

ERGENLİK
ve
ERGENLİKTE İLETİŞİM

ERGENLİK;

Bireyde biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan gelişme ve olgunlaşmanın (değişmenin) olduğu; çocukluktan yetişkinliğe (erişkinliğe) **geçiş dönemidir.**

Ergenliğe giriş;

Kızlarda → 11-11.5 yaş

Erkeklerde → 11.5-12 yaş

ERGENLİĞİN EVRELERİ

- Başlangıç Dönemi → kızlarda 13-15 yaş
erkeklerde 15-17 yaş
- Orta Dönem → kızlarda 15-18 yaş
erkeklerde 17-19 yaş
- Son Dönem → kızlarda 18-20 yaş
erkeklerde 19-21 yaş

BAŞLANGIÇ DÖNEMİ

Erkeklere Ait Özellikler

- Gürültüculük
- Sakarlık
- Çabuk sinirlenme
- Dağınıktır, temizliğe yeterince önem vermeme
- Kızlara göre boy ve ağırlık olarak daha hızlı gelişir.
- Cinsellik ve kızlar hakkında daha fazla konuşur.
- Ev dışında arkadaşları ile vakit geçirme istekleri artar.

BAŞLANGIÇ DÖNEMİ

Kızlara Ait Özellikler

- Erkeklerle göre daha belirsiz ve silik özelliklere sahiptirler.
- Yaşça büyük erkeklere ilgi duyarlar.
- Romantik aşkla ilgilenirler
- Olur olmaz şeylere gülme eğilimindedirler.

ORTA DÖNEM

- İçki ve sigara gibi bağımlılık yapan madde kullanımının en fazla denendiği yaşlardır.
- Neden sonuç kavramlarına sahip değildirler.
- Güçlü olduklarına ve zarar görmeyeceklerine ilişkin inançları yüksektir.

ORTA DÖNEM

- Bağımsız olma yönündeki çabaları artar.
- Aile içi çatışmalar fazladır.
- Cinsellik bu dönemin en temel özelliğidir.
- Gizliliğe önem verirler.
- Derslere olan ilgi azalmıştır.

SON DÖNEM

- İsyankardırlar.
- Dış görünüşlerine çok önem verirler.
(Ayna önünden ayrılmazlar)
- Karamsardırlar.
- Karşı cinse ilgi devam etmektedir.

SON DÖNEM

- Fiziksel gelişim hemen hemen tamamlanmıştır.
- Fiziksel büyüme yavaşlar.
- Arkadaşları ile beraber olma ihtiyacı devam etmektedir.
- Toplum yaşadığı çevre ve okulca kabul görmek ister.
- Düşüncelerine ve duygularına aileleri tarafından saygı duyulması ihtiyacındadırlar.

BEDENSEL GELİŞİM

- Çocukta yeni bir tip meydana gelir. Boy uzar, kas ve kemikler gelişir, sivilceler görülebilir.
- Bedensel gelişime bağlı olarak bel ve bacak ağrıları görülebilir.
- El ve ayaklardaki büyümeler sakarlıklara neden olabilir.

BEDENSEL GELİŞİM

- Çocuk bu dönemde kendi vücudu ile ilgili bir imaj geliştirir.
(Çok uzunum, çok şişmanım gibi)
- Hem kendi vücudundaki hem de başkalarının vücudundaki değişikliklere dikkat eder.

ZİHİNSEL GELİŞİM

- Çocuk 11 yaşından sonra yetişkinler gibi mantıksal düşünme düzeyine erişir.
- Bir sorunun çözümünde birçok faktörü görebilir ve ele alabilir.
- Mizah ve espri anlayışı gelişmiştir.

ZİHİNSEL GELİŞİM

- Kendi kendisini çok eleştirir bu yüzden herkes tarafından sürekli eleştirildiğini düşünür.
- En doğrunun kendi düşüncesi olduğunu sanır.
- Kontrolün kendi elinde olmasını ister, kontrolü elde ettiğinde ise nasıl kullanacağı konusunda güçlük çeker.

SOSYAL GELİŞİM

- Ergen toplumda saygınlık kazanmak ve statü sahibi olmak ister.
- Aileye olan bağımlılığı azalır, arkadaşlıklar önem kazanır.
- Çevresinde onlar gibi olmak istediğı kişileri arar.
- Bir kimlik arayışı içindedir.

DUYGUSAL GELİŞİM

- Çok sayıda duygusal değişiklik görülür.
- Yoğun çelişkiler ve ikilemler yaşar.
- Duygusal gelgitler yaşar.
- Çok kırılgandır.
- En ufak eleştiriyi benliklerine yapılan bir saldırı olarak algılar ve abartılı tepkiler gösterir.
- Başkalarına acımasız eleştiriler yaparlar.

ERGENLERİN EN SIK YAŞADIKLARI DUYGULAR


**KORKU
ENDİŞE
ÖFKE
SEVGİ**

ERGENLERDE EN SIK RASTLANAN TUTUM VE DAVRANIŞLAR

- YALNIZLIK İSTEĞİ
- ÇALIŞMA İSTEKSİZLİĞİ
- DİSİPLİNE KARŞI DİRENİŞ
- ÇEKİNGENLİK
- FAZLA HAYAL KURMA
- DUYGUSALLIĞIN ARTMASI

Ergen ve Ailesi Arasında
Sık Görülen
Tartışma Nedenleri

- Saç sakal uzatmak
- Eve geç gelme
- Farklı giyim tarzı
- Arkadaşları ile fazla vakit geçirme
- Karşı cinsle arkadaşlık kurma
- Yeteri kadar ders çalışmama
- Fazla para harcama
- Meslek seçimi



**ERGENLIKTE
ANNE-BABA TUTUMLARI**

Gevşek Disiplinli- Aşırı Seven/Kollayan Aileler

- Tüm yaşamları çocuk üzerine kuruludur.
- Aileyi çocuk yönetir.
- Çocuklarının bağımlı, bencil, tutturucu, nazlı, güçsüz ve güvensiz, şımarık , sorumsuz kişilik geliştirmesine neden olurlar.

Sıkı Disiplinli- Aşırı Seven Aileler

- Çocuklarına karşı sevecen, ilgili ve düşkündür ancak hata yapmasını kabullenemezler.
- Çocuklarının arkadaşlık ilişkisi zayıf, çekingen, sürekli ana-babadan onay bekleyen, mükemmeliyetçi, kendi başına karar veremeyen, karşıyı suçlayan kişilik geliştirmesine neden olurlar.

Sıkı Disiplinli- Sevgisiz Aileler

- Ortamın sürekli gergin olduğu, eleştiri, azar ve dayağın yoğun yaşandığı ailedir.
- Çocuklarının benlik saygısı düşük, güvensiz, tedirgin, düşmanca duyguları yoğun, saldırgan davranışlara yatkın kişilik geliştirmesine neden olurlar.

Gevşek Disiplinli-Sevgisi Yetersiz Aileler

- Sevgi ve sevecenliğin yetersiz olduğu, denetimi gevşek ailedir.
- Çocuklarının başına buyruk, tutarsız, dikkat çekmek isteyen, davranış bozukluğu ve suça eğilimli kişilik geliştirmesine neden olurlar.

Seven-Benimseyen-Demokratik Aileler

- Çocuklarını seven, benimseyen, saygı ve sevginin yoğun olduğu sorunların konuşularak çözüldüğü ailedir.
- Çocuklarının olumlu, ılımlı, kendine güvenen, yanlış yapmaktan korkmayan, sosyal ilişkileri güçlü kişilik geliştirmeleri sağlarlar.



ANNE BABALARA
ÖNERİLER

- atışmaların doğal olduğunu kabul edin, soğuk kanlı ve sakin olun. Fevri davranışlardan kaçının.
- Akranları veya kardeşleri ile kıyaslamayın.

- Ergen, ana-baba kontrolüne karşı çıksa da, otorite desteğine ihtiyacı vardır. Ona istediği her zaman yanında olduğunuzu hissettirin, söyleyin.
- Sıkıcı ve öğüt veren konuşmalardan kaçının.
- Disiplin konusunda eşinizle görüş birliğinde olun, gencin yanında tartışmamaya özen gösterin.

- Çocuklarınızın sizinle paylaşmak istemedikleri bazı sırları, mektupları, hatıra defterleri olabilir. Buna saygı gösterin.
- Onların sorumluluklarını kendi üzerinize almayın.
- İletişim kurarken iyi bir dinleyici olun. Onu dinlemeye her an hazır olduğunuzu hissettirin.

- Problemlerinizi "Kapı aralığında" çözmeye çalışmayın.
- Çocuklarınızı severken boğmayın. Özgürlük kişiliklerinin gelişmesini olumlu yönde etkileyecektir.
- Onları sürekli denetim altında tutmaya çalışmayın. Ona güvendiğinizi hissettirin.

- Onların görüş ve düşüncelerine önem verdiğinizi onlara söyleyin.
- Onlardan mükemmel olmalarını beklemeyin.
- Ufak tefek hatalarını görmezden gelin.
- Gerektiğinde özür dilemesini bilin.
- Ergenlikte yaşayacağı fiziksel ve psikolojik değişimler konusunda daha önceden bilgi vererek hazırlıklı olmalarını sağlayın.



“SENI SEVIYORUM” ve “İYİKİ VARSIN”
sözlerini korkmadan ve cömertçe kullanın.