

# ERGENLİK DÖNEMİ KİMLİK GELİŞİMİ ERGENLERLE DOĞRU İLETİŞİM

SİİRT İBRAHİM HAKKI KIZ ANADOLU İMAM-HATİP LİSESİ

REHBERLİK SERVİSİ

HASAN CAHİT ÖZYEŞİL-AYSEL DAĞDELEN

# 1)Çocukluk ve yetişkinlik arası dönem

- ▶ Bireylerde çocuksu tutumlar ve davranışların yerini yetişkin davranışların aldığı, cinsiyet duyularının kazanıldığı, kişilerin yetişkinliğe kendilerini hazırladığı döneme ergenlik dönemi adı verilir.Bu dönem evrensel bir dönemdir.
- ▶ Toplumsallaşma
- ▶ Kimlik Kazanma
- ▶ Cinsel gelişim
- ▶ Meslek seçimi

Kısaca çocukluktan yetişkinliğe geçişte insan vücudunda yaşanan fiziksel psikolojik değişimlerdir.





## 2) YAŞ VE ZAMAN ARALIĞI

Ön ergenlik dönemi 11 - 14 yaş

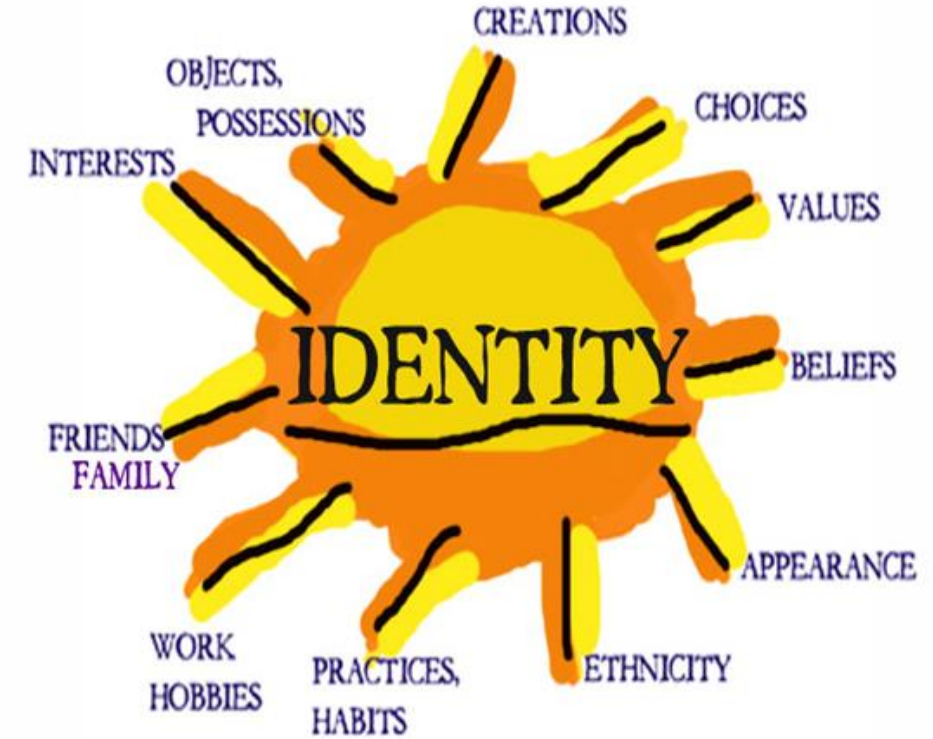
Orta ergenlik dönemi 15 - 17 yaş

Geç ergenlik dönemi 18 - 24 yaş

Genel olarak , kızlar 9-12 yaşlarında erkekler 12-14 yaşlarında bu döneme girerler.

- Türk toplumu ele alındığında ortalama olarak ergenlik kız çocukları için 10-11 yaşlarında başlamaktadır. Erkek çocuklarında ise kız çocuklardan 1-2 yıl daha geç ortaya çıkmaktadır.

- ▶ Her çocukta farklı şekilde başlayıp farklı şekilde seyredebilir.
- ▶ Herkes ergenliğe farklı yaşlarda girebilir. Bunu belirleyen faktörler; yaş, kalıtım, sosyoekonomik koşullar ve iklimdir.





- Ergenlik trenlerin vagonları gibi birbirinden keskin çizgilerle ayrılmış bir önceki dönemden tamamen bağımsız bir zaman dilimi değildir. Çocukluk dönemiyle bağlantısı vardır.
- Ergenlik, çocukluk dönemi problemlerinin dışa vurumudur.

**Özellikle 7.sınıf ergenliğe geçişte en önemli sınıftır.**

### 3)BU DÖNEMİN ETKİLERİ

A. Bu dönemde öğrenciler içine kapanık sessiz ya da tam tersi çok hareketli olabiliyor.

Duygusallık hat safhadadır. Beş dakika önce gülen bir öğrenciyi beş dakika sonra ağlarken görebiliriz. (Duygular inişli çıkışlıdır)

B. Ergen Bağımsızlık İster.

Ergenler bağımsızlık arayışındadır. Ailesini ve öğretmenini dinlemeyip isyankar olabilir , kurala düzene karşı gelebilirler.

Kendi seçimlerini yapmak, kendi yaşamını düzenlemek ve bunu da kendi başına yapmak istemektedir. Aileden ayrılıp bağımsızlığı başarabilmek için, gencin gözünde anne baba ideal olma niteliklerini kaybeder.

– "Annem babam her şeyi bilir" düşüncesinin yerini yavaş yavaş, "Annem babam nereden bilecek, onların dönemi geçmişte kalmış, ben onlardan daha iyi bilirim." düşünceleri alır.

Zıt Duygular Yaşar.



**C. Akranlarının fikirlerine hemen hiçbir şeye olmadığı kadar çok değer verirler.**

Bu, bazen oldukça anlamsız şeyler yapabilirler anlamına geliyor. Mesela üzerinde çok çalıştıklarını bildiğiniz bir ödevi, sınıfta herkesin önünde sesli olarak okumaları gerektiğini fark ettikleri için son anda size teslim etmekten vazgeçebilirler.

**Nasıl baş edebilirsiniz:** Bu özelliğin işinize yaramasını sağlamaya çalışın: Sınıftaki en kendine güvenen çocukları yani herkesin üstün gördüğü çocukları bulun. Ve sonra bu çocukların, herkesin bir parçası olmasını istediğiniz bir konu hakkındaki yeni bir projeyi üstlenmelerini ya da sizinle birlikte sorumluluğu paylaşmalarını sağlayın.

Eğer sınıfın en havalı kızı Shakespeare'i çok sevdiğini söylerse, diğerleri de onu takip etmek isteyecektir. Ayrıca sosyalleşmenin ergenler için büyük bir motivasyon kaynağı olduğunu bilin. Bir saatlik yoğun bir dersin sonuna beş dakikalık bir serbest konuşma zamanı koyarsanız, öğrenciler sizinle daha kolay işbirliği yapacaktır.

## D) Mensubiyet ister

Bir gruba ait olmak, ergen için çok önemlidir. Grup etkisiyle bireysel özelliklerinden uzaklaşır sanki kendi kimliğini yitirir "kimliksizleşir" ve gurubun denetimine girer.

Bazen grup üyeleri birbirini cesaretlendirerek yüksek risk almayı kolaylaştırabilir ve grup içindeki kişiler, kendilerini "grup koruması" denilen bir koruma duygusu içinde bulabilir. (Bazen tehlikeli boyuta gelebilir.)

İnsanları gruplara ayırıp ayrımcılık duygusu gelişir. Kendi aralarında gruplaşmalar başlar (Sınıf ortamında örneği çok fazladır. Gruplar bir proje ödevi için harmanlanarak gruplar arası iletişim arttırılabilir.)



## E) Kimlik bunalımındadır(ROL MODEL ,ÖZDEŞİM DENEMELERİ)

Kimlik Arayışı ; çok kısa bir süre içinde yetişkin görünümü alan ergen, artık anne babadan ayrı bir kimlik geliştirmeye çalışır. "Ben kimim?", "Nasıl biri olmalıyım?" "Yaşamdaki amaçlarım neler olmalıdır?" gibi sorularla kendini sorgular. Geleceğe dönük kararlar almaya ve benliğini oluşturmaya çalışır.

**Özdeşim denemeleri, gencin kendi üstüne en yakışacak elbiseyi bulana kadar elbise çıkarıp giymesine benzer.**

Daha önceden güvenilen ve kabul edilen her şey yeniden sorgulanır. Geçmişteki özdeşim örneklerini (**kendine örnek aldığı kişiler, anne baba, öğretmen vb.**) yeniden **değerlendirir, süzgeçten geçirir**. Kendine yeni özdeşim örnekleri bulur (arkadaşlar, sporcu, pop yıldızı...)

- ▶ **Nasıl baş edebilirsiniz:** Hayatlarında güvendikleri bir yetişkin olarak, bu çocukları etkilemek ve kendi ailelerinden bilinçli olarak uzaklaşmalarıyla oluşan boşlukları doldurmak için benzersiz bir pozisyona sahipsiniz. Bu yüzden yetişkin gibi davranmayı asla unutmayın.

Sorumlu bir şekilde tavsiyelerde bulunun, akıllı kararlar vermeleri için rol model olun ve gerçek bir problemin varlığından şüphelenmiyorsanız ailesine karşı çocuğun tarafını tutmamaya özen gösterin. Siz öğrenciyle ve aynı zamanda ailesiyle işbirliği içindedesiniz. Bunun öğrencileriniz için de net olduğundan emin olun.



## F) Mahremiyet ister

'Mahremiyet' kendine ait özel bir dünyası olması demektir. Artık aile ile her şey paylaşılmaz her şey anlatılmaz. Ergen ebeveyne **bağımlılıktan kurtulup kendi kimliğini bulmak ister**. Bunun için de aileden uzaklaşmaya, yalnız kalmaya ihtiyacı vardır.

Zaman zaman içine kapanır. Odasına kapanır, kimseyle konuşmaz, odasına kimseyi sokmaz. **(Ailelerin en çok yakındığı durumdur. Çocuklarının artık onlara hiçbir şey anlatmadığını, okulda neler yaptıklarına dair hiçbir fikirlerinin olmadığını söyleyen ailelerin sayısı çok fazladır. Aileden uzaklaşmak, ergenliğin normal bir parçasıdır.**

**Nasıl baş edebilirsiniz:** Hayatlarında güvendikleri bir yetişkin olarak, bu çocukları etkilemek ve kendi ailelerinden bilinçli olarak uzaklaşmalarıyla oluşan boşlukları doldurmak için benzersiz bir pozisyona sahipsiniz. Bu yüzden yetişkin gibi davranmayı asla unutmayın.

G) Bu dönemde çok hassas ve alıngan olabilirler. Bu dönemdeki çocuklarla konuşurken çok dikkatli olmalısınız.

### ÇOCUKLARI CİDDİYE ALMAK GEREKMEKTEDİR.

**Nasıl baş edebilirsiniz:** Vücutlarına dikkat çekmemeye çalışın. Seslerinin değiştiğine , sakarlığının arttığına, ayaklarının büyüdüğüne ya da daha kötüsü hiç büyümüyor gibi göründüklerine kimsenin dikkat çekmemesini tercih ederler.

Eğitimciler ergenle iletişimde sık sık nasihat vermemeli, bilgiler kısa öz bir şekilde ifade edilmelidir. Çünkü bu dönemde bireyler, çabuk sıkılır ve nasihat almaktan asla hoşlanmazlar. Verilmek istenen ana tema nasihatten daha çok kendini açma(kendi yaşamından kesitler , şahit olduğu olaylar) ve öyküleştirme olarak verilebilir.

Eğer bir çocuğa toplum önünde bir şey yaptırmaya çalışıyorsanız - tahtada problem çözmek ya da sınav kağıtlarını dağıtmak gibi - ve o da bunu yapmaya gerçekten direniyorsa ne yapmalısınız? Bunun muhtemelen vücudunda olup biten bir şeylerle ilgili bir açıklaması vardır. Bu yüzden eğer nedenini anlayamadığınız bir dirençle karşılaşırsanız, geri çekilin. Sebebini anlamaya çalışmayın. Hemen diğer bir çocuğa geçin. Peşini bıraktığınız çocuk size minnettar kalacaktır.

## H) Fiziksel değişimin davranışa yansıması:

Erkekler fiziksel anlamda kardeşlerine ,arkadaşlarına hatta anne babalarına karşı g¼c g¼sterisinde bulunabilirler. (arkadaşlar arasında g¼reř tutma bilek yarışı,omuz atma...)

Erkeklerin kendi aralarında ergenlik muhabbetleri başlar (Sakalım ıktı omzum genişledi,kas yapıyorum vs.)

Kızlar karşı cinse kendilerini g¼stermek için aşırı s¼slenme ve makyaj yapmaya başlar. Beğenilmeme korkusu hep tetiktedir.(Ayna karşısında fazla vakit geçirme)

Kızlarda da tıpkı erkekler gibi ergenlik muhabbetleri başlar.



**1) Derslere ilgi azalır ve asıl ilgi cep telefonu ve sosyal medyaya kayar .**

Kendi aralarında yazışmalar artıyor . Kendi resmini sık sık çekip sosyal medya da paylaşma isteği olur . Korku içerikli film ve kitaplar yaşamlarında yerini alır . Bu değişimden müzikte nasibini alır. **(Baskı yapmadan yaşantısına belli sınırlar koyulabilir . Bu sınırlar beraber belirlenebilir.)**

## J) Utunulmamalıdır ki **ergenlik değişim dönemidir ve bu değişim doğal bir süreçtir**

- Ergenlik dönemi, bütün erişkin bireylerin yaşadığı tıpkı tırtılın koza içinde kelebeğe dönüşmesi gibi büyüme ve başkalaşma dönemidir. Bu dönemde gençlerin gereksinim duydukları şey, **anlayış ve sabır**.
- Kendini bulma yolundaki bir gence, anne babaların eğitimcilerin verebileceği en büyük şeyse **sevgi ve destektir**.

BU DÖNEMDE SORUNLARIN YAŞANMASI DOĞAL MIDIR ?

## K) KENDİNE ZARAR VERME İNTİHAR GİRİŞİMİ RISKİ

- ▶ Risk alma eğilimi yüksek bir dönemdir
- ▶ Kendini koruma dürtüsünün kaybolduğu anlarda, saldırganlıkları kendi benliğine ve bedenine dönebilmektedir.
- ▶ Bu girişimler durduk yerde olmaz, gergin ilişkilerin ve birikmiş ruhsal çatışmaların sonucudur.
- ▶ Uyarı sinyalleri verirler mi? Çocuğun duygu durumu değişimleri, bireyi tanıma teknikleri sonuçları, devam- devamsızlıklar, akademik başarıda düşüş..v.b. Gibi sinyaller verebilirler
- ▶ **Genel olarak bu durumlar dikkat çekme amaçlı da olabiliyor.**
- ▶ İletişimi iyi bir ailede olmak bu dönemde ki riskleri en aza inidirgeyebilir ailenin tutumu bu konuda ön plana çıkmaktadır.

## L) Çocuksu davranışlar

Genç büyümek için sabırsızlanır ancak çocuksu davranışları da bırakamaz. Öğrenci 9.sınıftan 12.sınıfa kadar çoğunlukla davranış değişikliği gösterir.

(Çocukluktan yetişkinliğe adım atılan bu süreçte öğrencilerimiz günün önemli bir kısmını bizlerle geçirdiği için onlardaki değişimi yakından görebilme fırsatına sahibiz. Unutmayalım ki öğrencideki değişimi en iyi öğretmeni görür.

- ▶ **Nasıl baş edebilirsiniz:** Olgun davranışın sonsuza dek sürmesini beklemeyin. Çocukça davranışlar gösterdiklerinde bunun normal olduğunu bilin. Aslında yaşlarına uygun davranıyorlar.

Ayrıca sürekli kıpırdanmaları da normal. Bedenleri çılgın bir hızla büyüyor. Üstelik enerjilerini atmak için çok az fırsatları var. Belki ders planlarınıza biraz daha fazla hareket katmayı deneyebilirsiniz.



Konuyla ilgili olarak Hz.Ali'nin (ra) bir sözü var. "Çocuklarınızla 7 yaşına kadar oynayın, 15 yaşına kadar onlarla arkadaş olun, 15 yaşından sonra ise istişare edin." diyor. Bizler hem eğitimci hem anne babalar olarak bu sözü nasıl yorumlayabiliriz?

### 7 yaş kısmı için

Psikolojide hep şu söyleniyor, "çocuğun, çocuk olduğunun farkına varılması." Yani Hz. Ali (ra) "7 yaşına kadar çocukla oynayın" derken aslında şunu anlatır. Çocuk, oyunla kendi dünyasını anlatır. Çocuk size oyun yoluyla, aile içindeki ilişkileri, kızgınlığını, öfkesini, sevincini kısaca her şeyini anlatır. Siz çocukla oyun oynadığınızda, oyun sırasında çocuğun size karşı nasıl duygular beslediğini fark etmiş olursunuz. Söyleyemediği her şeyi oyunla anlatır. Her mesajını oyunla verir. Biz zaman zaman terapilerde ailelerle çalışarak bunu yapıyoruz ve hepsine şunu söylüyoruz, "Lütfen çocuklarınızla oyun oynayın!" Özellikle 7 yaşına kadar olan çocuklar için söylüyoruz bunu. Çünkü oyun çocuğun dünyasıdır ve kendi dünyasını orada yansıtır.



## 15 yaşımdan sonra da istişare edin.” kısmı için ne söylenebilir?

Burada ileri ergenlik dediğimiz bir döneme girildiği için genç artık “ben bir bireyim” demeye başlıyor. Ergenliğe kadar gelen süreç içerisinde, çocukla olan iletişiminizi, doğduğu andan itibaren başlattığınızda, onunla istişare yaptığınızda, meyvelerini alabilirsiniz. Yani baştan itibaren çok sert tuttuğunuz bir çizginiz varsa o çocuğa 15 yaşından sonra, “hadi istişare yapalım, senin de fikirlerin önemli.” dersiniz o çocuk sizin yanınıza gelmeyecektir. Çünkü sizi çok sert ve kendisini dışlayan bir otorite olarak görecektir. Evet, çocuğun bir otorite figürüne ihtiyacı vardır. Ama bunun çok sert bir otorite de olmaması gerekiyor. Sadece disiplinli olan bir otorite değil de, hem eğitimi, hem sevgiyi verebileceğiniz ve bunu dengeli dağıtabileceğiniz bir otorite olursa o zaman o istişare ergenlik dediğimiz dönemde çok daha sağlıklı olabiliyor.

► “Hiçbir anne baba, çocuğuna güzel edep ve terbiyeden daha iyi bir ikramda bulunamaz.” (*İbn Mace, Edep, 3; Tirmizi, Birr, 33*)

► Gençlerini ihmal edenler geleceklerini imha ederler.

(Yusuf KAPLAN)