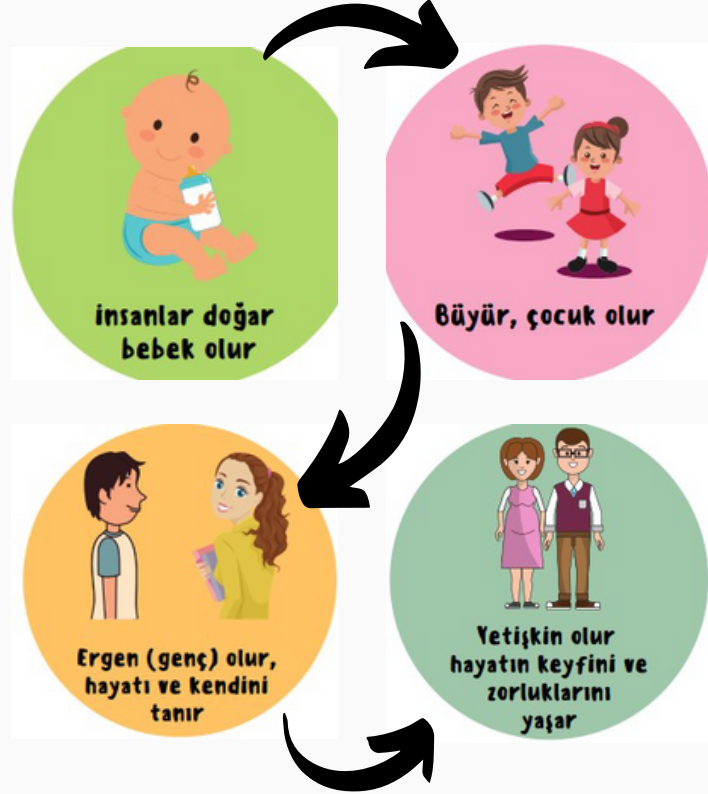


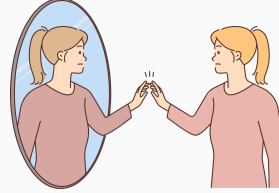
İnsan yaşamı boyunca farklı dönemlerden geçer. Adım adım ilerlenen bu dönemlerin güzellikleri olduğu gibi bazı zorlukları da olmaktadır.



**Ergenlik** genel olarak 10-20 yaşları arasında meydana gelen, başlayışı ve bitişi genetiğe, yaşam şartlarına ve iklime göre değişiklikler gösteren **sağlıklı** bir dönemdir.

## HIZLI BEDEN GELİŞİMİ

- Boy uzar, kilo artar. Çocuk vücudundan ergen vücuduna geçiş yaşanır.
- Ergen çocuk bu hızlı fiziksel değişimlerden dolayı panikleyebilir. Bu değişimler noktasında bilgi alacağı ilk adres ve güvenilir kaynak ailesi olacaktır. Ailenin bu konuda bilgi sahibi olması o nedenle çok önemlidir.



## İLGİNİN BEDENE YÖNELMESİ

- Bedensel değişim ergenlik döneminde gencin ilgi alanlarının temelini oluşturur.
- En önemli şey onun için dış görünüş olmakta bu da aynanın karşısında geçirdiği zamanın artmasına sebep olur.
- Yüzlerindeki bir sivilce bile onların kabusu olabilmektedir.

## DERS BAŞARISININ DÜŞMESİ

- Ergenin çevresindeki kişilerle çatışmalar yaşaması, önceliklerinin daha çok kendine ve arkadaşlarına yönelmesi, bazı sorumluluklarını ihmal etmesine neden olmaktadır.
- Bu durumlar ders başarısında da düşüşe sebep olabilmektedir.

## KURALSIZ YAŞAMA İSTEĞİ

- Ergenlik dönemindeki gençte otoriteye (anne-baba, öğretmen) karşı gelme, söz dinlememe, eleştirme, hata bulma davranışları görülmektedir.
- Koyulan yasakları saçma, ona verilen hakları da yetersiz bulabilir.
- Bağımsız olma isteği yoğundur, kendine karışılmasını istemez.
- Ebeveyn ve öğretmene karşı tepkisel davranışları olduğu gibi çevresine çabuk öfkelenme, sert tepkiler verme ve asi davranışlar görülebilir.



## YALNIZ KALMA İSTEĞİ

- Bu çağdaki kız ve erkek ergenlerde kendi başına kalma isteği görülür.
- Aileyle yaşanan iletişimdeki çatışmalarla aileden uzaklaşabilir, arkadaşlarıyla daha fazla zaman geçirme isteği olur.
- Arkadaş grubuna dahil olma ve onlar tarafından beğenilme çok önemlidir.
- Bazen arkadaş grubundan dışlanmamak için yanlış davranışlarda bulunabilir.

## GÜVENSİZLİK

- Ergenlik döneminin temel özelliklerinden biridir. Ergenin atılgan, gösterişçi ya da çekingen olmasına sebep olabilmektedir.
- Ergen birey başkalarının kendisi hakkındaki hükümlerine karşı duyarlı davranabilmektedir.
- Çocukların **kendilerine olan güvenleri de azalabilmektedir**. Bunun sebebini çocuktan beklenen yüksek beklentiler oluşturmaktadır.
- Bu dönemde **çekingenlik** ve kendini gizleme eğilimi de görülmektedir.
- Gençler bu dönemde neyin eksikliğini yaşıyorsa onun hayalini kurabilmektedir. Bu sebeple **Hayalcilik** de görülmektedir.



### Unutulmamalıdır ki; gelişim

bireyseldir, her birey farklı özellikler gösterebilir. Bu dönemin özelliklerinin bireyde görülmesi ve şiddeti bireysel farklılıklara göre değişir.

## AİLELER ÇOCUKLARINA NASIL DAVRANMALILAR ?

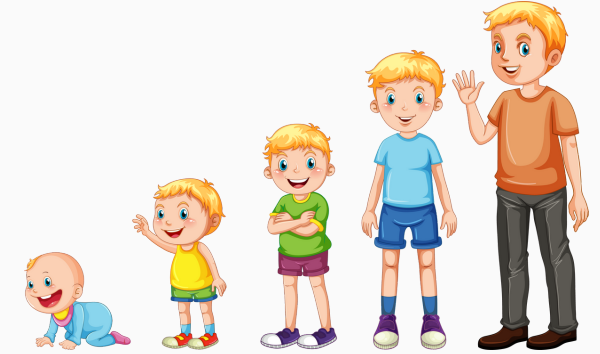
- Ergen yanlış bir şey yaptığında kişiliği değil davranışı eleştirilmelidir.
- Olumsuz davranışlarından önce olumlu davranışlarını görüp pekiştirerek aranızdaki iletişimi güçlü tutmak daha yararlı olacaktır.
- Ebeveyn çocuğunun yaşadığı duygusal süreçlerle şaka bile olsa dalga geçmemelidir.
- Çocuğu ilgilendiren her konuda onun da fikri alınmalıdır.
- Bu dönemde yapılan aşırı baskı ve cezaların çocuğu aileden uzaklaştırdığı ve arkadaş gruplarına ittiği unutulmamalıdır.
- Ergenin sevildiğini hissetmesi sağlanmalı fakat bu düzenli ,tutarlı ve abartmadan olmalıdır.
- Çocuklarınızın kendi sorumluluklarını üstünüze almamalısınız. Çocuklarınız kendi sorumluluklarını ne kadar erken alırlarsa o kadar sorumlu bireyler olacaklardır.
- Çocuğunuzla arkadaşlarıyla kıyaslamamanız gerekir. Kıyaslama sorunlara çözüm bulmak yerine aranızdaki iletişime zarar verebilir.



Bu dönem geçici bir süreçtir ve bu sürecin sonunda çocuğunuz geleceğin bir yetişkini olacaktır. Çocuğunuzla **aranızda sevgi ve güçlü bir iletişim olduğu müddetçe** tüm sorunların ortadan kalktığını göreceksiniz.



# ERGENLİK DÖNEMİ VE ÖZELLİKLERİ VELİ BROŞÜRÜ



**Rehberlik ve  
Psikolojik Danışma  
Hizmetleri Bölümü**