



ÖN ERGENLİK VE ERGENLİK DÖNEMİNDE DEĞİŞİM-GELİŞİM ÖZELLİKLERİ

Değerli Velilerimiz,

Hem öğrenciler hem de anne-babaları için ortaokula geçmek önemli bir dönüm noktasıdır. Çünkü çocuk akademik, sosyal ve duygusal alanda yeni bir sürece girmiştir. Artık hem anne-babanın çocuktan hem de çocuğun kendinden beklentileri değişir ve artar. Bunların yanı sıra çocukta bir de fiziksel ve ruhsal olarak ön ergenlik belirtileri gündeme gelmeye başlamıştır. Tüm bunlar nedeniyle çocuğun duyguları karmaşılaşır. Başka bir deyişle birçok yeniliğin olduğu bu ortam çocuk için kaygı ve endişe yaratabilir. Bunlardan dolayı bu yeni süreçte çocuğun anne-babasından alacağı desteğe her zamankinden daha fazla ihtiyacı vardır. Ergenlik süreci öyle bir süreç ki kimi velilerimiz böyle bir bilgilendirme yazısının geç kaldığını düşünürken, birçok velimizin de içinden “Çok erken değil mi?” diye geçirir. Sürecin karmaşıklığı sizleri genel olarak böyle bir bültenle bilgilendirme açısından da kolay değildir. Bu dönemin farklılığı ve zenginliği dilimize de yansımıştır: Pre-adolesan, adolesan, buluş öncesi, buluş, ön ergenlik, ergenlik, .. Elinizdeki bültende daha çok ön ergenlik süreci hakkında bilgi bulacaksınız.

Bu bültenin sizin çocuğunuzla son zamanlarda içinde bulunduğu duruma ışık tutmasını dileriz.

ERGENLİK:

Ergenlik dönemi 11-12 yaşlarında başlayıp neredeyse yirmi yaşa kadar süren, bedensel, ruhsal ve sosyal değişiklikleri içeren dönemin genel adıdır. Bu dönemin başlangıcına ön ergenlik diyoruz. Ergenlik dönemi, yaşananlar, hissedilenler ve değişimler itibarıyla hayatın diğer dönemlerinden farklı bir dönemdir. Bu değişim ve gelişim sürecinin fazla sancılı olmaması için anne-babaların, çocuğun çevresinde bulunan diğer yetişkinlerin bilgilencmeleri ve bazı konularda özel dikkat göstermeleri önemlidir. Çünkü genel olarak çocuklar bedensel ve psikolojik değişimden dolayı çevrelerine uyum güçlüğü yaşarlar. “Bebekler ve Çocukluk Dönemi” üzerine yaptığı araştırmalarıyla tanınan Fransız Psikiyatrist Françoise Dolto (1908-1988), ergenliği **ikinci doğum** olarak tanımlamıştır. Françoise Dolto'ya göre doğum, fetüs halinden bebekliğe geçişi, ergenlik de çocukluktan yetişkinliğe geçişi ifade etmektedir. Ergenlerin tıpkı yaşamın başındaki bebekler gibi kırılgan ve dayanıksız olduklarını belirtmiştir. Dolto: “Ergenler kabuk değiştiren istakozlara benzerler. İstakozlar kabuk değiştirme döneminde zayıf ve savunmasızdırlar. Ergenlik, bireyin zayıf ve savunmasız olduğu bir dönemdir.” demiştir.

Ön ergenlik belirtileri kimi çocukta daha erken, kimisinde daha geç görülebilir. Bu doğal bir durumdur. Anne-babaların çocuklarının ergenlik dönemi için hazırlıklı olmaları ve bilgilencmeleri önemlidir. Çocuğun anne-babası tarafından vücudunda meydana gelecek değişiklikler (göğüslerin büyümeye başlaması, tüylenme, regl döngüsünün başlaması, sesin değişmesi, hormonal değişikliklerden dolayı terlemede artış ve vücut temizliği vs.) hakkında bilgilendirilmesi, çocuğun **doğru bilgiyi doğru kişilerden alması** açısından oldukça önemlidir. Genel olarak kız çocukların annesi, erkek çocukların ise babaları veya başka yakın bir erkek yetişkin tarafından bilgilendirilmeleri önerilir. Bu sayede çocuğunuz, kendi bedenini ve sağlığını nasıl koruyacağını öğrenir ve bunun sorumluluğunu alır. Ön ergenlik döneminde çocuklar kendilerinde ilk defa rastladığı cinsel değişimlerle ilgili kaygı duyabilirler çünkü bazı değişimleri **sadece kendilerinde oluyormuş** gibi algırlarlar .



Bu dönemde sık sık odasına kapanma ve kapısını kilitli tutma isteği gündeme gelir. Boyu, kilosunu ve saçları gibi fiziksel unsurlar çok önem kazanır ve bunlarla ilgili kaygılar yaşanabilir. Bu gelişimlere bağlı olarak, cinsel farklılıklara, karşı cinse karşı ilgisi, merakı ve soruları artar. Fakat bütün bunlar tüm çocuklarda böyle görülür anlamını taşımamaktadır. Şu noktayı özellikle vurgulamakta fayda vardır: Ergenliğin başlangıcından sonlanışına kadar gerçekleşecek tüm fiziksel değişiklikler ve yaşanacak duygusal tepkiler EVRENSELDIR. Ancak her bireyde bu sürecin ne zaman başlayacağı, ne zaman sona ereceği, hangi uyum problemleri ile karşılaşacağı ve bu problemlerle nasıl başa çıkacağı çok kişisel bir süreçtir. Uzmanlar bu sürecin kişiye özel oluşunu şöyle açıklamaktalar: Bireyin genetik yapısı, içinde yaşanan toplumun kültürel değerleri, ülkenin iklimi, beslenme alışkanlıkları, aile tutumları vs. Özellikle ön ergenlik döneminde henüz kemik ve kas koordinasyonu tam olarak sağlanamadığı için ço-



cukta bazı SAKARLIKLAR VE BECERİKSİZLİKLER oldukça sık görülebilir. Çünkü çocuk kaslarının ve kemiklerinin hızlı gelişimiyle değişen bedenine ve bedensel hareketlerine uyum sağlama süreci içindedir. Çocuğun göstermiş olduğu sakarlığa olumsuz davranış gösterirsek hem onun onurunu kırmış oluruz hem de ters tepkiyle karşılaşabiliriz. Çünkü bu süreçte çocuk başarısızlık ve hataları konusunda daha duyarlıdır. Uyarılara ve eleştirilere sert tepkiler verme, yani genel olarak bir sinirlilik ve gerginlik hali gözlenir. Çocuk değişen-gelişen bedeninden hem utanç hem gurur duyma hislerini bir arada yaşar. Anne-baba olarak bu durumun farkında olmak ve çocu-

ğun kendisini sevmesine, kendisiyle barışık olmasına yardımcı olmak büyük önem taşımaktadır. Farklı cinsiyetlerde kardeşlerin olduğu evlerde, kardeşlerin odalarının mümkünse ayrılması gerekir. Bu çocuğun gelişiminde olumlu yönde önemli bir faktör oluşturur. Çocukların **anne-babaları ile yatmaları**, çocuğun gelişimi açısından bakıldığında birçok uzman tarafından **uygun görülmemektedir**.



Anne/babalar bu süreçte neler yapabilirler?

- ◇ Ön ergenlik/Ergenlik süreci hakkında bilgilendirme yapılmalı,
- ◇ Çocuğun geçirdiği bu dönemin uzun vadeli olduğunu düşünmeli,
- ◇ Çocuğunun olumsuz davranışları karşısında aşırı tepki vermekten kaçınılmalı, yani çocuğun göstermiş olduğu tutarsız davranışlar karşısında soğukkanlılığını kaybetmemeli. Çocuğun uyumsuz davranışları yine onunla karşılıklı iletişim kurarak, konuşarak çözümlenmeye çalışılmalı. (Bu noktada iletişim becerileri konusunda anne-babanın kendini gözden geçirmesi önemlidir.)
- ◇ Çocuğun bu dönemde ilk defa yaşadığı duygulara, ergenliğe alışmasına ve kendi yolunu bulmasına fırsat vermeli,



- ◇ Çocuğun "büyüyor" olduğunu fark etmeli. Ailelerde görülen temel sorun küçük çocuklarının büyüdüğünü kabul etmemeleridir. Çocuğunuz büyümektedir. Böyle bir durum çocuğa artık daha fazla serbestlik tanımasını beraberinde getirir. Çocuk, süslenmeye ve giyinmeye büyük özen göstermeye başlar, ayna karşısında geçirdiği zaman artar, özellikle saçlarına özel önem verir. Bu konuda çocuğu serbest bırakmalı.
- ◇ Denetlenme, kontrol edilme, yönetilme, bu yaş döneminde isyan yaşatabilecek duyguların başında gelir. Bu nedenle ergenle iletişimde bu özellikler mutlaka dikkate alınmalıdır.
- ◇ Çocuğun düzenli uyku uyuması takip edilmeli,
- ◇ Sanatsal ve sportif faaliyetlerden yapabildikleri teşvik edilmeli,
- ◇ Hobilerini gerçekleştirebilmesi için yol gösterilmelidir.

Çocuğun arkadaşlarını doğrudan eleştirmemeli ve arkadaşlık ilişkilerini dolaylı olarak takip etmeli. Çünkü çocuğunuzun davranışlarının-değerlerinin oluşmasında arkadaşları çok önem kazanmaya başlamıştır. Başka bir deyişle bu süreçte ergenin yaşıtları arasında bir yer edinebilmesi, kabul görmesi onun için her şeyin yani anne-babanın önüne geçer. Bir gruba ait olma ve ait olduğu grupta tercih edilen biri olma arzusu yüksektir. Grup kurallarına uymadığı koşulda dışlanma tehlikesiyle yüz yüze gelebilir ve bu onu çok kaygılandırabilir. Bu noktada onu uzaktan izlemek ve yardıma gereksinimi olduğunda fark edip destek vermek, anne-baba olarak yapabileceğimiz en iyi şeydir. Destek verme şekliniz; tarzınıza, çocukla ilişkinizin niteliğine, yaşanan güçlüğüne özelliğine göre değişecektir. Bu yüzden insan ilişkilerinde reçete vermek doğru değildir. Çünkü her sorun kendine özgüdür ve

kendine özgü çözümü vardır. Rehber öğretmenlerle de iletişime geçmeniz yarar vardır. Bu durum çok uzun süre devam edecek bir durum değildir. Ancak çocuğunuzun uzun süredir öfkeli davranışlarda bulunduğu, derin üzüntü, ya da içe kapanıklık belirtileri gösterdiği durumların üzerinde durmak ve bir uzmandan yardım almak gerekebilir. Çünkü sinirlilik ve kendini izole etme gençlerde bazen depresyonun bir belirtisi olabilir. Depresyon ergenlik döneminde çok sık görülen bir durumdur.



Etkili iletişim için sorunsuz zamanı seçin.

Çocuğunuzun yaptığı bir hareket sizi çileden çıkaracak nitelikte olabilir. Öfkeli olduğunuzda sakinleşinceye kadar iletişime girmeyin. Sakinleştikten ve öfkenizi dindirdikten sonra onunla konuşabilir ve daha olumlu bir iletişim kurabilirsiniz. Aile içinde kuralların ve sınırların belirgin olması önemlidir.

Çocuğunuzun öfkesini dışa vurmaya ilgili kabul edeceğiniz ve etmeyeceğiniz tutum-davranışları belirleyin. Eğer sinirliyse odasına çekilebilir ama kardeşine vuramaz. Bu konuda anne-babanın **kararlı ve tutarlı** olması önemlidir. Tutarlı davranışlar gençlerin/çocukların aklını karıştırır. Anne-baba çocuğuna bir konuda bilgilendirme yapacaksa ya da bir istekte bulunacaksa yahut çocuğun olumsuz davranışları hakkında konuşacaksa, sorun olduğu zamanı değil, etkili iletişim için sorunsuz zamanı seçmelidir. Sonuç olarak; çocukta ya değişimler yaşatılardan daha geç başlayabilir ya da birdenbire ortaya çıkan değişim genellikle çocuğu hazırlıksız yakalayabilir. Bu nedenle bireysel farkların varlığını ve **gelişimin-değişimin herkeste farklı düzeylerde ve farklı zamanlarda olacağını bilmek**, çocuğun kaygılarını azaltacak önemli bir faktördür. Şu noktayı bir kez daha vurgulamakta fayda vardır: Bu süreçteki bireysel farklılıklar ergenliğin başlangıcından sonlanışına kadar gerçekleşecek tüm değişiklikler, bunlara uyum süreci ve duygusal tepkiler evrenseldir. Ancak her bireyde bu sürecin ne zaman başlayacağı, ne zaman sona ereceği, hangi problemlerle karşılaşacağı, bunlarla nasıl başa çıkacağı, kişisel bir süreçtir. Tüm bu süreçle baş edebilmek için etkili iletişim yöntemlerini kullanmak çocuğun/gencin kendisini anlaşılmış hissetmesi açısından önemlidir. İyi bir dinleyici olmak aranızda yaşanabilecek olası bir problem önemli ölçüde engeller. Konuşma diliniz suçlayıcı değil, daha çok duyguları açıklayıcı olsun. **“Ben” dili** ile konuşun. Beden diliniz ise hepsinden daha önemlidir. Konuşurken bedeniniz çocuğunuza dönük olarak ve göz teması kurarak konuşun.

Cesaret bizi ilerlemeye ve sağlıklı olmaya iterken, kaygı ise gerilemeye ve sağlıksızlığa yönlendirir. **Ergen, cesaretle ve ailenin desteği ile gelişimini tamamlar**; kaygı nedeni ile de agresif davranışlar sergileyerek ailesini karşısına alır, yalnızlık yaşar, sorunlarını paylaşamaz ve birçok önemli şeyden en son anne-babanın haberi olur.

İster çocuk, ister genç, ister yetişkin olsun, fiziksel ve ruhsal sağlık için en etkili yöntemlerden biri de sanatsal ve sportif etkinlikler içinde yer almaktır. Bu tip etkinlikler, enerjinin fazlasını kullanmayı, dikkati tek bir noktaya yoğunlaştırmayı ve olumlu düşüncelerin artmasını sağlar. Bu nedenle sportif-sanatsal etkinlikler veya başka hobileri alanında çocuğa imkân sağlamak önemlidir.



Çocuğunuzun, ön ergenlik ve ergenlik sürecinde sorabileceği çeşitli sorulara verebileceğiniz yanıtlar konusunda aşağıdaki kitaplardan herhangi biri çocuğunuza ne kadar bilgiyi nasıl vereceğiniz konusunda yardımcı olacaktır:

“Ben Hasta Değilim”, Editör Prof. Dr. Aysel Ekşi. Nobel Tıp Kitapevi.

“Ben Nereden Geldim” Peter Mayle, Sistem Yayınları.

“Bana Neler Oluyor?”, Peter Mayle, Sistem Yayınları, Editör: Birsan Özkan,

“Cinsellikle İlgili Merak Ettikleriniz”, Joanna Cole, Sistem Yay.

“Gençlik Çağı”, Prof.Dr.Atalay YÖRÜKOĞLU; ;Türkiye İş Ban.Kültür Yayınları.

Dr. Osman ABALI, Ergenlik Dönemi ve Sorunları ve Ruhsan Yaklaşım, Adeda Yayıncılık.

Ken COOPER -<http://www.paylasimturkey.com/ergenlik-belirtileri>

Prof.Dr.Betül AYDIN;“Çocuk ve Ergen Psikolojisi”, Nobel Yayınevi.

