

### UĞUR OKULLARI ORTAOKUL PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİRİMİ

YARIYIL TATİLİ  
VELİ  
BÜLTENİ

## GELİŞİM DÖNEMİ ÖZELLİKLERİ

Gelişim; anne karnından başlayıp yaşlılığa kadar devam eden ve ölümlle birlikte son bulan bir süreçtir. Büyüme ile gelişim birbirlerini besleseler de gelişim yaşam boyu devam eden bir süreçtir. Büyüme ise farklı dönemlerde hızlanır yavaşlar ve özellikle de yetişkinlik ve sonrasında yaşlılıkla birlikte durur. Gelişim aynı zamanda kümülatif yani dönemlerin birbirlerinin üzerine eklenerek ilerlediği uzun bir süreci oluşturur. Bireylerin gelişim dönemleri ise bebeklik, ilk çocukluk (oyun çağı), ikinci çocukluk (okul çağı), ergenlik, yetişkinlik, yaşlılık şeklinde kritik dönemlere ayrılmıştır.

Bebeklik dönemi, çocukların en hızlı büyüyen, geliştikleri dönemdir. Çocuğun her yönden sağlıklı büyüebilmesi bu ilk yıllarda gösterilecek özene bağlıdır. İlk Çocukluk

(Oyun Çağı), okul öncesi yıllarını içine alan bu dönem, çocuğun aktif olarak çevresine yöneldiği, uyarıcılar ile dolu dış dünyayı keşfetmeye çalıştığı, insan yaşamının en temel becerilerinin kazanıldığı bir dönemdir. İkinci Çocukluk (Okul Çağı), çocuğun aile ortamından çıkıp dış dünya, arkadaşlar çevresi ile tanıştığı bir dönemdir. Bu dönemin başlangıcı ilkokula yeni başlama, son yılları ise çocuğun ergenlik dönemine girmeye başlaması açısından son derece önemlidir. Ergenlik dönemi, bilişsel ve ahlaki gelişimle birlikte bedensel değişikliklerin çok daha sık yaşandığı bir dönemdir. Çocukluk döneminde kısmen yavaşlayan bedensel büyüme ve gelişme, ergenlik döneminde yeniden hızlanarak bu dönemin sonunda yetişkinlikteki yapısına ulaşır.

01

ERGENLİK  
DÖNEMİ

02

CİNSİYET  
ÖZELLİKLERİ

03

EBEVEYNLİK  
ÖNERİLERİ

04

TATİL  
ÖNERİLERİ



# ERGENLİK DÖNEMİ

## Değişimler Nasıl Ortaya Çıkar?

Ergenlik dönemi çocukların büyüme hızlarının artmasıyla ve hızlı değişimlerin gözle görülmesiyle bilinen bir dönemdir. Bu dönemde çocuklarda sadece bir gelişim alanı değil tüm gelişim alanları farklı şekilde büyümeler ve gelişmeler göstermektedir. Bilişsel alanda sorgulamalar, merak ve ben kimim soruları ortaya çıkarken, davranışsal anlamda özerk hissetme, evden uzaklaşma, sakarlık vb. durumlar ortaya çıkmaktadır. Bedensel büyüme ise bu dönemin hormonlarla birlikte en hızlı ve aktif gelişen alanıdır. Birincil ve ikincil cinsiyet özelliklerinde yaşanan değişimler ve bu değişimlere ayak uydurmaya çalışılması, bu konularda zaman zaman kendini saklama ya da ön plana çıkma gibi davranışların ortaya çıkması olağan gelişmelerden biridir.

\*\*Ergenlik dönemi psikoloji literatüründe genellikle 10-18 yaş aralığı olarak bilinse de küreselleşen dünya ve değişen yaşam biçimleri, çocukların çevre ile etkileşimi ve teknolojik gelişmelerle birlikte daha erken yaşlarda ortaya çıkıp bazı çocuklarda 21 yaşlarına kadar devam edebilmektedir.

\*\*Her durumda olduğu gibi ergenlik döneminin de gelişimsel süreçlerini kişiye özgü şekilde değerlendirmek gerekir. Dönemin belirgin özellikleri vardır ancak ortaya çıkış süreleri, etkisi ve yaşama biçimleri kişilere göre değişimler göstermektedir.

\*\*Kızlar bu döneme erkeklere göre daha önceden girerler. Ergenliğin ilk dönemlerinde fark yemiş gibi hisseden erkekler ise sekizinci sınıfa doğru bu eksiklerini kapatarak kızlara yetişmiş olurlar.

## Döneme Özgü Yaşam Değişimleri

- Kapısını kilitlemeye, odasına izinsiz girilmesine izin vermemeye başlaması.
- Aileden uzaklaşıp arkadaşlarla olan paylaşımların artması.
- Otorite konusunda büyüdüğünü kabul ettirmeye yönelik anlaşmazlıkların ortaya çıkması.
- Telefonu ile sürekli ilgilenmesi, sosyal medyada kendine yeni bir dünya yaratması.
- Sosyal medyada zorbalığa maruz kalması, fark etmeden kendisinin de zorba davranışlarda bulunması.
- Davranışsal olarak sakarlıkları başlaması, beden büyümesine yönelik davranışlarını kontrol edememesi.
- İsteklerinin sürekli değişmesi, merak ve sorgulamasının yaşamın her boyutunda devam etmesi.
- "Ben kimim" sorgulaması ile kendi varoluşunu ve kendini keşfetme düşüncelerinin ortaya çıkması.
- Küfür, argo gibi sözlerin duyulması, kullanılması ve bunların büyüme göstergesi olduğunu varsayması.





# CİNSİYET ÖZELLİKLERİ

## Cinsiyet Özellikleri Nasıl Değişimler Yaratır?

Ergenlik döneminin en sancılı konusu, değişimin ilk kez bu kadar farklı görüldüğü ve fiziksel özelliklerin ön plana çıktığı bir dönem olması açısıyla cinsiyet özellikleri ve cinsel gelişim özellikleridir. Çocukların ergenlik dönemi ile birlikte beden değişimlerine yönelik gözle görünür büyümeleri keşfetme ve bu keşiflerini araştırmaya yönelik merakları da arttırmıştır. Bazı sorulara cevapları sosyal medya, internet ortamı ve arkadaşları arasında konuşarak bulmaya çalışmaktadırlar.

- Bu bedensel ve cinsiyet özellikleri ve gelişimlerini hep birlikte inceleyelim.
- Birincil cinsiyet özelliklerinin gelişmesi
- Üreme organlarının (erkeklerde erbezleri, kadınlarda yumurtalık) gelişimi.
- İkincil cinsiyet özelliklerinin gelişmesi göğüslerde yağ dokusunda artış ve büyüme, pubis (kasık bölgesi), koltuk altında kıllanma, genital organların gelişimi
- Menstrüel döngü
- Beden bileşiminde (yağ ve kas kütlelerinde) değişimler
- Buna bağlı olarak sivilce artışı kilo değişimlerinin yaşanması
- Hormonal (iç salgı sistemi) değişimler
- Hormonal değişimlerin ortaya çıkması

## Çocuklarla Cinsel Gelişimi Konuşmak

Çocuklarınızla belki de en zorlandığınız konuların başında, cinsel gelişime dair bilgilerin verilmesi ve konuşulması gelir.

Zaman zaman okuldaki psikolojik danışmanlar ya da öğretmenlerden de destek istense de en doğru olanı ebeveynlerin bu konuda bilgi vermesidir.

Sosyal medya ya da arkadaşları ile konuşulduğunda da yanlış bilgiler alabilir ve bu bilgiler korkular da yaratabilir.

- Cinsellikle ilgili bir soru ile karşı karşıya kaldığınızda duymazlıktan gelmemelisiniz.
- Cevaplarınız net olmalı. Çocuklara leylek getirdi, çiçek böcekten oluştu şeklinde cümleler kurmayınız.
- Beden diliniz ve sözleriniz tutarlı olmalı.
- Soru soruyu takip eder. Cinsellik sorularında gelen sorulara hazırlıklı olmanız ve kendinizi bu konuda geliştirmeniz önemlidir.
- Çocukların gelişiminde anne ve babaların sorumlulukları denktir. Cinsiyet fark etmeksizin rehberlik etmek önemlidir. Eşler aynı fikirde olmalıdır.
- Sorular aynı olsa da cevapları yaşa göre farklılaşmalıdır.
- Tüm soru ve kararlarda çocuklarınıza cevap sorgulama ve farklılık alanı tanılamalısınız.





## EBEVEYNLİK ÖNERİLERİ

Ergenlik dönemini ebeveynlerin gözünden tanımlayacak olursak; otorite ve kuralların değişerek ebeveynler için konforlu ev ortamının, sorgulama ve özerklik duyguları ve yaşanan bilişsel karmaşalarla bir kaosa dönmesi diyebiliriz. Tanım biraz sert olsa da ebeveynlerin çocuklarıyla sorun yaşadığı temel noktaları içermektedir. Çünkü ebeveynler bu dönemde, her şeyini anlatan çocuktan, hiçbir şeyini gizlemeyen birine; tüm kurallara tamam diyen çocuktan kuralları yeniden belirlemek isteyen sorgulayan bir zihne dönüşen ergenlerin yarattığı, daha doğrusu sarstığı kurulu bir düzenin bozulmasına maruz kalırlar.

### Ebeveynler Neler Söylüyor?

- Ben artık ne yapacağımı şaşırdım.
- Her gün başka isteklerle karşıma geliyor.
- Evde soru sormasından korkar hale geldim.
- Önceden her şeyini bilirdim. Şimdi sohbet bile edemiyoruz.
- Evet ilk başlarda ne yapacağımı bilemedim ama karşılıklı iletişim ve güven ile tüm engellerimizi aştık.

Ergenlik dönemi genellikle ebeveynlik yukarıdaki korku ve kaygı dolu cümleleri ile geçecek sanılabilir. Gelişim dönemlerini anlatırken her bireyin kişiye özgü bir gelişim sürecinden geçtiğini söylemiştik. Bu dönemde ortaya çıkacak sorunlar da değişim gösterebilir. Bazı ebeveynler çocukları ile sorunlar yaşamazken bazı ebeveynler çocukları ile çatışmalı bir süreç yaşayabilir.

Ergenlik dönemi, içinde en kuvvetli ebeveynlik becerisinin iletişim becerisi olduğunu söylemek yerinde olacaktır. Çocuklarınız sizden bu dönemde biraz fazla ayrılrsa ve uzaklaşmak istese de onlar için hala en güvendikleri liman sizlersiniz.

### Ebeveynler Nasıl Davranmalı?

- Hata yapmalarına izin verin. Bu hatalar büyümelerine ve kendi yaşamlarını kontrol etme becerilerini geliştirmeye yardımcı olacaktır.
- Kuralları yeniden ortak bir şekilde konuşabilirsiniz. Esnetebilir ve aile dinamiklerinize göre değiştirebilirsiniz. Ancak unutmamak gerekir ki kurallar yaşamda kalıcı olmalıdır.
- Sorumluluklarından kaçmak isteyebilirler. Sorumlulukları konusunda (madem büyüdüğünü size göstermek istiyor) bedelleri ödeyebileceğini hatırlatmalısınız.
- Birlikte zaman geçirmeye devam etmelisiniz. Sizden uzaklaşmış olmaları demek tamamen kopmuş oldukları anlamına gelmez. Sevdiğiniz aktiviteleri birlikte yapmaya devam edebilirsiniz.
- Koşulsuz dinlemek size bir adım daha yaklaştırır. Size bir şey anlatacakları zaman eleştirilmeyeceklerini ve tepki görmeyeceklerini düşündükleri anda size çok daha rahat gelirler.
- Takdir etmeyi ihmal etmeyin. Çocukların en büyük gücü yapabildiklerini, işe yarar olduklarını görmektir. Bunu gören çocuklar isteklerine daha da motive olacaktır.





## TATİL ÖNERİLERİ

Gözümüzün önünde duran ve her gün gördüğümüz sokak, insan veya nesneye dair algılarımız hep sabit kalmakta ve değişimleri belirgin şekilde sezememekteyiz değil mi? Hatta kendi çocuğunuzun büyüme ve gelişimleri size çok normal geliyorken çocuğunuzu dört, beş ay sonra gören kişiler değişimler konusunda daha net ifadeler kullanmaktadır. Bu zaman zaman hepimizi şaşırtsa bile belirli rutinlerle, sürekli bir zeminde hareket ettiğimiz için bunlar olur. Değişimleri çoğu zaman bu yönleriyle fark etmemek gayet normaldir.

Covid – 19 ile birlikte yaşamımıza giren pandemi ve onun koşulları da bize uzun zaman fark etmediğimiz yaşam koşullarını sundu. Eskiye oranla bugünlerde o yaşam koşullarını da terk etmemizle birlikte çocuklarımızın gelişimlerini takip etmek üzerine fırsatlar yakaladık. Bu gelişimlerle birlikte bazı ailelerimiz, çocuğunun bilmediği yönlerini keşfetti. Pandemi ile birlikte ebeveynlerin çocukları ile vakit geçirmelerinin önemi daha da anlaşılmıştır. Araştırmalara göre ebeveyn destekli pandemi dönemini geçiren çocukların, ebeveyn desteği olmadan pandemi dönemini geçiren çocuklara göre okula uyum, davranış biçimleri gibi konularda daha az sorun yaşadığı tespit edilmiştir. Araştırma sonuçlarının yol göstericiliği ile ebeveynler için en büyük fırsat olan ara tatil ve yarıyıl tatillerinde geçirecekleri vakit çocuklarınızı ve gelişimlerini de yakından tanımak için bir fırsattır.

### Tatilde Neler Yapılmalı?

Tatilde derslerden kopulmasın istenirken, bir yandan da çocukların derse boğulduğu zamanlar da düşünülerek biraz nefes alınacak ortamlar oluşturulmalıdır.

Birlikte yapılacak etkinliklere odaklanılmalıdır. (Mutfakta vakit geçirmek, teknolojisiz ortamlar, yürüyüş veya spor aktiviteleri, geleneksel veya kutu oyunları vb. etkinliklerle çeşitlendirilebilir.)

Kitap okuma alışkanlığı, kazanılması gereken ve önemli alışkanlıkların başında yer alır. Birlikte yapacağınız bir kitap okuma saati veya kahramanlarına göre kitap bölümlerini anlatmaya yönelik etkinlikler olumlu etkisini gösterecektir.

Özellikle sınav grubundaki öğrencilerimiz için uzun zaman beklediği, sizden istediği veya gitmek için tatil dönemini beklediği şeylere yol açmanız motivasyon sağlayacaktır. (Önünde uzun bir sınav dönemi geçireceğini unutmayın. Rahatlamaya ihtiyaçları var.)

### Kitap Önerileri

Artık Hiç Anlaşmıyoruz – Isabelle Filliozat Anne Bu Ne? – Julide Sevim  
Ergenlik ya da Merhaba Hüzün – Talat Parman Gerçekten Beni Duyuyor Musun? – Leyla Navaro Hayır Diyebilme Sanatı – Müthiş Psikoloji

### Film Önerileri

Her Şeye Evet / Yes Day  
Sihir Gizli Servisi / Secret Magic Control Croods 1- 2  
Müzedeki Bir Gece 1- 2  
Jumanji 1- 2 Cep Hikayeleri