

## GÜVENSİZLİK

- ▶ Ergenlik döneminin temel özelliklerinden biri olan güvensizlik, ergenin atılgan, gösterişçi ya da çekingen bir birey olmasına sebep olabilir.
- ▶ Bu evrede ergen, başkalarının kendisi hakkında verecekleri hükümler konusunda aşırı derecede duyarlıdır.
- ▶ Çocukların kendilerine olan güvenlerin azalmasının nedeni onlardan beklenen rollerin yoğunluğudur. İyi bir öğrenci, iyi bir evlat, iyi bir abla ya da ağabey...
- ▶ İşte çocuklardan beklenen mükemmeliyetçi özellikler özgüveni sarsar.
- ▶ Ayrıca bu dönemde çekingenlik oluşabilir ve kendilerini gizleme eğilimi görülebilir.
- ▶ Hayalcilik oluşabilir. Genç nelerden yoksunsa, nelere arzu duyuyorsa o şeylerin hayalini kurar.



### UNUTMAYINIZ!!!

Gelişim bireyseldir ve her birey farklı özellikler gösterir. Bu nedenle, burada sayılan özelliklerin hepsinin ergenlik dönemindeki herkeste görülmesi şart değildir ve şiddeti de bireysel farklılıklar gösterir.

## AİLELER NASIL DAVRANMALI?

- Ergen yanlış bir şey yaptığında kişiliği değil davranışı eleştirilmelidir.
- Gençlerdeki olumsuz davranışlardan önce olumlu davranışları görüp pekiştirmek ve aradaki iletişimi güçlü tutmak gerekir.
- Ebeveyn çocuğunun yaşadığı duygusal süreçlerle şaka bile olsa kesinlikle dalga geçmemelidir.
- Çocuğu ilgilendiren her konuda karar alırken mutlaka onun da fikri alınmalıdır.
- Bu dönemde yaşanan aşırı baskı ve cezaların genci arkadaş grubuna ittiği unutulmamalıdır.
- Çocuklarımızın kendi sorumluluklarını üstünüze almayın. Unutmayın ne kadar erken sorumluluk alırsa o kadar sorumlu birey olurlar.
- Ergenin sevdiği mesajı düzenli, tutarlı ve abartmadan verilmelidir.
- Ebeveynin ergeni akranlarıyla asla kıyaslamaması gerekir. Çünkü bu sorunların çözümüne hiç katkı sunmadığı gibi daha çok iletişim problemi ortaya çıkarır.
- **Unutmayalım ki bu dönem de gelecek ve çocuğumuz geleceğin yetişkini olacak. Hayat boyu önemsenmesi gereken ilk şey sevgimizi hissettirmek ve çocuğumuzla aramızdaki iletişimin güçlü olması. Çünkü bu ikisi olduğunda çözümecek hiçbir sorun yoktur.**

## HACI HACER ÇAĞLAR ORTAOKULU



## ERGENLİK DÖNEMİ VE ÖZELLİKLERİ VELİ BROŞÜRÜ

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK  
VE REHBERLİK SERVİSİ

## ERGENLİK NEDİR?

İnsanlar yaşam döngüsü içinde adım adım ilerler ve bazı dönemler yaşarlar. Her dönemin özellikleri olduğu kadar zorlukları da vardır. Dönemlerle ilgili bilmemiz gereken ilk şey;

**'Her Sağlıklı İnsan Bu Dönemleri Yaşar'**



**Ergenlik, çocukluk ile yetişkinlik arasında fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal olarak bazı değişimler yaşadığımız SAĞLIKLI bir dönemdir.**

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

## HIZLI BEDEN GELİŞİMİ

- ▶ Bu dönemde ergende hızlı bir beden gelişimi meydana gelir.
- ▶ Boy uzar, kilo artar, kız ve erkek çocuk vücutlarından genç kız ve erkek vücuduna geçiş yaşanır.
- ▶ Ergenin yaşadığı fiziksel değişimlerle ilgili bilgi alacağı ilk adres ailesidir.
- ▶ Unutmayalım ki çocuğumuz birçok değişim yaşayacak ve doğal olarak panikleyecek. Bu paniği azaltmak ve onu rahatlatmak için bilgi sahibi olması önemli ve en güvendiği kişiler siz ailesi olduğu için bu görev size düşüyor.

## İLGİNİN BEDENE YÖNELMESİ

Bu dönemde bedensel değişim gencin ilgi alanının temelini oluşturur, yani onun için en önemli şey dış görünüşüdür. Ayna karşısında süslenmek için saatlerce zaman harcayabilirler. Yüzlerindeki bir sivilce onların kabusu haline gelebilir.

## DERS BAŞARISININ DÜŞMESİ

- ▶ Ergenin yoğun çatışmalar yaşaması, ilgisinin daha çok kendine ve arkadaşlarına yönelmesi önceliklerinin değişmesine ve bazı görevlerini ihmal etmesine neden olur.
- ▶ Bunun sonucunda ders başarısında düşüş yaşayabilir.



## KURALSIZ YAŞAMA İSTEĞİ

- Ergenlik döneminde otoriteye karşı olma, söz dinlememe, eleştirme, hata bulma gencin davranışlarındandır.
- Yasakları saçma ve kendisine tanınan hakları yetersiz bulurlar.
- Bağımsız olmayı kendisine karışılmamasını isterler.
- Anne, baba ya da öğretmenden gelen uyarılara çabuk tepkide bulunurlar. Çabuk öfkelenip gereğinden sert tepkide bulunurlar. Kısacası bu dönemde oldukça asi olurlar.



## YALNIZ KALMA İSTEĞİ

- Kendisiyle başbaşa, yalnız kalma isteği bu çağdaki kız ve erkeklerde görülen genel bir durumdur.
- Bu dönemde ailesiyle iletişim sorunları yaşayıp ailesinden uzaklaşırken arkadaşları ile daha fazla zaman geçirmeye başlamıştır.
- Arkadaş grubuna dahil olma onun için çok önemli hale gelmiştir.
- Arkadaşları tarafından beğenilmek onlar için büyük öneme sahiptir.
- Bazen arkadaş grubundan dışlanmamak için yanlış davranışlarda bulunabilirler.