



OKUL REHBERLİK SERVİSİ

KONU: **ORTAOKUL ÇAĞI PSİKOSYAL GELİŞİM ÖZELLİKLERİ**

Değerli Velilerimiz,

Ergenlik dönemi kişinin hayatında yeni bir serüvendir. Bireyin sosyal, duygusal, bedensel ve akademik olarak değişim yaşayacağı bu dönemde hem anne-babanın çocuktan hem de çocuğun kendinden ve çevresinden beklentileri değişmektedir. Bu bültenimizin ön ergenlik ve ergenlik dönemi konusunda sizlere ışık tutmasını dileriz.

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimi

ÖN ERGENLİK VE ERGENLİK DÖNEMİ

Ergenlik, insan hayatı içinde çocuklukla yetişkinliği birbirine bağlayan bir geçiş dönemidir. Ergenlik dönemi gelişimsel özelliklerini konu edinen birçok çalışma olmasına rağmen, bu dönemin temel özellikleri ve yaş sınırları gibi konularda çok farklı görüşler bulunmaktadır. Bilimsel kaynakların çoğunda ve UNESCO'nun da tanımlamasında 12–24 yaş aralığı ergenlik dönemi olarak kabul edilir. Çok boyutlu bir olgu olan ergenlik; bireyde biyolojik, psikolojik, sosyal, ahlaki, kültürel değişimlerin bir arada ve hızlı yaşandığı bir gelişim sürecini işaret eder.

Ergenliğin başlangıcından sonlanışına kadar gerçekleşecek tüm fiziksel değişiklikler ve yaşanacak duygusal tepkiler EVRENSEL'DİR. Ancak her bireyde bu sürecin ne zaman başlayacağı, ne zaman sona ereceği, hangi uyum problemleri ile karşılaşacağı ve bu problemlerle nasıl başa çıkacağı çok KİŞİSEL bir süreçtir.

Ergenlik döneminin ayak seslerinin duyulmaya başladığı erinlik/ buluğ çağı gibi isimlerle de adlandırılan ön ergenlik dönemi kızlarda 9-10; erkeklerde ise 11-12 yaşlarda başlayarak ergenlik döneminin sona ermesinden önce tamamlanır. Bu dönem hormonlarda ve bedensel gelişimde hızlı bir değişimin ve gelişimin gözlemlendiği bir dönemdir. Dönemin en önde gelen belirtileri cinsel olgunlaşma, boydaki ve ağırlıktaki artışlardır.

Ön ergenlik döneminde çocukların kendilerinde ilk defa rastladığı biyolojik ve cinsel değişiklikler beden algısına ilgiyi artırır ve kaygı duyabilirler çünkü bazı değişimleri sadece kendilerinde oluyormuş gibi algırlar. Bu dönemde sık sık odasına kapanma, kapısını kilitli tutma ve yalnız kalma isteği gündeme gelir. Bu gelişimlere bağlı olarak, cinsel farklılıklara, karşı cinse karşı ilgisi, merakı ve soruları artar. 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.

Ergenlik döneminde, beden gelişen çoğu organıyla birlikte beyinde yaşanan gelişimlerle birlikte bilişsel açıdan da bireyin dünyasında önemli değişimler beraberinde gelir. Ergenlerin düşünceleri çocuklara göre daha kontrollü ve dikkatli bir hal alır. Akıl yürütme, mantıksal problem çözme, olasılıkları hesap etme, karşılaştırma yapma gibi becerileri gelişir. Soyut düşünce becerilerinin gelişimi onlara mecaz ve benzetme içeren konulara hâkim olmalarında yardım ederken toplumsal ve ideolojik konularda fikir yürütmelerine imkân tanır. Böylece siyaset, felsefe, din, arkadaşlık, dürüstlük gibi konulara ilgi göstermeye başlarlar.

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

Hızlı beden gelişimi, cinsel uyanış ve zihinsel gelişim genci hazırlıksız yakalar ve bunaltır. Çocuk kendini bu değişikliklerle baş edecek kadar güçlü bulamayabilir. Çünkü bedensel ve zihinsel gelişimin hızına ruhsal gelişim ayak uyduramaz. Bu sebeplerle tedirgindir, çok kırılgandır, çabuk tepki gösterir ve duygusal gelgitler yaşarlar. Buna rağmen çoğu ergen için, ergenlik bir isyan, kriz, bunalım ve sapma dönemi değildir. Ergenliğe daha doğru bir bakış bu dönemi bir değerlendirme, karar verme, bağlılık ve dünyada kendine bir yer edinme dönemi olarak tanımlar.

ERGENLİK DÖNEMİNDE DEĞİŞEN ÇOCUK-EBEVEYN İLİŞKİLERİ

Aile, gelişim sürecindeki çocuğun her anlamda desteklenmesi, sağlıklı bir kişilik kazanarak toplum içinde yer alması konusunda çok önemli bir role sahiptir. Çocuğun ergenlik dönemine girmesi çocuk için olduğu kadar aile için de yeni bir aşamaya geçişin ifadesidir.



Ergenliğin ilk dönemlerinde ebeveyn-ergen çatışmaları artsa da aslında düşünüldüğü kadar şiddetli seviyelere ulaşmaz. Bu çatışmalar odayı temiz tutmak, düzgün giyinmek, eve belli bir saatte gelmek, telefonda uzun uzun konuşmak gibi konulara odaklı olup genellikle ailenin günlük yaşamı ile ilgilidir.

Ergen-ebeveyn ilişkilerini karakterize eden bu günlük çatışmalar aslında pozitif gelişim işlevine hizmet edebilir. Bu küçük anlaşmazlık ve tartışmalar ergenin aileye bağımlı olmaktan özerk bir birey olmaya geçişini sağlar.

Ergenler daha büyük ve karmaşık bir sosyal dünyayı keşfederlerken ebeveynler önemli bağlanma şahsiyetleri ve destek sistemleri olarak onların hayatında rol oynarlar. Güncel modele göre, ebeveyn-ergen çatışması, günlük anlaşmazlık ve küçük tartışmalar normal olup aynı zamanda ergeni çocukluktaki bağımlılıktan yetişkin bağımsızlığına geçişte ona yardımcı olacak pozitif gelişim işlevi olarak kabul edilir.

Bireyin fiziksel, bilişsel, duygusal açıdan bir dönüşüm geçirdiği ergenlik döneminde aileyle kurduğu etkileşimlerin niteliği sağlıklı bir kimlik kazanımı ile bireyin ileriki yaşamını şekillendiren etkiler

bırakabilmektedir. Bu dönemi atlatarak başarılı ve yetkin bir yetişkin olabilmeleri için ergenlerin ihtiyaçları; fırsatları görebilmek, bunlara ulaşabilmek ve onlarla içten ilgilenen yetişkinlerin bu süreçteki destekleridir.

ÇOCUĞUNUZA NASIL DAVRANMALI, NELERE DİKKAT ETMELİSİNİZ?

Aslında ergenlik döneminde aileden uzaklaşma davranışları yaygın görülen bir durum olsa da bu durum hiçbir şekilde ergen üzerinde aile etkisinin önemini azaltmaz. Ergenin ihtiyaç duyduğu özerklik, yakınlık ve güven sağlamanın yanı sıra etkili problem çözme ve iletişim yollarını kullanan, çocuğuyla kaliteli zaman geçirebilen, çocuklarını bireysel ve sosyal alanda destekleyen aileler sürecin başarıyla tamamlanmasına büyük katkı sağlar.



- Her şeyden önce ergenlik çağının çalkantılı ve uzun bir dönem olduğunu bilin ve dönemin özellikleri ile ilgili bilgi edinmeye çalışın. Çocuğun anne-babası tarafından bu dönemde meydana gelecek değişiklikler hakkında bilgilendirilmesi, çocuğun doğru bilgiyi doğru kişilerden alması açısından oldukça önemlidir.
- Çocuğunuza inanın ve onu destekleyin: Bu dönemde fırtınalı bir dönem geçiren gençler ebeveynlerinin her durumda yanlarında olduğunu bilmeye ihtiyaç duyarlar.
- İletişime geçin: Her ne kadar iletişime kapalı olsalar da onlarla iletişime geçmeli, yargılamadan onları dinlemeli ve fikirlerinin önemini hissettirmelisiniz. (Bu noktada iletişim becerileri konusunda anne-babanın kendini gözden geçirmesi önemlidir.)
- Çocuğunuzun onu dinlediğinizi hissetmesi, önemsendiği duygusunu oluşturur. Çocuğunuz sizinle bir şey paylaştığında başınızı sallayarak, beden dilinizi harekete geçirerek, ona sorular sorarak onu etkili dinlediğinizi gösterebilirsiniz.
- Aileniz ve kendi ile ilgili kararlar alırken, çocuğunuzun da katılmasını desteklemelisiniz. Çocuğunuz büyümeye başladığını hisseder ve kendi de bir yetişkin gibi alınan kararlara katılmak ister. Bu sayede özgüveni artar ve karar verme becerisi gelişir.
- Sakinleşene kadar konuşmayı ertelemek de uygun bir yöntemdir.
- 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.
- Ona ihtiyacı olan alanı verin: Yalnız kalmak, odasında müzik dinlemek, odasında bilgisayar oyunu oynamak çok sık karşılaşılan durumlardır. Bu durum ergenliğin bir parçası olup bireye saygı duyulmalıdır.
- Sorumluluk alması için destekleyin: Onlara artık çocuk olmadığı ve birtakım sorumluluklar alabileceği bilinci verilmelidir.
- Sınırlarınızı belirleyin: Ergenlere neyi yapıp yapamayacağına dair adil bir biçimde net sınırlar koymak, ilişkinizi korumaya alan temel bir faktördür.

- Bazı durumlarda ebeveynin ergenle çatışmaya girmeden, ergen için önemli kişiler olan kişilerle (özellikle okuldaki öğretmenleriyle) görüşmesi ve onlara destek alması faydalı olacaktır. 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.

ERGENLİKTE ÖZERKLİK ÇABASI:

Ergenler, özerklik kazanma ve kendi davranışları üzerinde kontrol sağlama yeteneklerini onların denetim isteklerine yetişkinlerin verdiği uygun tepkiler sayesinde kazanırlar. Ergenliğin başlarında ortalama bir birey hayatın tüm alanlarına dair uygun ve olgun kararlar verecek kadar bilgi ve deneyime sahip değildir. Ergen özerklik için çabalarırken deneyimli bir yetişkin, ergenin bilgilerinin kısıtlı olduğu alanlarda denetimi bırakabilir ancak ergenin bilgisinin ve deneyiminin kısıtlı olduğu alanlarda uygun kararlar verebilmesi için ona rehberlik etmeli. Ergen de yavaş yavaş olgun kararlar verme yeteneğini edinmiş olur.

ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ:

Önceki dönemlere kıyasla bu dönemde ergenler daha az miktarda arkadaş edinmeyi seçerler ve bu arkadaşlıkları daha yoğun ve samimidir. İlk ergenlikte yakınlık ihtiyacı yoğunlaşır, bu dönemde yakın arkadaş arayışı başlar. Yakın arkadaş edinemediklerinde yalnızlık ve değersizlik duyguları baş gösterir.

Arkadaşların karakteristik özellikleri ergenin gelişiminde önemli etkilere sahiptir. Yapılan bir çalışmada arkadaşlarının not ortalamasının okul başarısında olumlu bir etkiye sahip olduğu ve daha az olumsuz davranış ile bağlantılı olduğu görülmüştür.

Çoğu ergen kendi yaşına daha yakın olan bireylerle arkadaşlık ilişkisi geliştirirse de bazı ergenler kendilerinden daha küçük veya daha büyük olanlar ile çok iyi arkadaş olurlar. Bir araştırma, kendilerinden daha büyük gençler ile etkileşim halinde olan ergenlerin daha büyük oranla riskli davranışları ya da erken cinsel davranışlar gibi problemli davranışları daha sıklıkla gösterdiklerini ortaya koymuştur.

Arkadaş Edinmenin Etkili ve Etkisiz Stratejileri:

Aşağıda yetişkinlerin arkadaş edinme konusunda ergenlere önerebilecekleri **uygun olan** bazı stratejiler verilmiştir:

- Etkileşimi başlat. Arkadaş hakkında bilgi edin. Yaşını ve sevdiği faaliyetleri öğren. Kendini tanı, sohbete başla, onu bir şeyler yapmaya davet et.
- Sosyal davranış sergile. Dürüst ve güvenilir ol. Doğruyu söyle, sözünü tut. Paylaşımçı ol, işbirliği yap.
- Kendine ve başkalarına saygı göster. Kibar ve nazik ol. İltifat etmekten çekinme. Karşındakini dinle. Pozitif tutum ve kişilik sergile.
- Sosyal destek sağla. İlgili ve yardımsever ol.



FLÖRT VE ROMANTİK İLİŞKİLER:

Ergenlik döneminde ergenlerin yönetmekte güçlük yaşayabildiği süreçlerden bir tanesi de flört veya romantik ilişkileridir. Bununla ilgili olarak hangi evrede hangi basamaklardan geçildiğinin farkına varılması hem ergenin hem de ebeveynin süreç yönetimi açısından sağlıklı olmaktadır. Ergenlikte romantik ilişkileri karakterize eden üç aşama vardır:

- 1- *Romantik çekime giriş ve 11-13 yaşlarında yakın ilişkiler:* Buluş çağı, bu ilk aşamayı tetikler. 11 yaşından 13 yaşına kadar ergenler romantizm ile yoğun biçimde ilgilenirler. Arkadaşları ile yaptıkları sohbetlerde bu hakim konu haline gelir. Birisine aşk beslemek yaygındır. Aşk besledikleri kişiyle etkileşime girebilir ya da girmeyebilirler. Flört başladığında bu genellikle bir grup ortamında olur.
- 2- *14-16 yaşlarında romantik ilişkilerin keşfedilmesi:* Bu aşamada 2 tür romantik ilişki olur: a)Sıradan flört: Genellikle kısa ömürlüdür, en iyi ihtimalle birkaç ay sürer. b)Gruplar halinde flört: Bu aşamada arkadaşlar genellikle arkadaşın yoğun ilgisini karşıya ileterek bu çekimin karşılık bulup bulmayacağını teyit ederek potansiyel bir ilişkinin kolaylaştırıcı olarak davranırlar.
- 3- *17-19 yaşlarında ikili romantik bağların gözden geçirilmesi:* Lise yıllarının sonunda daha ciddi romantik ilişkiler gelişir. Güçlü duygusal bağlar oluşturabilirler ergenler. Bu bağlar daha önceki dönemlere göre daha kararlı ve dayanıklıdır. Genelde 1 yıl ya da daha uzun sürer.

OKUMA ÖNERİLERİ

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 Doğdum? ”;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.

KAYNAKÇA

ABALI, D. (tarih yok). *ERGENLİK DÖNEMİ VE SORUNLARI*. 2004: EPSILON YAYINEVİ.

AYDIN, P. B. (2006). *ÇOCUK VE ERGEN PSİKOLOJİSİ*. NOBEL AKADEMİK YAYINCILIK.

DİNÇEL, E. (2006). *ERGENLİK DÖNEMİ GELİŞİMSEL ÖDEVLERİ VE*.

[HTTP://WWW.GEOCITIES.WS/DORU_TAY/INDEX/ERİNLİK.HTM](http://www.geocities.ws/DORU_TAY/INDEX/ERİNLİK.HTM).

[HTTP://WWW.GEOCITIES.WS/DORU_TAY/INDEX/ERİNLİK.HTM](http://www.geocities.ws/DORU_TAY/INDEX/ERİNLİK.HTM) ADRESİNDEN ALINMIŞTIR

SANTROCK, J. W. (2012). *YAŞAM BOYU GELİŞİM: GELİŞİM PSİKOLOJİSİ*. NOBEL AKADEMİK YAYINCILIK.

YÖRÜKOĞLU, P. A. (1998). *GENÇLİK ÇAĞI*. ÖZGÜR YAYINLARI.