



ERGENLİK DÖNEMİ AİLE BROŞÜRÜ



Gençlerin kozadan kelebeğe dönüşebilmesi dileğiyle...



ERGENLİK DÖNEMİ NEDİR?

11-12 yaşlarında başlayıp 20'li yaşların başlangıcına kadar süren, hızlı bedensel, ruhsal, sosyal değişiklikleri içeren çocuklukla yetişkinlik arasındaki geçiş dönemidir.

Ergenlik, bocalama içinde geçen bir dönemdir. İkinci doğuş olarak kabul edilir. Fırtına ve gerginlik dönemi olarak da açıklanabilen ergenlik hangi toplumda olursa olsun, her bireyin yaşadığı bir evredir. Ancak bazıları sakin geçirirken, bazıları ise fırtınalı atlatır. Ergenlik dönemi hakkında bilgi sahibi olmanız yaşanılacak problemleri en aza indirecektir.



ERGENLİK DÖNEMİ ÖZELLİKLERİ

- 13-15 yaşlarında daha tartışmacı, idealist ve eleştirci olmaktadır.
- Başkalarının başına gelen tehlikeli şeylerin, kendi başlarına da gelebileceğini düşünemezler.
- Her ergen, bir arkadaş grubuna ait olmak ister(Bu dönemde onlar için en önemli şey arkadaşlarıdır).
- Arkadaşlarıyla gizli konuşmaları ve fısıldaşmaları olur(genellikle kızlarda).
- Evde durmak istemezler, İlgi çekme çabasıındadırlar,
- Dinlediği müzik yetişkinlerinkinden farklıdır,
- Kulaktan dolma fikirleri savunurlar,
- Kıyaslanmaktan nefret ederler,
- Kısıtlama değil, özgürlük isterler.



DUYGUSAL VE SOSYAL DEĞİŞİM

- Duyguları hızlı iniş çıkışlar gösterir, ani tepki verirler,
- Çalışmaya karşı isteksizlik,
- Herkes kendilerini izliyormuş gibi davranırlar,
- Başkaları tarafından nasıl görüldüğünü merak ederler. Ayna karşısında uzun zaman geçirir.

BEDENSEL VE ZİHİNSEL GELİŞİM

- Boy uzar, kilo artar, Kaslar gelişir,
- Vücutta tüylenme olur,
- Hormonların yükselmesine bağlı olarak deride yağlanma, yüzde sivilcelerin oluşması normaldir.
- Kızlar erkeklerden daha erken ergenliğe girerler.
- Her çocuk bu döneme aynı yaşta girmez. Bu değişimlerin farklı yaşta yaşanması gayet doğaldır.

AİLELERE ÖNERİLER

- Sınırları ve özgürlükleri hakkında çocuğunuza bilgi verin.
- Sürekli denetim altında tutmayın, aşırı serbest de bırakmayın.
- Asla onun yapabileceği şeyleri, onun yerine siz yapmayın
- Size anlattıkları her şeyi dinleyin ve başkalarına söylemeyin.
- Özel hayatına saygı gösterin (Örneğin; kapısını vurmadan odasına girmeyin)
- Okul-Aile-Veli işbirliği sağlanmalı

AİLELERE ÖNERİLER

- Çocuklarınızla vücutlarındaki değişimlerle ilgili, soru sorduklarında; ayıplamadan, utandırmadan ve terslemeden, yalın bir şekilde cevaplayın!
- Çocuğun sürekli eksiklerine ya da başarısız olduğu derslere odaklanmayın. Başarılı olduğu yanları görüp, takdir edin
- İzlediği TV programlarını, internette oynadığı oyunları ve girdiği internet sitelerini bilelim.
- Yaşlılarıyla kıyaslamayın. Her bireyin kapasitesi, ilgileri farklıdır.

Kelebeğin Hikayesi



Bir gün, kırlarda gezintiyeye çıkan bir adam, kenara oturduğu otlardan birinin dalında, küçük bir kozanın varlığını fark etti. Kozaya açıldı ha açılacak gibiydi. Adam bunun bir kelebek kozası olduğunu tahmin ediyordu. Böyle bir fırsat bir daha ele geçmez diye düşündü; ve bir kelebeğin dünya yüzü gördüğü ilk dakikalara şahit olmak istedi. Dakikalar dakikalara kovaladı, saatler geçmeye başladı, ama henüz kelebeğin küçük bedeni o delikten çıkmadı. Sanki, kelebeğin dışarı çıkmak için çaba harcamaktan vazgeçmiş olabileceğini düşündü. Sanki kelebek elinden gelen her şeyi yapmış da, artık yapabileceği bir şey kalmamış gibi geldi ona. Bu yüzden, kelebeğe yardımcı olmaya karar verdi. Cebindeki küçük çakıyı çıkarıp kozadaki deliği bir cerrah titizliğiyle büyütmeye başladı. Böylece, bir iki dakika içinde kelebek kolayca dışarı çıkıverdi. Fakat bedeni kuru ve küçücük, kanatları buruş buruştu. Adam kelebeği izlemeye devam etti; çünkü kanatlarının her an açılıp genişleyeceğini ve narin bedenini taşıyacak kadar güçleneceğini umuyordu. Ama bunlardan hiçbirisi olmadı. Kelebek, hayatının geri kalanını, kurumuş bir beden ve buruşmuş kanatlarla yerde sürünerek geçirdi. Ne kadar denese de, asla uçamadı. Bazen, hayatta tam olarak ihtiyaç duyduğumuz şey, çabalıdır.