

## Ergenlik Nedir?

Bireyin çocukluktan yetişkinliğe geçerken bireyselleşmesini ve toplumsallaşmasını sağlayan "Ruhsal, Fiziksel ve Sosyal Olgunlaşma Dönemi"dir. Ergenliğin başlangıç ve bitiş yaşı bireye göre değişir. Sağlıklı olan her çocuğun yaşayacağı bir gelişim dönemidir.

Ergenlik, değişim demektir, Büyümek demektir, Başkalaşım ve Dönüşüm demektir. Büyümek sadece ergenliğe özgü değildir, çocuklar da büyürler ama değişmezler. Ergenler ise hem büyürler hem de değişirler.

*Ergenlik dönemindeki bireyler duygusal ve davranışsal yönden iniş çıkışlar yaşayabilirler. Ergenlerin içinde bulunduğu dönemin özelliklerini bilmek, aile ve öğretmenlerin ergenleri anlamasına ve daha rahat iletişim kurmasına olanak tanır.*

## Ergenlik Dönemi Duygusal Özellikleri

- ✓ Duyguların Yoğunluğunda Artış
- ✓ Kimlik Arayışı
- ✓ Can Sıkıntısı
- ✓ Otoriteye Karşı Gelme
- ✓ Karşı Cinsle İlgili
- ✓ Çalışma İsteksizliği
- ✓ Bağımsızlık İsteği
- ✓ Bir Gruba Ait Olma İsteği
- ✓ Huzursuzluk
- ✓ Aşırı Hayal Kurma



## Ergenler ve Ailelerinin En sık Yaşadığı Çatışmalar

- ✓ Ana-baba tarafından eleştirilmek,
- ✓ Azar işitmek,
- ✓ Sağlık durumlarıyla çok ilgilenilmesi,
- ✓ Konuların çok uzatılması,
- ✓ Ergene dağınık olduğunun söylenmesi,
- ✓ Aşırı şekilde nasihat edilmesi,
- ✓ Üstlerine çok düşülmesi,
- ✓ Anlaşılammak,
- ✓ Ana-babanın her şeyi öğrenmek istemesi,
- ✓ Okuldaki başarısının eleştirilmesi,
- ✓ Aile baskısı,
- ✓ Ana-babanın ergenin yanında tartışması.

## "Ergenlere Nasıl Yaklaşalım, Nasıl Davranalım?"

Cevaplanması gereken bu soruların cevabı "İletişim" ile başlar. "Aile İle İletişim", ergenlik dönemindeki her genç için her zamankinden daha önemlidir. Anne ve babası tarafından;

- ✓ eleştirilmeden,
- ✓ yargılanmadan,
- ✓ sorgulanmadan dinlenen genç, karşılaştığı güçlükleri aşmada zorlanmayacaktır. Ayrıca sorunlarını ailesi ile paylaşmaktan kaçınmayacaktır.

## Ergenle İletişimde Anne Babaların Dinleme Becerisi Çok Önemlidir

### Etkin Dinleme Nedir?

Etkin dinleme iletişimde gerekli ve uygun durumlarda; susma, konuşmaya cesaretlendirme, anlatılanların anlaşıldığını hissettirecek geri bildirimler verme, soru sorma, kendini açma, espri, beden dilini iyi kullanma, empatik olabilmek becerilerini içerir.

### Etkin Dinleme Becerisinin Ergenlerin Gelişimine Sağladığı Katkıları:

- ✓ Ergenin olumsuz duygularının kabulünü sağlar.
- ✓ Ergenin duygularını ifade etmesine yardımcı olur.
- ✓ Yetişkin ve ergen arasında sıcak bir ilişki kurulmasını sağlar.
- ✓ Sorunların çözümlenmesini sağlar.
- ✓ Ergenlerin anne babaların düşüncelerine değer vermelerine yardımcı olur.
- ✓ Ergenin bireysel farkındalık sağlmasına yardımcı olur.



### Ergenlik Döneminde Karşılaşılan Sorunlar ve Çözüm Önerileri

Ergenlik dönemi bireyin yaşamı boyunca karşılaştığı en karmaşık dönemdir. Bu dönemde birey hem ruhsal hem de fiziksel değişimlere ayak uydurmak zorundadır. Ayrıca yaşanan bu değişimlerin yanı sıra aile ve sosyal çevre ile bir çok problem yaşanmaktadır.

### Bu Dönemde Ergenlerin Şikayetleri:

- ✓ Dışarı çıkarken izin almam gerekiyor ve belirledikleri saatte evde olmak zorunda kalıyorum.
- ✓ Ailem her şeye karışıyor, hesap vermeme istiyorlar.
- ✓ Beni çocuk gibi görmeye devam edip büyüdüğümü görmezden geliyorlar.
- ✓ Doğru arkadaşları bulabileceğime güvenmiyorlar, sosyal çevrem çok müdahale ediyorlar.
- ✓ Kalabalık ve yabancı ortamlarda kendimi ifade edemiyorum ve sıkılıyorum, bu yüzden her zaman yalnız kalmak istiyorum.
- ✓ Arkadaşları beni gruptan dışlıyorlar.
- ✓ Görüntüm hoşuma gitmiyor, sivilcelerim yüzünden aynaya bakmak istemiyorum.
- ✓ Beni rahat bırakıp, hayatıma müdahale etmeyin. Kimse beni anlamıyor!



11-12 yaşlarında başlayıp yirmili yaşların sonuna kadar süren, bireyde hızlı gelişim ve ruhsal değişimlere yol açan çağa "Ergenlik Çağı" denir. Ergenlik çağında üzerinde durulması gereken en önemli detay çocuktaki ruhsal ve psikolojik değişikliklerin yanında aileyle olan karmaşık ilişkileridir.

### Görülen Ruhsal Değişiklikler

- 1- Toplumdaki rolünü belirleme isteği,
- 2- Hayatı ve çevreyi sorgulama,
- 3- Kendi başına hareket etme isteği,
- 4- Yalnız kalma isteği,
- 5- Aynı gün içinde sevinç, üzüntü, korku gibi duygularının sürekli değişmesi,
- 6- Sebepsiz can sıkıntısı hissetme,
- 7- Aşırı öfkelenme,
- 8- Hayal kurma,
- 9- Bulunduğu ortamda dikkat çekme isteği,
- 10- Soyut algılama yeteneğinin artması,
- 11- Bir konu üzerinde dikkatini uzun süre toplayamama,
- 12- Daha hızlı okuyup anlama.

### Kızlarda ve Erkeklerde Görülen Fiziksel Değişiklikler

- ✓ Boy uzaması
- ✓ Kilo artışı
- ✓ Vücutta kıllanma (koltuk altı, sakal bıyık vb.)
- ✓ Deride yağlanma
- ✓ Sivilce çıkması
- ✓ Ter salgısının artması
- ✓ Kasların gelişmesi
- ✓ Beden hatlarının yeni biçimini kazanması
- ✓ Sesin kalınlaşması



**Çocuğunuz ile anlaşmazlıklarınız içinden çıkılmaz bir hal aldığı anda aşağıdaki kurumlara başvurabilirsiniz;**

Okul Rehberlik Servisi  
Rehberlik ve Araştırma Merkezi  
Çocuk ve Ergen Psikoloğu  
Aile Danışma Merkezleri