

ÇOCUĞUNUZU TANIYOR MUSUNUZ?



Ergenlik, hızlı büyüme ve gelişmenin olduğu ilk gençlik dönemini kapsar. Ergenlik dönemi kızlarda 13-14, erkeklerde 14-15 arasında başlar.

Hem bedensel hem de ruhsal yönden hızlı bir değişim içindedir. Bedensel görünüm sonucu kızlar kadınsı, erkekler erkeksi görünüme girerler.

BEDENSEL DEĞİŞİMLER:

- Erkeklerde sakal, bıyığın çıkması
- Kızlarda göğüslerin büyümesi, kalçaların genişlemesi
- Çocuğun şeffaf derisinin ergenlik dönemi ile değişmesi
- Yağ dokusunun artması
- Ter salgısının artması ve kokması
- El ve ayaklarda hızlı büyüme (Bu durumda çocuk vücudunu tam olarak kontrol edemez. Böylece bu durum çocuğun davranışlarına yansır. Örneğin sakarlık olayı.)

DAVRANIŞLARDAKİ DEĞİŞİMLER:

Yalnızlık isteği:

Her genç yalnızlığını paylaşacağı ayrı bir odasının olmasını ister. Odasında saatlerce kalabilir. Küçük nedenlere kızabilir, kırılabilir. Gencin bu isteğinin doğal karşılanması gerekir.

İsteksizlik oluşabilir:

Hızlı bir bedensel gelişme içinde oldukları için bu durum enerjilerini tam olarak kullanamamalarına neden oluyor. Tüm enerji bedene yansıyor. Sonuçta isteksizlik oluşabiliyor. Bir takım ağrılar, sızılar oluşabiliyor. İşte tüm bu durumlar derslere de yansıyor. İlkokulda elde edilen başarıda düşüş görülebilir. Bununla başa çıkmak çok önemli. Bu başarısızlık durumunda kaygı duymamak gerekir. Bunun geçici olduğunu düşünmek en doğru çözüm olur.

Toplumsal zıtlık durumu:

Sürekli içinde bulunduğu ortama karşı çıkar. Bu nedenle çevresi ile olan ilişkilerinde zaman zaman geçimsizlik oluşabilir. (gerek aile, gerek okul, gerek arkadaş ilişkilerinde)

Otoriteye karşı direniş eğilimleri:

Ev ortamında mutlaka otoriteyi temsil eden birisi vardır. Ya anne ya baba ya da ağabey, abla. Gelişmekte olan ergenin karşı çıkacağı ilk kişi otoriteyi temsil eden kişidir.

Karşı cinse olan ilgi

Duyguluğun artması:

Bu dönemde ergenler çok fazla duygusal olabiliyorlar. Ancak bu durum biçim değiştirerek kendisini gösterir:

Karamsarlık oluşur. Kendilerine söylenen şeyleri ters anlarlar. Çabuk sinirlenirler. Hiçbir şeyden memnun olmama. Küçük şeylerden dolayı hemen ağlama görülebilir.

Kendilerine olan güven duygusu azalabiliyor:

Çocukların kendilerine olan güvenlerinin azalmasının nedeni onlardan beklenen rollerin yoğunluğudur.

İyi bir öğrenci.....

İyi bir evlat.....

İyi bir abla ya da ağabey.....

İşte çocuklardan beklenen mükemmeliyetçi özellikler özgüveni sarsıyor.

Ayrıca bu dönemde çekingenlik oluşabiliyor ve kendilerini bu yönde gizleme eğilimi görülebiliyor.

Hayalcilik oluşabiliyor. Genç nelerden yoksunsa nelere arzu duyuyorsa o şeylerin hayalini kurar.

Arkadaşlık ilişkileri:

Ergenlikte grup kimliği önemlidir. Bu nedenle ergenin arkadaşları ve arkadaşları ile yaptığı şeyler önemlidir. Ergenin arkadaşlarını gözleyerek onun ruhsal problemlerinin farkına varabiliriz. Kısaca arkadaşlık ruh sağlığının belirleyicisidir. Örneğin bir genç arkadaşlarına aşırı derecede bağlılık duyuyorsa aile içinde çözemediği çatışmalar olabilir, sevgi ya da ilgi ihtiyacı tam olarak karşılanamıyor olabilir.

AİLELER NASIL DAVRANMALI?

- Çocuğunuzun kaygılarını onu küçümsemeden konuşun ve davranış değişikliği olup olmadığını izleyin.
- Mahremiyet gereksinimine saygı duyun. Ancak odasında bilgisayar ve TV olmasın. Beraberce eğlendiğiniz şeyler yaparak vakit geçirin. Yemekleri beraber yemeye devam edin. Ailesiyle birlikte yemek yiyen gençlerin akademik başarılarının daha yüksek, sigara, alkol ve madde kullanma oranlarının ve şiddet eğilimlerinin daha düşük olduğunu unutmayın.
- Özellikle depresif görünüyorsa duygularını paylaşmasına mutlaka izin verin. Sorunları kendisinin çözmesi için fırsat tanıyın ama daima desteğe hazır olun.
- Okul ve okul dışı etkinlikleriyle ilgilenin. Grup sporları ve sanatsal etkinlikler gibi etkinliklere katılmasını destekleyin.
- Okulda sarf ettiği çaba ve başarıları için takdir edin.
- Güvenli internet kullanımı hakkında bildiklerinizi paylaşın, internette girilebilecek siteler, yazılabilecek mesajlar, yabancılarla iletişim konularında bilgilendirin.
- Evde her zaman sağlıklı yiyecekler bulunmasına özen gösterin; sağlığına ve beslenmesine dikkat edin.
- Sigara, alkol ve madde bağımlılığı konusunda ne biliyor, bu maddelere nasıl bakıyor anlamaya çalışın ve kendi duygularınızı paylaşın.
- Şiddet kullanmadan sorunların nasıl çözülebileceğini öğretin. Duygusal ve davranışsal sorunları varsa mutlaka bir hekimle görüşmesini sağlayın.



- Ona kabul, sevgi, yakınlık ve istediğinde destek sunmaya hazır olun.
- Çocuđunuzla bir erişkin gibi ilişki kurmaya istekli olun. Ancak, görüşlerine karşı çıktığınızda gerilimin artabileceğini unutmayın.
- Meslek seçiminde onu dinleyerek, bilgilendirerek ve doğru bilgiye yönlendirerek destek olun.
- Kimlik gelişiminin tamamlanabilmesi ve erişkin psikolojik olgunluğuna ulaşabilmesi için tüm çocukluk çağı boyunca kazandığı beceri, tutum ve davranışları harmanlayarak, evde, okulda ya da iş yaşantısında, arkadaş ilişkilerinde, boş zaman etkinliklerinde ve özel ilişkisinde bağımsız kararlar vermesine olanak sunun.