

ÖN ERGENLİK VE ERGENLİK DÖNEMİNDE DEĞİŞİM-GELİŞİM ÖZELLİKLERİ

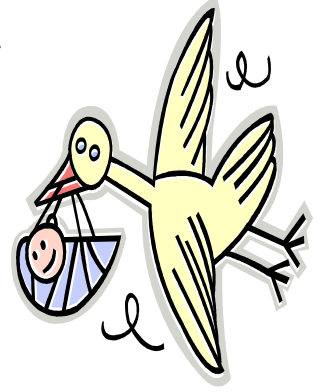
Değerli Velilerimiz,

Hem öğrenciler hem de anne-babaları için 4. sınıftan 5. sınıfa; 5. sınıftan 6. sınıfa geçmek önemli bir dönüm noktasıdır. Çünkü çocuk akademik, sosyal ve duygusal alanda yeni bir sürece girmiştir. Artık hem anne-babanın çocuktan hem de çocuğun kendinden beklentileri değişir ve artar. Bunların yanı sıra çocukta bir de fiziksel ve ruhsal olarak ön ergenlik belirtileri gündeme gelmeye başlamıştır. Tüm bunlar nedeniyle çocuğun duyguları karmaşıklaşır. Başka bir deyişle bir çok yeniliğin olduğu bu ortam çocuk için kaygı ve endişe yaratabilir. Bunlardan dolayı bu yeni süreçte çocuğun anne-babasından alacağı desteğe her zamankinden daha fazla ihtiyacı vardır.

Ergenlik süreci öyle bir süreç ki kimi velilerimiz

böyle bir bilgilendirme yazısının geç kaldığını düşünürken, bir çok velimizin de içinden "Çok erken değil mi?" diye geçirdiğini söyleyebiliriz. Sürecin karmaşıklığı sizleri genel olarak böyle bir bültenle bilgilendirme açısından da kolay değildir. Bu dönemin farklılığı ve zenginliği dilimize de yansımıştır: *Pre-adolesan, adolesan, buluş öncesi, buluş, ön ergenlik, ergenlik...* Elinizdeki bültende daha çok ön ergenlik süreci hakkında bilgi bulacaksınız.

Bu bültenin sizin çocuğunuzla son zamanlarda içinde bulunduğu duruma ışık tutmasını dileriz.



ÖN ERGENLİK ve ERGENLİKTE DEĞİŞİM-GELİŞİM ve BU DEĞİŞİMİN-GELİŞİMİN ÖZELLİKLERİ

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 itibarıyla hayatın diğer dönemlerinden farklı bir dönemdir. Bu değişim ve gelişim sürecinin fazla sancılı olmaması için anne-babaların, çocuğun çevresinde bulunan diğer yetişkinlerin bilgilencikleri ve bazı konularda özel dikkat göstermeleri önemlidir. Çünkü genel olarak çocuklar bedensel ve psikolojik değişimden dolayı çevrelerine uyum gücünü yavaşlar.

"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. Ergenlerin tıpkı yaşamın başındaki bebekler gibi kırılgan ve dayanıksız olduklarını belirtmiştir. Dolto: "*Ergenler kabuk değiştiren istakozlara benzerler. İstakozlar kabuk değiştirme döneminde zayıf ve savunmasızdırlar. Ergenlik, bireyin zayıf ve savunmasız olduğu bir dönemdir.*" demıştır.

ÖN ERGENLİK ve ERGENLİKTE DEĞİŞİM-GELİŞİM

ve

BU DEĞİŞİMİN-GELİŞİMİN 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 bilgilenmeleri 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 algırlarlar. 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 cinse karşı ilgisi, merakı ve soruları artar.

Fakat bütün bunlar tüm çocuklarda böyle görülür anlamını taşımamaktadır. Şu noktayı özellikle vurgulamakta fayda vardır: 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.



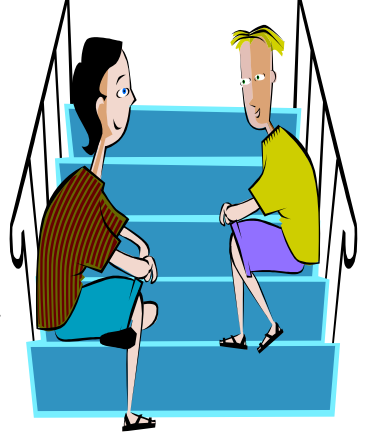
Özellikle ön ergenlik döneminde henüz kemik ve kas koordinasyonu tam olarak sağlanamadığı için çocukta bazı **SAKARLIKLAR VE BECERİKSİZLİKLER** oldukça sık görülebilir. Çünkü çocuk kaslarının ve kemiklerinin hızlı gelişimiyle değişen bedenine ve bedensel hareketlerine uyum sağlama süreci içindedir. Çocuğun 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 bakıldığında bir çok uzman tarafından uygun görülmemektedir.



Anne/babalar bu süreçte neler yapabilirler?

- ◆ Önergenlik/Ergenlik süreci hakkında bilgilenebilmeye 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,
- ◆ Çocuğun "büyüyor" olduğunu fark etmeli. Ailelerde görülen temel sorun küçük çocuklarının büyüdüğünü kabul etmemeleridir. Çocuğunuz büyümektedir. Böylesi bir durum çocuğa artık daha fazla serbestlik tanınmasını beraberinde getirir, Çocuk, süslenmeye ve giyinmeye büyük özen göstermeye başlar, ayna karşısında geçirdiği zaman artar, özellikle saçlarına özel önem verir. Bu konuda çocuğu serbest bırakmalı.
- ◆ 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.



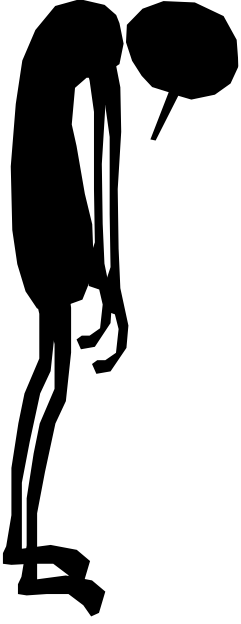
Ergen ve Arkadaşları

Ergenler kabuk değiştiren istakozlara benzerler. İstakozlar kabuk değiştirme döneminde zayıf ve savunmasızdırlar. Ergenlik, bireyin zayıf ve savunmasız olduğu bir dönemdir." Dolto

Çocuğun arkadaşlarını doğrudan eleştirmemeli ve arkadaşlık ilişkilerini dolaylı olarak takip etmeli. Çünkü çocuğunuzun davranışlarının-değerlerinin oluşmasında arkadaşları çok önem kazanmaya başlamıştır. Başka bir deyişle bu süreçte ergenin yaşlıları 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 kurallarına 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 yapabileceğimiz en iyi şeydir. Destek verme şekliniz, tarzınıza, çocukla ilişkinizin niteliğine, yaşanan güçlüğün özelliğine göre değişecektir. Bu yüzden **insan ilişkilerinde reçete vermek doğru değildir**. Çünkü **her sorun kendine özgüdür ve kendine özgü çözümü vardır**.



Derin Üzüntü ya da Uzun Süren İçe Kapanıklık



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 öğretmeniyle de iletişime geçmeniz yararlıdır. 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.



ÖNERGENLİK 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 kaçıracaksınız.

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. 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 yansıtmak, 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.



Beden Dili, Ses Tonu ve Sözcüklerin İletişimdeki Yeri

- Sorun yaratan **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**)"

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 dili 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.

Etkili iletişim için sorunsuz zamanı seçin.

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 vuramaz. 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 çocuğun 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 **evrensel**dir. 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 anlamış 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.

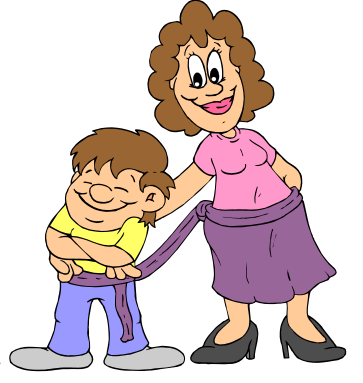


Son sözler...

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 imkan sağlamak önemlidir.

Keyifli ve sağlıklı bir dönem geçirmenizi dileriz.



KAYNAKLAR VE İLERİ OKUMA İÇİN

Prof.Dr.Atalay YÖRÜKOĞLU; **Gençlik Çağı**;Türkiye İş Ban.Kültür Yay.; 1987

-Dr. Osman ABALI, **Ergenlik Dönemi ve Sorunları**, Epsilon Yay.; 2004

-Psikolog Birsen ÖZKAN “Seminer Notları”

-<http://www.dahili.org>

Kaynak: Sözsüz İletişim, Ken COOPER

-<http://www.paylasimturkey.com/ergenlik-belirtileri>- puberte

- Prof.Dr.Betül AYDIN;”Çocuk ve Ergen Psikolojisi” Atlas Yay. 2005

Çocuğunuzun, ön ergenlik ve ergenlik sürecinde sorabileceği çeşitli sorulara verebileceğiniz yanıtlar konusunda aşağıdaki kitaplardan **herhangi biri** çocuğunuza ne kadar bilgiyi nasıl vereceğiniz konusunda yardımcı olacaktır.

-“Cinsellikle İlgili Merak Ettikleriniz”,Joanna Cole, Sistem Yay.1998

“Anne, Ben Nasıl Doğ-

dum?”;Doç.Dr.Necla&Semai Tuzcuoğlu, Morpa Kültür yayınları.

-“Ben Hasta Değilim”, Editör Prof. Dr. Aysel Ekşi. Nobel Tıp Kitapevi.

-“Ben Nereden Geliyorum” , Peter Mayle, Sistem Yayınları, 2000.

“Bana Neler Oluyor?”, Peter Mayle, Sistem Yayınları, Editör: Birsen Özkan, 1999.

