



MODERN PDR

3

ÖN ERGENLİKTE DEĞİŞİM VE GELİŞİM

Ergenlik dönemi 11-12 yaşlarında başlayıp neredeyse yirmi yaşa kadar süren, bedensel, ruhsal ve sosyal değişiklikleri içeren dönemin genel adıdır.

Bu dönemin başlangıcına ön ergenlik diyoruz.

Ergenlik dönemi, yaşananlar, hissedilenler ve değişimler itibariyle hayatın diğer dönemlerinden farklı bir dönemdir.

Bu değişim ve gelişim sürecinin fazla sancılı olmaması için anne-babaların, çocuğun çevresinde bulunan diğer yetişkinlerin bilgilencmeleri ve bazı konularda özel dikkat göstermeleri önemlidir. Çünkü genel olarak çocuklar bedensel ve psikolojik değişimden dolayı çevrelerine uyum güçlüğü yaşarlar.

“Bebekler ve Çocukluk Dönemi” üzerine yaptığı araştırmalarıyla tanınan Fransız Psikiyatrist Françoise Dolto (1908-1988), ergenliği ikinci doğum olarak tanımlamıştır.

Françoise Dolto'ya göre doğum, fetüs halinden bebekliğe geçişi, ergenlik de çocukluktan yetişkinliğe geçişi ifade etmektedir.

DEĞİŞİM-GELİŞİM ÖZELLİKLERİ

- Ön ergenlik belirtileri kimi çocukta daha erken, kimisinde daha geç görülebilir. Bu doğal bir durumdur.
- Anne-babaların çocuklarının ergenlik dönemi için hazırlıklı olmaları ve bilgilencmeleri önemlidir.
- Çocuğun anne-babası tarafından vücudunda meydana gelecek değişiklikler (göğüslerin büyümeye başlaması, tüylenme, regl döngüsünün başlaması, sesin değişmesi, hormonal değişikliklerden dolayı terlemede artış ve vücut temizliği vs.) hakkında bilgilendirilmesi, çocuğun doğru bilgiyi doğru kişilerden alması açısından oldukça önemlidir.
- Genel olarak kız çocukların annesi, erkek çocukların ise babaları veya başka yakın bir

erkek yetişkin tarafından bilgilendirilmeleri önerilir. Bu sayede çocuğunuz kendi bedenini ve sağlığını nasıl koruyacağını öğrenir ve bunun sorumluluğunu almalıdır.

- Ön ergenlik döneminde çocuklar kendilerinde ilk defa rastladığı cinsel değişimlerle ilgili kaygı duyabilirler çünkü bazı değişimleri sadece kendilerinde oluyormuş gibi algırlar. Bu dönemde sık sık odasına kapanma ve kapısını kilitli tutma isteği gündeme gelir. Boyu, kilosu ve saçları gibi fiziksel unsurlar çok önem kazanır ve bunlarla ilgili kaygılar yaşanabilir. Bu gelişimlere bağlı olarak, cinsel farklılıklara, karşı cinsle karşı ilgisi, merakı ve soruları artar.



DEĞİŞİM-GELİŞİM ÖZELLİKLERİ

➤ Ergenliğin başlangıcından sonlanışına kadar gerçekleşecek tüm fiziksel değişiklikler ve yaşanacak duygusal tepkiler EVRENSELDİR. Ancak her bireyde bu sürecin ne zaman başlayacağı, ne zaman sona ereceği, hangi uyum problemleri ile karşılaşacağı ve bu problemlerle nasıl başa çıkacağı çok kişisel bir süreçtir. Uzmanlar bu sürecin kişiye özel oluşunu şöyle açıklamaktalar: Bireyin genetik yapısı, içinde yaşanılan toplumun kültürel değerleri, ülkenin iklimi, beslenme alışkanlıkları, aile tutumları vs.

➤ Özellikle ön ergenlik döneminde henüz kemik ve kas koordinasyonu tam olarak sağlanamadığı için çocukta bazı SAKARLIKLAR oldukça sık görülebilir. Çocuğun göstermiş olduğu sakarlığa olumsuz davranış gösterirsek hem onun onurunu kırmış oluruz

hem de ters tepkiyle karşılaşabiliriz. Çünkü bu süreçte çocuk başarısızlık ve hataları konusunda daha duyarlıdır. Uyarılara ve eleştirilere sert tepkiler verme, yani genel olarak bir sinirlilik ve gerginlik hali gözlenir.

➤ Çocuk değişen-gelişen bedeninden hem utanç hem gurur duyma hislerini bir arada yaşar. Anne-baba olarak bu durumun farkında olmak ve çocuğun kendisini sevmesini, kendisiyle barışık olmasına yardımcı olmak büyük önem taşımaktadır.

➤ Farklı cinsiyetlerde kardeşlerin olduğu evlerde, kardeşlerin odalarının mümkünse ayrılması gerekir. Bu çocuğun gelişiminde olumlu yönde önemli bir faktör oluşturur. Çocukların anne-babaları ile yatmaları, çocuğun gelişimi açısından uygun görülmemektedir.



ANNE ve BABALAR BU SÜREÇTE NE YAPABİLİRLER ?

- ⊗ Önergenlik/Ergenlik süreci hakkında bilgilenmeye çalışmalı,
- ⊗ Çocuğun geçirdiği bu dönemin uzun vadeli olduğunu düşünmeli,
- ⊗ Çocuğunun olumsuz davranışları karşısında aşırı tepki vermekten kaçınmalı, yani çocuğun göstermiş olduğu tutarsız davranışlar karşısında soğukkanlılığını kaybetmemeli. Çocuğun uyumsuz davranışları yine onunla karşılıklı iletişim kurarak, konuşarak çözümlenmeye çalışılmalı. (Bu noktada iletişim becerileri konusunda anne-babanın kendini gözden geçirmesi önemlidir.)
- ⊗ Çocuğun bu dönemde ilk defa yaşadığı duygulara, ergenliğe alışmasına ve kendi yolunu bulmasına fırsat vermeli,
- ⊗ Denetlenme, kontrol edilme, yönetilme, bu yaş döneminde isyan yaşatabilecek duyguların başında gelir. Bu nedenle ergenle iletişimde bu özellikleri dikkate alınmalı.
- ⊗ Düzenli uyku uyuması takip edilmeli,
- ⊗ Sanatsal ve sportif faaliyetlerden yapabildiklerini teşvik etmeli,
- ⊗ Hobilerini teşvik etmeli.



ERGEN VE ARKADAŞLARI

Çocuğun arkadaşlarını doğru-
dan eleştirmemeli ve arkadaşlık
ilişkilerini dolaylı olarak takip
etmeli. Çünkü çocuğunuzun dav-
ranışlarının-değerlerinin oluş-
masında arkadaşları çok önem
kazanmaya başlamıştır. Başka bir
deyişle bu süreçte ergenin yaşıt-
ları arasında bir yer edinebilmesi,
kabul görmesi onun için her şeyin
yani anne-babanın önüne geçer.
Bir gruba ait olma ve ait olduğu
grupta tercih edilen biri olma
arzusu yüksektir. Grup kuralla-
rına uymadığı koşulda dışlanma
tehlikesiyle yüz yüze gelebilir ve
bu onu çok kaygılandırabilir. Bu
noktada onu uzaktan izlemek ve
yardıma gereksinimi olduğunda
fark edip destek vermek,
anne-baba olarak yapabileceği-
miz en iyi şeydir. Destek verme
şekliniz, tarzınıza, çocukla ilişki-
nizin niteliğine, yaşanan güçlü-

ğün özelliğine göre değişecektir.
Bu yüzden insan ilişkilerinde
reçete vermek doğru değildir.
Çünkü her sorun kendine öz-
güdür ve kendine özgü çözümü
vardır.



DERİN ÜZÜNTÜ YA DA UZUN SÜRE İÇE KAPANIKLILIK

Çocuğunuz sık sık yalnız kalmak isteyebilir, bu doğal bir durumdur; ancak onun yalnız kaldığında üzüntülü olduğunu ya da bu sürenin çok uzadığını düşünüyorsanız çocuğunuzla konuşun. Rehber öğretmenle de iletişime geçmenizde yarar vardır. Bu durum çok uzun süre devam edecek bir durum değildir. Ancak çocuğunuzun uzun süredir öfkeli davranışlarda bulunduğu, derin üzüntü, ya da içe kapanıklık belirtileri gösterdiği durumların üzerinde durmak ve bir uzmandan yardım almak gerekebilir. Çünkü sinirlilik ve kendini izole etme gençlerde depresyonun bir belirtisi olabilir. Depresyon ergenlik döneminde çok sık görülen bir durumdur.



ÖN-ERGENLİK VE ERGENLİK SÜRECİNDEKİ ÇOCUKLARLA İLETİŞİM

ZAMANLAMA: Çocukla konuşmak için çocuğunuza ve size uyan en uygun zamanı seçmelisiniz.

YÜZYÜZE OLMAK: Konuşurken bedeniniz çocuğunuza dönük olmalı. Yapmanız gereken bir iş varken onu dinlemeye çalışmak, hem ona dinlenmediği izlenimi verecek, hem de siz onun anlattığı çoğu ayrıntıyı kaçırabileceksiniz.

MESAFE: Konuşurken aranızda bir engel bulunmamalı ve yeterli mesafe olmalıdır.

DUYGUYU ANLAMAK: Konuşurken çocuğunuzun ne hissettiğini anlamaya çalışmak, onun iletişimini sürdürüp sürdürmeyeceğini belirlemede önemli bir nedendir. Çocuğunuzu anlamaya çalışın. Çocuğunuzla empati kurun. Böyle yaptığınızda aranızda oluşabilecek iletişim engellerini dışarıda bırakmış olursunuz.

EMPATİ: Kişinin kendisini karşı tarafın yerine koyarak, olaya/duruma onun bakış açısı ile bakması o kişinin duygu ve düşüncesini doğru olarak anlaması, hissetmesi ve bu durumu ona iletmesi sürecidir

GERİ BİLDİRİM: Çocuk konuşurken ne anladığınızı ona sözel olarak geri yansıtma, hem anlayıp anlamadığınızı doğrulamanızı ve hem de çocuğun kendisinin anlaşıldığını hissetmesini sağlar.

BEN DİLİ: Kabul edilmeyen davranış karşısında yaşadığımız duyguları; suçlayıcı ve değerlendirmeyen olmayan "ben" kelimesini kullanarak dile getirdiğimizde, iletişimde yaşanabilecek sorunlar en aza iner.

- Sorun oluşturan davranış hangisidir?
- Bu davranış beni nasıl etkilemektedir? (somut etki)
- Bu etkinin bende uyandırdığı duygular nelerdir?

Böyle yaptığımızda hem kendi gereksinimimizi açıkça ifade etmiş hem de çocuğumuzun kişiliğini zedelememiş oluruz.

ÖRNEK:

"Ben telefonla konuşurken, bana soru sorduğunda (davranış) ne söyleyeceğimi unutuyorum (somut etki) ve rahatsız oluyorum (duygu)."

Ya da "Ben telefonla konuşurken, bana soru sorduğunda (davranış) rahatsız oluyorum (duygu), çünkü ne söyleyeceğimi unutuyorum (somut etki)"

BEDEN DİLİ, SES TONU VE SÖZCÜKLERİN İLETİŞİMDEKİ YERİ

Karşımızdaki kişiyle iletişim kurarken, herhangi bir mesajı iletirken üç iletişim kanalı kullanılır:

Bunların iletişimdeki etkisi:

BEDEN DİLİNİN etkisi: %60

SES TONUNUN etkisi: %30

SÖZCÜKLER etkisi: %10

BEDEN DİLİ VE SES TONUNUN etkisi %90:

Bu çocuğunuzla ilişkinizde önemli bir belirleyicidir. Bir başka deyişle "Ne" söylediğimiz değil, "Nasıl" söylediğimiz önemlidir. Yani, karşımızdaki kişiyi etkilemede ses tonu ve beden dili, kelimelere oranla dokuz kat daha önemlidir.



ETKİLİ İLETİŞİM İÇİN SORUNSUZ ZAMANI SEÇİN

Çocuğunuzun yaptığı bir hareket sizi çileden çıkaracak nitelikte olabilir. Öfkeli olduğunuzda sakinleşinceye kadar iletişime girmeyin. Sakinleştikten ve öfkenizi dindirdikten sonra onunla konuşabilir ve daha olumlu bir iletişim kurabilirsiniz.

Aile içinde kuralların ve sınırların belirgin olması önemlidir. Çocuğunuzun öfkesini dışa vurmasıyla ilgili kabul edeceğiniz ve etmeyeceğiniz tutum-davranışları belirleyin. Eğer sinirliyse odasına çekilebilir ama kardeşine vurmaz. Bu konuda anne-babanın kararlı ve tutarlı olması önemlidir. Tutarsız davranışlar gençlerin/çocukların aklını karıştırır.

Anne-baba çocuğuna bir konuda bilgilendirme yapacaksa ya da bir istekte bulunacaksa yahut çocuğunuzun olumsuz davranışları hakkında konuşacaksa, sorun olduğu zamanı değil, etkili iletişim için sorunsuz zamanı seçmelidir.



SONUÇ OLARAK;

☞ Çocukta ya değişimler yaşıtlarından daha geç başlayabilir ya da birdenbire ortaya çıkan değişim genellikle çocuğu hazırlıksız yakalayabilir. Bu nedenle bireysel farkların varlığını ve gelişimin-değişimin herkeste farklı düzeylerde ve farklı zamanlarda olacağını bilmek, çocuğun kaygılarını azaltacak önemli bir faktördür. Şu noktayı bir kez daha vurgulamakta fayda vardır: Bu süreçteki bireysel farklılıklar ergenliğin başlangıcından sonlanışına kadar gerçekleşecek tüm değişiklikler, bunlara uyum süreci ve duygusal tepkiler evrenseldir. Ancak her bireyde bu sürecin ne zaman başlayacağı, ne zaman sona ereceği, hangi problemlerle karşılaşacağı,

bunlarla nasıl başa çıkacağı, kişisel bir süreçtir.

☞ Tüm bu süreçle baş edebilmek için etkili iletişim yöntemlerini kullanmak çocuğun/gencin kendisini anlaşılmış hissetmesi açısından önemlidir. İyi bir dinleyici olmak aranızda yaşanabilecek olası bir problemi önemli ölçüde engeller. Konuşma diliniz suçlayıcı değil, daha çok duyguları açıklayıcı olsun. “Ben” dili ile konuşun. Beden diliniz ise hepsinden daha önemlidir. Konuşurken bedeniniz çocuğunuza dönük olarak ve göz teması kurarak konuşun.

☞ Cesaret bizi ilerlemeye ve sağlıklı olmaya iterken, kaygı ise gerilemeye ve sağlıksızlığa yönlendirir. Ergen, cesaretle

ve ailenin desteği ile gelişimini tamamlar, kaygı nedeni ile de agresif davranışlar sergileyerek, ailesini karşısına alır, yalnızlık yaşar, sorunlarını paylaşamaz ve birçok önemli şeyden en son anne-babanın haberi olur.

☞ İster çocuk, ister genç, ister yetişkin olsun, fiziksel ve ruhsal sağlık için en etkili yöntem sanatsal ve sportif etkinlikler içinde yer almaktır. Bu tip etkinlikler, enerjinin fazlasını kullanmayı, dikkati tek bir noktaya yoğunlaştırmayı ve olumlu düşüncelerin artmasını sağlar. Bu nedenle sportif-sanatsal etkinlikler veya başka hobileri alanında çocuğa imkân sağlamak önemlidir.

MODERN EĞİTİM KOLEJİ REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŐMANLIK HİZMETLERİ



- 📍 Kavaklı Mah. Deniz Aktaő Cad.
No:18/1 Beylikdüzü / İSTANBUL
- ☎ 0212 746 66 66
- ☎ 0212 889 11 11
- ✉ bilgi@modernegitimkoleji.com
- 🌐 www.moderneđitimkoleji.com

- 📘 modernegitimkoleji
- 📷 modernegitimkoleji
- 🐦 modernegitimklj