

ALMANYA

Nisan- 2025 | SAYI 49

REHBERLİK

BÜLTENİ

ERGENİ
TANIMAK
VE
ERGENLE
İLETİŞİM



TÜRKİYE
YÜZYILI

ALMANYA

Nisan- 2025 | SAYI 49

REHBERLİK

BÜLTENİ

ERGENİ TANIMAK VE ERGENLE İLETİŞİM

YAYIN KURULU

Başkan

Prof. Dr. Metin AKSOY
Berlin Eğitim Müşaviri

Başkan Vekili

Dr. Aysel OKUDAN
Karlsruhe Eğitim Ataşesi

Genel Sekreter

Elif BAKAÇHAN - Berlin Eğitim Müşavirliği

Koordinatör

Seçkin ÇALIŞKAN- Karlsruhe Eğitim
Ataşeliği

YAYIN SAHİBİ

BERLİN EĞİTİM MÜŞAVİRLİĞİ
KARLSRUHE EĞİTİM ATAŞELİĞİ

Bu bülten, Türkiye Cumhuriyeti Berlin Eğitim Müşavirliği ve Karlsruhe Eğitim Ataşeliği koordinesinde Almanya'da görevli Psikolojik Danışmanlar ile Türkçe ve Türk Kültürü öğretmenlerinden oluşan yayın kurulu tarafından hazırlanmıştır.



Değerli Veliler, Sevgili Öğrenciler,

Berlin Eğitim Müşavirliği ve Karlsruhe Eğitim Ataşeliğinin koordinasyonu ile Berlin, Essen, Frankfurt, Hamburg, Karlsruhe, Münih, Münster ve Stuttgart Eğitim Ataşeliklerimizdeki uzman öğretmenlerden oluşan yayın kurulumuz tarafından hazırlanan Almanya Rehberlik Bülteni'nin kırk dokuzuncu sayısını takdim ediyoruz. Bu sayıda "Ergeni Tanımak ve Ergenle İletişim" konusu ele alınmaktadır. Bu sayının hazırlanmasında emeği geçen öğretmenlerimize teşekkür eder; bültenin veli, öğrenci ve konuya ilgi duyan tüm vatandaşlarımıza faydalı olmasını ve keyifle okunmasını dileriz.

Bültenimizde yer alan konularla ilgili deneyimlerinizi ve düşüncelerinizi **almanyarehberlikbulteni@gmail.com** adresine gönderebilirsiniz.

**ALMANYA EĞİTİM MÜŞAVİRLİĞİ VE ATAŞELİKLERİMİZ**

<http://berlinem.meb.gov.tr>
<http://berlin.meb.gov.tr>
<http://dusseldorf.meb.gov.tr>
<http://essen.meb.gov.tr>
<http://frankfurt.meb.gov.tr>
<http://hamburg.meb.gov.tr>
<http://hannover.meb.gov.tr>

<http://karlsruhe.meb.gov.tr>
<http://koln.meb.gov.tr>
<http://mainz.meb.gov.tr>
<http://munih.meb.gov.tr>
<http://munster.meb.gov.tr>
<http://nurnberg.meb.gov.tr>
<http://stuttgartegitim.meb.gov.tr>

ERGENLİK NEDİR?

Ergenlik, çocukluk döneminin sonrasında başlayıp erişkinliğe kadar devam eden bir geçiş dönemidir.

Çocukluk döneminden, yetişkinliğe doğru atılan bu adım pek çok güzelliği ve bunun yanı sıra problemi de beraberinde getirmektedir.

Biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan gelişmenin ve olgunlaşmanın yer aldığı, çocukluktan erişkinliğe geçiş olan bu dönem 11-12 yaşlarında başlayıp yirmili yaşlara kadar sürer.

Bu geçiş döneminin başlangıcında ve bitişinde kişilerin yaşadığı deneyimler benzer olsa da kişinin bu dönemi nasıl geçirdiği, bu dönemde zorlanıp zorlanmadığı öznel bir deneyimdir.

Ergenler bu dönemde kendi kimliklerini bulmaya, bağımsızlık kazanmaya ve yetişkin dünyasına hazırlanmaya çalışırlar.

ERGENLİĞİN EVRELERİ

Ergenliğin yaş sınırları oldukça geniş tutulmuştur. Bunun nedeni bireysel farklılıklar, sağlık koşulları, bedensel ve çevresel koşullardır. Bu koşullar iyileştikçe ergenliğe geçiş de daha küçük yaşlarda gerçekleşmektedir.

1-Başlangıç Dönemi:

Kızlar 11 -15 Yaş, Erkekler 13 -15 Yaş

2-Orta Dönem:

Kızlar 15 -18 Yaş, Erkekler 17 -19 Yaş

3-Son Dönem:

Kızlar 18 -20 Yaş, Erkekler 19 -21 Yaş



Başlangıç dönemi fizyolojik değişikliklerin en yoğun olduğu dönemdir. Kızlar erkeklere göre ortalama iki yıl önce ön ergenliğe girerler. Boy hızlı bir şekilde uzar ve cinsiyet özellikleri belirginleşmeye başlar. Bu fizyolojik değişiklikler karşısında ergenin ilgisi kendi bedenine yönelir. Bu süreçte öfke patlamaları, durup dururken ağlamalar ve sinirlilik halleri sık görülen durumlardır.

Ergenliğin orta döneminde bedensel büyüme hız keserek devam etmektedir. Gencin kendi bedenindeki değişiklere uyumu artmış ve gerilimleri azalmaya başlamıştır. Bu süreçte arkadaş gruplarının önemi artarken anne ve babadan bağımsız olma eğilimleri fazlasıyla görülmektedir.

Ergenliğin son dönemi; fiziksel gelişimin tamamlandığı, ilişkilerdeki çatışmaların ve karar vermedeki zorlukların azaldığı ve kişisel olgunluğun arttığı bir dönemdir.



ERGENLİKTE GELİŞİM

Fiziksel Gelişim

Ergenlik döneminin başlangıcının habercisi, boy uzamasıdır. Erkek çocuklar kızlardan biraz daha uzun boylu doğup bu üstünlüğü 10 yaşlarına kadar korurlar; fakat kızlar da bu dönemde onlara yetişir. Ergenlik çağında gelişmenin diğer bir yönü de kilo alınarak ağırlığın artmasıdır.

Ergenlerde ses, çocukluktakinin aksine kalınlaşmaya başlar. Bu dönemde ergen, ses tonunu ayarlayamaz. Yağ birikiminin artmasına bağlı olarak ergenlik sivilceleri meydana gelir. El ve ayaklardaki büyümeler sakarlıklara neden olabilir. Bedensel gelişime bağlı olarak bel ve bacak ağrıları görülebilir. Ergenlik döneminde yüzde meydana gelen en belirgin değişiklik, erkek çocukta bıyık ve sakalların çıkmasıdır.

Zihinsel Gelişim

Çocuklar, 11 yaşından itibaren yetişkinler gibi mantıksal düşünme becerisi geliştirir. Kendi kendisini çok eleştirir, bu yüzden de herkes tarafından sürekli eleştirildiğini düşünür. En doğru düşüncenin kendi düşüncesi olduğunu sanır. Mizah ve espri anlayışı gelişmiştir. Kontrolün kendi elinde olmasını ister. Bir sorunun çözümünde birçok faktörü görebilir ve bunları ele alabilir.



Duygusal Gelişim

Bu evrede duyguların şiddet kazandığı görülür. Bunlar sinirlilik, öfke, bağırma, her şeye karşı gelme gibi davranışlardır. Duygusal gelgitler yaşayabilirler. En ufak eleştiriyi benliklerine yapılan bir saldırı olarak algılar ve abartılı tepkiler gösterebilirler. Oldukça kırılgandırlar.



Sosyal Gelişim

Sosyal gelişim, ergenlik döneminin merkezinde yer alır ve gençlerin çevreleriyle etkileşimlerini, arkadaşlık ilişkilerini ve toplumsal rollerini şekillendirir.

Ergenlikte sosyal gelişim, gençlerin arkadaş gruplarıyla olan ilişkilerinin derinleşmesiyle başlar. Bu dönemde akran ilişkileri önemli hale gelir; gençler, kendilerini tanımlamak ve sosyal kimliklerini oluşturmak için arkadaşlarına daha fazla bağımlı hale gelirler. Arkadaşlıklar, duygusal destek sağlarken aynı zamanda sosyal becerilerin gelişmesine de katkıda bulunur.



Ergenlikte sosyal gelişimin bir diğer önemli yönü, bireylerin aileleriyle olan ilişkilerinde meydana gelen değişikliklerdir. Bu dönemde gençler bağımsızlık arayışında olduklarından, aile otoritesine karşı daha eleştirel bir tutum sergileyebilirler. Bu durum bazen çatışmalara yol açsa da gençlerin kendi kimliklerini bulmaları için gerekli bir süreçtir. Aile ile sağlıklı bir iletişim, ergenin duygusal ve sosyal gelişimi açısından kritik öneme sahiptir.

Ayrıca, ergenlik döneminde toplumsal normlar ve değerler de gençlerin sosyal gelişiminde etkili olur. Gençler, toplumun beklentilerini anlama ve bu beklentilere uyum sağlama çabası içindedirler. Bu süreç; gençlerin kendilerini nasıl ifade ettiklerini , hangi gruplara ait olduklarını ve sosyal rollerini belirlemelerini etkiler. Medya ve teknoloji, bu dönemde gençlerin sosyal etkileşimlerini daha da şekillendirir. Sosyal medya platformları, gençlerin arkadaşlarıyla iletişim kurmasını kolaylaştırırken aynı zamanda sosyal baskı ve kaygı gibi olumsuz duygulara da yol açabilir.

Sonuç olarak, ergenlikte sosyal gelişim; bireyin kimlik arayışı, arkadaşlık ilişkileri, aile dinamikleri ve toplumsal etkileşimler gibi birçok faktörü içerir. Bu süreç, gençlerin sağlıklı bir birey olarak gelişmelerine katkıda bulunurken aynı zamanda onları gelecekteki sosyal yaşamlarına da hazırlamaktadır.

ERGENLERLE ETKİLİ İLETİŞİM

Ergenlik kimlik arayışının şekillendiği bir dönem olduğundan, bu dönemde onlarla kurulacak iletişim son derece önemlidir.

Ergene, ebeveynleri tarafından verilen tepkiler ve etkileşim; onun duygularını, davranışlarını ve kişiliğini doğrudan etkiler. Ergen, otoriteye isyan ve mevcut durumu sorgulama eğiliminde olacaktır. Bunlar tamamen ergenin kimliğini oluşturma çabalarıdır. Ergeni dinlemeyi bilmek önemlidir. Onu iyice dinlemeden öğütler vermek yanlıştır. Yetişkin nasihat vermeye başlayınca ergen konuşmayı kesmek isteyebilir.



Ergene cevap vermesini yüreklendirecek tarzda sorular yönetilmelidir. Daha iyi bir iletişim kurmak için " ... konusunda ne düşünüyorsun ? veya " Sence ... bunun sebebi nedir?" gibi sorularla konuya ilgi duyulduğu hissettirilmelidir.

Suçlayıcı soru tarzından kaçınmak gerekir. "Niye bu kadar sakarsın?" "Bu inatçılığın sebebi ne? "şeklindeki sorular ergeni üzer, iletişimi güçleştirir. "Neden verdiğin sözü tutmadın?" gibi sorular ergeni yalan söylemeye ve savunmaya iten sorulardır. Oysa bu soruları kendi duygularınızdan bahsederek ve ergenin duygularını önemseydiğiniz şekilde ona yönelttiğinizde doğru cevap alma olasılığınız artar. "Verdiğin sözü tutmadığında hayal kırıklığına uğruyorum. Peki, bu durumda sen kendini nasıl hissediyorsun?" örneğinde olduğu gibi.

Ergen çocuğunuza karşı uyumlu ve anlayışlı bir tutum benimsemişseniz, onun saygısını kazanmanızı ve onun sizinle iş birliği yapmasını sağlar.

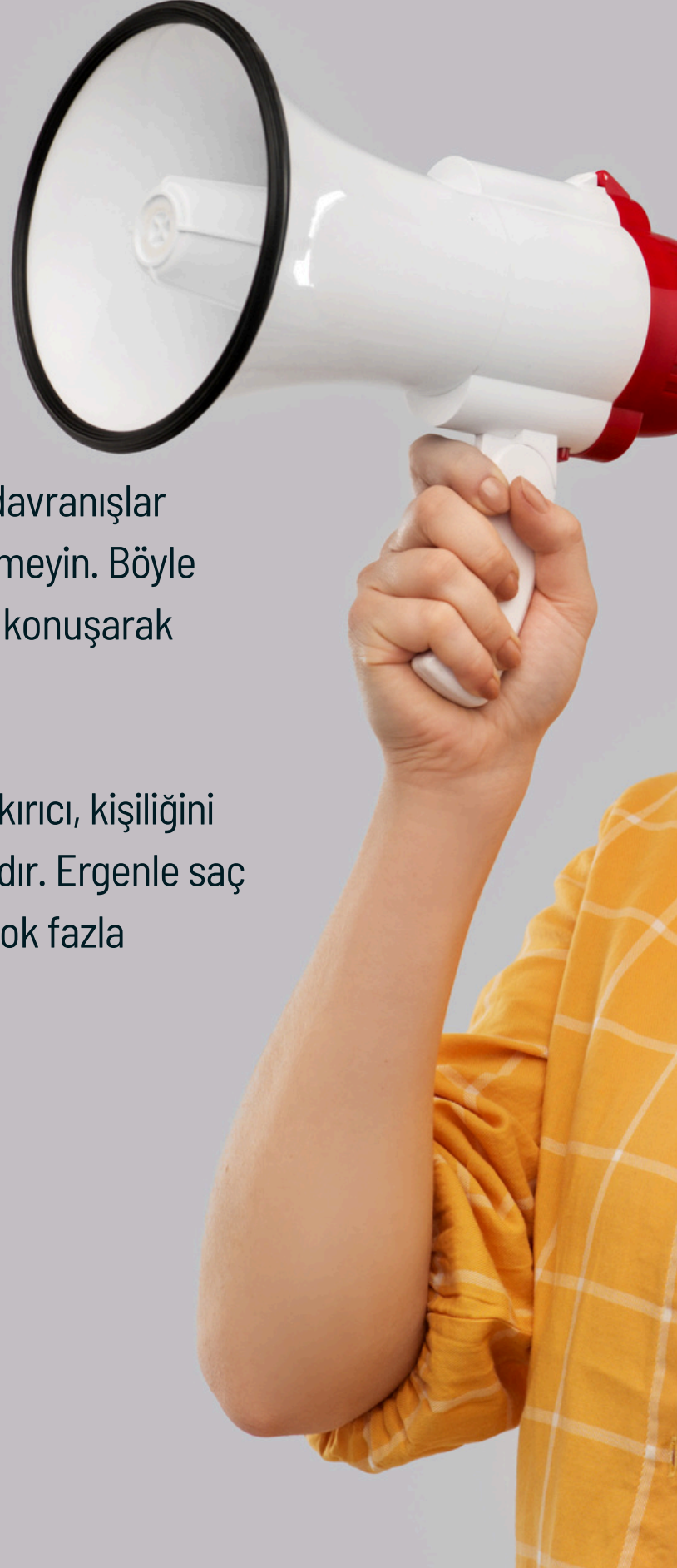




Ebeveynle çocuk arasındaki ilişkinin en temel unsuru koşulsuz olumlu kabuldür. Sağlıklı anne- baba-çocuk ilişkisinin en önemli ölçütü; anne babanın her koşulda çocuğunun yanında olduğunu ona hissettirmesi, güvenmesi, onu farklı özellikleriyle kabullenmesidir. Sadece başarılı ya da uyumlu olduğunda değil, başarısızlık yaşadığında ya da işler yolunda gitmediğinde de sevildiğini ve kabul gördüğünü bilen, hisseden gencin kendine olan güveni ve bu ölçüde sorumluluklarını yerine getirme olasılığı da artacaktır. Kendinin farkında, kendini kabul eden, beceri ve ilgilerini ayırt edebilen genç, yetişkinlik döneminde de sağlıklı duygusal bağlar kurabilen, becerilerine yön veren, mutlu ve kendini seven bir birey olacaktır.

ANNE BABALARA ÖNERİLER

- Her şeyden önce ergenlik çağının çalkantılı bir dönem olduğunu bilin ve dönemin özellikleri ile ilgili bilgi edinmeye çalışın.
- Ergenin göstermiş olduğu tutarsız davranışlar karşısında soğukkanlılığınızı kaybetmeyin. Böyle durumlarda onunla karşılıklı oturup konuşarak sorunları çözmeye çalışın.
- Ergene yapacağınız eleştiriler onur kırıcı, kişiliğini zedeleyici değil, yapıcı yönde olmalıdır. Ergenle saç biçimi, kılık-kıyafeti gibi konularda çok fazla tartışmaya girmemeye çalışın.





- Çocuğunuz özellikle ön ergenlik döneminde bazı sakarlıklar yapabilir. Bunun sebebinin ellerin ve ayakların önce büyüdüğü, bedenin ise daha sonra onlara uyum sağladığı olduğu unutulmamalıdır.
- Çocuğunuza büyüdüğünü hissettirecek tarzda sorumluluklar verin. Ergene dışarı çıkma ve arkadaşları ile çeşitli etkinliklere katılma konusunda biraz daha fazla toleranslı davranın.
- Ergenin de keyif alabileceği ortamlara birlikte gitmeye çalışın.

- Ergenin arkadaşlarını onun yanında kesinlikle kötülemeyin, eleştirmeyin. Çünkü bu dönemde arkadaşlar her şeyden önemlidir.
- Ergeni akranlarıyla kıyaslamaktan kaçının. Bu davranış onunla aranızda sürtüşme yaratacağı gibi, kendisine karşı güveninin azalmasına da yol açabilir.
- Ergenlik döneminde, özellikle de ön ergenlik dönemindeki ergenler cinsel gelişimleri ile ilgili büyük sorunlar yaşarlar. Vücutlarındaki değişikliklerin sadece kendilerinde olduğunu düşünebilirler. Anne-babalar, cinsiyet ve üreme konusunda çocuklarına bilgi vermelidirler. Ergenlik dönemindeki çocuğa cinsel gelişim ile ilgili bilgi sahibi olduğumuz konular açıklanmalıdır. Burada önemli ölçü, çocuğun merak ettiği şeyleri anlatmak, yaşına göre merak etmediği konularda merak uyandırmamaktır. Verilen bilgilerin doğru olduğundan emin olunmalıdır.
- Boy ve kilo gibi fiziksel özellikler konusunda asla şaka yapmayın. Kimi anne-babalar çocuklarını alaycı ve iğneleyici tavırla harekete geçirmeye çalışırlar; ancak bu durum özgüven gelişimini olumsuz yönde etkileyebilir.

- Ergenlik döneminde verilen cezalara ergenin tepkisi kestirilemeyecek ölçüde sert olabilir. Daha çok baskı ve kısıtlama, başkaldırmayı körükleyebilir. Başarısızlık yaşadığında anlayışlı olmaya çalışın. Hemen suçlamaya girişmektense neden başarısızlık yaşadığını öğrenmeye ve onu dinlemeye odaklanın.
- Çocuğunuzu dinlemeye özen gösterin. Onunla evdeyken rahat konuşamıyorsanız farklı bir mekânda, örneğin arabada ya da dışarıda konuşmayı deneyin.
- 'Bizim zamanımızda...' diye başlayan sözlerden kaçın. Ancak soru sorduğunda ya da size bir şey danıştığında mutlaka bir açıklama yapın.



- Çocuk pek gönüllü olmasa bile birlikte zaman geçirme konusunda istekli olun. Bu zamanı çocuğunuzla beraber sinemaya, tiyatroya giderek ya da spor karşılaşmalarına katılarak değerlendirebileceğiniz gibi; sohbet ederek, alışveriş yaparak ya da onun istediği başka bir etkinliği yaparak da değerlendirebilirsiniz.
- 'Çocuğum değişiyor.' düşüncesi yerine 'Çocuğum büyüyor ve gelişiyor.' fikrini benimsemeye çalışın.



KAYNAKÇA

- Downshire , J. ve Grew N. (2014). Ergenlerle İletişim Sanatı. (Tay A. Çev). İş Bankası Kültür Yayınları
- Kızıldağ ,Ö. (2013). Ergenleri Anlama Kılavuzu. Elma Yayınevi
- Yavuzer, H. (2024). Gençleri Anlamak. Remzi Kitabevi



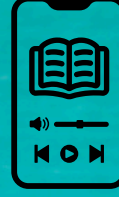
EBEVEYNLER İÇİN KİTAP ÖNERİLERİ

1. Ergen Beyin Rehberi –
Daniel J. SIEGEL

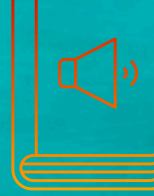
2. Artık Büyüdüm
Prof. Dr. Bengi SEMERCİ

3. Pozitif Ergenlik –
Dr. Richard M. LERNER

Bülteni Sesli
Dinle



Bülten Ses
Dosyası İndir



SESLİ KİTAP

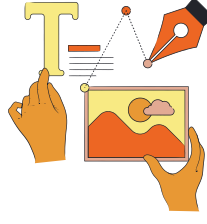
Bültenimizi sesli olarak
dinlemek için kodu cep
telefonunuz ile taratabilir
veya bağlantı linkinden
erişebilirsiniz.

Yayın Ekibi



İçerik Hazırlama

Bahrinur POLAT - Berlin Eğitim Ataşeliği
Dilek KARACA DARICI - Karlsruhe Eğitim Ataşeliği
Duygu KARAGÜL YİĞİT - Stuttgart Eğitim Ataşeliği
Duygu ÖZMEN GÜLPEK - Stuttgart Eğitim Ataşeliği
Fatma DENİZ - Karlsruhe Eğitim Ataşeliği
Fatma Zehra ÇALIŞKAN - Karlsruhe Eğitim Ataşeliği
Ferda Aras ALTUNKAYA - Karlsruhe Eğitim Ataşeliği
Handan GÜNDOĞDU - Hamburg Eğitim Ataşeliği
Hülya KIZILKAYA - Stuttgart Eğitim Ataşeliği
Leman GENCO - Karlsruhe Eğitim Ataşeliği
Leyla KAVLAK - Stuttgart Eğitim Ataşeliği
Murat KOPAN - Münster Eğitim Ataşeliği
Nurgül ÇAKIR - Karlsruhe Eğitim Ataşeliği
Perihan AKYILDIZ - Essen Eğitim Ataşeliği
Reşat ÜSTGÜNEY - Stuttgart Eğitim Ataşeliği
Sevgi M. KÜÇÜKSAKALLI - Stuttgart Eğitim Ataşeliği



Tasarım

Ahmet HATUN - Karlsruhe Eğitim Ataşeliği
Duygu ÖZMEN GÜLPEK - Stuttgart Eğitim Ataşeliği
Fidan AKYOL - Stuttgart Eğitim Ataşeliği



Seslendirme

Birsen DANACI - Hamburg Eğitim Ataşeliği
Derya HASTÜRK - Stuttgart Eğitim Ataşeliği
Fatıma DABANLI - Hamburg Eğitim Ataşeliği
Mukaddes KARAAĞAÇ - Berlin Eğitim Ataşeliği
Nurben DOĞAN - Frankfurt Eğitim Ataşeliği
Perihan AKYILDIZ - Essen Eğitim Ataşeliği
Tülin KEÇELİ ÇUBUK - Berlin Eğitim Ataşeliği



Dil ve Anlatım Kontrolü

Ahmet Çağrı YILDIZ - Frankfurt Eğitim Ataşeliği
Derya HASTÜRK - Stuttgart Eğitim Ataşeliği
Mehmet GÖRGÜLÜ - Karlsruhe Eğitim Ataşeliği
Müjde DEMİR - Berlin Eğitim Ataşeliği
Nurben DOĞAN - Frankfurt Eğitim Ataşeliği
Saliha AYANOĞLU - Hamburg Eğitim Ataşeliği
Sibel DEĞİRMENCİ - Karlsruhe Eğitim Ataşeliği
Vedat ARSLAN - Frankfurt Eğitim Ataşeliği



Sayı Sorumluları

Sevgi MOĞULTAY KÜÇÜKSAKALLI - İçerik - Stuttgart Eğitim Ataşeliği
Derya HASTÜRK - Dil ve Anlatım - Stuttgart Eğitim Ataşeliği
Duygu ÖZMEN GÜLPEK - Tasarım - Stuttgart Eğitim Ataşeliği
Derya HASTÜRK - Seslendirme - Stuttgart Eğitim Ataşeliği

REHBERLİK

Nisqan - 2025 | Nisqan - 2025 | Nisqan - 2025 | Nisqan - 2025 | Nisqan - 2025 | Nisqan - 2025 | Nisqan - 2025