

## **ERGENLİK NEDİR?**

Ergenlik dönemi, biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan bir gelişme ve olgunlaşmanın yer aldığı çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemidir. Ergenlik dönemi 9 – 11 yaşlarında başlayıp 20'li yaşların ortasına kadar süren, hızlı bedensel, ruhsal, sosyal değişiklikleri içeren dönemin genel adıdır.

## **FİZİKSEL GELİŞİM**

Ergenlik döneminin başlangıcının habercisi, boy uzaması ve kilo artışıdır. Ses kalınlaşır, ergenlik sivilceleri oluşmaya başlar. Bedensel gelişimle birlikte sakarlıklar başlayabilir ve aynı zamanda buna bağlı olarak bel ve bacak ağrıları görülebilir.

**Öneriler;**

- Çocuğunuza büyüdüğünü hissettirecek tarzda sorumluluklar verin.
- Boy ve kilo gibi fiziksel özellikler konusunda asla şaka yapmayın.
- Sakarlık yaptığında, bir işin altından kalkamadığı durumlarda eleştirmeyin, motive edin ve destekleyin.
- Fiziksel değişimin çocukta oluşturduğu kaygıyı anlamaya çalışın
- Egzersiz yapmasını sağlayın.

## **Egzersizin faydaları:**

- Egzersiz bağımsızlık hücrelerini geliştirmektedir.
- Fiziksel olarak gösterilen efor, depresif düşüncelerin geçici olarak durmasını sağlamaktadır. Düzenli egzersiz depresyona engel olduğu da söylenebilir. Düzenli olarak egzersiz yapanlar, daha çok endorfin salgıladıkları için, yaşamdaki küçük şeylerden de daha fazla keyif alırlar. Arkadaşlıklardan, kedilerden, yemeklerden,

hobilerden hatta sokakta gülümseyerek geçen insanlardan bile keyif alırlar.

- Düzenli egzersiz, “rahatlama tepkisini” harekete geçiren parasempatik sistemin daha kolay uyarılmasına yol açıyor. Bu da, daha az sıklıkta gerginlik ve kaygı yaşamayı ve daha kolay rahatlamayı, yani stresi atabilmeyi getiriyor.
- Başarı için anahtar; pek çok çalışma, duygusal beyni etkilemek için gerekli olan minimum sürenin haftada üç kere 20 şer dakika olduğunu gösteriyor.

## **ZİHİNSEL GELİŞİM**

Çocuklar 12 yaşından itibaren yetişkinler gibi mantıksal düşünme düzeyine erişir. Kendi kendisini çok eleştirir, bu yüzden herkes tarafından sürekli eleştirildiğini düşünür. En doğru düşüncenin kendi düşüncesi olduğunu sanır. Bu sebeple kontrolün kendi elinde olmasını ister.

## **Zihinsel gelişimi destekleyen öneriler;**

- Bizim zamanımızda diye başlayan sözlerden kaçının.
- Ergene yapacağınız eleştiriler onur kırıcı, kişiliğini zedeleyici değil, yapıcı yönde olmalıdır.
- Ergeni akranlarıyla kıyaslamaktan kaçının.
- Bedensel aktivitelere katılmasını sağlayın. İsteyerek yapılan bir spor aktivitesi çocuğun hem öğrenme becerisini geliştirmekte hem de dikkatini daha uzun süre toplayabilmesine yardımcı olmaktadır.
- Bırakın oyun kursun. Serbest oyun oynama zamanları çocuklar için iyi bir öğrenme ortamı oluşturmaktadır. Bu süre çocukların hafıza, dil, soyut düşünme, muhakeme ve matematik becerilerinin gelişmesine katkı sağlamaktadır.

- Problem çözmeyi öğretin. Problem çözme becerisi, okul başarısını destekleyen önemli bir bilişsel beceridir.

- Beden dilinizi kullanın. Çok mimik ve jest kullanılarak anlatılan olaylar, öğretilen bilgiler daha çabuk öğrenilmektedir.

- Çocuğunuz ile güvenli bağlanmanızı geliştirin. Güvenli bağlanan ebeveyn ile çocuk ilişkisinde çocukların fiziksel, bilişsel ve sosyal olarak daha sağlıklı geliştikleri yapılan araştırmalarla ortaya konulmuştur.

- Uyku saatlerini düzenleyin.

- Eleştirel düşünmesini destekleyin. Eleştirel düşünmek; yazılı ve sözlü ifadelerden, gözlem, akıl yürütme ve tüm duylardan faydalanılarak elde edilen verilerin bir araya getirilmesidir. Çocukların sahip oldukları bilgi birikimleri ne kadar fazla ise o kadar çok eleştirel düşünceler geliştirebilirler.

- Sevdikleri ve yapmaktan mutlu oldukları aktivitelerde seçim yapma hakkı tanıyın.

- Çocuğunuzu teşvik edin. Çocuğunuzun yeni deneyimler yaşamasına yardımcı olun.

- Çocuğunuzu sosyal ilişkiler kurması için destekleyin. Çocuklar çok küçük yaşlardan itibaren sosyalleşmeye başlarlar. Çevrenin algılanması, başka insanlarla iletişim kurma çabası zihin gelişimini destekleyen önemli unsurlardan biridir.

## **DUYGUSAL GELİŞİM**

Ergenlik döneminde duyguların şiddet kazandığı görülür. Ergenler bu dönemde duygusal gelgitler yaşarlar ve çok kırılındır. Beklenmedik bir anda abartılı tepkiler gösterebilirler.

**Öfke bir duygu, saldırganlık ise eylemdir.**

Öfke doğal bir duygudur, ancak öfke duygusunun şiddet ve saldırganlık ile sonuçlanması nelere bağlı? Kendini kontrol becerisi zayıf çocuklar başkalarına acımaya, empatilerini harekete geçirmeye fırsat bulamadan kendilerini başka birisine zarar verirken bulabilirler. Öfkenin saldırganlığa dönüşmesini ne önler? Nerede duracağını bilmek, kendisini olduğu kadar başkasını düşünmeyi akıl etmek...

### **Duyguları öğrenmek.**

Öfkeyi, kızgınlığı tanımayı öğrenmekle başlayabiliriz. Duygunun yoğunluğunu, az mı çok mu olduğunu anlamak çocuk için zor olabilir. Ufacık bir öfke bile hemen büyür. Öfke ya da kızgınlık duygusunu nasıl adlandıracağını bilemeyen çocuk, davranışlarındaki kontrolü kolayca kaybeder.

### **Duygusal gelişimi destekleyecek aile ortamı nasıl olmalıdır?**

Başkasına zarar vermeyi meşrulaştırıcı, öteki kişinin bir biçimde bunu hak ettiğini ve o kişiye "oh olduğunu" düşündürücü yetişkin tutumları empatiye ve merhamete pek yer bırakmaz. Saldırganlık, baskıyla da "olur böyle şeyler" tavrıyla da artar. Öfkeli anne babalar kadar "canının istediği gibi zarar verebilirsin" diyen müsamahakar anne babalar da öfke duygusunun başkasına zarar verici davranışlara dönüşmesini teşvik etmiş olurlar. Çocukların haksızlığa uğradıkları duygusuna kapıldıkları durumlarda 'hak arama ve ses çıkartmanın imkansız olması', çocuk bir süreliğine sinmiş ya da durumu sineye çekmiş bile olsa, haksızlığın doğurduğu öfkenin eninde sonunda patlamasına yol açar. Hakkını arayabilen, itirazını belirtebilen çocukların öfkesi ise, saldırganlıkla sonuçlanmaz.

## **ÇOCUKLARIN GELİŞİMİNİ DESTEKLEYECEK AKTİVİTELER**

**Fotoğraf albümü hazırlayın:** Ailece beraber yaptığınız anılar bırakan yolculukların, onun hayatında yer olan özel günlerin (sene sonu gösterisi doğum günleri vs.) fotoğraflarını içeren bir albümü çocuğunuz ile beraber hazırlayabilirsiniz. Çocuğunuz bu özel anları sizinle beraber hatırlayarak ilişkinizdeki yakınlığınızı hissedecektir.

**Berber yemek yapın:** Çocuğunuz ile beraber bir kek, kurabiye vs. tarifi seçin ve adımları beraberce takip ederek seçtiğiniz yiyeceği hazırlayın. Hazır olduğu zaman ailece sofrada birlikte yemek yemeye özen gösterin.

**Evde hazine avı hazırlayın:** Evde çocuğunuzun hedefe (hoşuna gidecek bir yiyecek, kitap ya da oyuncak gibi) yönlendirecek ipuçları yerleştirin, bu ipuçlarını izleyerek ve bir araya getirerek çocuğunuz sevdiği şeye ulaşsın. Belki evin içindeki bilinmez köşeleri de keşfetmiş olur.

**Berber yapboz yapın:** Çocuğunuz ile beraber hem ona eğlenceli gelecek hem onun bilişsel ve problem çözme kapasitesini güçlendirecek bir yapboz yapın.

**Ailece masa oyunu oynayın:** Monopoly ve Tabu gibi eğlenceli oyunlar oynayın; bu tüm ailenin katılabileceği bir aktivite (Anne, baba, kardeş vs.). Çocukları kurallarını kendilerinin koydukları, malzemelerini kendileri yaptığı kendi oyunlarını geliştirmeye yönlendirin.

**Kukla yapın:** Çocuğunuz ile beraber evdeki eşyalar ile kuklalar hazırlayın. Kuklaları hazırladıktan sonra çocuğunuz ile tüm ailenin izleyeceği bir kukla gösterisi yapın. Mümkünse kısa bir senaryo yazmak, yazma becerilerini geliştirici olur.



## **ERGENLİK DÖNEMİ GELİŞİMSEL ÖZELLİKLERİ VE AİLEYE ÖNERİLER BROŞÜRÜ 1**



## **REHBERLİK HİZMETLERİ**