olduğunu söyleyin.







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 dü- zenlemede/organize etmede zorluk çekme, dağınık ve dü- zensiz çalışma.

**AİLEDE İLETİŞİMİ OLUMSUZ ETKİLEYEN FAK- TÖRLER**













Aile ve bireyleri ilgilendiren konularda yüzeysel

konuşma.

Aşırı soru sorma, yersiz şüphe ve tereddütler.

Karşı tarafın hareket ve düşüncelerini yorumla- maya çalışma ve tahmin etme.

Sorulan soruları cevapsız bırakma. Söz ile baskı kurmaya çalışma.

Sık sık uyarılarda bulunma.

* Kişisel düşüncelerini kabule zorlama.
* Suçlama, eleştirme, olumsuz değerlendirmeler yapma.
* Alay etme, küçük düşürmeye çalışma, fikirlere değer vermeme, ortak faali-

yetlere gereken önemi vermeme şeklinde sıra- lanabilir.

**NE YAPMALIYIZ?**

* Çocuğunuzu sevdiğinizi, onun sizin için önemli

**YAYLAK ORTAOKULU**

**10-14 YAŞ GELİŞİM ÖZELLİKLERİ**



**Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi**

* Çocuğunuza inanın ve güvenin.
* Anlattıklarını dinleyin ve kendisini ifade edebileceği alanlar yaratın.
* Çocuk ve siz; öfkeli, gergin ve heyecanlı iken tartışmayın. Konuşmak ve olayı anlamak için sakinleşmeyi bekleyin. Unutmayın; problem, problem anında çözülmez.
* Bağımsız bir kimlik geliştirebilmelerini kolaylaştırmak için üstesinden gelebilecekleri sorumluluklar verin. Örneğin buna kendi odasını toplama, okul çantasını hazırlama so- rumluluğunu vererek başlayın.
* Ödevlerini birlikte yapmak yerine verimli ders çalışabilmesi- ni sağlamak adına rehberlik edin. Bunun için uyaranlardan arınmış (poster, bilgisayar, cep telefonu vb.) bir çalışma odası hazırlayarak işe başlayabilirsiniz.
* Öğrenmenin tekrarlarla kalıcı olacağını dikkate alarak, uzun süre ders çalışmasını beklemektense, günlük kısa tekrarlar yapmasına daha fazla önem verin.
* Hatalı davranışlarını eleştirmek yerine davranışın olumsuz sonuçlarını tartışın.
* Olumsuz davranışın yerine koyabileceği olumlu davranışın ne olabileceği konusunda tartışın ve birlikte çözüm bulun.
* Kendisinden beklentilerinizi açıkça anlatın.
* Hatalı davranışı sürekli gündeme getirmek yerine, olumlu davranışlarını destekleyin.
* Çocukların çevresindeki kişilerin (anne-baba, öğretmen, arkadaş vb.) davranışlarını model aldıklarını hatırlayın.

**10 -14 YAŞ GELİŞİM ÖZELLİKLERİ**

10-12 yaş aralıkları ön ergenlik dönemi olarak tanımlanan erinlik dönemine denk gel- mekle birlikte, günü- müzde beslenme ve sağlık şartlarının iyileş- mesi, anne babaların daha eğitimli olması ve daha uygun koşullarda

gelişmenin, büyüme ve olgunlaşmanın sağlanması se- bebiyle ergenliğin bu yaş aralıklarına kadar inebildiği gözlenmektedir. Ayrıca araştırmalar, ergenlik yaşının daha erken yaşlara inmesinin; besinlerdeki hormonların vücut üzerinde yaptığı etkiden ve medyanın etkisiyle çocukların cinsel içerikli materyallerle erken yaşlarda karşılaşmalarından kaynaklı olduğunu da göstermekte- dir. Bu sebeple bu yazıda 10-14 yaş aralığı ergenlik dö- nemi olarak kabul edilmiştir.

# TANIDIK GELİYOR MU?

Ben artık çocuk değilim.

Neden istediğim gibi davranamıyorum? Yalnız kalmak istiyorum.

Bana karışmayın.

Bana ne zaman ders çalışacağımı hatırlatmayın. Beni kimse anlamıyor.

# TANIDIK GELİYOR MU?

Çocuğum, bunca yıldır yetiştirdiğim çocuk mu?

Neden böyle davranıyor? Neden beni dinlemiyor? Nerede yanlış yapıyorum?

Bu soruların cevabı çocuğunuzu tanımaktan ve anla- maktan geçer. Çocuğunuzu anlayabilmeniz için öncelik- le onun yaşadığı değişimleri bilmeniz gerekir:

# 10-14 YAŞ PSİKO-MOTOR GELİŞİM ÖZELLİKLERİ

Çocuklar bu dönemde çarpık bir gelişim eğrisine sahiptirler. Kemik- ler hızla büyür. Bu gelişim bazen kısa sürede tamamlanır, daha son- ra duraksar. Büyük ve küçük kaslar boyut yönünden büyür. Özellikle

uzuvların gelişimi görece daha hızlı olduğundan daha “sakar” davranabil- mektedirler. Ancak fiziksel gelişim tamamlandıkça ergenin kaslarla ko- ordinasyon ve beceri düzeyi de artar. Çocuklar genelde bu yaşlarda çeşitli spor alanlarına yönelirler. Bu dönem bedensel yönden çocukların çok enerjik olduğu ve enerjilerini bir alana kanalize etmeleri gereken bir

dönemdir. Bunlara ek olarak değişken kilo artışları da görülür. Bu- nun aksine çocuklar, boy uzaması ile birlikte daha zayıf da görüne- bilirler.

# 10-14 YAŞ BİLİŞSEL GELİŞİM ÖZELLİKLERİ

Bu dönem soyut işlemler dönemidir. Bu dönemde çocuklar tartış- maları sever, düşüncelerini ifade etmek isterler. Özellikle mantık üzerinde yoğunlaşırlar ve mantıksal sonuçlar çıkarmaya başlarlar. Olaylara çok yönlü bakabilmeyi öğrenirler. Öte yandan resim, mü- zik, şiir, dans gibi duygu ve düşüncelerin sembollerle aktarıldığı etkinliklere ilgileri artar. Ergenlik döneminde bilişsel gelişimin dik- kat çeken bir başka özelliği de “**Benmerkezciliktir**”. Düşünce çakış- ması olarak ortaya çıkar. “Ben her şeyle başa çıkabilirim, bana bir şey olmaz, yetişkinler beni anlamıyor.” gibi ifadeleri kullanmaları- nın sebebi benmerkezci olmalarıdır. Diğer insanların da kendileri gibi ergenlerin davranış ve görüntüleri ile meşgul olduklarını düşün- mektedirler. Yani ergenlerin bu dönemde kendilerini izlediklerine inandıkları “**Hayali seyircileri**” vardır. Bu doğrultuda ergenlerin, başkalarının da kendi davranış ve görünüşleri ile ilgili olduklarını

düşünmeleri, ergenlik çağının benmerkezciliğini oluşturur. Aynı benmerkezcilik karşı cinse yöneltilen davranışlarda da görülür. Ayna karşısında iki saat saçını tarayan genç büyük bir olasılıkla kızlarda yaratacağı büyük tepkiyi hayal etmektedir. Duygularının çok özel olduğuna ve ölümsüz- lüğüne olan inanç ergenlerin “**Kişisel efsanesi**” olarak nitelendirilebilir. Ergenlik benmerkezciliği iki aşamalı bir geçiş ile ortadan kalkar: Zihinsel düzeyde kendi düşünce- leri ile başkalarının düşüncelerini ayırt ederek, duygusal düzeyde başkalarının duygularını kendi duyguları ile bir- leştirerek gerçekleşir.

**10-14 YAŞ PSİKO-SOSYAL GELİŞİM ÖZELLİKLERİ**

Bu dönemde çocukların kendilerini algılayışı değişmeye başlar. “Kimlik arayışı” içine girerler. Benliklerini yapılan- dırdıkları bu dönemde yeteneklerinin üstünde başarı ve

sosyal beceri beklemek, onların kendilerine ilişkin olumsuz tutum- lar geliştirmelerine ve yetersizlik duygusu yaşamalarına neden olur. Kapasitesi ölçüsünde başarı bekle- yip 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 fizik- sel görünümleri konusunda çok hassastırlar.

# GENEL OLARAK ÇOCUĞUNUZUN GELİŞİM SÜRECİNDE KARŞILAŞILABİLECEK GÜÇLÜKLER

* Çocukta sürekli gerginlik ve huzursuzluk.
* Genellikle yalnız olma, arkadaşlık kurmada ve