

ÖN ERGENLİK

"Ergenlik mi? Benim çocuğum daha çok küçük!" demeyin.

Görünür ergenlik belirtileri (puberte) kızlarda 9-10; erkeklerde ise 11-12 yaşlarında başlar. Bu yaşlar çocukluk döneminin sonu, gençlik döneminin başlangıcıdır. Bedensel ve ruhsal değişiklikler hızlanır. Erkekler ve kızlar arasındaki fiziksel farklılıklar bu dönemde belirginleşir.

Ön Ergenlik Döneminde Çocukta Görülen Özellikler Nelerdir?

- Vücut hatları iyice belirginleşmeye başlar, boy ve kiloda artışlar gözlenir.
- Hızla değişen bedenine uyum sağlamaya çalışır
- Kemik ve kas koordinasyonunun tam olarak sağlanamaması nedeniyle sakarlık ve beceriksizlik başlar.
- Oyun hala önemlidir. Genellikle hareketli oyunları sever. Grup sporları ve sosyal etkinlikler önem kazanır.
- Arkadaş gruplarına kabul çok önemlidir. Arkadaşlarının eleştirilmesine tepki gösterir. Karşı cinsle ilişkilerinde farklılıklar gözlenir.
- Anne-babadan duygusal anlamda uzaklaşır.
- Anne-babanın aktardığı değer ve kuralların yanı sıra, kendinin de etkin olarak anladığı, benimsediği değer ve yargılar önem taşımaya başlar.
- Vurdumduymazlık ve tembellik görülebilir.
- Kuralların çokluğundan yakınır.
- Asi ve hırçın tavırlar sergiler. Daha önce gayet yumuşak huylu olan çocuklarda dahi, ruh halinde ani değişimler, gerginlikler veya somurtganlık görülebilir.
- Sorunları konuşarak çözme gücü gelişir.
- İnsanların farklı algıları, farklı duygusal tepkileri olabileceği anlayışı gelişir. Kişisel görüşlerini çevresiyle paylaşabilir, ailesine zıt görüşler geliştirebilir.

PEKİ, ÇOCUĞUNUZA NASIL DAVRANMALI, NELERE DİKKAT ETMELİSİNİZ?

Çocuğunuzun onu dinlediğini hissetmesi, önemsendiği duygusunu oluşturur. Çocuğunuz sizinle bir şey paylaştığında başınızı sallayarak, ona sorular sorarak onu etkili dinlediğini gösterebilirsiniz. Dinlerken çocuğunuzun yargılamamanız, utandırmamanız, onun ciddi bir tavırla anlattıklarına gülmemeniz önemlidir. Aileniz ve kendi ile ilgili kararlar alırken, çocuğunuzun da katılmasını desteklemelisiniz. Çocuğunuz büyümeye başladığını hisseder ve kendi de bir yetişkin gibi alınan kararlara katılmak ister. Bu sayede özgüveni artar ve karar verme becerisi gelişir.

Kişiliğini değil, davranışını eleştirmelisiniz. Bunu yaparken durumla ilgili önce olumlu, sonra olumsuz eleştirinizi söylemelisiniz. Çocuğunuzun sizinle artan bir şekilde çatışmaya girmesi, eskiden söz dinlerken ufak tefek şeylerde bile size olumsuz tepkiler vermesi beklenen bir durumdur. Kimliğini, kişiliğini oluştururken sizinle çatışmaya girerek, otoriteye karşı gelerek kendini kanıtlama ihtiyacı duyar. Size karşı geldiği durumlarda ona ısrarla otoritenizi kabul ettirmek yerine öncelikle onun söylediklerini dinleyip anladığınızı hissettirmeniz gerekir. Daha sonra ona kendi düşüncelerinizi açıklayıp durumu birlikte değerlendirmeyi önermeniz yararlı olacaktır. Sakinleşene kadar konuşmayı ertelemek de uygun bir yöntemdir. Bu gelişim döneminin sağlıklı bir şekilde geçirilmesi için en önemli nokta çocuğunuzun kendini değerli hissetmesidir. Her durumda ona değer verdiğinizi, onu önemsendiğinizi hissettirmeniz gerekir.

*Çocuğunuzla yaşadığınız tüm sıkıntılar ön ergenliğin bir belirtisi olmayabilir. Bu sebeple öğretmenleri ve okul rehber öğretmeni ile iletişime geçmeniz yararlı olacaktır.