

Bu Dönemde Gözlenen  
Fizyolojik Değişmeler  
KIZLAR

Boy uzaması,  
Vücut yapısının değişmesi  
Cinsiyet özelliklerinin belirmesi  
İlk regl yaşantısı(10-16 yaş arası  
görülür)

ERKEKLER

Boy uzaması  
Ses değişmesi  
Cinsiyet özelliklerinin belirginleşmesi

**Ergenlik Döneminde Neler Oluyor?**

- Tutarsız duyu durumları
- Yalnız kalma isteği
- Kurallara uymakta zorlanma ve karşı gelme
- Güvensizlik
- Başarının düşmesi
- İlginin bedene ve dış görünüme yönelmesi
- Hızlı gelişim

**Unutulmamalıdır ki gelişim bireyseldir ve her birey farklı özellikler gösterir. Bu nedenle burada sayılan özelliklerin hepsinin ergenlik dönemindeki her gençte görülmesi şart değildir ve şiddeti bireysel farklılıklara göre değişebilir.**



## ERGENLİK DÖNEMİ

Çocuklukla erişkinlik arasında geçen dönemdir.

Hızlı büyüme ve gelişmenin olduğu kız-erkek cinsel özelliklerinin belirdiği 2-3 yıllık ilk gençlik dönemidir.

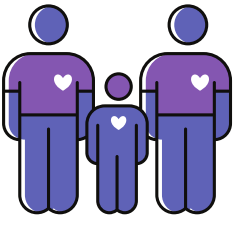
Çocukluktan çıkıp, yetişkinliğe adım atmak için gerekli bilgi, beceri ve tutumların kazanıldığı bir geçiş dönemidir.

Ergenlik dönemi 11 - 12 yaşlarında başlayıp 20'li yılların başlangıcına kadar süren, hızlı bedensel, ruhsal, sosyal değişiklikleri içeren dönemin genel adıdır.



**CUMHURİYET ÜNİVERSİTESİ  
İLKOKULU/ ORTAOKULU  
REHBERLİK SERVİSİ**

## Anne Babalar Bu Dönemde Neler Yapabilir?



- Çocuklarınızı ilgilendiren kararları onlar olmadan almamaya özen gösterin. Fikirlerinin alınması onları değerli hissettirecektir.
- Söyledikleriniz ile davranışlarınızın tutarlı olmasına özen gösterin. Çocuklar söyleneni değil gördüklerini öğrenir ve uygular.
- Aile ve yaşanan alan ile ilgili kararlar alırken çocuğunuza da danışın. Bu onlardaki aidiyet duygusunu güçlendirir ve kendini ifade edebileceği özgür bir ortamda özgüveni geliştirir.
- ‘ Ben senin yaşındayken’ tarzında nasihatleri çok kullanmamaya dikkat edin. Bu tip cümle kalıpları aranızdaki iletişimi olumsuz yönde etkileyecektir.
- Çocuklarınıza yönelik dengeli ve tutarlı bir disiplin anlayışı geliştirin. Konulan kuralların birlikte alınmasına, sert ve sayıca fazla olmamasına özen gösterin.

- Çocuğunuzu farklı insanların olduğu zamanlarda kesinlikle eleştirmeyin ve akranlarıyla kıyaslamayın.
- Yanlış davranışlar sergilediğinde kişiliğini değil davranışını konuşun ve değerlendirin.
- Kuralların uygulanmasında ebeveynler olarak kendi aranızda tutarlı olmaya dikkat edin.
- Sevildiği mesajını sözel ve davranışsal olarak hissettirin. Çünkü bu dönemde çocuklarda sevilmiyorum, yalnızım duyguları ağır basabilir.
- Çocuğunuzun yaşadığı duygusal süreçlerle kesinlikle dalga geçmeyin ve dikkate alın ve önemsiz de olsa üzerine konuşup fikir alışverişi yapın.
- Sonradan kabul edebileceğiniz durumlara en baştan hayır demeyin. Net olarak değerlendirdikten sonra kararınızı verin.

CUMHURİYET ÜNİVERSİTESİ  
İLKOKULU/ ORTAOKULU  
REHBERLİK SERVİSİ

- Çocuğunuzun olumlu davranışlarını görmeye çalışın. Başarılı ve iyi olduğu noktaları ön plana çıkarmaya çalışın. Unutmayın ki çocuklar kendilerine belirlenen etiketlere uygun davranmaya çalışır.
- Bu dönemde yapılan aşırı baskı ve cezalandırmalar çocuğunuzun sizden uzaklaşıp dış çevreye yönelmesine sebep olur.
- Sorunları öfkeliyken konuşmayın.
- Bazı durumlarda çocuğunuzla çatışmaya girmeden alternatif yollarla çözüme gidin. Onun için önemli kişilerle iletişime geçerek destek almayı deneyin.