

# ERGENLERDE PSİKOSOSYAL GELİŞİM VE ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ  
VELİ BÜLTENİ

ARALIK,2024



## ERDEM

YAZILIM ANADOLU  
LİSESİ

# ERGENLİK DÖNEMİ

- Ergenlik dönemi çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemidir. Bu dönem bireysel farklılıklar göstermekle birlikte 11-20 yaşlarını içerir. Bu dönem hem çocuk için hem de aile için zor geçmektedir. Ergenlik dönemini bazıları sakın geçirirken bazıları ise fırtınalı atlatır. Anne-babaların ergenlik döneminde, çocuklarında ne gibi değişiklikler olduğunu bilmesi sorunların nedenini daha iyi anlamalarını sağlayacaktır.



Anne babaların çocuklarıyla yaşadıkları en önemli sorun, çocuklarıyla sağlıklı iletişim kuramamalarıdır. Ergenlik dönemi de iletişim problemlerinin zirve yaptığı dönemdir.

# ERGENLİK DÖNEMİ ÖZELLİKLERİ

▪ Tutarsız Duygu Durumu; Sakin, uysal, mutlu çocuk gitmiş, yerine tanımakta zorlandığınız dakikasına uymayan huysuz, inatçı, mutsuz, öfkeli ergen gelmiştir. Neşeli ve mutlu iken, çok kısa bir sürede tamamen farklı bir hale gelebilir. Duyguları iniş ve çıkışlar gösterir. Çabuk sevinir, çabuk üzülür, birden sinirlenir, olur olmaz şeyleri sorun yapar. Tepkilerini tahmin etmek zordur.

▪ Hızlı Gelişim; Bu dönemde çocuklarda hızlı bir fiziksel gelişim vardır. Hızlı boy ve kilo artışına vücutlarında bir takım değişimler eşlik etmektedir. Bireyin hızlı büyümeye uyum sağlayamaması sonucu sakarlığı artmaktadır.



Yalnız Kalma İsteği; Kendisiyle baş başa, yalnız kalma isteği bu çağdaki kız ve erkeklerde görülen genel bir durumdur. Bu dönemde ailesiyle iletişim sorunları yaşayıp ailesinden uzaklaşırken arkadaşları ile daha fazla zaman geçirmeye başlamıştır. Arkadaş grubuna dahil olma, arkadaşları tarafından beğenilme çok önemlidir. Bazen arkadaş gruplarından dışlanmamak için yanlış davranışlarda dahi bulunabilirler.



▪ Kurallara Uymak İsteme; Ergenlik döneminde otoriteye karşı olma, söz dinlememe, eleştirme, hata bulma gencin davranışlarındandır. Yasakları saçma, kendisine tanınan hakları ise yetersiz bulurlar. Evdeki ya da okuldaki kurallardan sıkılır, kuralların, yasakların çok olduğundan yakınırlar. Bağımsız olmayı kendisine karışılmamasını isterler. Anne, baba ya da öğretmenden gelen uyarılara çabuk tepkide bulunurlar. Çabuk öfkelenip gereğinden sert tepkide bulunurlar. Kısacası bu dönemde oldukça asi olurlar.

Güvensizdirler; Ergenlik döneminin temel özelliklerinden biri olan güvensizlik, çekingen bir birey olmasına sebep olabilir. Bu evrede ergen, başkalarının kendisi hakkında verecekleri hükümler konusunda aşırı derecede duyarlıdır. Çocukların kendilerine olan güvenlerinin azalmasının nedeni onlardan beklenen rollerin yoğunluğudur. İyi bir öğrenci, iyi bir evlat, iyi bir abla ya da ağabey... İşte çocuklardan beklenen mükemmeliyetçi özellikler özgüveni sarsar. Ayrıca bu dönemde çekingenlik oluşabilir ve kendilerini gizleme eğilimi görülebilir.

İlginin Bedene Yönelmesi; Bu dönemde bedensel değişim gencin ilgi alanının temelini oluşturur, yani onun için en önemli şey dış görünüşüdür. Özellikle kızlar ayna karşısında süslenmek için saatlerce zaman harcayabilirler. Güzel görünmek, kilo vermek, zayıflamak için aşırı çaba harcarlar.

# ANNE- BABALAR NE YAPMALI?

- Fikrini Alın
- Tutarlı Olun ve Dengeli Olun
- Nasihatten Uzak Durun
- Eleştirmeyin
- Etiketlemeyin
- Kararlı Olun
- Kıyaslamayın
- Değerli Olduğunu Hissettirin
- Dalga Geçmeyin



## ÖNEMLİ!

Gelişim bireyseldir ve her birey farklı özellikler gösterir. Bu nedenle, burada bahsedilen özelliklerin tamamının ergenlik dönemindeki herkeste aynı ölçüde görülmesi beklenmez.

## SABIRLI OLUN

Ergenler karşı hoşgörülü ve sabırlı olun. Bu dönemin geçici olduğunu bilin. Fakat ergenlik döneminde diye yaptığı her olumsuz davranışı görmezden gelmeyin. Ergenlik dönemini fırsat olarak kullanmasına izin vermeyin. Önemli konulardaki sınırlarınızı net olarak belirleyin.

# ERGENLERDE ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME

- Öz disiplin kendi davranışlarının sorumluluğunu alması, kişinin duygu ve düşüncelerini nasıl yöneteceğini, davranışlarını nasıl planlayacağını bilmesi, diğerlerinin emrettiği şeyleri yapmaktan ziyade kendi arzuladığı şeyi yapma yeteneğine sahip olmasıdır. Çocukların hedefe ulaşmak için dürtülerine karşı koyabilmesi ve isteklerini bir süreliğine erteleyebilmesi öz denetiminin temelini oluşturur. Dış disiplin için dışardan sürekli olarak uyarı ya da ödül almak gerekir. Verilen ceza ya da ödül dıştan denetimli çocuklar yetiştirir. Oysa önemli olan ahlaki gelişimin ve içselleştirilmiş sorumluluk duygusu denilen iç denetimin oluşturulmasıdır. Eğer çocuklar kendi iç denetimini ve motivasyonunu sağlarsa, hiç kimseye ihtiyaç duymadan plan yapıp uygulayabilir ve başarılı olabilir.

## Yapılan Hatalı Davranışlar

- Disiplin demek ceza vermek, azarlamak değildir.
- Disiplini sağlamak için çok fazla kural konulması.
- Anne-babanın kurallar konusunda tutarsız davranması.
- Çocuğun yaptığı olumsuz davranışları bir ebeveyn tarafından diğer ebeveynden gizlenmesi.
- Diğer aile üyelerinin anne ve babanın koyduğu kuralları çiğnemesi.
- Çocuğa yapması gerekenleri değil yapmaması gerekenleri söylemek.

## Öz Disiplin Sahibi Ergenlerin Özellikleri

- Dikkatlerini dağıtan uyarıcılara ve sıkılmalarına rağmen görevlerini devam ettirmeyi bilirler, sabırlı davranırlar.
- Düzenli, planlı hareket ederler.
- Kararlı ve sorumluluk sahibidirler.
- Zamanı etkin kullanan, organize olabilen, çalışmayı seven ve azimli kişilik özelliklerine sahip olurlar.





## Öz Disipline Sahip Bireylerde Bulunan Özellikler

- Duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol edebilirler.
- Öğrenmek için gösterdikleri çabalarda her zaman aktif konumdadırlar.
- Belirledikleri hedeflere ulaşmak için sahip oldukları yetenekleri, kabiliyetleri, dezavantajları ve sınırlılıkları bilmektedirler.
- Belirledikleri amaçları göz önünde bulundurarak kendilerini sürekli olarak izlerler ve gösterdikleri gelişimleri daima göz önünde bulundururlar.
- Gereksiz ve zararlı dürtülerle baş edebilme iradesi ve becerileri gelişmiştir.
- Hayattaki önceliklerini belirleyerek hedeflerine daha iyi odaklanırlar.

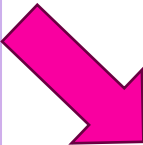


**Çocuğunuzun yetişkinlik döneminde yukarıdaki gibi özelliklere sahip olması, hepimizin ortak amacı diyebiliriz. Bu sebeple şu anki yaşlarında, çocukluk ve ergenlik döneminde öz disiplin becerilerini geliştirmenin hem okul hem aile için önemli bir amaç olduğunu belirtelim.**

## Öz Disiplin Kazandırmada Ebeveynlere Öneriler

Pek çok davranışın öğrenildiği çocuğun içine doğduğu ortam olan aile, çocukların öz disiplin davranışını edinmeye başladığı ilk kurumdur. Öz disiplin geliştirmede ailelere şu önerilerde bulunabiliriz:

- Disiplinde birinci amaç çocuğu istediğiniz kalıba sokacak şekilde disiplin altına almak değil, ona kendi kendini disipline etmeyi öğretmek olmalıdır.
- Sürekli olarak sevgi, bakım ve saygı gösterin. Çocuğunuzun kaygılarını veya sorunlarını tartışabilecekleri, ilgili bir yetişkin olun.
- Güçlü bir benlik saygısı disiplinin temelini oluşturur. Özgüveni zayıf çocuk kendini korumak için disiplinsiz davranır. Sevilen ve kişiliğine saygı duyulan çocuk ise başkalarını sever ve onlara saygı duyar. Disiplin korku değil sevgi temeli üzerine inşa edilmelidir.



Unutulmamalıdır ki, hâlâ bazı yanlış davranışlar ortaya çıkabilir. Ebeveynler ve çocuklar için disiplin, pozitif, etkili ve doğru temeller yaratarak devam edip giden bir öğrenme sürecidir. Bu öğrenme sürecinde eğer ebeveynler sürekli olarak çocuklarına yapmaları ve yapmamaları gerekenleri söylediklerinde hem çocuklarının öz denetimlerini kazanmalarını engelleyecek hem de onların gerçek yaşama hazırlanmalarını zorlaştırmış olacaklardır. Davranışlarının sonuçlarını gördüklerinde, alternatif davranışlar önerildiğinde çocuklar disiplin edilmiş ve aynı zamanda da kendilerini kontrol etmeyi de öğrenmiş olacaklardır. Böylece çocuklar diğer insanlarla uyumlu ilişkiler kuran, ihtiyaçlarını dengeleyen, kendileri hakkında iyi düşünen bağımsız bireyler hâline geleceklerdir. Çocuklarımıza olan sevgimiz, saygımız, güvenimiz ve hoşgörümüz onların zamanla öz denetimli bir kişi olmalarını sağlayarak yaşama kolay uyum yapmalarını ve yaşamdan zevk almalarını kolaylaştıracaktır.