

ÖN ERGENLİK DÖNEMİ

İLKOKUL'DAN ORTAOKUL'A



ÖN ERGENLİK DÖNEMİ



Siz de Çocuktunuz...

Sizde Ergendiniz...

Çocuğum;

Çok
alınan, derslerine
olan ilgisi de
azaldı.

Son zamanlarda
çok sinirli, her
dediğime
bağırarak cevap
veriyor.



Ve benzeri düşünceler içinde misiniz?

Ergenliğin İlk Yıllarında Anne-Babalar Çocukları Hakkında Sıkça Şunları Söylerler:

- × Asi ve Hırçın
- × Evde Huysuz
- × Alingan, Karamsar, Ters
- × Dışarıda Sıkılgan, Durgun ve Dalgın
- × Kendi Başına Buyruk ve Sorumsuz



- × Banyoya Girmiyor
- × Olur Olmaz Her Şeye Ağlıyor
- × Ders Çalışmıyor
- × Süse Düşkün
- × Çok Geziyor
- × Bazen Yalan Söylüyor

"Ergenlik mi? Benim çocuğum daha çok küçük!" demeyin.



Görünür ergenlik belirtileri (puberte) **kızlarda 9-10 ; erkekler de ise 11-12** yaşlarında başlar.

Bu yaşlar *çocukluk döneminin sonu, gençlik döneminin başlangıcıdır.*

Bedensel ve ruhsal değişiklikler hızlanır.

Erkekler ve kızlar arasındaki fiziksel farklılıklar bu dönemde belirginleşir.





9-12 Yaş Gelişim Özellikleri

Fiziksel - Motor Gelişim:

- Vücut hatları iyice belirginleşmeye başlar, boy ve kiloda artışlar gözlenir. Hızla değişen bedenine uyum sağlamaya çalışır.
- Kemik ve kas koordinasyonunun tam olarak sağlanamaması nedeniyle sakarlık ve beceriksizlik başlar.
- Oyun hala önemlidir. Genellikle hareketli oyunları sever. Grup sporları ve sosyal etkinlikler önem kazanır.
- Bu yaşlarda erken gelişen kız ve erkek çocuklar, ergenlik çağı gelişim özelliklerini göstermeye başlarlar.
- Dış görünüşlerine önem vermeye başlarlar.
- Kız çocuklarında kas spazmları yaşanabilir. Erkeklerde ise eklem ağrıları görülebilir.
- Küçük kasları iyi gelişmiştir.



Sosyal - Duygusal Gelişim:



- Bu yaş çocuklarının davranışlarının, değerlerinin oluşmasında **arkadaşları** çok önem kazanmaya başlamıştır.
- **Grup normları** daha fazla önemli ve katıdır.
- Arkadaşlarına daha fazla anlam yükler ve kaybetmekten daha fazla korkar.
- Üç ya da daha fazla kişiden oluşan grupları ikili ilişkiye tercih ederler.
- Arkadaşlık ilişkilerinden beklentileri yüksektir

Sosyal - Duygusal Gelişim 2:

- Başkalarının duygularını anlama ve paylaşma artar.
- Bu dönemde telefon trafiğinde gözle görülür bir artış olur.
- Davranış problemleri bu yaşlarda, özellikle erkek çocuklarda, en yüksek düzeydedir.
- Cinsel farklılıklara ve karşı cinse yönelik ilgisi ve soruları artar. Çocuklar erkekliğe ve dişiliğe ilişkin bir fikir kazanır.





Anne-babadan duygusal anlamda uzaklaşır.



Anne-babanın aktardığı değer ve kuralların yanı sıra, kendinin de etkin olarak anladığı, benimsediği değer ve yargılar önem taşımaya başlar.



Vurdumduymazlık ve tembellik görülebilir.



Kuralların çokluğundan yakınır.



Asi ve hırçın tavırlar sergiler. Daha önce gayet yumuşak huylu olan çocuklarda dahi, ruh halinde ani değişimler, gerginlikler veya somurtkanlık görülebilir.



Sorunları konuşarak çözme gücü gelişir.



İnsanların farklı algıları, farklı duygusal tepkileri olabileceği anlayışı gelişir.



Kişisel görüşlerini çevresiyle paylaşabilir, ailesine zıt görüşler geliştirebilir.



Bilişsel Gelişim:

- Ders ve belli yeteneklerde **cinsiyet farkları** görülmeye başlar.
- Bu dönemde erkek çocuklarda yoğun bir araba kullanma merakı gözlenebilir.
- Bu devrenin sonuna doğru artık çocuklar **soyut düşünme** dönemine girerler.



•Yaratıcılık ve üretkenlikleri artar.



•Deney yapmaktan ve doğa ile ilgili gözlemlerden hoşlanabilirler.

•Düşünme ve olayları algılama biçimleri giderek yetişkinlere benzemeye başlar.



PEKİ, ÇOCUĞUNUZA NASIL DAVRANMALI, NELERE DİKKAT ETMELİSİNİZ?

Çocuğunuzun onu **dinlediğinizi hissetmesi**, önemsendiği duygusunu oluşturur.



Çocuğunuz sizinle bir şey paylaştığında başınızı sallayarak, ona sorular sorarak onu etkili dinlediğinizi gösterebilirsiniz.

Dinlerken çocuğunuzun yarqılamamanız, utandırmamanız, onun ciddi bir tavırla anlattıklarına gülmemeniz önemlidir.



Aileniz ve kendi ile ilgili kararlar alırken, çocuğunuzun da katılmasını desteklemelisiniz. Çocuğunuz büyümeye başladığını hisseder ve kendi de bir yetişkin gibi alınan kararlara katılmak ister. Bu sayede özgüveni artar ve karar verme becerisi gelişir.

Kişiliğini değil, **davranışını** eleştirmelisiniz. Bunu yaparken durumla ilgili önce olumlu, sonra olumsuz eleştirinizi söylemelisiniz.



Kişiliği Eleştirmek

Bıktım artık senden,
çok şımarık bir
çocuk oldun!



Davranışı Eleştirmek

Bizimle konuşurken bağırman
doğru bir davranış değil.
Devam edersen konuşmamızı
bitirmek zorunda kalacağız.



***Öfkenizi çocuğunuzun tüm kişi olarak varlığına değil
davranışları üzerinde odaklamaya gayret edin.***

Çocuğunuzun sizinle artan bir şekilde çatışmaya girmesi, eskiden söz dinlerken ufak tefek şeylerde bile size olumsuz tepkiler vermesi beklenen bir durumdur.



Kimliğini, kişiliğini oluştururken sizinle çatışmaya girerek, otoriteye karşı gelerek kendini kanıtlama ihtiyacı duyar.

Size karşı geldiği durumlarda ona ısrarla otoritenizi kabul ettirmek yerine öncelikle onun söylediklerini dinleyip anladığınızı hissettirmeniz gerekir. Daha sonra ona kendi düşüncelerinizi açıklayıp durumu birlikte değerlendirmeyi önermeniz yararlı olacaktır.

Sakinleşene kadar konuşmayı ertelemek de uygun bir yöntemdir.

Bu gelişim döneminin sağlıklı bir şekilde geçirilmesi için **en önemli nokta çocuğunuzun kendini değerli hissetmesidir**. Her durumda ona değer verdiğinizi, onu önemseydiğinizi hissettirmeniz gerekir.



'Çocuğum deęiřiyor' dūřünçesi yerine 'çocuğum büyüyor ve geliřiyor' fikrini benimseyin."



ANNE – BABA SORUMLULUKLARI

ÇOCUKLARIMIZI OLDUĞU GİBİ KABUL EDELİM

- ✘ Çocuklarımıza sadece insan oldukları için değer verelim.
- ✘ Başarılı, zeki, çalışkan, sarı saçlı, uzun boylu, sessiz, konuşkan ...vb. olduğu için değerli görüp; Tembel, yaramaz, sıska, kısa ... vb. olduğu için değersiz görmeyelim.
- ✘ Her koşulda değerli olduklarını onlara hissettirelim.

ÇOCUKLARIMIZI KOŞULSUZ OLARAK SEVELİM

- × Çocuğumuza duyduğumuz sevgiyi ve ilgiyi her hangi bir koşula bağlamayalım.
- × İyi ki benim çocuğumsun "Senin gibi" bir çocuğum olduğu için çok mutluyum...



ÇOCUKLARIMIZI KESİNLİKLE HİÇ KİMSEYLE KİYASLAMAYALIM

Kıyaslama;Çocuğu olduğu gibi, bir birey olarak kabul etmeme anlamına gelir ve çocuğun kişilik gelişimini zedeler.

Her birey farklıdır, eşsizdir, kendine özgüdür. Bu nedenle hiç kimse başka biriyle kıyaslanmamalıdır.

✘ Çocuklarımızı kardeşleriyle, akraba çocuklarıyla, arkadaşlarıyla kıyaslamayalım.

- ✘ Siz başkalarıyla kıyaslandığınızda kendinizi nasıl hissedersiniz? (Eş olarak, ana-baba olarak)
 - ✘'nın babası – annesi – böyle yapıyorlar. Sen neden yapmıyorsun? ...deseler ne hissedersiniz? İncinir, hatta kızar, kendinizi kötü hissedersiniz değil mi?
- İnanın çocuklarınız daha çok inciniyor...Güven duyguları sarsılıyor...
Kendilerini değersiz hissediyorlar...
Hiçbir işe yaramadıklarını düşünüyorlar ...

KIYASLANAN ÇOCUĞUN:

- ✘ Kendine güveni sarsılır, engellenir.
- ✘ Kişiliği incinir, yara alır.
- ✘ Başarmak için çaba harcamaz.
- ✘ Saldırgan ya da içedönük davranışlar geliştirir.
- ✘ Kendisini olumsuz, değersiz değerlendirir.



ÇOCUKLARIMIZIN “KENDİLERİ OLMALARI” İÇİN FIRSATLAR OLUŞTURALIM

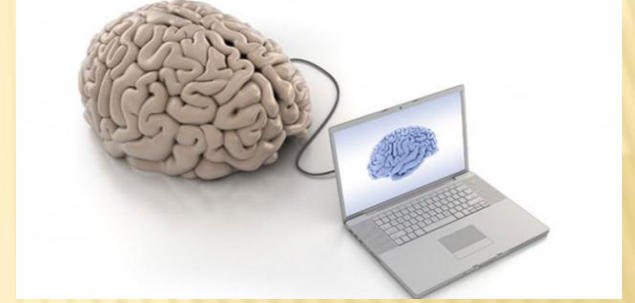
- ✘ Çocuğunuzun sizden ayrı bir kişilik geliştireceğini kabul edin.
- ✘ Onu anlamaya, tanımaya ve aranızda anlamlı bir sevgi köprüsü oluşturmaya özen gösterin.
- ✘ O siz değil ... sizin kopyanız değil.

- ✘ Sizin yaptıklarınızı yapmak, sevdiklerinizi sevmek, sevmediklerinizi sevmemek zorunda değiller.
- ✘ Çocuklarınızı hem gelişim özellikleriyle hem de ilgi ve yetenekleriyle tanımaya, anlamaya çalışın.
- ✘ Çocuklarınıza “ben senin yaşındayken..., bizim zamanımızda...,” gibi gereksiz, incitici ve aşağılayıcı cümleler kurmayın.

ÇOCUKLARIMIZI OLUMLU DAVRANIŞLARIYLA, İYİ ÖZELLİKLERİYLE VE YAPABİLDİKLERİYLE FARK EDİN

- ✘ Çocuklarınızın olumsuzluklarını ortaya koymayın.
- ✘ Olumlu davranışlarını, iyi yönlerini sürekli dile getirip ödüllendirerek pekiştirelim.
- ✘ Olumsuz davranışlarını, hatalarını bazen görmezden gelerek söndürmeye çalışalım.
- ✘ Bazı alanlardaki yeteneksizlerini, tecrübesizliklerini kimi başarılarıyla gidermeye, yenmeye çalışalım.

NEYİ İSTEDİĞİNİZE ODAKLANIN, NEYİ İSTEMEDİĞİNİZE DEĞİL



- ✘ Beyin bilgisayar gibidir. Bilgisayara neyi yapmaması komutunu vermezsiniz. Neyi yapmasını istiyorsanız o komutu verirsiniz.
- ✘ Derslerini çalışmazsan başarısız olursun yerine
- ✘ Başarılı olmak için daha fazla çalışmalısın denmesi beyni ders çalışma işini gerçekleştirmeye yönlendirecektir.

NEYİ İSTEDİĞİNİZE ODAKLANIN, NEYİ İSTEMEDİĞİNİZE DEĞİL

- ✘ Çocuklara bunu yapma şunu yapma dediğimiz halde yinede yapılmamasını istediğimiz şeyleri yapmaları bir itaatsizlik değildir. Onları yapma dediğimiz şeylere biz programlıyoruz. “çocuğum sözümü dinlemiyor” diye şikayet etmeden önce ona neler söylediğinizi düşünün. Kendinize olduğu gibi çocuğunuza da yapılmaması gereken şeyleri değil, yapılmasını istediğiniz şeyleri söyleyin.

ÇOCUKLARIMIZIN DAVRANIŞLARINDA DÜZELTİLECEK YANLIŞLAR VARSA, ÖNCE KENDİMİZDEN BAŞLAMALIYIZ. İYİ, GÜZEL, DOĞRUYU ÖĞRETMEK İÇİN; İYİ, GÜZEL VE DOĞRU OLMAYA ÇABA SARF ETMELİYİZ.

- ✘ Onlar için ne kadar uygun modeliz!
- ✘ Onlardan beklenen davranışları biz yerine getiriyormuyuz?...
- ✘ Dünyadaki en mükemmel aynalar gümüşlenmiş cam parçaları değil, çocuklardır. Onlara baktığınızda kendinizi görürsünüz.
- ✘ Onlar için uygun ortamlar hazırlayıp, fırsatlar verebildik mi?
- ✘ Çocuklarımız için tutarlı bir ortam oluşturalım.
- ✘ Sizin davranışlarınız tutarlı olsun ki onlarda tutarlı bir gelişim gösterebilirler.

ÇOCUKLARIMIZIN HER ZAMAN DOĞRU DAVRANMALARINI DOĞRU DÜŞÜNMELEİNİ VE MÜKEMMEL OLMALARINI BEKLEMİYELİM

- ✘ Çocuklarınızı en iyiyi yapmaya motive etmekle onların giriştikleri her işte iyi ve mükemmel olmalarını isteme – bekleme yanlışı arasında ince bir çizgi vardır.
- ✘ Çocuklarımızın hatalar yapabileceklerini düşünelim.
- ✘ Hatalarına karşı esnek olalım.
- ✘ hata yapmanın normal olduğunu, sizin bile kimi zaman hata yaptığınızı göz önünde bulundurarak yaptıkları hatalarda çocuklarımıza anlayış gösterelim.

ÇOCUKLARIMIZIN YAŞADIKLARI OLUMLU VE OLUMSUZ DUYGULARI İFADE ETMELERİNE İMKAN SAĞLAYALIM

- ✘ Daha fazla olumlu duyguların ifade edilmesine imkan tanınır.
- ✘ Çocukseviyorum dediği zaman hoşumuza gider.
- ✘ “.....’yi sevmiyorum, istemiyorum, nefret ediyorum, okulu sevmiyorum ...” dediği zaman kabullenmeliyiz. Panikler ve susturmaya çalışırız.
- ✘ Çocuklarımızın olumsuz duygularını yok sayarız.
- ✘ Çok ayıp hiç insan’yi sevmez mi?, aslında sen onu seviyorsun.



✘ Hiç insan bu kadar basit bir nedenden dolayı kızar- ağlar mı?

ÇOCUKLARIMIZ TIPKI BİZLER GİBİ SEVGİDE DE, NEFRETTE DE ÖZGÜRDÜRLER. ONLARI KISITLAMAK DUYGUSAL BİR TACİZDİR.

✘ Çocuklarınızın olumsuz duygularını da belirtmelerini sağlayın ve düzeltebilmek için mutlaka onlara ikna edin.

ÇOCUKLARINIZLA KONUŞURKEN DUYGULARINIZI İÇTENLİKLE İFADE EDİN

- ✘ Onlara dair korkularınızı, üzüntülerimizi, endişelerimizi olduğu gibi yansıtmak mı daha etkili olur, baskı ve korku içeren ifadelerle onları engellemeye çalışmak mı daha etkili olur?...
- ✘ Okulun, evin dışına çıkarsan bacaklarını kırarım senin!...
- ✘ O çocukla gezdiğini bir daha görmeyeyim!...
- ✘ Odanı dağıtırsan gebertirim!...
- ✘ Bu şekilde giyinemezsin!...
- ✘ Saçını böyle kestiremezsin, bu müziği dinleyemezsin!...

ÇOCUKLARINIZA ÖZEL ZAMAN AYIRIN. ÇOCUKLARINIZA AYIRDIĞINIZ ZAMANIN SÜRESİ DEĞİL NİTELİĞİ ÖNEMLİDİR



- ✘ Çocuğunuza ayırdığınız zamanlarda sadece ona ait olun.
- ✘ Sohbet edin.

ÇOCUKLARINIZI ETKİLİ BİR ŞEKİLDE DİNLEYİN

Çocuklarınızı dinlerken;

- ✘ Başka işlerle meşgul olmayı.
- ✘ Çocuğun yüzüne bakın.
- ✘ Onların sözlerini kesip bilgiçlik taslamayın.
- ✘ Çocuklarınızla konuşurken aynı seviyede olun.
- ✘ Jest ve mimiklerinizle onu dinlediğinizi gösterin.
- ✘ Fiziksel temas kurun.
- ✘ Onu konuşmasında cesaretlendirin.
- ✘ Onunla konuşurken bir büyükle konuşuyormuş gibi dikkatli ve özenli olun.
- ✘ Onu anladığınızı belirten ifadelerle geri bildirim sağlayın.

- ✘ “arkadaşının bu davranışı seni üzdü” gibi.
- ✘ Ağlamaya başladıklarında tedirgin olmayın.
- ✘ Zıtlaşmayın ve tartışmayın.
- ✘ Saldırgan tavırlar takınmayın.
- ✘ Yargılamayın ve eleştirmeyin.
- ✘ Savunmaya geçmeyin sadece dinleyin.
- ✘ Gerçekçi ve belirli önerilerde bulunun.
- ✘ Yumuşak bir sesle ve acele etmeden konuşun.
- ✘ Anlatılanlara gülmeyin, çocukları utandırmayın.

ÇOCUKLARINIZA SORUMLULUKLAR VERİN

- ✘ Sorumluluk ile kendine güven birbirini tamamlayan iki durumdur.
- ✘ Sorumluluk duygusu gelişmiş olan çocukların kendilerine güvenleri de yüksektir.

Çocuk yaptığı her iş, aldığı her sorumluluğun sonunda anne, baba ve aldığı tepkiye göre kendisine güç toplar.

Çocuğun yaptığı hiçbir iş beğenilmez, takdir edilmez ve her zaman daha mükemmeli beklenirse çaba harcama, mücadele etme gücü kırılır. “Ne yaparsam yapayımmemnun edemiyorum” şeklinde düşünmeye başlar. Bu düşünce daha sonra “ben yapamam” inancını doğurur ve çocuk sık sık bu cümleyi kullanmaya başlar.

Çocuklarınızda sorumluluk duygusunun gelişmesi için;

- ✘ Çocuklarınızın yerine her şeyi siz yapmayın.
- ✘ “Sende bu ailenin önemli bir üyesisin, artık bazı işleri yapabilecek hale geldin, senin yardımına ihtiyacımız var” şeklinde mesajlar verin.
- ✘ Çocuklarınıza yaşına ve cinsiyetine uygun sorumluluklar verin. Alabileceği sorumluluklar için birlikte karar verin. Hatta önce kendisinin karar vermesini sağlayın. Bu şekilde çocuk kararlarını kendisinin verdiği düşünecek ve sorumluluklarını yerine getirmesi daha kolay olacaktır.
- ✘ Alınan sorumlulukları yerine getirebilmesi için önce öğretin.
- ✘ Başardıkça mutluluğunuzu paylaşın, başarılarını ödüllendirin.

- ✘ Sorumluluklarını yerine getirmesi için uygun ortamlar hazırlayın.
- ✘ Sorumluluklarını açık ve net bir şekilde ifade edin.
- ✘ Gösterdiği çabayı takdir edin, övün.
- ✘ Zorlayıcı olmayın, baskı uygulamayın.
- ✘ İstediklerini giyinebilen, yemeğini baskısız giyen, istediği etkinliği (resim, müzik, spor, ...vb.) yapabilen, hareketlerine katı sınırlamalar getirilmeyen çocuk kişiliğine saygı gösterildiğini düşünecek bu da çocuğun sorumluluk almasını kolaylaştıracak ve başarıyla sonuçlandıracaktır.

Sorumluluklarını yerine getirmediğinde yaptırımınızı uygulayın. Yaptırımlarınızı sorumlulukları kararlaştırırken belirleyin (sevdiği şeylerden uzaklaştırma, daha fazla sorumluluk yükleme, ...vb.)

YAPTIRIMLAR;

- ✘ Yanlış davranışın sonucunda olmalıdır.
- ✘ Hataya uygun ve adil olmalıdır.
- ✘ Çocuk dinlenilmeden uygulanmamalıdır.
- ✘ Yanlış davranış net olarak ortaya konduktan sonra uygulanmalıdır.
- ✘ Sorumluluk almanın avantaj sağladığını, sorumsuz davranmanın avantajlarını kaybettirdiğini bilmelidir.
- ✘ Yaptırım uygulama hiçbir zaman sevgi ve saygı geri çekme şeklinde olmamalıdır.

ANNE – BABA TUTUMLARI

MÜKEMMELİYETÇİ ANNE - BABALAR

- ✘ Bu anne – babaları memnun etmek çocuklar için oldukça zordur.
- ✘ Çocuk çırpınıp çabaladıkça anne – baba daha fazlasını (en mükemmelini) ister.
- ✘ Zamanla çocuk aşırı kaygı, stres, tedirginlik, hayal kırıklığı gibi duyguları yaşamaya başlar. “Tırnak yeme, kekemelik, alt ıslatma, yalan, çalma, ...gibi” davranış sorunlarıyla kendini ifade eder.
- ✘ Anne – babadaki mükemmeliyetçilik sadece çocuğa yönelik değil tüm aile yaşantısında kendini gösterir (düzenli, titiz, katı, kuralcı, ...vb.).

OTORİTER, ELEŞTİRİCİ ANNE - BABALAR

- × Çocukları üzerinde baskı kurarlar.
- × Çocuklarının çabalarını göremezler.
- × Çocuklarını dinlemezler.
- × Sürekli eleştiren, yargılayan, suçlayan anne, babalardır.
- × Sadece kendi kuralları, istekleri, duyguları ön plandadır.
- × Her zaman hakimiyet anne – babadadır.
- × Çocuk ne yaparsa yapsın hep eleştirilir, suçlanır.

Bu tarz anne – baba tutumu çocuklarda;

- ✘ Kendini, duygularını ifade edememe,
- ✘ İçine kapanıklık, güvensizlik,
- ✘ Saldırganlık ve davranış sorunları davranışlarını geliştirir.

AŞIRI KORUYUCU ANNE - BABALAR

- ✘ Çocuklarına hayat tecrübesi yaşama fırsatı tanımazlar.
- ✘ Çocuklarının büyüdüğünü fark etmeyip bebekmiş gibi davranırlar.
- ✘ Çocuklarına hiçbir iş ve sorumluluk vermezler, her şeyi kendileri yaparlar.

Bu anne – baba tutumunda çocuğun;

- ✘ Özgüven duygusu gelişemez.
- ✘ Kendi başına hiçbir şey yapamaz, yapacağına inanmaz.
- ✘ Dolayısıyla huzursuz ve kaygılı olur.

- ✘ Anne – babaya bağımlı olur.
- ✘ Sorumluluk duygusu, bilinci gelişemez.
- ✘ İçer dönük yada saldırgan olur.
- ✘ Davranış bozukluğu (tırnak yeme, kekemelik, okul fobisi, yalan, ...vb.) görülür.

KENDİNE GÜVENİ ZAYIF OLAN ÇOCUKLARIN ÖZELLİKLERİ

Duygusal Tepkiler

- × Çekingenlik
- × Utangaçlık
- × İçe kapanıklık
- × Umutsuzluk
- × Karamsarlık

Davranışsal

Tepkiler

- ✘ Hırsızlık
- ✘ Saldırganlık
- ✘ Okul korkusu
- ✘ Yalan söyleme

Akademik Tepkiler

- × Öğrenme güçlüğü
- × Meraksızlık
- × İsteksizlik
- × Mücadeleden kaçma
- × Başarısızlık

SAĞLIKLI VE ETKİLİ ANNE - BABALAR

- × Çocuklarına güvenirler.
- × Onları takdir eder ve överler.
- × Küçük yaşlardan itibaren sorumluluk verirler.
- × Yeni deneyimler yaşamaları için cesaretlendirirler.

TEŞEKKÜR EDERİM