



ERENKÖY IŞIK LİSESİ

ERENKÖY IŞIK FEN LİSESİ



CIS

WE ARE AN
ACCREDITED
SCHOOL



FMV ÖZEL ERENKÖY IŞIK LİSESİ-FEN LİSESİ

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŐMA SERVİŐİ

Mayıs 2023

ERGENLİKTE SINIRLAR VE SONUCLAR

"Gençler ergenlere dönüştü çünkü onlara yapabilecek

İyi bir Őey sunamadık"

Frances E. Jensen

Genel olarak ergenlik döneminde gençlerde fiziksel, sosyal, duygusal ve zihinsel olarak değişiklikler gözlenir. Boyları uzar, kiloları artar, hormonlarda, birincil ve ikincil cinsel özelliklerinde değişikler olur.

Gençler cinselliği keşfetmeye başlarlar. Ancak yetişkinler dünyasına adım atmaya hazırlanan gençte fiziksel gelişme olsa bile, zihinsel gelişme aynı oranda olmadığı için bir uyumsuzluk oluşur ve iç çatışmalar yaşanır. Bu nedenle ergenlik döneminde görülen gelişmelerden bir diğeri de yaşanan i çatışmadır. Bu çatışmayı yaşıyan ergen, ebeveynleri tarafından desteklenmeye ihtiyaç duyar. Yapılması gereken ergenlik dönemindeki çocukların dünyasını anlamak için bir adım atmak. Bu süreçte onlara yol göstermek daha önemlidir. Bunu sağlayabilmek için de sınırların varlığının önemini belirtmek gerekir.



Sınırların Önemi

- Ergenler kendilerine sınır koyamazlar. Çocuğun sınırlarını çizerek güvende olma ihtiyacını anne baba karşılamalıdır.
- Sınırlar ergenlerin kendilerini güvende ve kabul edilmiş hissettikleri alanlar yaratır. Ergen böylece kendine özgü varlığının farkına varabilir. Kendine ve başkalarına saygısı gelişir. Kendini başkalarından ayırt edebilir ve kendi varlığını farklılıklarıyla kabul edebilir.
- Sınırlar, bir anlamda kişinin kendisini hangi alanlarda ve nereye kadar geliştirebileceğinin bir ölçüsü gibidir.
- Anne-babalar ergenlerin öfkeli ya da üzgün olmaya hakları olduğunu ve sınırlamalara gösterdikleri tepkinin kendilerine yönelik kişisel değil, normal gelişim süreçlerinin bir parçası olduğunu bilmelidirler.
- Ebeveynler ergenlerin mutsuzluklarına tahammül edebilmeyi öğrenmelidirler!!!
- Hayatta herkes için sınırlar konmuştur. Unutulmamalıdır ki; her ergen, önündeki kocaman ve yabancı bir dünyaya uyum sağlamak için belli ipuçları bekler, ne yapması gerektiğini bilen, bunu karşısındakine de bildiren anneler babalar arzular.



Bir ergenin ağızından “sınırlar” konusunda ailelere tavsiyeler

- Beni şımartmayın, aslında her istediğim şeyi elde edemeyeceğimi biliyorum, sadece sizi deniyorum.
- Bana karşı kararlı davranmaktan çekinmeyin, bunu tercih ederim; bu, benim kendimi daha güvende hissetmemi sağlar.
- Benim yanlışlarımı benimle uygun bir dille konuşarak kötü huylar edinmemi engelleyin, bunların erkenden ortaya çıkarılmasında ve önlenmesinde size güveniyorum.
- Benim yanlışlarımı başkalarının önünde söylemeyin, benimle yalnız konuşursanız söylediklerinizi daha iyi anlarım.
- Herhangi bir olayın sonucunda beni kurtarmayın, zor işlerden kaçmama fırsat vermeyin, aslında bana acı vereceğini düşündüğünüz bu yollarla öğrenirim.
- Dürüstlüğümü fazla zorlamayın, kolayca korkup yalan söyleyebilirim.
- Tutarsız olmayın; bu, benim kafamı iyice karıştırır ve size olan güvenimi sarsar.



Ergenlikte Cinsel Gelişim

Bu konu çoğu ebeveyn için konuşulması en zor konulardan biridir. Bazı anne babalar cinsellikle ilgili konuştukları zaman ergen ile yüz göz olacaklarını zannederler. Ergeni çok saf ve masum bir varlık olarak gördükleri için cinselliği onunla bağdaştıramazlar. Cinsellik doğuştan insanda var olan bir dürtüdür. Erken çocukluk döneminden sonra ergenliğe kadar cinsel merak ilkökul döneminde uyku dönemine girer. Ergenlik ise bastırılan cinsel dürtünün tekrar uyandığı dönemdir. Bu dönemde çoğu ebeveyn için en zor süreç “cinselliği” ergene nasıl anlatacağını bilememesidir. Bazı anne babalar cinsellikle ilgili konuştukları zaman ergen ile yüz göz olacaklarını zannederler. Özellikle günümüzde cinselliğe yönelik video vb. görsellerin kolay ulaşılabilir olması ergenin cinselliği pornografi üzerinden öğrenmesine; içerdığı duygu kısmını fark etmemesine neden olabilir. Eğer bu konularda konuşmak size zor geliyorsa yardımcı olacak yaşına uygun, yaşadığı değişimlerin de anlatıldığı bir kitap hediye ederek başlayabilirsiniz.



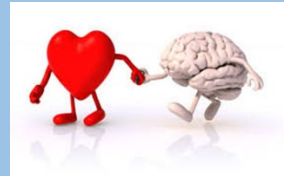


Kritik Nokta !!!

Beklemediğiniz bir anda beklemedik bir soru ile karşı karşıya kaldığınızda neler yapabilirsiniz?

- Önce derin bir nefes alın ve kendinizi rahatlatın
- Duyun ve onaylayın
- Neden merak ettiğini sorun
- Halihazırda ne bildiğini araştırın
- Cevap vermek için doğru zaman olup olmadığını değerlendirin (cevap vermeden önce biraz daha araştırmak ve bilgi sahibi olmak ya da özel bir yere ve zamana ihtiyacınız var mı)
- Gerçekçi ve kısa tutun
- Kendi fikrinizi anlatın (inançları değerlerinizi ve onun için ne istediğinizi) Başka bir sorusu olup olmadığını kontrol edin ve sizle paylaştığı için teşekkür edin.

Unutmayalım ki gerçek bir ebeveynin gücü, dinleme, empati kurma, uzlaşma, güven verme, destek olma, takdir etme ve sınırları varlığından gelir.



Kaynakça

Ergen Beyni ; Frances E. Jensen , Amy Ellis Nutt ; Çevirmen: Can Evren Topaktaş ; Yayınevi: Hep Kitap ; Hamur Tipi: 2. Hamur ; Sayfa Sayısı: 376.

Ergenliğin Tutkusu; Parman T., Yapı Kredi Yayınları:2. Hamur; Sayfa 136.

<https://www.tapv.org.tr/>