

Psiko-motor ve Bedensel Gelişim

Kızlarda 10-12 erkeklerde 11-13 yaşlarında büyüme hızı artar. Salgılanmaya başlanan hormonlar ile vücutta kıllanma, vücut yapısında artış, seslerde kalınlaşma ve kısıklılaşma, hızlı büyümenin etkisiyle sakarlık, boy ve kiloda artış görülür. Kızlar erkeklere göre bir iki yıl daha önce gelişmeye başlar. Kızların erken gelişimi konusunda anne ve babalar hazırlıklı olmalı, özellikle anneler çocukları regl dönemi hakkında önceden bilgilendirmelidir. Bu bilgilendirme ile çocukların yaşayabileceği korkunun önüne geçilebilir.

Bilişsel Gelişim

Bu dönem soyut işlemler dönemidir. Bu dönemde çocuklar tartışmaları sever, düşüncelerini ifade etmek isterler. Olaylara çok yönlü bakabilmeyi öğrenirler. Öte yandan resim, müzik, şiir, dans gibi duyu ve düşüncelerin sembollerle aktarıldığı etkinliklere ilgileri artar Bu dönemde yoğun benmerkezcilik görülür. “Ben her şeyle başa çıkabilirim, bana bir şey olmaz, yetişkinler beni anlamıyor.” gibi ifadeleri kullanmalarının sebebi benmerkezci olmalarıdır. Diğer insanların da kendileri gibi ergenlerin davranış ve görüntüleri ile meşgul olduklarını düşünmektedirler. Yani ergenlerin bu dönemde kendilerini izlediklerine inandıkları “**Hayali seyircileri**” vardır. Bu doğrultuda ergenlerin, başkalarının da kendi davranış ve görünüşleri ile ilgili olduklarını düşünürler. Ayna karşısında iki saat saçını tarayan genç büyük bir olasılıkla kızlarda yaratacağı büyük tepkiyi hayal etmektedir. Duygularının çok özel olduğuna ve ölümsüzlüğüne olan inanç ergenlerin “**Kişisel efsanesi**” olarak nitelendirilebilir.

Psiko-Sosyal Gelişim Özellikleri

Bu dönemde çocukların kendilerini algılayışı değişmeye başlar. “Kimlik arayışı” içine girerler. Benliklerini yapılandırdıkları bu dönemde yeteneklerinin üstünde başarı ve sosyal beceri beklemek, onların kendilerine ilişkin olumsuz tutumlar geliştirmelerine ve yetersizlik duygusu yaşamalarına neden olur. Kapasitesi ölçüsünde başarı bekleyip bunu önemsemek çocuklarda başarı ve yeterlilik duygusunun gelişimini sağlayacaktır. Aynı zamanda arkadaşlar onlar için çok önemli bir modeldir, bu nedenle akran etkileşimi sosyal yaşamlarının merkezi konumundadır. Karşı cinsle iletişimleri artar. Duygusal bir dönemdedir, özellikle fiziksel görünüşleri konusunda çok hassastırlar.

«Ergenlik dönemi, çıkıştan önceki son kapıdır. Yaşamın ilk yıllarında ne kadar olumsuz bir hayat yaşamış olursa olsun, bir genci ergenlik döneminde sıfırlayabilir, rehabilite edebilir, onu tekrar kazanabilirsiniz.»

Genel Olarak Çocuğunuzun Gelişim Sürecinde Karşılaşılabilecek Güçlükler

- Çocukta sürekli gerginlik ve huzursuzluk, öfke patlamaları
- Genellikle yalnız olma, arkadaşlık kurmada ve bunu sürdürmede zorlanma
- Kendini değersiz hissetme.
- Çevresindekilere karşı saldırgan davranışlar gösterme.
- Özgüven eksikliği.
- Anne ya da babaya aşırı bağımlılık.
- Ev, sınıf ya da okul kurallarına uymada zorluk.
- Verilen bir görevi düzenleme/organize etmede zorluk çekme, dağınık ve düzensiz çalışma



Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi

10-14 Yaş Gelişim Dönemi Özellikleri

Değerli Velilerimiz,

Hem öğrenciler hem de anne ve babaları için çocukların bir kademedem diğer kademeye geçmesi önemli bir adımdır. Çünkü çocuk akademik, sosyal ve duygusal alanda yeni bir sürece girmiştir. Artık hem anne-babanın çocuktan hem de çocuğun kendinden beklentileri değişir ve artar. Bunların yanı sıra çocukta bir de fiziksel ve ruhsal olarak ön ergenlik belirtileri gündeme gelmeye başlamıştır.



Tüm bunlar nedeniyle çocuğun duyguları karmaşıklılaşır. Başka bir deyişle birçok yeniliğin olduğu bu ortam çocuk için kaygı ve endişe yaratabilir. Bunlardan dolayı bu yeni süreçte çocuğun anne-babasından alacağı desteğe her zamankinden daha fazla ihtiyacı vardır.

Elinizdeki broşürde 10-14 yaş arasındaki çocukların gelişim özelliklerini bulabileceksiniz. Çocuklarımızın günden güne değiştiği bu çağlarda olumlu değişimler için onlara yol göstermeniz ve onların yanlarında olmanız dileğiyle.

Takdir Edin!

Her çocuk farklı bir bireydir ve kendi özelliklerinden dolayı takdir görmelidir.

Mukayese Etmeyin!

Kardeşleri, akrabaları ile asla mukayese etmeyin.

Sürekli Söylenmeyin!

Sürekli nutuk çekip, söylenmeyin. «Ben senin yaşındayken» ile başlayan akıl vermelerden kaçın. Büyük olasılıkla onun yaşındayken onunla ortak yönünüz düşündüğünüzden çok daha fazlaydı.

Davranışlarınıza Dikkat Edin!



Çocuğunuzu küçük düşürmeyin, hakaret etmeyin. Tehditlerde bulunmayın, sabırlı davranın.

Eleştirilmeye Hazırlıklı Olun!

Yaşadığı tüm sorunların ve zorlukların nedeni olduğunuz, büyümesine ve eğlenmesine izin vermediğiniz gibi suçlamalarına hazırlıklı olun.

Çocuğunuzdan Vazgeçmeyin!

Bu suçlamalar yüreğinize işlemez. Ergenler aslında düşündüğünüzden çok daha fazlasını izler, dinler ve öğrenirler. Çocuğunuzun sizin için önemli olduğunu bilmesini sağlayın.

Ruh Hali Sürekli Değişebilir!

Bu yaşlarda hormonal değişimlerden ve bu dönemde çok sık yaşanan kaygılara bir tepki olarak ruh durumunda hızlı ve bazen aşırı değişimler olması son derece normaldir. Çocuğunuz bugün çok mutluysen yarın üzgün olabilir. Anlayışla karşılayın ve kendisini dinleyin!

Davranış İle Çocuğu Birbirinden Ayırın!

Sizi rahatsız eden şey ile onu yapan kişiyi birbirine karıştırmayın. Öfkenizi, tepkinizi çocuğun kişiliğine değil, davranışları üzerine odaklayın. Yaptığı yanlış davranışları eleştirin, çocuğunuzu değil.

Zaman Geçirin!

Beraber zaman geçirin. Zamanınız yoksa kısa sohbetler edin. Birlikte çocuğunuzun sevdiği bir şeyi yapmak için zaman ayırın. Ailesi ile zaman geçiren ergenler ailelerine daha çok bağlanır ve güvenir. Unutmayın, sizin çocuğunuzla geçirmediğiniz zamanı sizin hiçbir şekilde onaylamayacağınız kişiler geçirebilir.

Onu Dinleyin!

Söyleyeceği önemsiz de olsa onu dinleyin. «Babana anlat, annene anlat»



gibi ifadelerle birbirinize yönlendirmeyin. Bu çocuğun moralini bozacağı gibi sorunları size anlatmamasına yol açabilir. Onunla konuşurken yargılayıcı, savunmacı ve olumsuz davranmamaya dikkat edin. Sözüne kesmeyin, cümlesini düzeltmeyin ve o anda başka işle uğraşmayın. Bunları yapmanız onunla ilgilenmediğiniz sinyalini verir. Birbirinize güvenin ve saygı gösterin. Çocuğunuzun geleceğin büyüğü olacağını unutmayın.

Şefkat Gösterin!

Çocuğunuzun kendisine sarılmanızı istemediğini varsaymayın. Kendini ne şekilde rahat hissettiğini sorun ve sözleriniz, ses tonunuz ve beden dilinizle onu sevmeye devam ettiğinizi gösterin. «Benim onu sevdiğimi zaten biliyor» demeyin. Bunu gösterin.

Bencil Davranmayın!

Çocuğunuzun yaşı ne olursa olsun en önemli göreviniz sıcak, cömert ve başkalarının duygularını anlayan ve buna önem veren bir ebeveyn olmaktır. Bunları yapmanız bencil olmayan bir çocuk yetiştirmenizi kolaylaştıracaktır.

Örnek Olun!

Davranışlarınızla örnek olun. Çocuğunuza tutarlı olun. Eşler olarak çocuğunuzun yanında tartışmayın. Birbirinizi kötülemeyin. Öfkeli davranmayın. Unutmayın çocuk çevrede neyi görür neyi benimserse o şekilde bir birey olur.

Arkadaşlarını Tanıyın!

Umutsuzluğa Kapılmayın!

Elinizden geleni gösterdiğiniz halde «Yeteri kadar iletişim kuramıyorum» diye umutsuzluğa kapılmayın. Bazen davranışlar hemen değişmez, zaman alır.

Disiplin!

Cezalandırmak çocuğa anlık tepki vermektir. Gelecekte ne yapması gerektiğini değil, o anda yaptığı davranış üzerine odaklanır. Disiplin ise yanlış davranışla bağlantılıdır ve ergene davranışı veya eylemleri konusunda daha sorumlu olmayı öğretir. Çocuğunuzun dövme, ağır cezalar vermek disiplin değildir. Çocuğa daha büyük zararlar verir.

Sınırlarınızı, kurallarınızı ve beklentilerinizi çocuğunuza anlatın. Bunların net olmasına özen gösterin. Zaman zaman çocuğunuza kuralları hatırlatmanız gerekebilir.

Sorumluluklar Verin!

Bağımsız bir kimlik geliştirebilmelerini kolaylaştırmak için üstesinden gelebilecekleri sorumluluklar verin. Örneğin buna kendi odasını toplama, okul çantasını hazırlama sorumluluğunu vererek başlayın.