



GELİŞİM DÖNEMİ

7. SINIF ÖĞRENCİSİNİN ÖZELLİKLERİ



Ergenlik dönemi, bireyin çocukluktan yetişkinliğe geçiş aşaması olarak tanımlanabilir. Bu geçiş aşamasında birey hızla büyüyen vücuduna ve zihinsel gelişimine fiziksel ve duygusal olarak uyum sağlamaya çalışır. Cinsiyete ve bireye bağlı farklılıklar olmakla birlikte ergenlik dönemi 12-20 yaşları arasında kapsar. Bu dönem 3 evrede gözlemlenebilir.



Erken Ergenlik: Erken ergenlik, 12-14 yaş arasında kapsar. Bu dönemin en önemli özelliği, bedensel değişimlere uyum sağlamaya çalışan gençlerin gösterdiği büyük çabadır. Bedensel değişimler bazen o kadar hızlı olur ki, gençler bedenlerinin içinde kendilerini yabancı gibi hissederler. Birden uzayan kollar

ve bacaklar genellikle sakarlıklara neden olur. Önce eller ve ayaklarda büyüme başlar ve büyüme kollar, bacaklar ve gövde olarak devam eder. Bu durum, vücudun orantısız görünmesine yol açar. Yaşanan bedensel değişimler çocukluktan farklı bir erkek ya da kız kimliğinin algılanmasına ve cinsel kimliğin ön plana çıkmasına yol açar. Zihinsel gelişimin son basamağı olan soyut kavramları düşünebilme yetisinin kazanıldığı dönemin başlangıcıdır. Ayrıca, duygusal dalgalanmalar yaşanır.



Orta Ergenlik: Büyümenin çok hızlandığı, ergenlik dönemine ilişkin enerji ve besin ihtiyacının en üst düzeye ulaştığı yaşlardır ve 15 – 18 yaş arasındaki dönemi kapsar. Soyut kavramları algılama yeteneklerinin arttığı, ancak dürtülerindeki yoğunlaşma sonucu çeşitli sorunlarla baş etmek zorunda kaldıkları dönemdir. Herkes bu dönemde

farklı sorunlar yaşar.



Geç Ergenlik: Geç ergenlik dönemi ergenliğin son dönemidir. 18 yaş üzeri ve 20'li yaşları kapsar. Bireyin psikolojik olgunluk kazanması ve toplum içinde erişkin rollerini almaya hazır hale gelmesi ile sonlanır. Ergenliğin başından beri yaşanan duyguların, geliştirilen becerilerin, kurulan sosyal ilişkilerin harmanlanarak birleştirildiği ve sonucunda kimlik duygusunun geliştirildiği dönemdir.



Fiziksel Görüntü

Ergenlikle birlikte insan bedeninde önemli değişiklikler olur. Yalnızca boy ve ağırlık artışı söz konusu değildir, aynı zamanda bir başkalaşım ve dönüşüm oluşmaktadır. Çocukluk yıllarında birey bir “kendilik imgesine” sahiptir. Başkalarının, anne babasının bakışlarında, fotoğraflarda ve ayna karşısında aynı bedeni görür ve kendilik imgesi buna uygunluk gösterir. Oysa ergenlikte kendilik imgesi bedende meydana gelen değişime aynı hızla ayak uyduramaz. Kendilik imgesi ile beden görüntüsü arasında bir fark doğar. Bu nedenle ergen ayna karşısındaki bu dönüşümü yakalamaya çalışmaktadır. Saatlerce ayna karşısında olmak bu yüzden ergenliğin temel belirtilerindendir. Çocukluktan ergenliğe geçmekle birlikte bazıları kendilerine aşırı ilgi duydukları bir dönemi (benmerkezcilik) yaşamaya başlarlar. Başkalarının da ilgilenmesiyle beraber kendi ihtiyaçlarına, sosyal niteliklerine ve ilişkilerine yoğunlaşırlar. “Nasıl görünüyorlar?”, “Diğer insanlar onları çekici buluyor mu?”, “İlişkilerinden ne bekliyorlar?”, “Akranlarının gözünde sosyal konumları ne?” gibi soruları kendilerine yöneltebilirler. 12-14 yaşlarında ise bu öz bilinç tepe noktasına çıkar. Bu nedenle bu yaş gruplarında çekingen davranışlar görülebilir; fiziksel görünüş kaygı yaratabilir. Bu yaşlarda kendisinin ve diğer insanların fiziksel görünüşlerinin daha çok farkında olmaya başlayacak ve bunlara önem verirler. Fiziksel yapı ve beden görüntüsü, aşırı ya da az kilolu olması ergenin öz benliğini ve sosyal ortamda kendini var etmesini etkileyebilir. Özellikle yeme bozuklukları, öz bilinç, öz saygının azalması, içe kapanma gibi uyum problemlerine de yol açabilir.



Benzerlikler Gösterme Ergenlerin yaşamlarında meydana gelen çok sayıda değişiklik, benzer akranlardan gelen ortak eğilime dayalı olarak güçlü bir onaylanma ihtiyacı doğurur. Birçok ergen, kendileriyle cinsiyet, yaş, ilgi alanları gibi

benzerlikler taşıyan kişilerden oluşan küçük gruplar oluşturur. Ergenliğin ortasından itibaren kız çocukları psikolojik özelliklerde benzerliği öne çıkarmaya yönelirken, erkek çocukları faaliyetler ve etkileşim biçimlerindeki benzerliklere bakarlar. Ergenliğin son döneminde her iki cins de fiziksel özelliği öne çıkartacaktır.



Kalabalık Gruplar Oluşturma Kişiler bir grupla özdeşleşip bütünleşebildikleri ölçüde; duygusal destek, yardım ve sosyal öğrenme bakımından önemli yararlar sağlarlar ve kazanımlarının öz saygılarına yansıdığını görürler. Ergenliğe adım atmasıyla birlikte çocuk, ikili üçlü arkadaş gruplarını aşmış, daha büyük ve gevşek bağlara sahip gruplar içinde yer almaya başlar. Ergen çevresi tarafından kabul görmeye ve arkadaş grubu tarafından olumlu şekilde değerlendirilmeye daha fazla önem verir, sosyal dünyada başa çıkması için gerekli yeni beceriler edinmeye çalışır. Ergen grupları okul dışında buluşmak isterler: alışveriş merkezleri, bir sokak köşesi, park gibi. Ergenler boş zamanlarının büyük kısmını moda olan şeyler, CD'ler, filmler ve TV programları gibi en çok ilgi duydukları konuları tartışarak geçirirler. Gevezelik yapmak ve gülüp dalga geçmek, dışardan amaçsız görünse de ergenlerin yaptıkları şeylerin en keyifli kısmını meydana getirir.



Uyumlu Olma Baskıları Uyumlu olma baskıları en belirgin biçimde grubun kendi faaliyetleri ve bunların sürdürülmesi ile ilgili konularda (grupla beraber vakit geçirme ve grup normlarına bağlı kalma) görülür. Ergenlerden oluşan akran grubuyla uyumlu hareket etme, 10'lu yaşların ilk yıllarında doruk noktasına çıkıp daha sonra kademeli bir şekilde azalır. Bunun nedeni romantik ilgilerin artmasıdır. Ergenlik ilerledikçe ikili gruplar ile küçük arkadaşlıklar, gruplarındaki sosyal fırsatlar, geniş kalabalık çevre içindeki fırsatlardan daha fazla rol oynamaya başlar.

Ergenlikte Arkadaşlık Ergenlik dönemi boyunca her iki cins de, arkadaşlıkların daha uzun sürede kurulmuş olması ve sosyal yaşamlarının büyük bir kısmını kapsamaması nedeniyle, aynı cins arkadaşlık ilişkilerine, karşı cins ilişkilerinden daha fazla önem verirler. Ergenliğe girilirken hala çocuklukta cinsiyet ayrımı devam etmektedir. Ergenlikteki arkadaşlıkların sürmesi kalıcı ilgiler ve çatışma çözme becerileri ile orantılıdır. Arkadaşlık ilişkilerinin bozulması ergen dünyasında ciddi bir kayıp gibi hissedilir ve onun yerini doldurmak kolay olmaz. Bunun nedeni yakın ilişkilere harcanacak zaman ve çabanın büyüklüğü olmakla birlikte, kısmen de yerine konulabilecek arkadaş alternatiflerinin sınırlı olmasıdır. Ergenlik dönemindeki kızlar, erkeklerle kıyaslandığında sadece en iyi bir ya da birkaç arkadaşlarıyla duygusal ilişkiler kurmaya daha yatkındırlar. Ergen kızlar, kendilerini anlamalarını ve hızla genişleyen sosyal dünyadaki yerlerini bilmelerini sağlayan sırdaşlar olarak, arkadaşlarına çok bağlıdırlar. Ancak erkek çocuklardan farklı olarak grup kurallarıyla kendilerini sınırlı tutmazlar, yakın kişisel ilişkilere daha fazla değer verirler.



Güvenin çığnemesi ilişkilerinde yaygın bir çatışma nedenidir, ancak çözümlerini de kendileri bulma eğilimindedirler. Ergenliğin orta dönemindeki kız çocukları için, bir yakın arkadaşın aşırı talepleri ya da eksiklikleri, aynı yaşta erkeklerin arkadaşlıklarında rastlanandan daha aşırı boyutlarda çatışmaya ve ayrılıklara neden olabilir.

Ergen erkeklerin yakın arkadaşlıkları geniş sosyal çevre ya da grupla yakından ilgilidir. Erkek çocukları, dahil oldukları geniş gruplar içinde genel kuralları ile yaşamayı, hoşlanmadıkları birçok insanla bir arada bulunmayı öğrenirler. Grup üyeleri otoriteden bağımsızlaşma yolunda önemli bir destek, özdeşleşme ve öğrenme kaynağıdır. Bu desteğin bedeli ise grup kurallarına sadık kalma ve uyumlu olma gibi yükümlülüklerdir.

ERGENLİK YILLARINDA OKUL YAŞAMI



Okul ergenlerin hayatında merkezi bir yerde bulunmaktadır. Okul arkadaşlarıyla, öğretmenle kurulan ilişki, akademik başarı, okuldaki sosyal etkinlikler, spor etkinliklerinde edinilen roller ve alınan pekiştireçler, öğrencinin kimliğinin oluşumunda ve benlik saygısı duygusunda önemli



bir yere sahiptir. Okulda işler yolunda ise daha yüksek bir benlik saygısı oluşur. Ergen okulda belli bir statü sahibi olmaya gereksinim duyar. Bu statüyü daha çok okuldaki arkadaşlarıyla ve öğretmenleriyle kurduğu ilişki belirlemektedir. Sağlıklı, kabul edilebilir yollarla bu ilişkiler kurulmuşsa genelde ciddi sorunlar yaşanmaz. Ancak bu

yollarla kurulamayan ilişki, sağlıklı olmayan şekillerde elde edilmeye çalışılır. Her ergen, içinde bulunduğu ortamda “ben” buradayım ve “varım” diyerek kendi varlığını hissettirmek ister. Kurulan iyi ilişkilerle, akademik veya sosyal başarılarla varlığını hissettiremeyen ergen, farklı yollarla bunlara ulaşmaya çalışır. Bu bazen öğretmenlerle yaşanan yoğun çatışma ve onlara karşı yapılan muhalefet, bazen okul arkadaşlarına karşı sergilenen rahatsız edici davranışlar, bazen de uç davranış örnekleri sergilemeyle gerçekleşir. Ergen bir defa bu yollarla varlığını hissettirmişse, sürekli olarak bu yolları kullanmayı alışkanlık haline getirebilir. Ergenlikle birlikte sosyal ilişkilerde önemli değişimler yaşanır. Bu dönemle beraber arkadaş ilişkileri öncelik kazanır. Arkadaş grubu, ergenin “ben kimim” sorusuna cevaplar bulmasında yol gösterici olur. Psikolojik gereksinimlerinin yerine getirilmesinde de arkadaş grubunun bireyi kabulü önemli bir yer tutar. Bu nedenle, ergenin, okulda uygun ve sağlıklı bir arkadaş grubuna girmesi bu gereksinimini karşılamada önemli rol oynar. Ergenlerin karşılaştıkları sorunlar karşısında dayanıklılık düzeyleri bu sorunların çözülmesinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Ergenlerin okul ve diğer çevreden aldıkları destek onların dayanıklılık düzeylerini de belirleyecektir.

Ergenlik; kimlik karmaşasının yaşandığı, birçok iniş-çıkışın gözlendiği bir gelişim dönemidir. Bu iniş çıkışlar ergenin o anki yaşantısını, yaşamının önemli bir yerini işgal eden okul durumunu da etkilemektedir. Buradan yola çıkarak her ergenin, farklı düzeylerde de olsa zaman zaman okul problemleriyle karşılaşması olağandır. Burada gerçekçi olan yaklaşım, sorunların olmamasını beklemek değil, sorunların varlığını doğal karşılayıp onların çözülmesi için sağlıklı yollar aranıp aranmadığıdır. Sorunlarını uygun yollarla çözen ergen, karşılaşacağı yeni güçlüklerle karşı daha dayanıklı olacaktır. Sorun çözme yetkinliği için en önemli kaynak bireyin kendisidir. Ergenin sosyal destek mekanizmalarının da yardımıyla bu potansiyeli açığa çıkarması çok da zor olmayacaktır. Bunun yanı sıra, gerektiği takdirde profesyonel kişilerden yardım almak hem ergen hem de ailesi için bir zayıflık işareti değil, aksine sorunların çözümü için gerçekçi bir yol arayışıdır.

ANNE BABALAR İÇİN BAZI ÖNERİLER:

- ✚ Ergenlerde en büyük aile çatışmalardan biri arkadaşlarına müdahale edilmesi ve arkadaşlarının tanınmadan eleştirilmesidir. Bu nedenle arkadaşlarından rahatsız iseniz onları tanımak için iletişime geçin. Evinize – yemeğe davet edin. Gerekirse aileleriyle tanışın. En azından eleştirdiyseniz bile artık tanıdığınızı iddia edeceksiniz.
- ✚ Çocuğunuzu başkasıyla kıyaslamak, onun öfkesini, inatlaşmasını artırır. “Komşunun oğlu çok efendi” dediğinizde çocuğunuz; “ annesi de çok iyi bir anne” diyebilir. Kıyaslamak yerine sorun olan durumun konuşulması daha sağlıklıdır.
- ✚ Çocuğunuzla iletişimde bir diğer önemli nokta, onunla baş başa ya da rahatsız olmayacağı insanların yanında konuşmak. Aksi takdirde tepkisi size veya konuya değil, başka insanların bilmesine veya müdahil olmasına olacaktır.
- ✚ Siz veya çocuğunuz sinirliyen tartışmamak gerekir. Unutmayalım ki, ergenlik döneminde öfke kontrolü gelişmemiştir.
- ✚ Ergenler bazen yalnız kalmak isterler. Bu durumda ısrarla odalarına girmek ve davranışının nedenini öğrenmek yerine, beklemek ve uygun zamanda nedenlerini sormak gerekir.
- ✚ Ergenlik döneminde aşırı internet kullanımı ciddi bir davranış problemidir. Bu nedenle ortak bir karar almak gerekir. Beraber alınan kararlarda bireyin uyması daha yüksektir.
- ✚ Ergen çocuğunuzun sizden beklentilerini, durumunuzu ve şartlarınızı somut ve net olarak açıklayarak cevaplamalısınız. Eğer erteleme yapılacaksa, güven kaybının olmaması için verilen sözün tutulması gerekir.
- ✚ Ergenlik döneminde duygu durumları yoğun, kararsız ve iniş-çıkışlıdır. Bazen veliler, çocuğun tavırlarını dönem özelliklerine ait olarak değil, kendilerine kasıt olarak yorumlayabilirler. Bu yüzden tavırlarının asıl nedenlerine inmeliyiz.
- ✚ Jöleler, parfümler, hep aynı kotların giyilmesi gibi ebeveynlere ters gelen ama ergenler için anlamlı davranışları direkt reddetmek yerine neden sonuç örnekleri vererek konuşun.
- ✚ Çocuğunuzla arkadaş olmayın. Hep anne-baba olarak kalın. Siz ona doğru bir ebeveynlik yaparsanız, onun istediği kadar arkadaşı olacaktır zaten.
- ✚ Ergenlik döneminde ergen, aileden çok çevre beğenisine yönelir. Arkadaşlarının önünde sanal bir görüntü çizebilir. Bu nedenle marka giymek, popüler ve gündemde olanı satın almak onlar için önemlidir. Bu durumun

aile üyeleriyle beraber konuşulması ailenin maddi durumu hakkında bilgi verilmesi gerekmektedir.

- ✚ Ergenlere büyük misyon yüklememek gerekir. “Sen benim kahramanımsın, geleceğimi sana bağladım” gibi sözler çocukta kaygı ve yetersizlik yaratır. Velilerde ise hayal kırıklığı yaratabilir.
- ✚ Ergenlik döneminde bireyin temel kaygısı, var olmak, fark edilmek, güvenmektir. Bu nedenle ergeni kabul etmek ve kendini ifade etmesine fırsat vermek gerekir.



Kaynaklar:

- ✓ Erwin, Phil: “ Çocuklukta ve Ergenlikte Arkadaşlık”, Alfa Yayınevi, İstanbul, 2000.
- ✓ Adams, James: “ Ergeni Anlamak” İmge Yayınları, İstanbul, 1995.
- ✓ Parman, Talat. “Ergenlik ya da merhaba hüzün” Bağlam Yayınları, İstanbul, 2000.

Yusuf DUMAN
Atatürk Ortaokulu Ailesi Rehber Öğretmeni