



ERGENLİK DÖNEMİ GELİŞİM ÖZELLİKLERİ

Ergenlik, her bireyin hayatında oldukça önemli yer tutan bir dönemdir

Ergenlik, her bireyin hayatında oldukça önemli yer tutan bir dönemdir.

Genellikle 11–20 yaşları arasında tanımlanan bu döneme girme yaşı ve uzunluğu genetik faktörlere ve çevresel faktörlere göre kişiden kişiye değişiklik göstermektedir.

- Ergenlik dönemi dalgalanmaların yoğun görüldüğü zor bir dönemdir.
- Bu dönem “fırtına-gerginlik” dönemi olarak da bilinir.

-
- Bu dönemde kişiler, biyolojik gelişimin yanı sıra, **psikolojik, zihinsel ve sosyal** açıdan gelişir, olgunlaşırlar. Bu derece önemli değişikliklerin olduğu, çocukluktan yetişkinliğe adım atıldığı, kişinin artık kendini ve çevresini farklı bir pencereden gördüğü bu dönemi, ergenler en yakını olan ailelerinden aldıkları destekle aşabilmektedir.
 - Bu destek kişilik gelişimini olumlu yönde etkilediği gibi sağlıklı ve mutlu bireyler olarak hayata adım atmalarına da yardımcı olmaktadır.

Fiziksel Değişikliklerin Duygu ve Davranış Üzerindeki Etkileri

- Ergenlikteki fizyolojik değişikliklere karşı duygusal tepkiler çok çeşitli yönlerden incelenmiştir. Genellikle kabul edilen bu değişiklikler sırasında gencin **dikkatinin ve enerjisinin kendine dönük olmasıdır**. Genç bedeninde meydana gelen hızlı değişiklikleri çoğu kez bedenine karşı “bir yabancılaşma” olarak algılamaktadır. Yüzünü, bedenini merak eder, nasıl bir yüzü oldu, nasıl bir bedeni oldu, nasıl bir kol adalesi oldu, bütün bunları ve kendisini çok inceler. *Dikkati daha çok bedenine yöneliktir*. Enerjisi giyimine, güzel bir kız mı, yakışıklı bir erkek mi olduğu üzerinde yoğunlaşmıştır.
- Hızlı büyüme ve bedendeki değişiklikler, **yorgunluk ve huzursuzluk** gibi belirtilerle kendini gösterir

Fiziksel değişikliklerin davranış ve duygular üzerindeki genel etkilerini şöyle sıralayabiliriz:

- **Çalışma isteksizliği**; Büyüme bütün enerjiyi çekmekte, başka yerlerde enerji kullanımı düşmekte ve bu da gencin çabuk yorulmasına neden olmaktadır. Bu yüzden de gencin eski çalışma isteği eskisine oranla azalır.
- **Ahenksizlik**; Erinlik başlayıp da bedende hızlı bir büyüme ortaya çıkınca hareketlerde ve dengede ahenksizlik belirir. Ergende bir ağırlaşma ve sakarlık görülmeye başlar. Fiziksel büyüme yavaşladıkça, ergen beden oranlarının yeni hızına gittikçe daha fazla uyum gösterir hale gelir.
- **Huzursuzluk**; Bedeni ve ilgileri farklılaştıkça, genç yeni ilgiler ve uğraşlar arayacak ve durmadan değişik işlere girişecektir. Büyüyen bedende fiziksel huzursuzluk da vardır. Uzun süre bir yerde oturamaz. Bu fiziksel gerginlik onu dolaşmaya iter.

Ergenlik Döneminde Ortaya Çıkan Duygusal Değişiklikler

- Ergenlik döneminin başlaması ile beraber, ailenin denetiminde olan çocuk gitmiş, onun yerine sorumluluğunu kendisi almaya, **aile denetiminin dışına çıkmaya çalışan bir genç** olmuştur. Yeni arayışlar içerisinde olan genç, “ben kimim, neyim, ne olacağım, toplumdaki yerim ne?” gibi soruları bilinçsiz olarak kendine sormaya başlamıştır.
- **Anne babanın etkisinden kurtulmaya, sıyrılmaya çalışır.** Onun gözünde artık, anne ve babası hiç yanılmaz, hiç haklı kişiler değildir. Onları eleştirici bir gözle yeniden değerlendirmeye başlar. Beğenileriyle alay eder, düşüncelerini eskimiş bulur, inançlarını kuşkuyla karşılar, sanki artık anne ve babasından öğrenecek bir şeyi kalmamıştır. Anne ve babanın öğütleri batar, uyarıları onu kızdırır, tabii ki bunları yaparken dengeli ve kontrollü değildir, aşırıya da kaçabilir.
- Gencin bu davranışlarının nedeni, **bağımsız olduğunu vurgulama savaşı, kimlik sorunu mücadelesidir.** Maziden kopma yani bağımlı, uyumlu, ailesinin denetiminde olan birisi değil de, özgür bir birey olarak istikbale adım atma, varolduğunu, bağımsız bir birey olduğunu hissetmesidir

Gençlik döneminde ortaya çıkan ve her genç için normal kabul edilen duygusal değişiklikleri şöyle sıralayabiliriz:

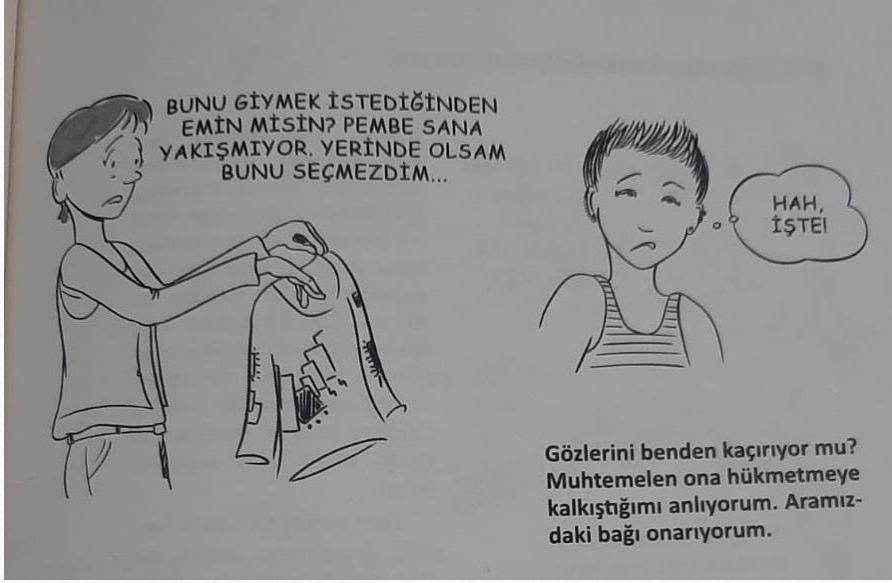
- **1. Yalnızlık isteği;** Bu dönemde evin etkinliklerine de katılmak istemez ve de bir süre kendini yalnızlığın içinde bulmak ister.
- **2. Can Sıkıntısı;** Erinlik döneminde ergen, çocuklukta daha önce zevkle oynadığı oyunlardan, isteklerden, yaptığı görevlerden bıkmış ve toplumsal eylemlerden kendini çekmiştir. Bu etkinlikleri aptalca karşılayan ergen kendini can sıkıntısı içinde bulur.
- **3. Toplumsal Zıtlık;** Ergen çevredekilerin etkinliklerine katılmakla kalmaz, her an kavga ve saldırıya hazır bir durumda, onların neşe ve huzurlarını engellemeye çalışır. Evle çatışma halindedir. Ailesindekileri beğenmez, kızar, alay eder. Huzursuzluk merkezi gibidir. Zıt gider, tartışmaya hazırdır.
- **4. Otoriteye Karşı Direniş;** Kız ve erkek çocukların ana babalarıyla olan çatışmaları en üst noktaya ulaşır. Anneler çocuklarla daha uzun süre beraber olduğundan ve daha çok işlerine karıştığından onlara karşı direniş daha çoktur.
- **5. Karşı Cinsle Yönelmiş Zıtlık;** Kızlar karşı cinsle olan zıtlığı, erkeklerden daha çok yaşarlar. Kızlarda erkeklere karşı küçük düşürücü davranışlar ve nefret daha sık görülür.
- **6. Duygululuğun Artması;** Karamsarlık, asık suratlılık, ufacık bir nedenle ağlamalar bu dönemin duygululuğu sonucu olmaktadır. Hiç bir şeyden hoşnut olmamak, her söyleneni kendine yönelik bir eleştiri gibi almak ve alınmak bu dönemin davranış özellikleridir.
- **7. Kendine Güvensizlik;** Genç, yaşamının akışındaki duygusal dalgalanmalar içerisinde, bir an kendini kısa bir süre için güvensiz olarak hisseder. Bu kendine güven eksikliği, kısmen bedensel dünyasında meydana gelen değişiklikler sonucu oluşan fiziksel direncinin azalmasından, kısmen de üzerindeki toplumsal baskıdan ve eleştiriden ileri gelir.

-
- **Hayali Seyirciler ve Kişisel Efsaneler**
 - **Ergen Benmerkeziyetçiliği(Başrol)**
 - **Omnipotent Düşünce(Bana bir şey olmaz)**

-
- Ergenlik dönemi hem ergen için ve hem de ergenin ailesi için zor dönemdir. Ergen; bedensel, cinsel, sosyal ve duygusal anlamda farklı bir döneme girmiştir. Bu gelişim aşamalarında yaşadığı süreçler sebebiyle ergen kendisini farklı hisseder ve çoğu zaman kendisini tanımlamakta güçlük çeker.
 - Aile ergeni anlamakta güçlük çekerken, ergen anlaşılma duygusunu tam olarak yaşayamadığını düşünür. Aile çocuğunu ne kadar iyi tanır ve bu dönem özelliklerine vâkıf olabilirse ebeveyn-ergen çatışmaları o denli az olur.

-
- Bu dönemde, nasıl bir birey olduğunu sorgulayan ve kendi hakkında farkındalık kazanan bireyin aileden uzaklaşmasının mümkün olabileceği, arkadaşlarının zaman zaman aileden bile önce gelebileceği bilinmelidir.

- Ergen tarafından kendini bir grubun parçası olarak görmenin ne derece önemli olduğunun anne ve baba tarafından normal karşılanması gerekmektedir.



- Arkadaşları arasında benimsenen bir tarzda giyinmenin, saç modeli yaptırmanın, popüler olan sözcükleri kullanmanın altında yatan sebebin yaşlıları arasında sevilen, takdir gören bir birey olmak için yapıldığını bilmek anne ve babanın kafasındaki birçok soru işaretine çözüm olacaktır. Bunu göz ardı ederek, çok hassas oldukları dış görünüşleri hakkında yapılan eleştiriler anne-baba-çocuk ilişkisini gereksiz tartışmalara sürükleyecektir.

-
- Yine bu dönemde ergenler **kendi doğrularının tartışılmaz ve şüphe edilmez olduğunu** düşündükleri için onları başka bir fikir veya durum için ikna etmeye çalışmak sonuçsuz kalabilir.

- Ergenlik döneminde, çocukların yetişmesine en büyük katkıyı sağlayacak olan anne ve babaların, aralarında kurdukları iletişim en önemli konulardan biridir.
- Kendini kaliteli bir iletişim konusunda gerçekten açık tutan, karşı tarafı anlamak için olaylara onun penceresinden de bakabilen ve bunları yaparken ciddi bir kararlılık gösteren anne ve babalar için bu dönemde karşılaşılan sıkıntıları atlatmak çok daha kolay olacaktır.

-
- KonuŖurken yargılayıcı bir ses tonundan kaçınmak, sakince konuŖmaya alıŖmak, ilginç bir sohbet konusu bulmak ve bunu devam ettirmeye çabalamak, onunla konuŖurken kendisiyle nasıl konuŖulması isteniyorsa o Ŗekilde konuŖmak, doğru ve etkili bir iletiŖim için basit gibi görünen etkili bir yöntemdir.

ANNE BABA TUTUMLARI

- Anne ve babanın yaklaşımları, çocukların ileride nasıl bir birey olacağını da etkilemektedir. Çocuklarını kontrol ve aşırı koruma altına alınmaları,
- Onlarda başkalarına bağımlı, kendine güveni olmayan bir kişiliğin oluşmasına sebep olur.
- Bunun tam karşıtı olan, hiçbir hareketi sınırlandırılmayan, her olumlu davranışı abartılan, yani aşırı hoşgörü ortamında büyüyen bireyler ise bencil yetişebilir. Böylece sürekli başkalarının dikkatini çekmek isteyen ve karşı tarafı yönetmeye çalışan bir tutum içine de girebilirler.

-
- **Baskıcı** bir tutumla yaklaşan anne babaların çocuklarında da
 - Başkalarının ne düşündüğüne fazlaca önem veren,
 - Pasif, girdiği ortamlarda hep geri planda kalan bir kişilik ortaya çıkabilir.
 - Ancak çocuğa belirli sorumluluklar veren, onu başarması için cesaretlendiren ve ona yeni karşılaşıcağı durumlarda oluşabilecek problemleri çözebilmesine yarayacak beceriler kazandıran ailelerin çocukları gerçek hayatın içine girdiklerinde başarıyı yakalayabilmektedirler.

- Tüm anne ve babaların unutmaması gereken en önemli nokta, çocukların gelişim süreci boyunca genetik özelliklerinin kişilikleri üzerine etkisinin yanı sıra, çevreden gördüklerini de öğrenip uygulayacaklarıdır. Bu sebeple, çocuklar en yakın çevrelerinde bulunan anne – babalarının iyi veya kötü özelliklerini model alarak, olaylar karşısında kendi davranış ve tutumlarını oluştururlar. Anne- babanın -eğer uygulayabilirse- güçlü iletişim tarzı kısa zamanda çocuk tarafından fark edilecek ve o da elinden geldiğince bunu yaşamında uygulamaya başlayacaktır.



-
- Sadece ergenlik dönemi için değil tüm dönemlerde, iletişimin doğru ve kaliteli olması anne-baba-çocuk ilişkisinin de aynı derecede güçlü ve sağlam olmasını sağlar. Bu dönemde ergenlerin aileden uzaklaşmadan, kendilerini yalnız hissetmeden ileride hayatlarını etkileyebilecek olan kararları almaları ve doğru seçimler yapmaları, büyük ölçüde anne- baba tutumlarına bağlıdır.

AİLELERİN ŞİKÂyetLERİ

- Hırçınlaştı. Ders çalışmıyor. Sorumluluk duygusu yok. Canım sıkılıyor, diyor. En küçük isteklerini sert bir dille bildiriyor. Kardeşini kızdırmaktan zevk alıyor.
- Okuduğunu anlamıyor gibi. Durgunlaştı, dalgınlaştı. Çabuk karamsarlığa düşüyor. Ara sıra hiç yoktan huysuzlaşıyor. Sert karşılıklar veriyor.
- İleri derecede alıngan...
- Derslerinde gene başarılı; ama oyuna, eğlenceye çok düştü.
- ,Olur olmaz her şeye ağlıyor.
- Evde huzursuz, dışarıda sıkılgan...
- Her istediğini yaptırmak istiyor.
- Bir yere giderken çok süsleniyor, ayna karşısında çok vakit harcıyor.
- Karışmamızı istemiyor.
- Spora, bilgisayar veya televizyona çok düştü.
- Derslerine boş veriyor.
- Banyoya sokamıyoruz, ellerini bile yıkatamıyoruz, saçını kestiremiyoruz...

ERGEN NE HİSSEDER, NASIL DAVRANMAK İSTER?

• 1- Ergenin genel olarak duygularında istikrarsızlık olduğu görülür. Bir gün önce çok mutlu ve enerjik olan ergen, ertesi gün kabuğuna çekilmiş ve bitkin olabilir.

Duygular anlık olarak da değişkenlik gösterebilir. Bu nedenle ebeveynin bunu kabul etmesi ve her defasında “Daha dün iyidim, şimdi ne oldu?” türünde sorgulamalara ve baskıcı yaklaşımlara girmemesi gerekir.

2- Bu dönemde ergen duygularını çok dolu ve coşkulu yaşar

- 2- Bu dönemde ergen duygularını çok dolu ve coşkulu yaşar. Gerek ses tonu ve vurgulamaları ve gerekse mimikleri önceki döneme göre duygularını ifade ederken daha farklıdır.

3- Diğer dönemlere göre daha yoğun hayal kurar

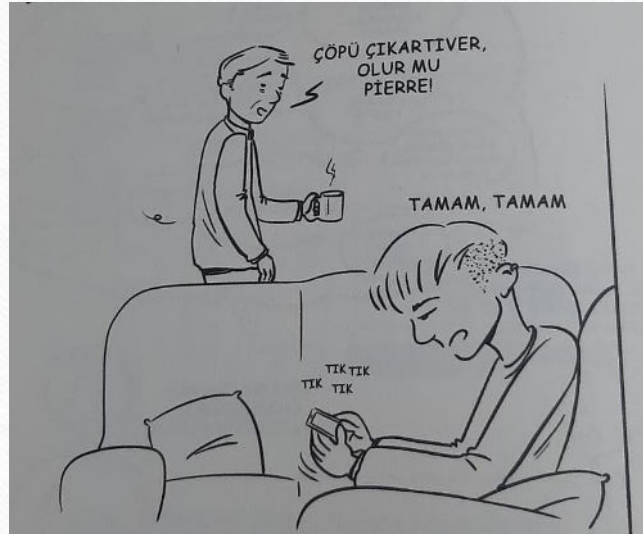
- 3- Diğer dönemlere göre daha yoğun hayal kurar ve zaman zaman o andan uzaklaşır.

4- Ergen, zaman zaman yalnız kalma isteği içinde olabilir

- 4- Ergen, zaman zaman yalnız kalma isteği içinde olabilir. Odasına çekilen ve yalnız kalmak istediğini söyleyen bir ergenin ciddi bir sorunu olduğu düşünölüp kaygılanılmamalıdır. Ergen kendisi ile baş başa kalıp yaşadıklarının muhasebesini yapma ihtiyacı hissedebilir.

5- Ergen, kendini yorgun hissedebilir,

- 5- Ergen, kendini yorgun hissedebilir, buna bağlı olarak ders çalışmaya karşı isteksizdir. Vücut enerjisi âdeta büyümeye harcanıyor gibidir.
- Evde sorumluluk vermemiz gerektiğinde **doğru zamanda** ve **doğru şekilde** sorumluluk verilmelidir.



6- Ergen, yaşadığı bedensel değişimlere bağlı olarak çekinebilir

- 6- Ergen, yaşadığı bedensel değişimlere bağlı olarak çekinebilir ve kendini saklama ve bu değişimlerden çevreyi haberdar etmeme isteği içinde olabilir.

Fiziksel özelliklerini beğenmeyebilir ve bu duygunun getirdiği mutsuzluğu yaşayabilir.

7- Yeni Őeyler deneme ve öğrenme merakı artmıŐtır.

- 7- Yeni Őeyler deneme ve öğrenme merakı artmıŐtır.



8- Bu dönemde arkadaş çok önemlidir

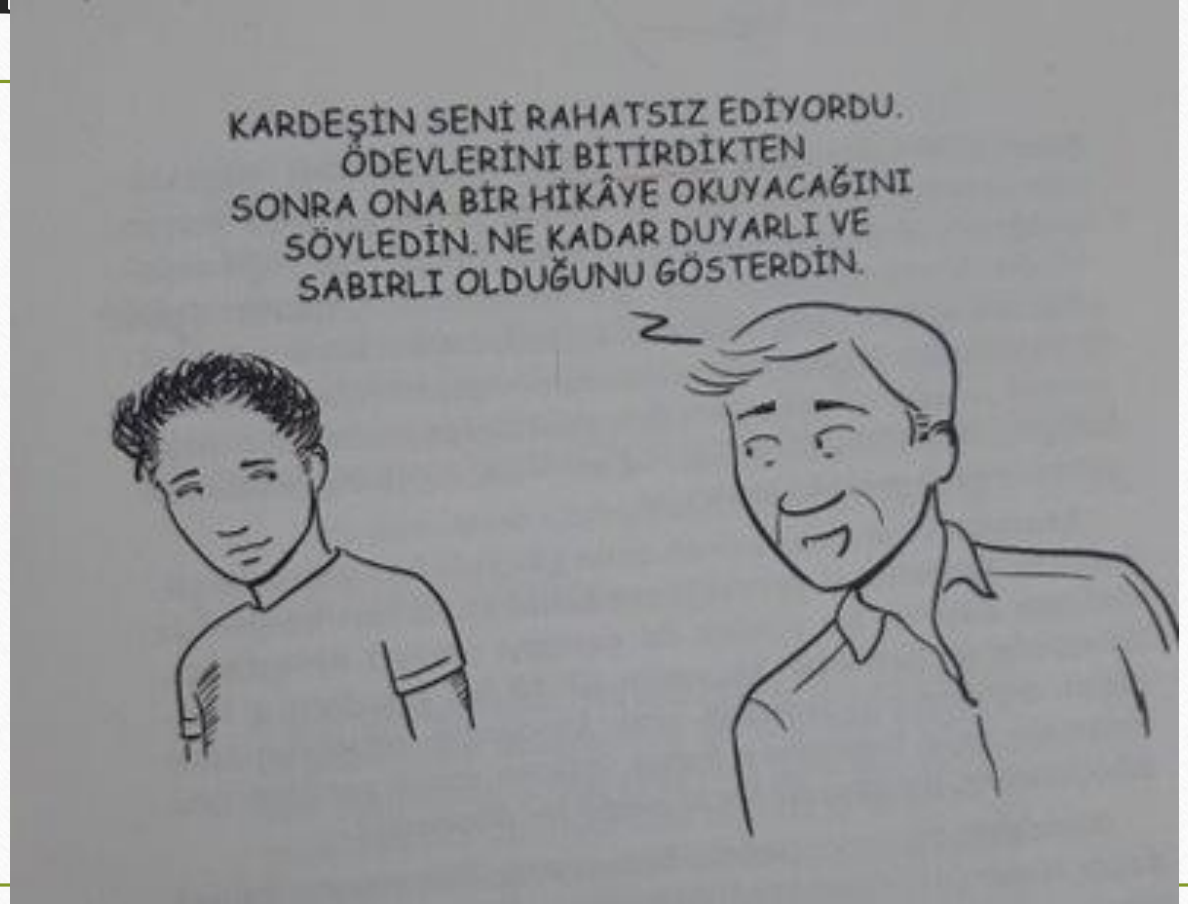
- 8- Bu dönemde arkadaş çok önemlidir. Bu nedenle arkadaş seçimi konusunda ergenin dikkatli olması ve ailenin hassas davranması gerekir.

ARKADAŞLIĞIN OLUMLU ETKİLERİ

- 1- Benlik saygısının gelişimine katkı sağlar,
- 2- Kişilik gelişimine yardımcı olur,
- 3- Yardımlaşma ve paylaşma ile dostluk bağlarını kuvvetlendirir,
- 4-Yetenekleri ve becerileri ortaya çıkarır,
- 5.Ruh sağlığını korur ve güçlendirir,
- 6- Kuralları ve toplumsal beklentileri öğretir,
- 7- Topluma sağlıklı uyum yapabilmeyi sağlar,
- 8- Okula devamı ve başarıyı arttırır,
- 9- Amaç belirlemeyi ve karar almayı kolaylaştırır,
- 10- Bağımsızlığın kazanılmasına yardımcı olur,
- 11-Spora ve sanata yönelim sağlar.

9- Bu dönemde, fark edilme ve takdir edilme ihtiyacı vardır

- 9- Bu dönemde, fark edilme ve takdir edilme ihtiyacı vardır.
- Bu ihtiyacını aile içinde gideremeyen ergen, farklı arkadaş gruplarında bu arayış içinde olabilir.



10- Bu dönemde depresyonlarda artış görülür

- 10- Bu dönemde depresyonlarda artış görülür.
- Özgüven problemi, karşı cinsle ilgili yaşanan problemler, okul ve aile içi problemler buna neden olabilir. Genellikle kısa süreli yaşanır ve müdahale gerekmez. Ergen kendini üzgün ve kötü hissediyordur; ancak günlük hayatına devam edebilir.

11- Ergen zaman zaman öfke patlamaları yaşayabilir

11- Ergen zaman zaman öfke patlamaları yaşayabilir. Bu esnada onunla konuşmaya çalışmak anlamlı olmayabilir. Sakinleşmesini beklemek gerekir.

- (Kapı çarpmaları)

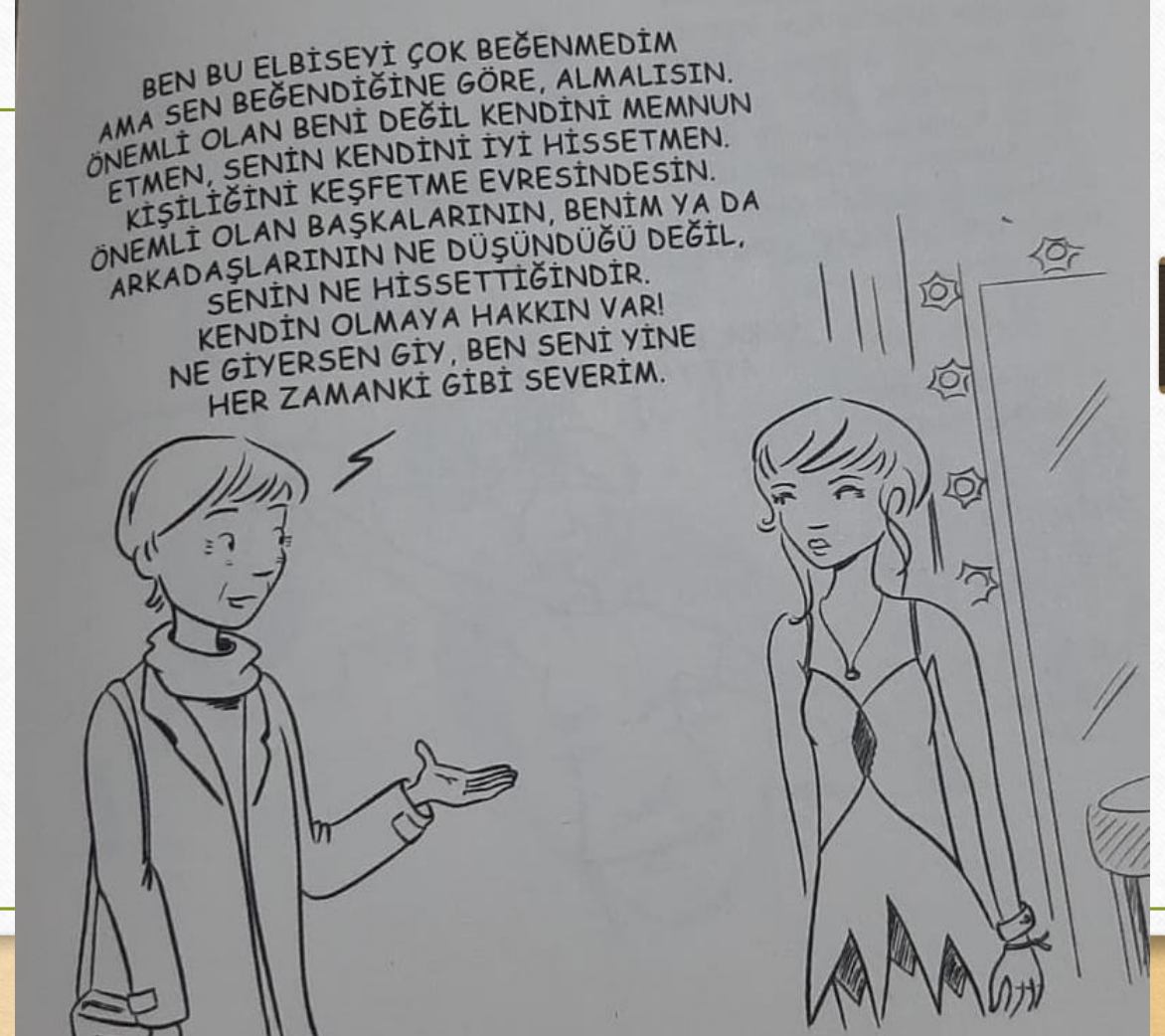
12- Yeme bozuklukları ise bir başka sorundur

- 12- Yeme bozuklukları ise bir başka sorundur.
- Özellikle çok yemek yeme veya yemeği reddetme ve sürekli, kilolu olduğunu düşünme ergende karşılaşılan sorunlardandır.

AİLELERE ÖNERİLER●

Ergen her şeyden önce anlaşılma ve değer görme duygusunu yaşamalıdır.

Bu nedenle ebeveynin bu duyguları yaşatma adına söz ve davranışları konusunda hassas olması seçimlerine saygı duyması gerekir. Aksi takdirde ergen bu duygularını tatmin etmek için farklı çevrelere ihtiyaç duyacaktır.



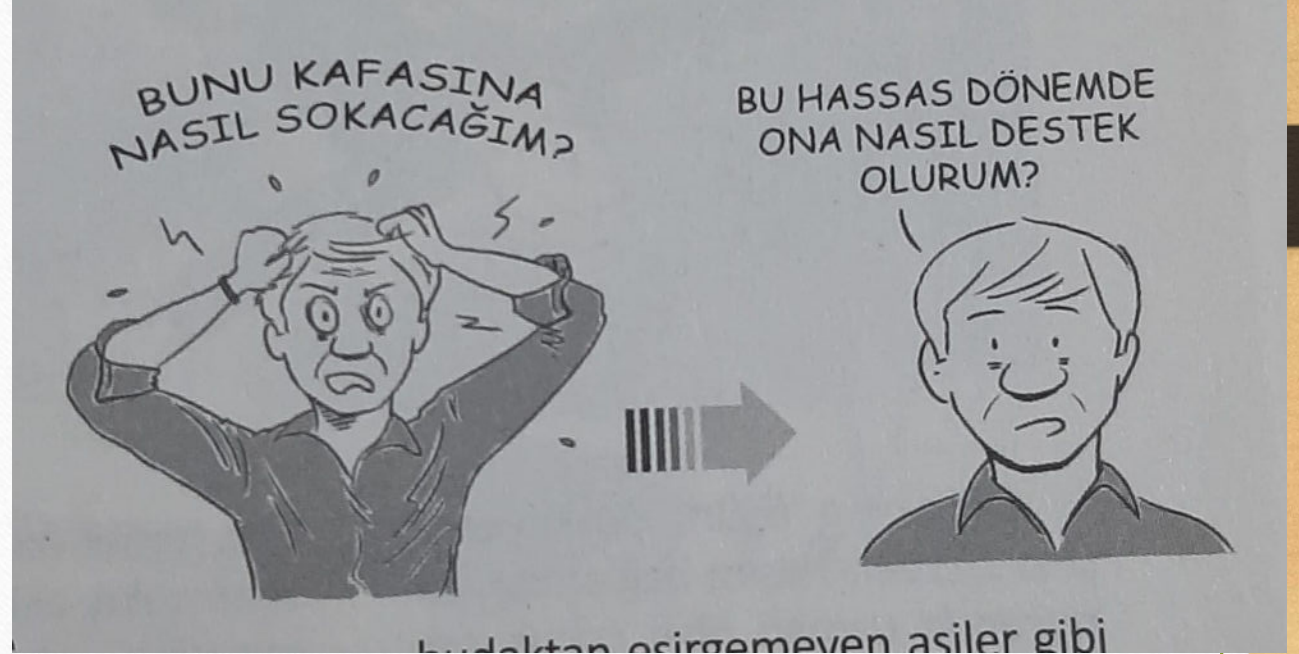
Objektif(kardeşler), dengeli ve **sabırlı** olmaya özen göstermeliyiz.

Ergeni başkaları önünde eleştirmemeye,

Davranışlarını başkalarıyla kıyaslamamaya özellikle dikkat etmeliyiz.

-
- 2 Ergenin artık çocuk olmadığını, sözle ve davranışla hatırlatarak, onun için gerekli olan destek ve güveni sağlamalıyız.
 - Konuşma ve tartışmalar sırasında gencin doğru düşündüğü, gerçeği bulup söylediği durumlarda ona hak vermeli, düşünce ve önerisini gerçekleştirmesi için yardımcı olmalıyız.
 - Aile, ev, okul vb. konularda gencin de düşünce ve önerilerini alıp, konuşmalıyız

- Nasihatler genellikle işe yaramaz, sadece ergenin o an ebeveyni dinlemesini sağlar, uzun vadede çözüm değildir.



- ● Ergenle fikir alışverişleri yapılmalı;
ergen, aile konuları dışında tutulmamalıdır.

-
- ● Ergenin arkadaşları eleştirilmemeli, ebeveyn bu konuda ergenin arkadaşlarını tanıma yoluna gitmeli ve bunu çocuğuna hissettirmelidir.
 - Hoş olmayan bir durum varsa bu, ergenle paylaşılabilir. Fakat tanımadan eleştirmek, ergenin ebeveynini haksız bulmasından başka bir işe yaramaz.

- **Sevgi göstermekten kaçınılmamalıdır**



- **Sevgi göstermekten kaçınılmamalıdır**
- **Evdeki genel ortamın gergin olmamasına dikkat edilmelidir.**

Bu dönemde çocuğunuzun nelere ihtiyacı vardır?

İyi örneklerle ihtiyacı vardır.

- Saygıya ihtiyacı vardır.
- Saygı saygıyla beslenir.
- Sık sık cesaretlendirilmek ister.
- Cesareti çabuk kırılır.
- Anlaşılmaya ihtiyacı vardır.
Destek olunmaya ihtiyacı vardır.

-
- Okul hayatına ilişkin akademik beklentiler konusunda mantıklı olunmalı ve daha önceki durumu ve çalışma alışkanlıkları göz önünde bulundurulmalıdır.

-
- Ülkemizdeki sınav sistemlerinin ergenlik dönemine adım atan çocukları ne derece baskı altına aldığı unutulmadan onlara destek verilmelidir. Bu zor dönemlere bir de sınav kaygısının eklendiği göz önünde bulundurulmalıdır. Aile, çocuğu ders çalışma konusunda elbette takip etmeli ve bu konuda desteklemeli; ancak bilinçsiz bir baskı, çocuğun bu dönemi sağlıklı geçirmesini engelleyecek ve olumsuz başka sonuçlara neden olacaktır.

Kitap önerileri...

Bağırmayan Anne Baba Olmak

sakin
kalarak
çocuk
büyütmek



Hal
Edward
Runkel



DR. FRANCES E. JENSEN
AMY ELLIS NUTT

ERGEN BEYİNİ

BY TIME
REHBERİ

BİR NÖROBİLİMCİDEN ERGEN
VE GENÇ ERİŞKİMLERİN
YETİŞTİRİLMESİNE İLİŞKİN
HAYATTA KALMA REHBERİ

Bilim

hep
kitap

Prof. Dr. Bengi Semerci

Artık Büyüdüm Ergen Ruh Sağlığı

13-20
YAŞ



5.
BASKI

ALFA

DOĞAN CÜCELOĞLU



BAŞARIYA GÖTÜREN AİLE

13
BASIM

Remzi Kitabevi

DEMEMEDİM YOL KALMADI ve SABRINI ZORLUYORSUN
Kitaplarının yazarından

"Artık hiç anlaşamıyoruz!"

Kapıların çarpıldığı 12-17 yaş arası dönemi
keyifli, doyumlu ve sorunsuz geçirme rehberi

ISABELLE FILLIOZAT
Çizimler: Aneek Dubois



kurolduğı

- **Dinlediğiniz için teŖekkür ederim...**

Danışmanı

Hilal ULUTAŞ
Okul Psikolojik