

# ERGENLİK DÖNEMİ

Rehberlik Servisi

ERGENLİK DÖNEMİ  
ÖZELLİKLERİ VE ANNE BABA  
TUTUMLARININ ERGEN  
ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Gençlik, çocuklukla yetişkinlik arasında,yani 12-20 yaşları arasındaki kişilerin dahil olduğu, kendine has özellikleri ve sıkıntıları olan bir dönemdir.

Gençler, hızlı bir biyolojik gelişmenin olduğu bu dönemde ruh dünyalarında da büyük bir kargaşa, çalkantı ve çatışma yaşar.

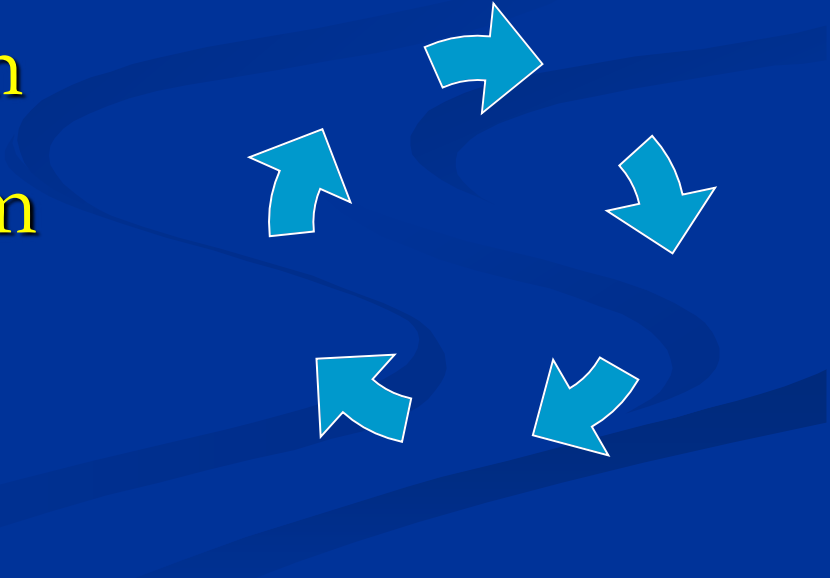
Gençlik çağı çelişkili davranışları bir arada barındırır.

Gençle sağlıklı bir iletişim kurabilmek için genci tanımamız ve onun gereksinimlerine saygı duymamız gerekir.

# Ergenlik Dönemi Gelişme

Bu dönemde genç üç farklı alanda gelişim gösterir.

- 1-) Bedensel Gelişim
- 2-) Duygusal Gelişim
- 3-) Kişisel Gelişim





## BEDENSEL GELİŞİM

Bu dönemde bedensel değişim onun ilgi alanının temelini oluşturur. Onun için en önemli şey dış görünüşüdür.

Gencin beden yapısıyla ilgili tepkileri birbiriyle çelişkilidir.

Genç bedensel görünümüne ait dış iletilere aşırı duyarlıdır.

Gencin en çok üzerinde durduğu konulardan biride sivilceler, boy ve kilolardır.



# ANNE BABAYA TAVSİYELER

Ebeveyn olarak, meydana gelecek değişiklikler konusunda genci bilgilendirmelisiniz.

Ergenlik çağında önce ellerin ve ayakların büyümesi gençlerde bir sakarlığın doğmasına neden olur. Bu sakarlık doğaldır. Bu yüzden ebeveyn, genci sakarlığı konusunda, eleştirmekten hatta alay etmekten uzak durmalıdır.

Gencin bu çağda bedeniyle ilgili kafasında oluşan imaj ömür boyu devam eder. Bu açıdan ebeveynler, çocuklarının bedensel görünüşüyle ilgili olumsuz sözler söylemekten kaçınmalıdır.

# DUYGUSAL GELİŞİM

**Bu dönemde ergenin duygularının yoğunluğunda artma olur.**

**Artan duygusallaŐmayla birlikte duygularda istikrarsızlık ve aşırı uçlarda olma göze çarpar.**

**Kendisiyle baş başa, yalnız kalma isteği sıkça görülen bir durumdur.**

**Bu çağda kaygılarda bir artış gözlenir.**

**En çok görülen kaygılar:**

**\*Bedensel görünüşle ilgili kaygılar**

**\*Gelecek ile ilgili kaygılar**

**\*Kendine olan güvensizlikten kaynaklanan sosyal kaygılar**

**\*Aile ve arkadaş çevresi ile ilgili kaygılar**





# ANNE BABAYA TAVSİYELER

Anne baba tarafından kabullenen gencin gelişimi en üst noktaya kadar yükselir. Çocuklarınızın sizden ayrı bir kişilik olduğunu ne kadar kabullenirseniz onunla iletişiminiz o kadar kolay ve sağlıklı olur.

Gençlerle iletişimde iken gencin tepkileri karşısında soğukkanlı olun.

Gencin davranışları karşısında öfkelendiğinizde bunu gence söyleyin.

Genç karşısında anne baba birlikte ve kesin tutum sergilemekten çekinmeyin.

Gençlerle ayrıntılar üzerinde sürtüşmeye girmeyin.

Gençlik çağında özgürlükleri biraz daha artırın. Ancak evde herkesin uymak zorunda olduğu kesin kuralları gence hissettirin.

# KİŞİLİK GELİŞİMİ

Genç daha önceki gelişimsel dönemlerini sağlıklı bir biçimde atlattıysa sağlıklı bir kişilik geliştirir.

Kişilik oluşumu özdeşleşme ile başlar.Bu aşırıya kaçmadıkça doğal bir süreçtir.Ergen bu davranışlarından ötürü küçük düşürülmemelidir.

Ergenlikte grup kimliği önemlidir.Bu nedenle ergenin kimlerle arkadaşlık kurduğu çok önemlidir.

Ergenin arkadaşları ile ilişkilerini gözleyerek onun ruhsal problemlerinin farkına varılabilir.



# ANNE BABAYA TAVSİYELER

Doğruları söylemekle yetinmeyin,  
savunduğunuz doğruları siz de yapın.

Ona seçme hakkı tanıyın.Bu sorumluluğu tatsın.

Onun olumlu yönlerini vurgulayın.Kıyas  
yapmayın.

Çocuğunuzun hatalarını başkalarının yanında  
anlatmayın.

Suçlanan ve her konuda kabahatli bulunan  
çocuklar başkalarını suçlamaya ve yalan  
söylemeye alışır.

Çocuğunuzun bedensel görünümü ile ilgili  
olumlu ifadeler kullanın.

Bazı hatalarını görmezden gelerek kendisinin  
düzeltmesini bekleyin.

Çocuklarınıza ne derseniz, öyle olma ihtimalini artırırsınız.  
“Tembel”, “sorumsuz” gibi olumsuz yaklaşımlar onun bunları kişilik haline getirmesine yol açar.

Her çocuğun kendine özgü bir yapısı vardır.Bu yüzden çocuklarınıza karşı yaklaşımlarınızda eşit olun.

Çocuğunuzun girişimlerini destekleyin ki kendi başına iş yapma becerisi kazansın.

Çocuğunuzun başarılarını övün ki size olan sevgisi ve güveni artsın.Ulaşabileceği hedefler koyarak başarı duygusunu yaşatın.

# ANNE BABA TUTUMLARI VE ERGEN ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

- 1- Otoriter ve Baskıcı Anne Baba Tutumu
- 2- Aşırı Koruyucu ve Müdahaleci Anne Baba Tutumu
- 3- Eşitlikçi ve Demokratik Anne Baba Tutumu
- 4- Dengesiz ve Kararsız Anne Baba Tutumu
- 5- İzin Verici Anne Baba Tutumu



# OTORİTER VE BASKICI ANNE BABA TUTUMU

Denetimin yüksek duyarlılığın düşük olduğu tutumdur.Çocuğun kişilik özellikleri, ilgi ve gereksinimleri dikkate alınmaz.İletişim, kuralları belirtmeye yönelik olarak tek yönlüdür.

Bir disiplin anlayışı vardır. Kesinlikle uyulması istenen kurallar vardır.Kurallarla ilgili hiçbir açıklama yapılmaz.

Ebeveyn için önemli olan gencin koşulsuz itaat etmesidir.

Gençle ilgili her kararı anne baba alır.

Bu ailelerde olaylar iki kategoride değerlendirilir.Doğru-yanlış, olumlu olumsuz...gibi. Esneklik yoktur.

Eğitimde kullanılan yöntem cezadır.Cezanın amacı ise yeni bir davranış kazandırmaktan çok, istenmeyen davranışı ortadan kaldırmaktır.



# KİŞİLİK ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Genç sessiz, uslu ve dikkatli olmasına karşılık, çekingen bir kişi olur.

Genç ailesinden beklediği onayı göremediği için değersizlik duyguları yaşar.

Böyle ailelerde yetişen bireylerin duygu ve düşünceleri bastırılmıştır. Genç içinde bulunan öfke ve kızgınlık duygularını kendinden daha güçsüz kişilere yöneltir.

Genç otoriteye karşı çekingen, kendisinden istenileni fazlasıyla veren, kendinden güçsüzlere karşı saldırgan, otoritenin baskısı kalktığında isyankar davranan ve kural tanımayan bir kişilik geliştirir.

# AŞIRI KORUYUCU VE MÜDAHALEÇİ ANNE BABA TUTUMU

Bu tür ailelerde çocuğa gereğinden fazla özen gösterilir ve çocuk denetim altında tutulmaya çalışılır.

Çocuk ihtiyaçlarını karşılayabilecek duruma gelmesine rağmen anne baba ona küçük bir çocukmuş gibi davranır.

Gence kendi kararlarını kendi verme hakkı verilmez.Çünkü onun büyüdüğü kabul edilmez.

Bu ailelere göre anne ve babanın çocuğu için yapmayacağı fedakarlık yoktur.Buna karşılık çocukta anne ve babaya karşı minnet duymalıdır.

# KİŞİLİK ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Bu tutumla yetişmiş gençlerin yeterince girişimci olmadıkları, bağımsız davranamadıkları, ileri yaşlarda bile himaye edici bir güç aradıkları gözlenmektedir.

Arkadaş grubuna katılamazlar. Katılsalar dahi grubun en pasif üyesi olurlar.

Sorumluluk almaktan korkarlar.

Kendi işlerini sürekli başkasınının yapmasını beklerler.

Kendi ayakları üzerinde durmak zorunda kaldıklarında paniğe kapılırlar.

# EŞİTLİKÇİ VE DEMOKRATİK ANNE BABA TUTUMU

Bu tutuma sahip ailelerde gencin uyması istenen kurallar önceden belirlenir, gerekçeleri ile birlikte gence anlatılır ve tutarlı olarak uygulanır.

Bu ailelerde gencin özerk bir birey olduğu kabul edilir ancak ailenin bir üyesi olduğu bilinci de kazandırılır.

Çocuklara küçük yaştan itibaren sorumluluk alma duygusu kazandırılır. İş başarma zevki tattırılır.

Karar vermede gence yardım edilir zorlama olmaz.

Gençten beklenen davranışlar öncelikle anne baba tarafında sergilenerek gence örnek olunur.

Genç sorumluluklarını yerine getirdiğinde bundan dolayı takdir edilir bazen de ödüllendirilir.

# KİŞİLİK ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

**Bu tutumla yetişen çocuklar kendine güvenen, sosyal yönden gelişmiş birey olurlar.**

**Böyle bir ailedeki bireyler bağımsız, kendi haklarını koruyabilen, işbirlikçi insanlar olurlar.**

**Çocukluktan itibaren davranışlarının sonucuna katlanma ve sorumluluk alma öğretildiğinden davranışlarını kontrol etmede dışarıdan yönlendirmeye ihtiyaçları yoktur.**

**Karşılaştığı problemleri aşmak için gerekli gücü kendilerinde bulabilirler. Pes etmezler.**

# DENGESİZ VE KARARSIZ ANNE BABA TUTUMU

Bu durum anne ve babanın görüş ayrılıklarından kaynaklandığı gibi anne ve babanın kendi içindeki tutarsızlıklardan da kaynaklanabilir.

## KİŞİLİK ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Bu tutum çocukta iç çatışmaların, huzursuzlukların, daha sonrada dengesiz ve kararsız bir kişilik yapısının oluşmasına neden olabilir.

# İZİN VERİCİ ANNE BABA TUTUMU

Çocuğun her türlü davranışı hoşgörü ile karşılanır ve kabul edilir.Çocuktan yaşına uygun ve olgun davranışlar beklenmez.

Toplumsal kurallar çocuk için geçerli değildir.

Anne ve baba çocuğa abartılı bir sevgi sunar.

Ailenin çocuk üzerinde herhangi bir yaptırım gücü yoktur.Çocuğa ceza verilmez, verilmek istense de aile bunu uygulayamaz.

# KİŞİLİK ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Bu tutumla yetişmiş bireylerin güdü ve eğilimlerini denetlemede yetersiz oldukları, kendi kendine yetebilme düzeylerinin düşük olduğu gözlenmektedir.

Bu şekilde yetişmiş gençler sosyal sorumluluk almayan, her şeyi isteyen, çevresindeki insanları kullanma eğiliminde olan kişiler olurlar.

Bu ortamda yetişen gençlerde başkaldırı ve toplum dışı davranışlara çok sık rastlanır.







LÜTFEN ;

AŞAĞIDA SAYDIĞIM  
İFADELERİ BİR SÜRE

DÜŞÜNELİM

**Çocuğuma hiç  
konuşma fırsatı  
vermeden, bir  
dakikadan fazla  
konuşuyor muyum**

Çok önemli olmayan  
konularda, fikirlerinin  
yanlış olduğunu  
düşündüğümde onu  
düzeltiyor ya da karşı  
çıkıyor muyum

Onun ilgilendiği Őeyleri

dinlemekten

çok, kendimden ve

ilgilendiğim

konulardan söz ediyor

muyum

**Gerçeği tam  
öğrenmenin , duyguları  
anlamaktan daha  
önemli olduğunu  
varsayıyor muyum**

Söylediğim sözlerle  
ya da söyleyiş  
tarzımla, onu  
iğnelemeye ya da  
ondan öğ almaya  
çalışıyor muyum



Çocuğuma kasıtlı  
yada kasıtsız, övgü  
sayılmayacak isimler  
takıyor muyum

Tartışmaya  
ya da kavga  
etmeye yatkın  
mıyım

Ses tonumun sert

ya da kinayıcı

olduğunu

düşünmüyor mu

Çocuğumun az önce  
ne söylediğini  
bilmediğimi ya da  
anlamadığımı fark  
ettiğim oluyor mu

*Çocuğum kendimi*

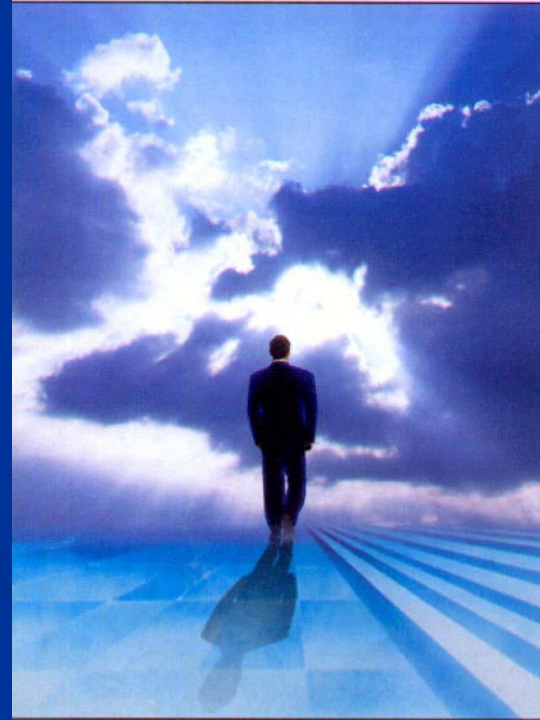
*her zaman haklı*

*bulduğumu*

*düşünüyor mu*

# ANNE BABALARA TAVSİYELER

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





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.









9-İkna ederek denetlemeği sečen anne babanın çocuğu, onların duygu, düşnce, değer ve beklentileri hakkında sebepleri ve sonuçları ile birlikte bilgi sahibidir.

# SEVGİLİ ANNECİĞİM VE BABACIĞIM

Hangi  
anne-baba  
vardır ki,  
şu tablo  
karşısında  
yüreği  
burkulmasın!



Ya sen, bir  
yüce dergâhta,  
kalbi kırık ve  
boyunu büküklerin  
alâka görmeye-  
ceklerini mi  
zannediyorsun?..

# DUYARLI OLUN

- İHTİYAÇLARIMA,  
İSTEKLERİME  
VE KORKULARIMA



# ÇABA GÖSTERİN

BENİM FARKIMA VARMAK VE BENİ  
TAKDİR ETMEK İÇİN

**LÜTFEN**

BANA ÖNEMLİ OLDUĞUMU  
HİSSETTİRİN

**FIRSAT VERİN**

BAŞARMAM İÇİN BANA ŞANS  
TANIYIN

SAYGI GÖSTERİN

ZEVKLERİME

VE

FİKİRLERİME

# İLGİ GÖSTERİN

BENİ SEVİN, BİR GÜLÜCÜKLE

**TAKDİR EDİN**

DOĞRU YAPTIĞIM ŞEYLER İÇİN

# FARK EDİN

BEN ÖZELİM

# YÜREKLENDİRİN

DAHA YÜKSEĞİ HEDEFLEMEM İÇİN



# ÇOCUK YAŞADIĞINI ÖĞRENİR

*Eğer bir çocuk sürekli eleştirilmişse*

*Kınama ve ayıplamayı öğrenir.*

*Eğer bir çocuk kin ortamında büyütülmüşse*

*Kavgaya etmeyi öğrenir.*

*Eğer bir çocuk alay edilip aşağılanmışsa*

*Sıkılıp utanmayı öğrenir*

*Eğer bir çocuk hoşgörüyle yetiştirilmişse*

*Sabırlı olmayı öğrenir.*

*Eğer bir çocuk desteklenip yüreklendirilmişse*

*Kendine güven duymayı öğrenir.*

ANABABA –ERGEN  
ÇATIŞMASI

- Ergenlerin bağımsızlaşma amacıyla yaptıkları girişimler sıkıntı (stres) yaratabilir ve aileye üzüntü yaşatabilir,
- Ebeveynler ve ergenler için engebeli, duygu, düşünce ve davranışlar açısından iniş-çıkışlı geçen bu dönemde sıkıntılar yaşanması normaldir. Bu durum aileler için bir alarm niteliğinde olmamalıdır.

- Genç-aile sorunları her dönemde yaşanır ve yaşanacaktır. Aşağıdaki yazı bir Sümer tabletinde bulunmuştur. Bu sorunlar yeni değildir.

*“Artık büyü. Okuluna git. Sokaklarda aşağı yukarı dolaşma. Sen sabah akşam bana eziyet ediyorsun. Sabah akşam eğlence uğruna zamanını boşa harcıyorsun.”*

Sümer Tableti

- Özellikle babayla, daha çok tartışma ve problemler yaşanır.
- Bunun çoğu zaman babanın anneye oranla daha kuralcı olmasından kaynaklanır.
- Çünkü ergenler kurallara uymakta çok zorlanır, karşı çıkarlar. Özgürlüklerine düşkünlükleri ve kuralsızlık istekleri had safhadadır.

- Yunan mitolojisinde, insan yapımı kanatlarının üzerindeki balmumu erimesin diye, Daedalus, oğlu Icarus'u güneŖe çok yakın uçmaması konusunda uyarır. Icarus birazcık fazla dürtüsel olduğundan güneŖe çok yakın uçar ve ölümine balıqlama atlar.
- İnsanlar her çağda başarıncaaya kadar uçma alıŖmalarına devam ettiler. Her ağda, genç olmak; risk almak, yere düşmek, üstünü başını silmek, hatalardan ders almak ve tekrar yola devam etmek demektir.

- *Burada anahtar, en makul riskleri almaktır. Ergenlerin tehlikeli riskler yerine zararlı olmayan sağlıklı risklere girmelerini sağlamak ve devamlı nasihat vermektense onları dinlemek, onları doğru yolda tutmaya yarar.*
- *Ebeveynlerin kendi risk alma davranışlarına da dikkat etmeleri önemlidir; çünkü gençler onları takip etmektedirler.*

**ERGENLİK  
DÖNEMİNDE  
GÖRÜLEBİLECEK  
RUHSAL BOZUKLUKLAR**



# ERGENLİK DÖNEMİ DEPRESYONLARI

- Aile içi sorunlar, olumsuz yaşam deneyimleri, düşük benlik algısı ve okul başarısızlığı depresyona neden olabilir.
- Depresyon duygularda güvensizlik, karamsarlık ve çöküntünün oluşmasını, düşünce ve hareketlerdeki yavaşlamayı anlatan ruhsal bir rahatsızlık durumudur.
- Çocukluk döneminde depresyon çok az görülürken, çocukluktan ergenliğe geçişte depresyon artmaktadır.
- Ergenlikteki depresyon, daha çok kısa süreli ve belirli durumlara bağlı olarak görülmektedir. Kısa süreli depresyonda ergenler üzüntülüdür, anlaşılmadıklarını düşünürler, ama günlük hayatlarını devam ettirebilirler.

- Bu ruhsal karamsarlık kendiliğinden ortadan kalkacağı için müdahale gerektirmemektedir.
- Gerçek depresyonda ise ergende kendini değersiz bulma, kendini suçlama, üzüntülü ve ümitsiz olma, intiharı düşünme, öfke ve hırçınlık gösterme gibi belirtiler görülür.
- Bu duyguların süresi on beş günü geçiyorsa ve bu tabloya uyku bozuklukları, iştahsızlık ve kilo kaybı gibi bozukluklar ekleniyorsa ergenin gerçekten depresyonda olduğunu düşünmek gerekir.
- Depresif ergen yetersizlik ve çaresizlik içindedir.

Bu durumlarda ergenin psikiyatrik yardım alması gerekir.

# SİGARA ve ALKOL KULLANIMI

- Sigara ve alkol kullanımının başlaması genellikle ergenlik döneminde olur.
  - Müdürlüğümüzce yapılan bir araştırma da göstermiştir ki;
    - Anne ya da baba sigara veya alkol kullanıyorsa,
    - Arkadaş grubunda sigara ve alkol kullanan varsa, gencin kullanmaya başlama riski de artmaktadır.
- Bu konuda öncelikle yetişkinlerin olumlu model olması gerekir.

# UYUŐTURUCU KULLANMAYA BAŐLAYAN GENCİ NASIL TANIYABİLİRİZ?

- Birden ortaya çıkan davranış deęiŐiklięi,
- Zaman zaman aşırı sinirlilik, gereksiz tepki, anlamsız kaygı, sıkıntı,
- Ağızda kuruluk, salyada azalma,
- KonuŐmada güçlük, peltek konuşma,
- Yürümede dengesizlik, ellerde titreme,
- Terleme,
- Uyuklama, dalgınlık,

- Halsizlik, yorgunluk,
- Alışılmış arkadaş çevresi dışında yeni arkadaşlar edinme,
- Çevre değiştirme,
- Sorumluluklardan kaçma,
- Aşırı para harcama.

# ERGENLERDE İNTİHAR RİSKİ

- Ergenlerin intihar girişimleri özellikle batı toplumları için ciddi bir sorun olmaktadır.

Genç intiharına yol açan başlıca nedenler:

- Uzun süreli aile problemleri
- Ailede ilişki yokluğu
- Tırmanmakta olan aile içi sorunlar
- Sosyal ilişkilerde kopukluk ya da bozukluk
- Duyguların zayıf kontrolü
- Cinsel uyum zorlukları
- Sorunları çözmede başarısız çabalar
- Ailede veya gencin kendisinde depresyon veya diğer ruhsal bozukluklar

# NE ZAMAN PROFESYONEL YARDIM ALINMALI?

- Okul başarısında olumsuz anlamda farkedilir bir değişme,
- Günlük etkinlikleri sürdürme ve günlük sorunlarla başa çıkma becerisinde bozulma,
- Sıklıkla fiziksel yakınmalar,
- Normal gelişim dönemi özelliği dışında cinselliğe karşı bir ilgisizlik,
- Arkadaşlarını sık sık değiştirme ya da onlardan uzaklaşma, çevreyle ilişkiden kaçınma,
- Çok yoğun içine kapanıklık,
- Hiçbir şeye ilgi duymama ve tüm etkinliklerden uzaklaşma,
- Geleceğine ilişkin planlar yapmama ve yoğun mutsuzluklar dile getirme,

- Alkol/sigara ve /veya madde kullanımı,
- Uyku bozuklukları ve kabuslar görme,
- Kendini ve başkalarını incitme ve zarar vermeden çekinmeme,
- Tehditkar bir ilişki tarzı benimseme,
- Başkalarının değer yargılarına, doğrularına karşı duyarsızlık, saygısızlık ve karşı gelme,
- Okuldan kaçma,
- Aileye farklı gelen, tuhaf düşünce ve duygulara sahip olma.



- Bu belirtilerden bir ya da birkaçının süreklilik göstermesi ve ebeveynlere yabancı gelmesi ile bu durumu açıklayabilecek herhangi bir yaşantı ya da olayın olmaması durumunda, bir uzmandan yardım almaya karar vermek sağlıklı olacaktır.

*Anne-babalık, yetişkin hayatının  
en ödüllendirici yaşantısı olabilir.  
Başka hiçbir şey mutlu, yaratıcı ve  
sevgi dolu bir çocuktan daha fazla  
keyif ve gurur verici olamaz.*



KATILDIĞINIZ İÇİN TEŐEKKÜR  
EDERİZ