

# ERGENLİK DÖNEMİ VE ERGENLE İLETİŞİM

Sema Esin ÖZDEMİR

Mehtap KARA

Psikolojik Danışman

Veli semineri

# ERGENLİK NEDİR?

- Ergenlik çağı, insanların fiziksel, duygusal ve sosyal pek çok değişikliği kısa sürede ve bir arada yaşadığı bir değişim dönemidir.



# Ergenlik Dönemi Yaş Sınırlamaları

- A. Ergenliğin Başları 11-14 yaş (kızlar)  
13-15 yaş (erkekler)
- B. Ergenliğin Ortaları 14-16 yaş (kızlar)  
15-17 yaş (erkekler)
- C. Ergenliğin Sonları 16-21 yaş (kızlar)  
17-21 yaş (erkekler)

# ERGELİKTE GELİŞİM ALANLARI

Bedensel  
Gelişim

Bilişsel  
Gelişim

Duygusal  
Gelişim

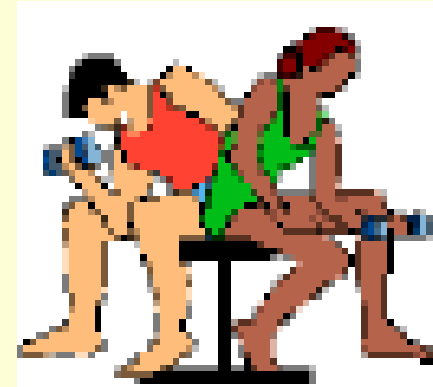
Sosyal  
Gelişim

# BEDENSEL GELİŞİM

## A) Beden Ölçüsü Ve Oranlarındaki Değişimler

- o Ağırlık
- o Beden oranı
- o Vücut sistemleri

## B) Ergenlik döneminde cinsiyet gelişimi



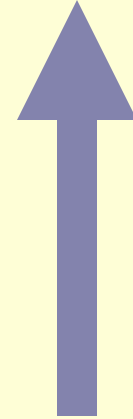
# ERKEN ve GEÇ ERGENLİK



# BİLİŞSEL GELİŞİM

- Tartışmaları sever,
- Düşüncelerini ifade etmek isterler.
- Mantık üzerinde yoğunlaşırlar.
- Olaylara çok yönlü bakabilirler.
- Ergen ben-merkezliliği izlenir.

19 YAŞ



10 YAŞ

# ERGEN BEN MERKEZCİLİĞİ



- Kendi biricikliklerini abartma:  
Kişisel efsane
- Kendi fark edilirlüklerini  
abartma: Hayali seyirci
- Kendi incinmezliklerini  
abartma: Bana bir şey olmaz





# DUYGUSAL GELİŞİM

- Fiziksel görünümleri konusunda çok hassastırlar.
- Yoğun bir duygusallık yaŐarlar.
-  abuk sevinir çabuk üzülürler.

# SOSYAL GELİŞİM

- Bir gruba dahil olma ve arkadaş ilişkileri çok önemlidir.





# ERGENLİK DÖNEMİNDE ARKADAŞ İLİŞKİLERİ



# ERGENLE İLETİŞİM NASIL OLMALIDIR

- Ergen, potansiyel suçlu değildir. Yanlışları konusunda hemen suçlayıcı olmamalıyız.
- Anlamak için önce dinlemeliyiz.
- Ona inandığımızı ve güvendiğimizi hissettirmeliyiz.
- Duygu ve düşüncelerini rahatça ifade edebilmesine izin vermeliyiz.
- Onunla ve sorunuyla gerçekten ilgilendiğimizi göstermeliyiz.

- 
- Duygularını paylaşmalıyız.
  - Yanlışların büyük boyutlara gelmesini beklemeden müdahale etmeliyiz.
  - Sorunun temelinde psikiyatrik bir bozukluk olabileceğini düşünmeliyiz.
  - Sorunun kötüye gittiğini düşündüğümüzde yardım almayı denemeliyiz.
  - İletişim kurarken ben dilini kullanmaya özen göstermeliyiz.
- 

# BEN DİLİ

- Ben dili; yaşanan olay karşısında hissettiğimiz duygu ve düşüncelerimizi karşımızdaki kişiyi suçlamadan ifade etmemizdir.

# Örnek Olay 1

- Durum: Çocuğunuz odasını toplamıyor.
- Tepki: “Kızım gün boyu yapmam gereken bir çok iş var. Sen odanı toplamadığın için senin odanı da toplamak zorunda kalıyorum. Senden kendi odanı toplayarak, bana yardımcı olmanı bekliyorum. Böyle olmayınca da üzülüyorum.”

# Örnek Olay 2

- Durum: Oğlunuz akşam yemeğine geç geliyor.
- Tepki: “Oğlum, evimizde hepimizin mutlu ve huzurlu olabilmesi için, herkesin uymak zorunda olduğu bazı kurallar var. Akşam yemeğine vaktinde gelmek de bu kurallardan biri. Senin sorumluluklarını bilecek bir yaşa geldiğini düşünüyorum. Akşam yemeğinde hep birlikte olmak bizi mutlu ediyor.”



# İYİ BİR DİNLEYİCİ OLMAK İÇİN

- Öncelikle bedensel olarak, karşınızdaki kişiyi dinlemeye hazır olduğunuza inandırmalısınız.
- Konuştuğumuz kişiyle karşılıklı oturmak, aynı yükseklikte olmak, göz teması kurmak çok önemlidir.
- Karşımızdaki kişiyi aktif bir şekilde dinlemeliyiz.  
Aktif dinleme; karşımızdaki kişinin söylediğini ya da söylemek istediğini kendi kelimelerimizle ona geri iletme biçimidir. Bu geri bildirimle kişi, dinlenildiğini ve anlaşıldığını hisseder.

# Örnek

Ergen:

- -Fizik dersini hiç anlamıyorum.  
(Duygu: Zorlanma)

Ebeveyn:

- -Fizik dersi sana zor geliyor.






SAĞLIKLI BİR İLETİŞİM İÇİN , KONUŞMA  
KATİLLERİNDEN SAKINMALIYIZ.




# KONUŞMA KATİLLERİ

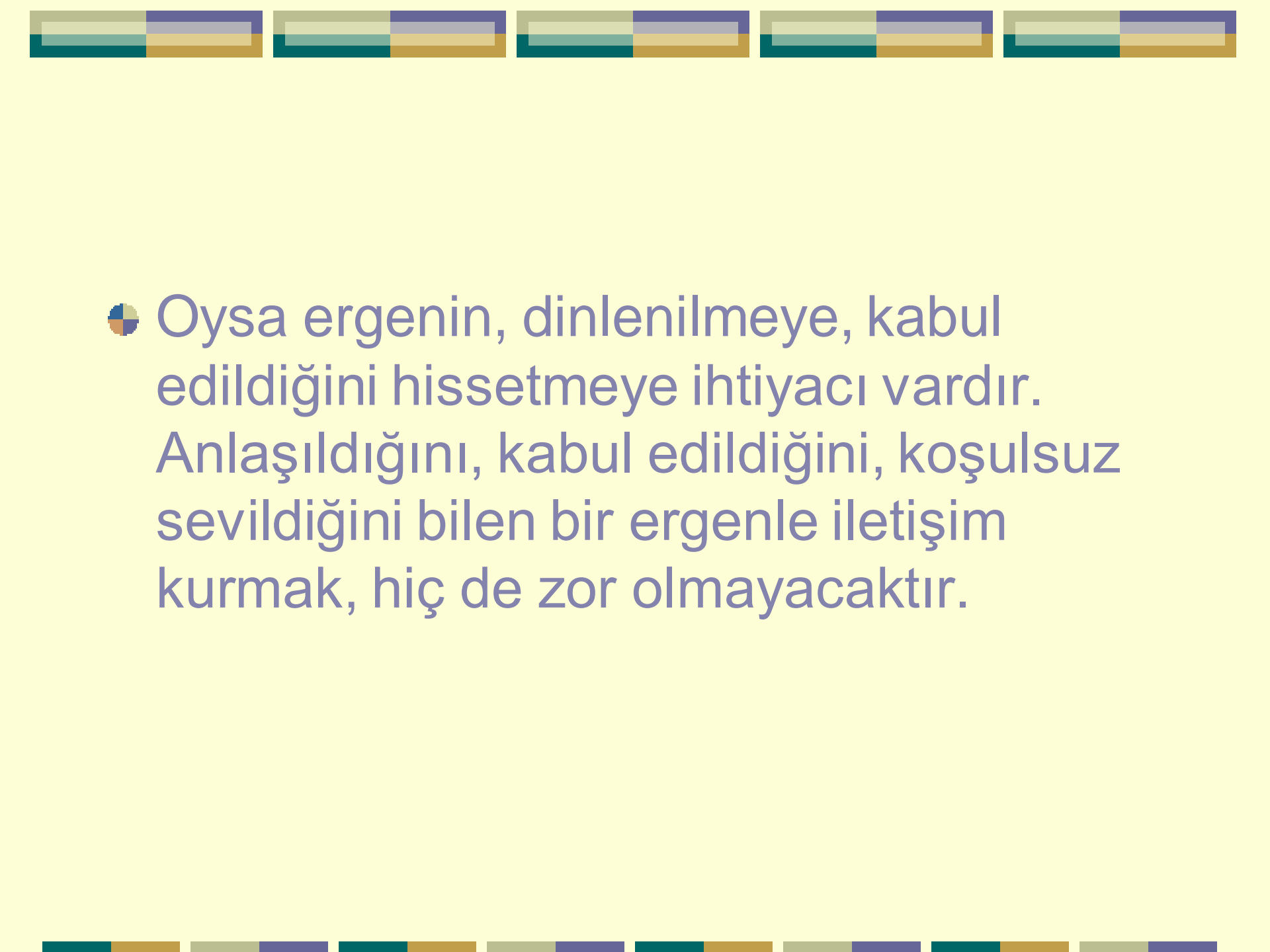
- Öğüt verme, çözüm getirme: “Şöyle yapma, böyle yap.”
- Yönlendirme: “Üzüleceğine, otur da dersine çalış.”
- Yargılama: “Sen zaten hep kolayca kaçarsın.”
- Eleştirme: “Çocuk gibi davranıyorsun.”
- Ad takma: “Geri zekalı, aptal”

- 
- Soru sorma – araştırma: “Neden? O sana ne dedi?”
  - Teşhis – tanı koyma: “Aslında ben senin neden böyle yaptığını biliyorum.”
  - Tahlil etme: “Aslında senin derdin başka.”
  - Teskin: “Aldırma, boş ver.”
  - Teselli etme: “Düzelir, canını sıkma.”
  - Konuyu değiştirme: ‘Onu bırak şimdi. Bu dönem Türkçe notun neden düştü bakalım?’
- 



## İletişim katilleri, karşımızda bize bir sorununu anlatmak isteyen ergende;


- Anlaşılmamışlık,
  - Savunmaya girme,
  - Haksızlığa uğradığını hissetme,
  - Sinirlenme,
  - Direnç gösterme,
  - Çaresizlik vb. duyguları yaşatırız.
- 

- 
- Oysa ergenin, dinlenilmeye, kabul edildiğini hissetmeye ihtiyacı vardır. Anlaşıldığını, kabul edildiğini, koşulsuz sevildiğini bilen bir ergenle iletişim kurmak, hiç de zor olmayacaktır.

# Şimdi kendinize Őu soruları sorun:

1. Çocuğuma hiç konuşma fırsatı vermeden, bir dakikadan fazla konuşuyor muyum?
2. Çok önemli olmayan konularda, fikirlerinin yanlış olduğunu düşündüğümde, onu düzeltiyor ya da karşı çıkıyor muyum?
3. Söylediğim sözlerle ya da söyleyiŐ tarzımla onu iğnelemeğe veya ondan ö almağa çalıŐıyor muyum?
4. Çocuğumun, ne söylediğini anlamadığım halde cevap verdiğim oluyor mu?
5. Çocuğuma kasıtlı yada kasıtsız, övgü sayılmayacak isimler takıyor muyum?







# ANNE BABALARA TAVSİYELER


1- Çocuğunuza hep kendi istediklerinizi söylerseniz, ergenlik çağından itibaren istemediklerinizi işitirsiniz.







2-Arkadaşlarına olur olmaz karşı  
ıkmayın. Arkadaşlarına karşı çıktığınız  
zaman, çocuğunuzu kendinizden  
uzaklaştırırsınız. Bu durumda  
Çocuğunuz enerjisini sizinle mücadeleye  
yöneltir gerçek problemini göremez.








3-Çocuğunuz 13 yaşına geldikten sonra, tatillerde birkaç saat çalıştırın. Erken yaşta çalışmak, çocuğunuzun insanlardan bir şey istemek ve sınırların nereden geçtiğini öğrenmek konusunda hayat boyu yararlanacağı eşsiz bilgiler kazanmasını sağlar.






3-Çocuğunuz 13 yaşına geldikten sonra, tatillerde birkaç saat çalıştırın. Erken yaşta çalışmak, çocuğunuzun insanlardan bir şey istemek ve sınırların nereden geçtiğini öğrenmek konusunda hayat boyu yararlanacağı eşsiz bilgiler kazanmasını sağlar.




- 
- 4-Saç, müzik, giyim gibi yüzeysel konularda çocuğunuzla çatışmaya girip, ilişkinizin zedelenmesine zemin hazırlamayın. Size karşı mücadele vermek zorunda kalmazsa birkaç kere denedikten sonra uygun olmayan davranışlarda ısrar etmeyecektir.
- 




5-Çocuğunuza, meslek seğerken en büyük mutluluğun “sevdiği işi yapmak, yaptığı işi sevmek” olduğunu aşılayın.

Mesleğin adının değil, işini iyi yapmanın saygınlık getirdiğini anlatın.


Çocuğunuza namusuyla ęalıřan herkese saygı duyması gerektiğini oğretin. Bunu oğretmenin yolu, bu yolda davranarak örnek olmaktan geğer.






6-Çocuğunuzla ilgili kuralları onunla birlikte belirleyin.


Kural koyduğunuz konularda çocuğunuzun ihtiyaçlarını da mutlaka hesaba katın.





7-Çocuğunuza ceza vermek zorunda kalırsanız, öfkenizi kontrol edin, yumuşak olun ve üzüldüğünüzü ifade edin.

Çocuk eğitiminde daha çok ödüllendirmeyi seçin. Unutmayın ki ceza neyin yapılmayacağını söyler, ödül ne yapılırsa daha iyi olacağını gösterir.









8-Hangi yaşıta olursa olsun, her fırsatta, çocuğunuzun fikrini sorun.

Düşünce ve değerler zorla benimsetilemez. Çocuğunuzun bir konuda zorladıkça sizden uzaklaşır.


Önemli bulduğunuz değerler üzerinde aranızda problem yokken konuşun.


Problemleri çözmek için güç kullanırsanız, çocuğunuz büyüdükçe dozunu artırmak zorunda kalırsınız.






9-Bilgi ve hoşgörüye dayanan  
otoritede çocuğunuzla  
yakınlaşırınız ve size rahatça  
danışabilir.Size yakın insanları  
etkilemek daha kolaydır.





10-İkna ederek denetlemeği seçen anne babanın çocuğu, onların duygu, düşünce, değer ve beklentileri hakkında sebepleri ve sonuçları ile birlikte bilgi sahibidir.





TEŞEKKÜR EDERİZ..

