

**YUNUS EMRE İMAM
HATİP ORTAOKULU**
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK
DANIŞMA SERVİSİ

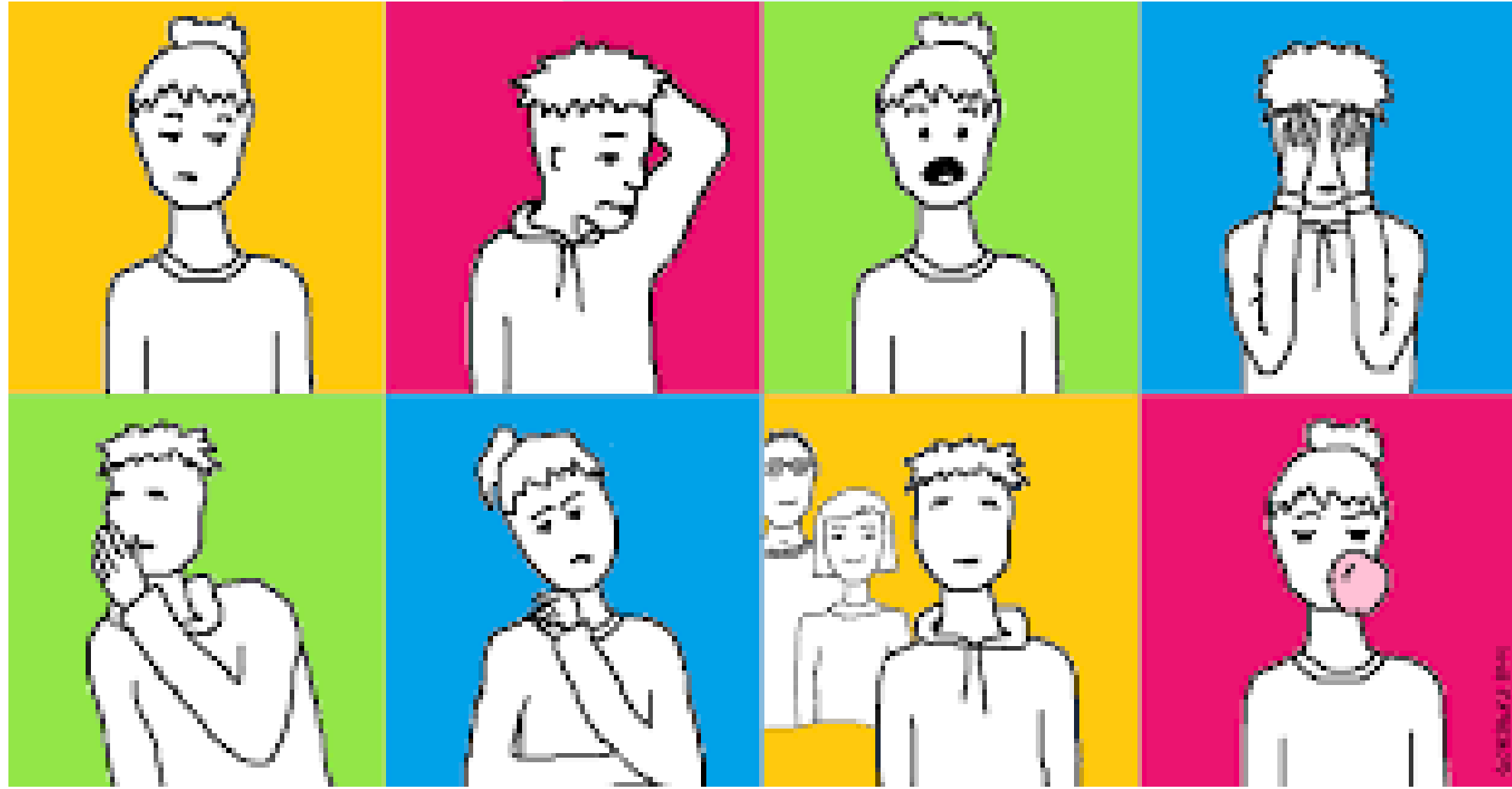


**ERGENLİK DÖNEMİ VE
ERGENLER İLE İLETİŞİM**

Bugün Neler İşleyeceğiz?

- Ergenlik Nedir?
- Ergenlik Dönemindeki Değişimler
- Aile ile Ergenin Çatışmasının Nedeni
- Ergenler İle İletişim Nasıl Olmalıdır
- İletişim İpuçları
- Ne Zaman Yardım Almalıyım?





ERGENLİK NEDİR?

Ergenlik Nedir?

- Ergenlik, çocuklukla yetişkinlik arasında kalan bir “ara dönemdir”.
- Bir çocuk için ergenlik çocukluktan çıkıp gençliğe adım atma dönemidir.
- Ergenliği, zamanı biraz farklı olsa da herkes yaşar.
- Ergenlik büyümenin doğal bir parçasıdır.
- Ergenlik, fiziksel değişimlerin yanı sıra, düşünsel ve duygusal değişimleri de beraberinde getirir.
- Ergenlik, bedenin büyümesinin sona ermesi ile biter.



ERGENLİK DÖNEMİNDEKİ DEĞİŞİMLER

FİZİKSEL DEĞİŞİMLER

- Fiziksel gelişim kız ve erkeklerde aynı dönemde başlamaz ve aynı hızda olmaz.
- Boy ve kilo artışı gözükür.
- Kılınmalar başlar erkekler yavaş yavaş sakal tıraşı olmaya başlar.
- Erkeklerde ses çatallaşmaya başlar.
- Hızlı boy artışından dolayı sakarlık gözükebilir.

FİZİKSEL DEĞİŞİMLER

- Kas ve kemiklerdeki büyümeden dolayı kilo artışı gözükür.
- İştahta artma olur.
- Sırt ve eklem ağrıları gözükür.
- Fiziksel değişimlere bağlı olarak kızlarda içe kapanıklı ve utangaç olma hali gözünebilir.

BİLİŞSEL DEĞİŞİMLER

- Mantıksal düşünmede yetişkinlerle aynı düzeye ulaşırlar.
- Toplumsal ilişkilerde kuralların gerekliliğini anlamaya başlarlar.
- Aynı zamanda kurallara ve geleneklere eleştirel bakmaya başlarlar.

BİLİŞSEL DEĞİŞİMLER

- Olaylar arasında neden-sonuç ilişkisini daha rahat kurarlar.
- soyut düşünür, genelleme yapar ve mantıklı sonuçlara ulaşır.

DUYGUSAL DEĞİŞİMLER

- Hormonlar vücudun kimyasal dengesinde etkili olur.
- Bu dönem dengesiz ve düzensiz bir evredir.
- Bu dönem, bir çelişkiler dönemidir.
- Yalnızlıktan duyulan hazzın yanı sıra bir gruba katılma özlemi, yetişkini hor görme ama ona dayanma; endişe ve umutsuzluğa karşın geleceğe coşkuyla yöneliş bu çelişkilerin en belirginleridir.
- Bu evrede duyguların şiddet kazandığı görülür.

DUYGUSAL DEĐİŐİŐİMLER

- Bu dönemde ergenlerde genellikle Őu olumsuz özellikler gözlenir;
 - Yalnızlık isteği
 - Duygusallık
 - Çalışmaya karşı isteksizlik
 - Otoriteye direniŐ
 - Çekingenlik
 - Duygusallığın artması
 - Kendine güvensizlik
 - Fazla hayal kurma
 - Cinselliđe karşı aşırı merak

SOSYAL DEĐİŐİŐİMLER

- Bu d6nemde genç; kimlik arayıŐı içine girilir.
- abuk kurulan ve bozulan iliŐkiler, kolay etkilenme, toplum içinde sivrilme, ilgi çekme ve rol sahibi olma çabası içindedir.
- Bir gruba dahil olma ve arkadaŐlık ilişkileri çok 6nemlidir.

SOSYAL DEĐİŐİŐİMLER

- Toplumda saygınlık kazanmaya ve statü sahibi olmaya gereksinme duyar.
- Toplumsal uyum geniş ölçüde bu gereksinimin karşılanmasına bağlıdır.
- Gencin bu dönemde arkadaş ilişkileri çerçevesinde, ait olduğu grup önem kazanır ve grup kurallarına uymada çaba harcar.

SOSYAL DEĞİŞİMLER

- Duygular çok üst düzeyde yaşanmaya başlanır.
- Daha önceki çocuksu davranışlarının yerini uygun yetişkin davranışları alır
- DENGELİ VE UYUMLU İLKOKUL ÇOCUĞU GİDER, YERİNE OLDUKÇA TEDİRGİN, GÜÇ BEĞENEN VE ÇABUK TEPKİ GÖSTEREN BİR GENÇ GELİR.

ERGENLERİN YAŞADIĞI KAYGILAR

- Büyüklerin baskısı, anlayışsızlığı, onur kırıcı davranışları.
- Arkadaş edinmede güçlük
- Boş vakitlerini değerlendirecek yerlerin ve olanakların olmaması
- Özel konuları aile ile konuşamamak
- Çocuk yerine konmak
- Anne-babanın her şeye karışması
- Dikkat toplayamamak
- Yeni tanıştığı kişi ile iletişim kuramamak



AİLE İLE ERGENİN ÇATIŞMASININ NEDENLERİ

**Ergenlere Ulaşmak ve
Yardımcı Olmak için
Onların Özelliklerini Bilmek
ve Anlamak Gerekir**

ERGENLERİN GÖZÜNDEN AİLE İLE OLAN ÇATIŞMALARIN NEDENLERİ

- Ergenler bağımsızlık arayışındadır. Kendi seçimlerini yapmak, kendi yaşamını düzenlemek ve bunu da kendi başına yapmak istemektedir.
- Aileden ayrılıp bağımsızlığı başarabilmek için, gencin gözünde anne baba ideal olma niteliklerini kaybeder. “Annem babam her şeyi bilir” düşüncesinin yerini yavaş yavaş, “annem babam nereden bilecek, onların dönemi geçmişte kalmış, ben onlardan daha iyi bilirim” düşünceleri alır.

ERGENLERİN GÖZÜNDEN AİLE İLE OLAN ÇATIŞMALARIN NEDENLERİ

- Bağımsızlığa gereksinim duyan genç için ev, çoğu zaman anlaşmazlığın ve çatışmaların ortaya çıktığı bir yer olarak görülmeye başlayabilir.
- Ergen, bağımsızlık arayışında davranışları ile şunu söylemektedir “ Ben sizden farklıyım, bunu göstermek istiyorum, sizin olmamı istediğiniz kişi değil, kendi istediğim kişi olmak istiyorum”.
- Yaşadıklarını anlamak ve kendilerini dinlemek için yalnız kalma gereksinimleri vardır.

ERGENLERİN GÖZÜNDEN AİLE İLE OLAN ÇATIŞMALARIN NEDENLERİ

- Ailem benden fazla şey umuyor
- Anne ve babamla kişisel sorunlarımı konuşamıyorum
- Hata yapınca aileme söylemekten çekiniyorum
- Ailem eve geç gelmeme kızıyor
- ev yaşamındaki anlaşmazlıklar huzurumu kaçırıyor
- Kimsenin bana karışmasını, bana öğüt vermesini istemiyorum
- Ailem bana çocukmuşum gibi davranınca çok kızıyorum
- Sanki her şeyin en doğrusunu onlar biliyor



ERGENLER İLE İLETİŞİM

ERGENLER İLE İLETİŞİM

- Ergenlik döneminde, çocuk “Anne- baba ben büyüdüm” demek için uğraşır durur.
- Bunu göstermenin yolu da bu zamana kadar onu yönlendirmiş anne babasına karşı gelmesidir.
- Öyleyse çocuğun yaptığı davranışları “doğal “ olarak kabul ederek başlamalıyız. Çocuğun yaptığı her farklı davranışı “sorun” olarak görürsek daha kaygılı ve telaşlı tepkiler verme eğilimimiz artar.

ERGENLER İLE İLETİŞİM

- Ergenle iletişimde ebeveyn kural koyması gerektiği yerde kuralını koyar ancak ebeveyn kural koyarken unutmamalıdır ki ergen her fırsatta kuralı bozmak için fırsat arayacaktır.
- Ergenin onun kurallarına karşı gelebileceği bir ebeveyne her zaman ihtiyacı vardır unutmayın ki size karşı gelerek kendi yolunu bulacaktır.
- Bu ergenle iletişimin doğasıdır. Eğer ergen ebeveynin koyduğu her kurala uyuyorsa, kişilik gelişiminde yolunda gitmeyen bir şeyler var diyebiliriz.

ERGENLER İLE İLETİŞİM

- Tartışma anında öfkeli, kaygılı, kontrolü sağlayamayan bir ergenin karşısında da aynı tepkileri gösteren bir ebeveyn durumu çözemez ve çatışma büyür.
- Burda dikkat edilmesi gereken ergenin verdiği tepkiler “olağandır” ancak ebeveyninden sakin, dengeli ve kontrollü olmayı başarması beklenir.
- Çatışma anını iyi yönetebilen ebeveyn çocukla iletişimde kazançlı çıkar.

ERGENLER İLE İLETİŞİM

- Ergen aile ortamında fikirlerinin kabul edildiğini görmek ister.
- Zaman zaman çocuğunuzla bazı konularda sohbet ederek farklı düşüncelerini onaylayın, bu onun kendini “var “etmesinin bir yoludur unutmayın.
- Ona “seni seviyorum, iyi ki varsın” mesajını her zaman verin. Kendini sevilen ve değerli hisseden çocuk aile ortamının değerli olduğunu öğrenecektir.

ERGENLER İLE İLETİŞİM

- Kendini bulma yolculuğunda ona verebileceğiniz en güzel şey “seni anlıyorum, sana güveniyorum ve her zaman yanındayım” mesajıdır.
- Çocuğun özgürleşme çabası desteklenmemeli, büyük risklerden korumaya çalışırken, küçük riskler almasına izin verilmelidir.
- Ergen güvenli bir sosyal ortamda dışarıdaki risklerle mücadele edebilmeyi öğrenebilmelidir.

ERGENLER İLE İLETİŞİM

- Ebevenin kural koyması önemlidir ancak kurallar baştan açık bir şekilde konuşulmalı ergenle anlaşma yapılarak konulmalıdır.
- Kurallara uyulmadığında ne gibi bir sonuçlarla karşılaşacağı belirtilmeli ve kural herkes için geçerli olmalıdır.
- Kurallar çok fazla ve katı olmamalıdır, çocuk büyüdükçe kurallar değişebilmelidir.
- Örneğin, çocuğun eve gelme saati çocuğun yaşı büyüdükçe değişebilmelidir.

NASIL İLETİŞİM KURMAM LAZIM

- Ailelerin çoğu "çocuğumuz bizimle hiçbir şeyi paylaşmıyor, gizliyor" derler.
- Gençlerin çoğu da "aileme anlattığım zaman beni dinlemiyorlar, ne söylesem hemen tepki veriyor kızıyor ya da nasihat ediyor", "beni anlamıyorlar bende hiçbir şeyi anlatmıyorum" diyor.

NASIL İLETİŞİM KURMAM LAZIM

- Ergenle çatışmaların çözülmesi iyi iletişim kurmak ve bu iletişimi sürdürmekten geçer.
- Bu iletişimi başlatmak yetişkine düşer.
- İletişimin temelinde onu dinlemek ve anlamak vardır.
- İletişim açık ve net olmalıdır. Ergeni yargılamaya değil sorunu çözmeye yönelik olmalıdır.

NASIL İLETİŞİM KURMAM LAZIM

- Ne kadar kızgın ve endişeli olursak olalım duygularımızı kontrol edip, ani tepki vermeden, nasihat etmeden, etiketlemeden, yorum yapmadan, sözünü kesmeden, hemen öneri getirip çözüm bulmaya çalışmadan dinleyebilmeliyiz.
- Onunla konuşurken geçirdiğiniz zamanın en az 2 katını onu dinleyerek geçirin. O konuşurken başka bir işle uğraşmadan, onunla göz teması kurarak onu dinleyin. Bunlar çocuğunuzu bir şeyleri paylaşma konusunda cesaretlendirir.

NASIL İLETİŞİM KURMAM LAZIM

- Çocuğunuzu dinlemek, “Ben ailem için önemliyim, benim düşüncelerime değer veriyorlar, beni anlamaya çalışıyorlar” diye düşünmesini sağlar.
- Daha sonra çocuğunuz da sizin konuşmanızı dinleyip anlamaya ne düşündüğünüzü anlamaya çalışacaktır.
- Çocuğunuz bir şey anlatırken onun beden dilini gözlemleyin ne hissettiğini anlamaya çalışın.

NASIL İLETİŞİM KURMAM LAZIM

- Onu dinlerken cevaplamaya çalıştığımız soru, "Çocuğum ne hissediyor, ne düşünüyor, benden beklentisi nedir?" olmalıdır.
- Cevabı bulduğunuzda, "-sanırım, -anladığım kadarıyla, gibi sözlerle başlayan cümleler kurup ve çocuğunuzdan onay alın.
- Onunla empati yapabilmeniz, bunu ona iletmeniz, hem çocuğunuzun kendi duygularını adlandırmasına yardım edecek hem de sakinleşmesini, rahatlamasını sağlayacaktır.

NASIL İLETİŞİM KURMAM LAZIM

- Yansıtıcı sorular sorun. "Anladığım kadarıyla söylediğin şey şu" veya "Şunu mu söylemeye çalışıyorsun" gibi sorularla, çocuğunuzun söylediğini, anladığınız biçimde tekrar edip, doğru anlayıp anlamadığınızı kontrol edin.
- Bu yanlış anlaşılmayı engelleyecektir.
- Çocuğunuzun sizi dinlemesini istiyorsanız onu anladığınızı ifade ettikten sonra en son kendi duygu ve düşüncelerinizi paylaşın.

NASIL İLETİŞİM KURMAM LAZIM

- “Sözümüzü dinleseydin bunlar başına gelmezdi”, “çocuk gibi davranıyorsun”, “hiç sorumluluk almıyorsun”, “eve geç geliyorsun, beni kızdırıyorsun,”
- Bu şekilde iletişimde genç kendi hatalı olsa bile suçlandığını düşünür, öfkelenir, saldırı olarak görür, direk savunmaya geçer ve bizi dinlemez.

NASIL İLETİŞİM KURMAM LAZIM

- “Eve habersiz geç geldiğinde çok endişeleniyorum, çünkü başına bir şey geldiğini düşünüyorum, bu sorunu çözmek için ne yapabiliriz” “Bu şekilde davranman beni endişelendiriyor, sana bir şey olmasından korkuyorum” diye konuşursak bizi dinlemesini, anlamaya çalışmasını sağlayabiliriz.

ÇOCUĞUM İLETİŞİM KURMAK İSTEMİYOR

- Anne babaların diğer bir yakınması da ‘bizimle konuşmuyor, ne düşündüğünü hissettiğini bilmiyoruz’ dur
- Anne baba çok müdahaleciyse veya ergen çoğu kez daha önce konuşmayı denediğinde sürekli eleştirilmiş, dinlenmemişse, ergen iletişim kurmak istemez.

ÇOCUĞUM İLETİŞİM KURMAK İSTEMİYOR

- Böyle bir durumda, örneğin çocuk okulda kötü bir gün geçirmiş eve gelmiş ve eve sıkıntılı gelmişse. ‘gelecek hafta bugün ne olduğunu hatırlamayacaksın bile’ gibi telkinde bulunmak, ‘surat asıp oturacağına yürüyüşe çık’ gibi öğüt vermek’ onu rahatlatmaz. ‘Kötü bir gün geçirmişe benziyorsun “eğer konuşmak istersen ben her zaman buradayım ve seni dinlemek istiyorum” demeniz yeterlidir



İLETİŞİM İPUÇLARI

İLETİŞİM İPUÇLARI

- Ergen hiç bir zaman başkası önünde eleştirilmemeli, başkasıyla kıyaslanmamalı ve öğüt verilmemelidir
- Sözlerimiz ile davranışlarımız çelişmemeli
- Birlikte zaman geçirin, eğlence ve sohbet için zaman ayırın
- Siz veya ergen çocuğunuz sinirliyen tartışmayın, sakinleşmeyi bekleyin ve daha sonra yaptığı davranışla ilgili konuşun

İLETİŞİM İPUÇLARI

- Okul ve okul dışında çeşitli faaliyetlere katılmalarını teşvik edin
- Kural koyarken çocuğunuzun fikrini alın, evle ilgili kararlara katılmasına izin verin
- Yaşına uygun yapabileceği sorumluluklar verin
- Arkadaşlarını eve getirmesine izin verin ve arkadaşlarını tanıyın
- Düzenli ve kuralları olan bir çevre sağlayın ve özgür olmalarına fırsat tanıyın

İLETİŞİM İPUÇLARI

- Çocuğunuzu önemstediğinizi ve sevdiğinizi her fırsatta gösterin. Eğer sevginizi siz göstermezseniz sevgiyi dışarıda arayacaktır.
- Çocuk ile iliřkiniz dönülemeyecek noktaya geldi ise profesyonel yardım almaktan çekinmeyin.



**NE ZAMAN
YARDIM
ALMALIYIM**

Ne Zaman Yardıma Almalıyım

- Yanlış arkadaş/arkadaş grupları ile vakit geçiriyorsa
- Okul ve derslerindeki ilgi ve başarısında düşüş varsa
- Okula gitmiyor, okuldan kaçıyor
- İçeride kapanık bir profil çizmeye başladıysa
- Öfke nöbetleri geçiriyorsa

Ne Zaman Yardıma Almalıyım

- Anne, baba, okul ve toplumla ciddi çatışmalar yaşıyorsa
- Madde kullanımı gözleniyorsa
- İnternet bağımlılığı kontrolden çıktıysa
- Aşırı güvensizlik hissediyorsa
- Sosyal ortamlara girmede korku yaşıyorsa

Ne Zaman Yardıma Almalıyım

- Mutsuzluęu fark ediliyorsa
- Dikkat eksikliği artış gösterdiyse
- Hiçbir şeyden zevk almamaya başladıysa
- Aşırı sınav ve başarı kaygısı duyuyorsa
- Takıntılı düşüncelerden kurtulamıyorsa