



Rehberlik Postası

Eğitim: Eyüboğlu

Okul Hayatı ve Ergenlik Yılları

Değerli Anne-Babalar,

Ön ergenlik ve ergenlik yıllarına denk düşen ortaokul yılları ergen ve ebeveyn için zaman zaman zorlayıcı olabilmektedir. Bu ayki bültenimizde ergenlik yıllarının okuldaki yansımalarından bahsedecek, bu süreçte öğrencilerin hayatlarında meydana gelen değişimleri ve uygun ebeveyn yaklaşımlarını ele alacağız.

Eyüboğlu Eğitim Kurumları Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi

Okulda Ergenliğin Yansımaları

Ergenlik değişimi, büyümeyi ifade eder. Ergenlik döneminde birey hem bedensel, hem ruhsal, hem de toplumsal alanda değişime, dönüşüme uğrar. Ergenlik bazı yazarlara göre ikinci doğumdur. Fransız psikanalist Françoise Dolto ergenlikte yaşanan dönüşümü, yaşamın ilk günlerindeki dönüşümle karşılaştırır. Doğum, fetüs halinden yeni doğan haline geçişin olduğu bir dönüşümdür. Ergenlik de aynı şekilde çocukluktan erişkinliğe geçilen bir dönüşüm dönemidir. Dolto, ergenlerin de tıpkı yaşamın ilk döneminde yaşama alışmaya çalışan yeni doğan bebekler gibi kırılgan ve dayanıksız olduklarını belirtir ve onları kabuk değiştiren yengeçlere benzetir. Yengeçler kabuk değiştirdikleri dönemde zayıf ve savunmasızdırlar. Eğer bu dönemde yaralanırlarsa bu yara izini tüm yaşamları boyunca taşırlar. Ergenlik de bireyin oldukça zayıf ve duyarlı olduğu bir süreçtir.

Ergenlik dönemi her birey için değişkenlik gösterse de, kızlar için ortalama 11-18, erkekler için 12-21 yaş sınırı arasında yer aldığı söylenebilir. Yaşanan bölge, beslenme biçimi, kalıtım, dış uyaranlar bu dönemin erken veya geç başlamasının nedenleri arasındadır.

Ortaokul dönemi ön ergenlik sürecinin başladığı, ergenliğin devam ettiği yıllardır. Bu dönemde ergen birçok şeyi aynı anda gerçekleştirmek zorundadır. Kendinde olan değişimi kabullenmek ve ona uyum sağlamaya çalışmaktadır. Bir taraftan sosyal ilişkileri çeşitlenmekte, bir taraftan akademik beklentileri doyumak için mücadele etmesi gerekmektedir. Aynı anda sorumlu olduğu bir ailesi, devam etmek zorunda olduğu bir okulu ve onu bekleyen, ne olduğunu henüz bilmediği bir gelecek vardır. Gelişim alanlarındaki eş zamanlı değişimler zaman zaman başarması beklenen görevleri aksatabilir. Dikkatin ve enerjinin farklı yerlere dağılmasıyla akademik başarıda düşüş gözlemlenebilir; bu durum unutkanlık, dikkatin dağılması, düzensiz çalışma, sorumluluklarını yerine getirmeme şeklinde ortaya çıkabilir.

Okul sosyalleşmenin başladığı ilk yerdir. Çocuk ailesi dışında, yeni bireylerle okulda etkileşim kurmaya başlar. Ön ergenlik ve ergenlik dönemi sosyal ilişkilerin önem kazandığı, ebeveyn den çok arkadaş etkisinin açık hale geldiği dönemdir. Okul öğrencilerin sosyal gelişimine katkı sağlarken, diğer taraftan ergenin yalnızlaşma hissini azaltarak benzer çatışmalar yaşayan akranları tarafından anlaşılma hissi yaşamasını sağlar. Ergenlik döneminde aidiyet hissi oldukça önemlidir. Ergen bir grup tarafından kabul edilmek ister. Akran grubunun normlarına uygun hareket ederek onlardan biri gibi olmaya çalışır. Ergen, arkadaşlıklarını yoğun olarak okul içinde kurar. Akran ilişkileri, ergenin kendi değerlerini oluşturarak kimlik edinme sürecinin başlamasına olanak tanır. Kimlik edinme sürecinde ergen, yaşadığı gitgeller, kendi içinde ve çevresiyle yaşadığı çatışmalarla zaman zaman sınırı aşan davranışlar gösterebilir. Ergen bu dönemde sınırları ne kadar reddetse, kuralları ne kadar ihlal etse de sınırlara ve kurallara o kadar çok ihtiyaç duyar. Bu noktada okul; sistemli, kuralları net olan, dolayısıyla ergeni

tutan, sınır ihtiyacını karşılayan bir kurum olma özelliğine sahiptir. Öğrencinin kendi değerlerini oluştururken toplum normlarına da uyum sağlaması, toplumsal yapı içinde kişisel ve sosyal gelişimini sürdürmesi okul sayesinde mümkün olmaktadır.

Ergenlik döneminde ergenin kazanması gereken en temel duygulardan biri güvendir. Çocukluğunda ebeveynleriyle güvenli ilişkiler geliştiren çocuk, ergenlik döneminde arkadaşları, öğretmenleri ve diğer sosyal ilişkilerinde de güvenli ilişki dinamikleri geliştirecektir. Buna paralel olarak ergenin benlik algısı, ilişkide bulunduğu ötekilerin, kendine yönelik bakışından hareketle nitelik kazanacaktır. Yani ötekinin kendine bakışından, ergen de kendisine yönelik olumlu bir imge edinirse olumlu benlik algısına sahip olacaktır. Olumlu benlik algısı gelişmiş bir ergenin öz güven ve öz saygısı da gelişmiştir. Okul içinde öğrencinin öz güven ve öz saygısını geliştirmek öğretmenlerin kabul edici, destekleyici ve geliştirici yaklaşımıyla, okulun sosyal etkinliklere önem vermesiyle mümkün olacaktır. Sosyalleşmeye olanak sağlayan okul içinde ergen, kendisini bir birey olarak ortaya koyabilecek, böylelikle başarıya, kabul görme ve aidiyet hissi yaşayacaktır. Öğrencinin akademik, duygusal ve davranışsal gelişiminin desteklenmesinde, sorumluluk bilinci edinmesinde, öz güveni ve öz saygısı yerinde olan bir birey olarak yetişmesinde; ailenin, okulla paralel bir yaklaşım içinde olması ve tutarlı bir tutum sergilemesi son derece önemlidir.

Alışma ve Uyum Süreci

Temelde ruhsal değişimleri vurgulayan ön ergenlik terimi, değişime hazırlık anlamını içerir. Bu dönem, ergenlikte yaşanacak değişimlerin hazırlık aşamasıdır. Ergenlik döneminde ergenin fiziksel, duygusal, zihinsel, sosyal alanlarda başarması gereken gelişim görevleri vardır.

Ön ergeni zorlayacak alanlardan biri ortaokula geçiş ve bununla ilgili kaygılardır. Çoğu genç için ortaokula geçiş karmaşık bir yapı içine girmeyi ifade eder; uyanıklar fazlalaşır, ders ve öğretmen sayısı artar. Bununla birlikte var olan sorumluluklara yenileri eklenir. Yeni öğretmenler, yeni arkadaşlar, yeni ortam ve yeni bir sistem alışılacak pek çok şeyi beraberinde getirmektedir. Sorumluluklarının artmasıyla ve gelecek beklentisiyle öğrenci bu dönemde kaygı yaşayabilir.

Ergenin Hayatındaki Değişim Alanları

Ortaokul ve lise öğrencilerinin hem okul başarıları hem de kişilikleri, bir arada gerçekleşen tüm büyüme süreçlerinin etkisinde kalır. Bu nedenle ergenlik döneminin temel özelliklerini bilmek, değişimlerin ergenin hayatındaki yansımalarını fark etmek ve onu takip etmek önemlidir.

Ergenlik döneminde fiziksel, duygusal, zihinsel, sosyal pek çok alanda değişimler görülmektedir. Bu dönemde bedende bir anda büyüme ve değişim başlar. Ergenin ruhsal değişimindeki hız, her zaman beden hızına eşlik etmeyebilir. Buna bağlı olarak ani duygu değişimleri yaşanabilir. Bir anda kahkahalarla gülerken akabinde sıkılabilir, kaygılı bir durumdan mutluluğa, sevinçli bir durumdan kızgınlığa geçebilirler. Zaman zaman duygularını kontrol etmekte zorlanabilirler. Ergenlikle birlikte somut düşünceden soyut düşünceye geçilir. Ergen dış dünyayı farklı algılamaya başlar, varoluşa dair sorgulamalar artar. Olayları farklı yönde değerlendirmeye başlarlar.

Bu dönemde akademik hayat ön plandadır. Ergenlerin akademik başarılarını etkileyen en önemli faktörlerin başında aile ile ergen arasında kurulan hoşgörülülük ve ilgili diyalog ve olumlu etkileşim ortamı gelmektedir (Şirin ve Şirin). Ebeveynler gencin gelişiminin bir geçiş noktası olduğunun, onun "değişim ve başkalaşım" sürecinden geçtiğinin bilincinde olmalıdır. Ergenlik döneminde ergenin ilgileri değişebilir. İlgi; ders dışında karşı cins, müzik, spor, dans gibi farklı konulara kayabilir. Unutkanlık, dalgınlık, dikkatin dağılması, okuduğunu anlamama, motive olamama, sık hayal kurma bu döneme özgü ve geçicidir. Ebeveynin ergenle kurduğu ilişkide yüksek beklentilerle başarı odaklı bir ilişki yerine anlayışa, empatiye dayalı bir ilişki kurmaları önemlidir.

Ergenlik döneminin temel sorunlarından biri anlaşılama hissidir. Dönem boyunca ergen bu hisle mücadele eder ve anlaşılama olmaktan dolayı çevresindekileri; ailesini, öğretmenlerini suçlayabilir. Ergenlerin bu dönemde en çok, anlaşılama ihtiyacı duydukları ve destek beklemedikleri, aynı zamanda desteği reddeder göründükleri göze çarpar. İhtiyaçlar ve karşı çıkılmaları arasında çoğu zaman anne-babaların ne yapacaklarını bilemedikleri görülür.

Uygun Ebeveyn Yaklaşımları

- Öncelikli olarak dönemin temel özelliklerini bilmeniz ve çocuğunuzun duygu, düşünce ve davranışlarını bu bağlamda değerlendirerek onun kişisel özelliklerini tanıyarak kabul etmeniz; olumlu bir ebeveyn-ergen iletişimi geliştirmeniz için önemlidir.

- Gencin duygusal dalgalanmalarını anlamaya çalışmanız, durumla ilgili gencin duygularını ona geri yansıtmanız anlaşılma hissi yaratacaktır. "Bu konuyla ilgili endişeli görünüyorsun.", "Yanlış anlaşıldığını düşünüyorsun." gibi ifadeler kullanarak duygularını yansıtabilirsiniz.
- Gencin benlik saygısını arttırmak için önemli konularda fikirlerini sorabilir, kararlara onu dahil edebilir, inisiyatif almasını sağlayabilirsiniz.
- Ergenin enerjisini uygun yerlere yönlendirebilmesi için sanat ve spor etkinliklerine katılımını arttırabilirsiniz.
- Okulla ilgili yaklaşımlarınızda dikkatli olmanız önemlidir. Örneğin "Okul nasıldı?" gibi bir soru, ergen için çok sıkıcı bir sorudur ve büyük olasılıkla oldukça kısa ve sıkıcı bir yanıtla karşılanacaktır. Gün içinde okulda birlikte olduğu kişiler, arkadaş ve öğretmenleriyle ilgili birtakım sorular yönelterek okul yaşantısına ilişkin daha çok fikir edinebilirsiniz. Kendi gününüzün nasıl geçtiğini paylaşarak sizin iletişimi başlatmanız da çocuğunuzun paylaşımını kolaylaştıracaktır.
- Net ve tutarlı bir tutum, okulu ve öğretmeni destekleyici bir yaklaşımla çocuğun okuluna karşı güven taşımasını sağlayabilirsiniz. Öğrencinin mutlu ve başarılı olması için öncelikli olarak sahip olması gereken duygu güvendir. Okulla işbirliği yaparak çocuğunuzun sosyal ve akademik gelişiminden haberdar olabilir ve bu gelişime katkıda bulunabilirsiniz.
- Sınırlarınızı net çizmelisiniz. Size ne kadar karşı çıksa da onu durdurmanıza ihtiyaç duyduğunu hatırlayarak çocuğunuza ne istediğinizi ve neyi istemediğinizi net bir şekilde ifade edebilir, beklentileriniz çerçevesinde davranabilirsiniz. Ancak beklentilerinizin, çocuğunuzun yeterliliklerinin üzerinde olmamasına ve gelişimine uygun olduğuna dikkat etmelisiniz.
- Hedef belirlemesi konusunda çocuğunuza destek olabilir, başarılı olduğu alanları vurgulayabilirsiniz. Gayretini takdir ederek motivasyonunu artırması konusunda ihtiyacı olan şeyleri birlikte belirleyebilirsiniz.

Ergenlik, çocuklukla yetişkinlik arasında bir ara dönemdir. Bu dönemde ergenin doğrudan ya da dolaylı olarak aldığı sorumlulukların büyümeye katkı sağladığı, bu süreçte gereken desteğin verilmesinin yetişkinliğe sağlıklı bir geçişe olanak tanıdığı unutulmamalıdır.

Kaynakça:

Parman, Talat. *Ergenlik ya da Merhaba Hüzün*. İstanbul: Bağlam Yayınları, 2012. Baskı

Yavuzer, Haluk. *Gençleri Anlamak*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2013. Baskı

Kolbay, Bahar. "Ön Ergenlikte Birincil Nesnelere Ayrılık ve Entelektüel Ketlenme". *Yansıtma*. 16 (2011): 75-86. Baskı.