

# ANNE BABALARA ÖNERİLER

- ⇒ Ergenin, çocuk yerine konmak en hassas olduğu konulardan biridir ve artık çocuk olmadığını ispatlamak için sigara içmek, makyaj yapmak gibi yetişkin davranışları sergileyebilirler. Davranışları karşısında onları azarlar veya cezalandırırsak davranışlarını desteklemiş oluruz. Bunun yerine sakin ve uygun bir zamanda kendi duygularımızı paylaşabilir, davranışın nedenlerini ve kendilerini farklı şekilde nasıl ifade edebileceklerini konuşabiliriz.
- ⇒ Ergenler, ergenlikle ilgili soru sormak istediklerinde, anne veya babaya rahatça gelebilecekleri yönünde mesajlar almalıdırlar. Anne baba bilgi kaynağıdır, arkadaşlar ise paylaşım için vardır. Duygu aktarımı açısından, annenin kızına, babanın oğluna bilgi vermesi daha anlamlıdır.



- ⇒ Ergen bu dönemde hiçbir şeyden hoşnut olmaz, her söyleneni eleştiri olarak algılar. Böyle bir durumda da gerginken üstüne gidip körüklemeli, sakinleşmesini beklemeliyiz. Daha sonra paylaşımda bulunarak birbirimizi daha iyi anlayabiliriz.
- ⇒ Ergen, kurallarla ilgili sorun yaşayabilir. Kuralların onunla beraber belirlenmesi, her iki tarafın isteklerinin belirlenerek bir orta noktaya varılması uygun bir çözüm yoludur.
- ⇒ Ergeni, yargılayıcı veya suçlayıcı davranırsak, bizimle iletişimini koparır ve onu kendimizden uzaklaştırırız. Çocuklarımıza sevgimizi, anlayışımızı ve hoşgörümüzü göstermeliyiz.

*Ergenliğin zor ve geçici bir süreç olduğunu unutmamalıyız. Çocuğumuzu bir birey olarak kabul etmeliyiz. Düşüncelerini ifade etmesi için ona fırsat tanınmalıdır. Öğüt verici ve “Benim gençliğimde...” diye başlayan konuşmalardan kaçınmalıyız. Ona yerine getirebileceği, yaşına uygun sorumluluklar vermeliyiz.*

T.C.  
KELES KAYMAKAMLIĞI  
KELES ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ  
MÜDÜRLÜĞÜ



## ERGENLİK DÖNEMİ VE ÖZELLİKLERİ

Hazırlayan  
REHBERLİK SERVİSİ

## ÖN ERGENLİK VE ERGENLİK DÖNEMİ

Çocukluktan erişkinliğe geçiş olan ergenlik dönemi, bireyde gözlenebilen sürekli ve süratli bir gelişimi kapsamaktadır. Bu gelişimler; bedensel, psikolojik, sosyal ve bilişsel alanlarda gerçekleşmektedir.

Ergenliğe geçiş olarak bilinen ön ergenlik dönemi aslında bireyin kendini arada kalmış hissettiği bir yaşam dilimidir. İçinde bulunduğu toplum, ebeveyn ve öğretmenlerin onu artık hem bir çocuk gibi görmeyi bıraktığı hem de yetişkin rolü ve işlevini tümüyle vermediği bu dönemde farkında olmadan bireyin arada kalmışlık duygusu pekiştirilebilmektedir.



Kız çocuklar erkeklere oranla yaklaşık iki yıl önce ergenlik dönemine girerler. Ergenlik dönemine girişte yaşanan coğrafi bölgenin iklimi, genetik yapı ve bireysel farklılıklar gibi özellikler etkilidir. Bu nedenle, ergenlik dönemi için kesin bir başlangıç ve bitiş yaşı verilememektedir.

## ERGENLİK DÖNEMİNDE PSİKOLOJİK VE SOSYAL GELİŞİM

- ⇒ Ergenlik döneminde davranışların değişmesinde ve değer yargılarının oluşmasında arkadaşlar önemlidir.
- ⇒ Başkalarının duygularını anlama ve paylaşma özelliği gelişir.
- ⇒ Yaşıtlarının önemi büyüktür, arkadaş beğenisi kazanmak güçlü bir ihtiyaçtır. Çocuk olumlu özelliklere sahip yaşıtlarından oluşan bir grubun üyesi ise olumlu yönde, değilse olumsuz yönde arkadaşlarından etkilenebilir. Aynı cinsten olanlarla arkadaşlık etme eğilimi, ergenlik dönemi ile birlikte karşı cinsle arkadaşlık etme eğilimine dönüşür. Aynı zamanda karşı cinsten olan arkadaşlarıyla gerginlik ve rekabet oluşur.
- ⇒ Erkek ve kız çocukların ilgileri bu dönemlerde iyice farklılaşmıştır.
- ⇒ Yeni beden biçimi ile aşırı ilgilidir. Kendisini sürekli inceleyerek kusurlar arar.
- ⇒ Uzun süreli bir yerde oturamaz, gergin ve huzursuzdur.
- ⇒ Daha önceleri oynadığı oyunlardan bıkmıştır, oyunları çocukça bulur.



- ⇒ Yaşadığı gerginlik nedeni ile kavga ve dargınlıklara hazırdır.
- ⇒ Kardeşi, arkadaşı, anne – babasıyla çekişme ve itişme halindedir.
- ⇒ Hiçbir şeyden hoşnut olmaz, her söyleneni eleştiri olarak algılar.
- ⇒ Aşırı derecede duygusaldır. Bir duygudan diğere hızla geçiş yapar.
- ⇒ Kızlar için anne, erkekler için baba modeldir.
- ⇒ Çabuk heyecanlanırlar ve öfkelerini kontrol edemezler.
- ⇒ Ergenlik döneminin temel özelliklerinden biri olan güvensizlik; ergenin atılgan, gösterişçi ya da çekingen bir birey olmasına yol açabilir. Başkalarının kendisi hakkında vereceği hükümler konusunda aşırı derecede duyarlıdır.