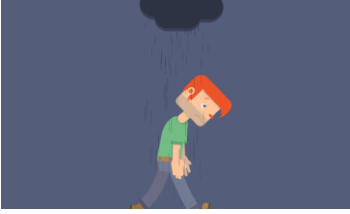


### PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK & REHBERLİK SERVİSİ

ERGENLİK DÖNEMİ  
VELİ BROŞÜRÜ

## -KİMLİK BUNALIMI

Ergenlik döneminde genç kişiliğini oluşturmaya çalışır. Bir kimlik kazanma sancısı çeker. Kendi ruh dünyasını inşa etmektedir. Gördüğü yaşadığı beğendiği birçok hatıranın geleceğindeki hayallerinin ve o anın kendisi üzerindeki etkisiyle adeta birçok farklı kişilik elbisesini giyer çıkarır. Her giydiği elbiseden bir parçası üzerine siner. Genç en sonunda bu parçalarla anlamlı bir bütün oluşturmaya çalışır. Yapması gereken bu sıkıntılı, kasvetli, stresli ve fırtınalı dönemden doğru rotayla dingin sulara kişiliğini kazanarak çıkmaktır. Doğru rotayı tespit edip dingin sulara çıkmayı başarması için cevap



vermesi gereken çok önemli sualler vardır. Genç; kendisini, varoluşunu, varoluşunun anlamını, hayatın maksudını, yaşamı ve ölümü sorgular. Bunlara kalbini tatmin edecek cevaplar arar. Kendisini, varoluşunu borçlu olduğu sebebi, evreni, evrendeki düzeni, kendisinin evrenle olan ilişkilerini sorgular. Eğer tüm bu sorulara bir cevap bulabilirse ergenlik dönemindeki en büyük kriz basamağını aşar. Genç bu dönemi aşmayı başırırsa gelişimine uygun olan seyre devam eder. Kendisini, değerlerini, güçlü ve zayıf yönlerini, ilkelerini, amaçlarını belirler ve net bir şekilde istikametine devam eder. Ve bu değişim kendisinde olumlu bir enerji ve sinerji oluşturur. Bunu başaramayan genç ise biraz daha bocalar, fakat en sonunda çevresinin beklentilerini göz önüne alarak bir yaşam tarzı seçebileceği gibi tam tersi bir yön de alabilir. Ebeveynlerin rolü bu noktaya kadar çok önemlidir. Eğer anne baba çocuğun kendisini, varoluşsal anlamını anlamlandırma ve sürdürmede rehberlik edebilirse çocuklarının kendileri üzerindeki en önemli haklarından birini daha gerçekleştirmiş olurlar. Ergenlik dönemindeki gencin bu fırtınalı dönemden rotasını bularak çıkması için yapılması gereken en önemli bir başka unsur ise doğru bir iletişim kurmak ve çocuğu anlayıp onun da ebeveyni anlamasını sağlamaktır. Gençlik sorunlarının temelinde, aile içindeki iletişim problemleri vardır.

## NELER YAPILABİLİR?

**İletişim Çatışmaları:** Gençlik sorunlarının temelinde, aile içindeki iletişim problemleri vardır. Anne-babanın güvenli duruşu, çocukları için sağlıklı rol ve model olmaları, güzeli-iyiyi aile içerisinde hep güçlü bir şekilde temsil etmeleri gerekir. Eğer bir ebeveyn çocuğuyla güçlü ve güvenli bir bağ, sevgiye dayalı iletişim kurmuşsa, gencin arkadaşların içinde toplum içinde endişe edeceği bir şey yoktur. Çünkü genç, ailesi ile oluşturduğu güçlü bir şekilde kurulan güven bağı ile arkadaşları ve toplum içerisinde güvenli duruşunu sürdürür. Güvenli



bağ kuramayan, suçlanmaktan, eleştirilmekten kaygı duyan gençler, anne ve babalarına problemlerini anlatamazlar, açıklayamazlar, kaçırırlar, yalan söylerler. Bu iletişim sorunun en önemli sebebi anne-babanın çocuğu dinlememesidir. Genç dinlenmemesi karşısında, kendi içine kapanır, kendi kendine konuşur. Değer verilmediğini, dışlandığını düşünür Bu durumda anne-baba o problemi çözmek için nasıl bir fırsat bulabilirler ki? İletişimde altın kural; karşınızdaki kişiye kendisini değerli hissettirtmektir. Bu kuralı gerçekleştirmek iyi bir dinleme becerisine bağlıdır. Anne ve babanın yaptığı ikinci bir hata da kendi aralarındaki problemleri çocuk üzerinden gidermeye çalışmalarıdır. Çocuk bu durumda suçu kendisinde arar, yaşananları düşünüp kavrayamaz sosyal sorunların temelinde, sokak çocuklarının oluşmasında, madde bağımlısı olmalarının arkasında bu sağlıklı, patolojik aile dinamikleri yatmaktadır.

Son olarak ergenlerle iletişimin altın kuralları: Kontrol yerine irtibat, Sağlıklı bir ortam, koşulsuz sevgi, etkin dinlemek, özgürlük alanı sunmak, seçenek sunmak, anlayış.

## YAVUZ SULTAN SELİM ORTAOKULU



- ▶ Kimlik arayışı
- ▶ Yalnız kalma isteği
- ▶ Çalışma isteksizliği
- ▶ Can sıkıntısı
- ▶ Huzursuzluk
- ▶ Tehlikeli konulara merak
- ▶ Otoriteye karşı direniş (Anne, baba, okul, toplum)
- ▶ Özgürlüğüne düşkün olma
- ▶ Bağımsızlık isteği
- ▶ Bir gruba ait olma arzusu (Spor, mizik, giyim vb.)
- ▶ Karşı cinse ilgi
- ▶ İlişkilerinde ve girişimlerinde başarılı olma isteği



## PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK & REHBERLİK SERVİSİ

ERGENLİK DÖNEMİ  
VELİ BROŞÜRÜ