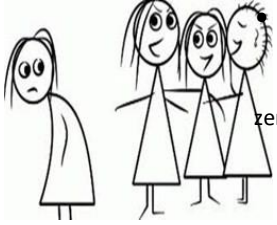


bunu sürdürmede zorlanma.

- Kendini değersiz hissetme.
- Çevresindekilere karşı saldırgan davranışlar gösterme. Özgüven eksikliği.



### AİLEDE İLETİŞİMİ OLUMSUZ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

- Aile ve bireyleri ilgilendiren konularda yüzeysel konuşma.
- Aşırı soru sorma, yersiz şüphe ve tereddütler.
- Karşı tarafın hareket ve düşüncelerini yorumlama- 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

faaliyetlere gereken önemi vermeme şeklinde sıralanabilir.

### NE YAPMALIYIZ?

- Çocuğunuzu sevdiğinizi, onun sizin için önemli

olduğunu söyleyin.

- 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 sorumluluğunu vererek başlayın.
- Ödevlerini birlikte yapmak yerine verimli ders çalışabilmesini sağlamak adına rehberlik edin. Bunun için uyarılardan 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.

## KONYA EREĞLİ ZENGEN GAZİ MUSTAFA KEMAL ORTAOKULU



### 10-14 YAŞ GELİŞİM ÖZELLİKLERİ



Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi

# 10 -14 YAŞ GELİŞİM ÖZELLİKLERİ



10-12 yaş aralıkları ön ergenlik dönemi olarak tanımlanan erenlik dönemine denk gelmekle birlikte, günümüzde beslenme ve sağlık şartlarının iyileşmesi, anne babaların daha eğitilmiş olması ve daha uygun koşullarda

gelişmenin, büyüme ve olgunlaşmanın sağlanması sebebiyle 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 göstermektedir. Bu sebeple bu yazıda 10-14 yaş aralığı ergenlik dönemi 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 anlamaktan geçer. Çocuğunuzu anlayabilmeniz için öncelikle onun yaşadığı değişimleri bilmeniz gerekir:

## 10-14 YAŞ PSİKO-MOTOR GELİŞİM ÖZELLİKLERİ

Çocuklar bu dönemde çarpık bir gelişim eğrisine sahiptirler. Kemikler hızla büyür. Bu gelişim bazen kısa sürede tamamlanır, daha sonra duraksar. Büyük ve küçük kaslar boyut yönünden büyür. Özellikle



uzuvların gelişimi görece daha hızlı olduğundan daha "sakar" davranabilmektedirler. Ancak fiziksel gelişim tamamlandık çergenin kaslarla koordinasyon 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. Bunun aksine çocuklar, boy uzaması ile birlikte daha zayıf da görünebilirler.

## 10-14 YAŞ BİLİŞSEL GELİŞİM ÖZELLİKLERİ

Bu dönem soyut işlemler dönemidir. Bu dönemde çocuklar tartışmaları sever, düşüncelerini ifade etmek isterler. Özellikle mantık üzerinde yoğunlaşırlar ve mantıksal sonuçlar çıkarmaya başlarlar. Olaylara çok yönlü bakabilmeyi öğrenirler. Öte yandan resim, müzik, şiir, dans gibi duyu ve düşüncelerin sembollerle aktarıldığı etkinliklere ilgileri artar. Ergenlik döneminde bilişsel gelişimin dik- kat çeken bir başka özelliği de "Benmerkezcilik"tir. Düşünce çakışması olarak ortaya çıkar. "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 görüşleri ile ilgili oldu düşünmeleri, ergenlik çağının benmerkezciliğini oluşturur. Aynı benmerkezcilik karşı cins-

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 ölümsüzlüğüne olan inanç ergenlerin "Kişisel efsanesi" olarak nitelendirilebilir. Ergenlik benmerkezciliği iki aşamalı bir geçiş ile ortadan kalkar: Zihinsel düzeyde kendi düşünceleri ile başkalarının düşüncelerini ayırt ederek, duygusal düzeyde başkalarının duygularını kendi duyguları ile birleştirerek gerçekleşir.

## 10-14 YAŞ PSİKO-SOSYAL GELİŞİM ÖZELLİKLERİ

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



gelişimi 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.

## GENEL OLARAK ÇOCUĞUNUZUN GELİŞİM SÜRECİNDE KARŞILAŞILABİLECEK GÜÇLÜKLER

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