



HOŞGELDİNİZ

ÇOCUKLARIMIZLA İLETİŞİM

BİR ERGENLE
YAŞAMAK GİBİ BİR
KİTAP ARIYORUM AMA
SAĞLIK, YAŞAM,
GELİŞİM
BÖLÜMLERİNDE
BULAMADIM...

«GERİLİM» BÖLÜMÜNE
BAKTINIZ MI?

LIBRARY
HOURS
10:00 - 18:00
10:00 - 18:00
10:00 - 18:00
10:00 - 18:00
10:00 - 18:00



ERGENLİK DÖNEMİ KAVRAMLARI

- Kimlik Kazanmak
- Toplumsallaşma
- Gizlilik
- Bireyselleşme
- 12-22 yaş aralığı (WHO)
- Evrensel bir dönemdir.
- Cinsel gelişimin oluşması
- Meslek seçimi

KİMLİK KAZANMAK

- Kimlik arayışı içerisinde kimliğin inşası ve bu kimliğin etrafı tarafından tanınması sürecidir. (Genital Dönem/Kimlik Duygusuna Karşı Rol Karışıklığı)
- Dengeli ve uyum sağlayabilen çocuk gider; yerine güç beğenen ve çabuk tepki gösteren bir genç gelir.
- Artık tepkileri önceden kestirilemez. Tutarsız davranışlar ve duygusal dalgalanmalar yaşanır.
- İnişli çıkışlı bir dönemdir; çabuk sevinir, çabuk üzülür, çabuk sinirlenir.

KİMLİK KAZANMAK

- Gün boyu süsüyle, giyimiyle, saçıyla uğraşır.(Ergen benmerkezciliği...)
- Derslerde düşüş olabilir.
- Kendini ispat ve bireyselleşme çabası içerisindedir.
- Dediğinizin tam tersini yapmayı tercih edebilir.(Otoriteyle çatışma...)
- Yeni meraklar, uğraşlar edinir. Her şeyi deneme merakı vardır.
- Aklına koyduysa yapar, engellenme eşiği düşük.

TOPLUMSALLAŞMA

- Toplumsallaşma = Arkadaşlık
- Arkadaşlar aileden daha ön plandadır.
- Gelişim dönemleri içinde toplumsal etkilerin birey için en fazla önem taşıdığı evredir.
- Toplumsal olaylara ve politikaya ilgisinin artması normaldir.
- Arkadaşlarıyla buluşmak ve kendini kabul ettirmek çok önemlidir.(gruba aidiyet)
- Arkadaş tercihinine karışılması veya yasaklama işe yaramaz.

TOPLUMSALLAŞMA

- Gün boyu beraber olduğu arkadaŐına yüzlerce mesaj atabilir ya da facebook, instagramda vb günün büyük kısmını geçirebilir.
- Duygularını aktarabileceği bir platform
- İletişim yolu olarak Whatsapp ==) sosyalleŐme aracı

GİZLİLİK

- Odası özel alanıdır. Okuldan gelince odasına kapanır.
- Kabuđuna çekilme hali ailelerin en çok sıkıntı yaşadığı durumlardan biridir. Artık başka dünyaları olması ve sizinle daha az zaman geçirmek istemeleri evrenseldir.



BİREYSELLEŞME

- Çocukken idol, rol model ebeveynlerken Őimdi artık bir futbolcu veya youtuber
- Ebeveyn etkisinden kurtulmak ve kendi kimliğini yüceltmek amacı ile; onlara ters yanıtlar verir, küçümser, alaycı davranır.
- Aileye karşı acımasız değerlendirme ve eleőtirme olabilir.
- Amaç aileden sıyrılmaya çabası. (benlik kaygısı)

Aslında bütün derdi kendisi ile...

- Bu davranışlarına kendinize yönelik algılamayın
- Beni hiç anlamıyorsun! çok kullanılır.
- Yetersizlik ya da öfke duygusuna kapılmayın
- Kültürel olarak yetersiz ebeveynlik hissi
- Alınmak yerine hoşgörölü davranın
- Yeni bir sentez için çatışma gerekli

Gelişimsel olarak üç ana dönem (Dünya Sağlık Örgütüne Göre)

Ön ergenlik dönemi	11 - 14 yaş
Orta ergenlik dönemi	15 - 17 yaş
Son ergenlik dönemi	18 - 24 yaş

*Bireysel farklılıklar göz ardı edilmemelidir.

Ön Ergenlik

- Erken dönemler daha karmaşık, daha zıt tavırlar, şiddetli tepkiler, fevrilik ile karakterizedir.
- Yeni beden imgesi edinme ve yeni bedene alışma çabası
- Kendi vücudu ile meşguliyet
- Saatlerce banyoda kalma, saçlarıyla, giyimiyle uzun süreli uğraşma...
- Ayna karşısından ayrılamama

Ön Ergenlik

- Bu dönemde en büyük uğraşı bedendir ve bir çok ergen bedeninden hoşnutsuzdur.
- Vücudunda olan değişimlere takılma
- Kendi bedenini başkalarınıninkiyile karşılaştırma



Orta Ergenlik

- Ergen kendindeki değişikliklere alışmaya başlar.
- Bu dönemin önemli meselesi «Cinsel Kimlik» gelişimi.
- Beden gelişiminin tamamlanması yolunda kendini belli bir cinsiyete ait hissetme ve ona uygun cinsel roller.
- Gencin karşı cinsten birine duygu beslemesi normaldir ve engellenmemelidir.

Kendine zarar verme, özkıyım girişimi riski

- Risk alma eğilimi yüksek bir dönem
- Kendini koruma dürtüsünün kaybolduğu anlarda, saldırganlıkları kendi benliğine ve bedenine dönebilmekte.
- Bu girişimler durduk yerde olmaz, gergin ilişkilerin ve birikmiş ruhsal çatışmaların sonucudur.
- Uyarı sinyalleri verirler mi?
- Dikkat çekme amaçlı olabilir.
- İletişimi iyi bir ailede olmanın önemi.

NE YAPABİLİRİZ?

- BİRLİKTE YÜRÜMEK...(sabır,hoşgörü ve anlayışla...)



GEÇMİŞ YAŞANTILARIN ETKİSİ



SINIRLARI ESNETMEK

- **ERGENLERİN GELİŞİMİNE OLANAK VERECEK ÖLÇÜDE İZİN VERİCİ OLMAK(ASLA KURALSIZLIK DEĞİL)**
- Kendine tanınan hakları yetersiz bulur, daha çok özgürlük alanı ister.
- Karşılıklı güven ilişkisi önemlidir.
- İnatlaşmak ya da küçümseyici tavırlar onu sadece savunmaya geçirecek ve fikirlerine daha çok bağlanmasına sebep olacaktır.

HER ŐEYİN BAŐI İLETİŞİM

- Duygularınızı ve ihtiyaçlarınızı ifade edin.(ben dili)
- Duygularını ve ihtiyaçlarını sorun,
- Öğüt, öneri verecekseniz önce isteyip istemediğini sorun.Bir ergenin en hoşlanmadığı Őey istemediğı halde kendisine “akıl verilmesidir.”
- Bazen sadece dinleyip anlamaya çalıŐmak bile yeterli olur.

BAŞKA NELER YAPABİLİRİZ?

- Tutarlı olun, size olan güvenini artacaktır.
- Kardeş, komşu akraba ile asla KIYASLAMAYIN!
- Olumlu davranışlarını övün.
- Kişiliğe değil davranışa odaklanın.
- Güç/otorite savaşına girmeyin, aşırı tepkisellik
- «Ben sana demiştim» cümlesi
- Sizi ne kadar eleştirse de size çok ihtiyacı var
- İhtiyacı olduğunda ve talep ettiğinde yanında olmak!
- «Ben senin yanındayım. Hatalı olsan da seni yargılamam kızabilirim ama özellikle başkalarının yanında gururunu kırmam.