



## ÖZEL GAZİANTEP KOLEJ VAKFI ORTAOKULU

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisi

5. ve 6. Sınıflar

Veli Bülteni

### YAŞ DÖNEMİ VE ÖZELLİKLERİ



Arabanızla büyük ve kalabalık bir şehrin sokaklarında seyahat ettiğinizi, daha önce hiç gitmediğiniz bir adresi bulmaya çalıştığınızı, ancak kavşaklarda ve dönemeçlerde hiç levha bulunmadığını düşünün. Aradığınız adresi bulmak için kim bilir kaç kez yanlış yola girer, kaç kez kaza atlatırsınız. Doğru ve kabul edilebilir davranışları öğrenmeye çalışan çocuklar için de durum bundan farksız değildir. Koyduğunuz sınırlar yol gösteren levhalar gibidir.

Ergenlik insanın yaşam döngüsünde çok özel bir dönemdir. Fiziksel, sosyal, psikolojik, biyolojik olarak birçok değişim meydana gelmektedir. Ergenlikte ortaya çıkan değişikliklerin zamanlaması kişiye, etnik gruba, beslenme alışkanlıklarına göre değişiklik gösterebilir. Genel olarak gelişimin tüm evreleri kızlarda daha erken başlar.

10 – 12 yaş çocuklarının gelişim özelliklerini daha iyi tanırsak ancak o zaman sınırları ifade eden levhalarımız anlam kazanır:

#### Duygusal ve Sosyal Gelişimleri :

- Duygusaldır. Hoş görülüdür ve kolay affedebilir.
- Düşünmeden hareket eder, kararsızlıklar yaşar
- Öfkelidir, çabuk kızar.
- Dikkatsiz ve konuşkandır.
- Doğal ve ani tepki gösterir.
- Cinsel konulara merakı artar.
- Dürüst ve adil olmaya karşı hassastır.
- Sanat zevki ve yaratıcılık yeteneği gelişir.

#### Beden Gelişimi :

- Uzamaya ve ağırlığı artmaya başlar.
- Küçük kaslarla birlikte el becerileri gelişir.
- Görme duyusu gelişir.
- Bu çağın sonunda kız çocuklarında ergenlik belirtileri görülür.

• Bu yaş çocuğunun açık havada gezip oynamaya, kalplerini ve kaslarını fazla yormamaya ihtiyacı vardır.

### Zihin Gelişimi:

- İlgiler artar ancak çabuk değişebilir.
- Meraklıdır.
- Mantıklı ve soyut düşünme yeteneği gelişir.
- Geleceği düşünme gücü ilerleme kaydeder.
- Matematiği kavrama gücü gelişir.
- Gerçekçi düşünmeye başlar.

### Anne Babalara Kısa ve Öz Bilgiler:

\* Çocuğunuz ergenlik dönemine girmeye başladığı andan itibaren ona ergenlik dönemi hakkında bilgilendirme yapın. Onunla ilgili olduğunuzu hissettirin. Ergenlik dönemini onu korkutmadan, teknik terimleri fazla kullanmadan anlatın. Kendi ergenlik döneminizden örnekler verin. Ancak kıyaslama yapmaktan kaçının. Çocuğunuzla başkasıyla kıyaslamak, onun öfkesini, inatlaşmasını arttırır. Kıyaslamak yerine sorun olan durumun konuşulması daha sağlıklıdır.

\* Ergenlerde en büyük aile çatışmalarından biri arkadaşlarına müdahale etmek ve arkadaşlarının tanınmadan eleştirilmesidir. Bu nedenle arkadaşlarından rahatsız iseniz onları tanımak için iletişime geçin. Eve yemeğe davet edin. Gerekirse aileleriyle tanışın. Böylece kimlerle arkadaşlık kurduğunu bilebilir, onları yakından tanıma fırsatını edinebilirsiniz.

\* Çocuğunuzla iletişimde bir diğer önemli nokta, onunla baş başa ya da rahatsız olmayacağı insanların yanında konuşmaktır. Aksi takdirde tepkisi size veya konuya değil, başka insanların bilmesine veya müdahil olmasına yol açacaktır.

\* Siz veya çocuğunuz sinirliymişken tartışmamak gerekir. Unutmayalım ki, ergenlik döneminde öfke kontrolü gelişmemiştir.

\* Ergenler bazen yalnız kalmak isterler. Bu durumda ısrarla odalarına girmek ve nedenini öğrenmek yerine beklemek ve uygun zamanda nedenlerini sormak gerekir.

\* Çocuğunuzla konuşurken onu anladığınızı ve dikkate aldığınızı hissettirmek için onunla aynı (göz hizası) düzeyde durun. Yüksekten bakmak her zaman otorite figürü olarak algılanır.

\* Ergenlik döneminde aşırı internet kullanımı ciddi bir davranış problemidir. Bu nedenle ortak bir karar almak gerekir. Beraber alınan kararlarda bireyin uyması daha yüksektir.

\* Ergenlik dönemi soyut düşünme dönemi olduğu için, ergenin ideolojilere kapılması çok kolaydır. Kişiler genelde ergenlik döneminde fikir edinirler.

\* Ergenlik döneminde çocuğumuza bedenini koruması, değerli olduğu ve sınırları hakkında bilgi vermeliyiz.

\* Ergen çocuğunuzun sizden beklentilerini, durumunuzu ve şartlarınızı somut ve net olarak açıklayarak cevaplamalısınız. Eğer erteleme yapılacaksa, güven kaybının olmaması için verilen sözün tutulması gerekir.

\* Bazen veliler, çocuğun tavırlarını dönem özelliklerine ait olarak değil, kendilerine kasıt olarak yorumlayabilirler. Bu yüzden tavırların asıl nedenlerine inmeliyiz.

\* Jöleler, parfümler, hem aynı kotların giyilmesi gibi ebeveynlere ters gelen ama ergenler için anlamlı davranışları direkt reddetmek yerine neden sonuç örnekleri vererek konuşun.

\* Çocuklarınızın özgürleştiği alanlara çok fazla müdahale etmeyin. Çocuğunuz için ciddi bir tehlike yoksa hoş görülü olabilirsiniz.

\* Çocuğunuzla arkadaş olmayın. Hep anne-baba olarak kalın. Siz ona doğru bir ebeveynlik yaparsanız, onun istediği kadar arkadaşı olacaktır zaten.

\* Aileler ve ergenler arasında yaşanan en büyük problem ebeveyn-ergen çatışmasıdır. Bunun temel nedeni çocukla iletişim kuramamak, sırf öğüt verici ve yasaklayıcı tavırlardır. Bu durum ise asilik dönemindeki ergenin tepkili olmasını arttırır.

\* Aile ile ilgili kararlarda genç aile üyesine de söz hakkı verilmelidir. Söz hakkı olanın sorumluluğu da olur.

\* Aynı zamanda genç arada odasına kapanmak yalnız kalmak isteyebilir. Bu durum aile tarafından büyütülmemelidir. Kişinin kendisini tanıması için bu davranış normaldir.

\* Çocuğunuz özel yaşama eskisinden daha fazla gereksinim duyar; aynı zamanda size ulaşabilmeye de ihtiyacı vardır.

\* Ergenlere büyük misyon yüklememek gerekir. "sen benim kahramanımsın, geleceğimi sana bağladım " gibi sözler çocukta kaygı ve yetersizlik yaratır. Velilerde ise hayal kırıklığı yaratabilir.

\* Davranışı boyundan veya kilosundan değil, yaşından ve kapasitesinden beklemeliyiz.

\* Gerginlik durumunda onun bir gelişim döneminden geçtiğini unutmayın. Böyle durumlarda soğukkanlı olmak, model olmaktır.

\* Cinsel konularla ilgili olarak annenin kıza, babanın erkek çocuğa bilgilendirme yapması gerekir. Eğer kapalı bir aile yapısı mevcut ise bu konuda güvenilir bireylerden yardım alınmalıdır.

\*Birlikte akşam yemeğine oturun, TV izleyin, gazete ya da dergi okuyun. Olup biten şeyler üzerinde konuşun. Soyut kavramları, değerleri, ahlaki konuları ele almak önemlidir. Çocuğunuz sizinle aynı fikirde değilse sakın davranın. "Söylediğin çok ilginç, peki bana nedenlerini anlatır mısın?" Fikirlerini açıklarsa saygı gösterin, ona katılmanız gerekmez.

\* Ergenlik döneminde bireyin temel kaygısı, var olmak, fark edilmek, güvenmektir. Bu nedenle ergeni kabul etmek ve kendini ifade etmesine fırsat vermek gerekir.

