

EKİM'23

PEMA KOLEJİ 2023-2024 EĞİTİM VE ÖĞRETİM YILI REHBERLİK BÜLTENİ



BÜLTEN

ERGENLİK SÜRECİ YÖNET!Mi



OKULUMUZDAN
GÜNCEL HABERLER İÇİN

Bizi takip edin →

📱📺📷📧 pemakoleji

ERGENLİK SÜRECİ YÖNETİMİ

■ Çocukluk ile yetişkinlik arasında bir geçiş dönemi olarak tanımlanan ergenlik, fizyolojik, psikolojik, sosyal alanlarda büyüme ve olgunlaşmayla ilgili en yoğun değişimleri içeren yaşam dönemlerinden biridir. Ergen bireyin yaşadığı değişimlere uyum sağlarken aynı zamanda gerçekleştirmesi gereken bazı gelişim evreleri de bulunmaktadır. Böylece bunların başarıyla tamamlanmasıyla kendine ait özel bir kimlik kazanarak yetişkinlik dönemine geçebilir. Ergenlik dönemi 15-25 yaş dilimleri arasında yaşanan bir süreçtir; kızlarda ortalama 10-12, erkeklerde 12-14 yaşları arasında başlar. Bu dönemde kazanılması gereken en önemli yeti, bireyin ailesinden duygusal olarak bağımsız olması, ayrışıp bireyselleşebilmesi, kendi seçimlerini kendisi yapabilecek hale gelerek bağımsızlığını kazanabilmelidir.

■ Ergenlik döneminde birey artık ne çocuktur ne de yetişkindir. Ben kimim sorusuna cevap aramaktadır, bu sebeple de kendisine en uygun olan kimliği edinebilmek için birçok kimlik ve rolü dener. Bu dönemde kimlik arayışı sırasında farklı kişiliklerle özdeşim kurmaya yönelme sıkça görülür. Ergen, ailesinin değerlerinden uzaklaşarak kendi değerlerini ve yaşam felsefesini oluşturmaya çalışır. Artık ergen birey için aile ve onun önceliğinden ziyade arkadaşlar ve gruplar öncelik kazanır. Ergenin bedeninde olduğu kadar duygularında ve isteklerinde de hızlı değişimler görülür. Bu süreçte ergenin istekleri ile ailenin tutumları ve toplumun değerleri ve beklentileride çatışabilir.

■ Kimlik karmaşasının ağır ve bunalımlı olması durumunda ergen olumsuz kimlik denemelerinde de bulunabilir; onun için hiçbir şey olmamaya karşın kötü bir şey olmak da söz konusu olabilir. Bu gibi durumlarda uyum bozuklukları, aşırı uçlara sapmalar, depresif duygudurum, panik bozukluk ve yetersizlik gözlenebilir.

■ Böyle durumlarda yapılması gerekenler ise; düşüncelerinizi, neyi ve neden tasvip etmediğinizi açıklayarak ifade edin. Sizinle aynı görüşte olmasını beklemeyin, onun da sizden farklı görüşte olma hakkına saygı duyun.

■ Sürekli olarak nutuk çekmekten ve öğüt vermekten kaçınin. Ergen birey için arkadaşlar çok önemlidir. Arkadaşları eleştirilmemeli, ebeveyn bu konuda ergenin arkadaşlarını tanıma yoluna gitmelidir, tanımadan eleştirmek, ergenin, ebeveynini haksız bulup suçlamasına yol açar.

■ Takdir edin, ilgilenin ve sevginizi her koşulda uygun biçimde gösterin. Bu dönemde ergenin dikkat çekme, fark edilmeve takdir edilme ihtiyacı vardır. Bu ihtiyacını aile içinde karşılayamayan ergen, farklı arkadaş gruplarında bu ihtiyacını gidermeye çalışabilir.

■ Ergenin yalnız kalma isteği bu dönemde artar. Odasına çekilmek ve yalnız kalmak istediğinde, ciddi bir sorunu olduğu düşünüp kaygılanmayın. Ergenlik dönemi eğer çatışmalı, gergin ve sorunlu davranış problemleriyle geçiyorsa mutlaka bir uzmandan destek alın.

