

ÖĞRENCİ EĞİTİM SEMİNERİ

ERGENLİK DÖNEMİ VE ÖZELLİKLERİ

NERMİN AHMET HASOĐLU ORTAOKULU

<https://nerminahmethasogluortaokulu.meb.k12.tr/>

ERGENLİK NEDİR?

Ergenlik Çağı kavramı geçen yüzyılın sonunda endüstrileşmiş batı dünyasında ortaya çıkmış yeni bir fenomendir.

Ergenlik dönemi çocukluk ve yetişkinlik arasında yaşanan bir ara dönem olarak tanımlanmıştır. Bu dönemde ergen çocuk değildir ancak yetişkin de değildir. Yarı yetişkin, yarı çocuk olarak hem yetişkinliğin bağımsızlık ve özerkliğini ister hem de çocukluğun ayrıcalıklarını bırakmaz.

NE ZAMAN BAŞLAR?

Ergenlik başlama yaşı zamana ve görüşe göre değişkenlik gösterir. 1945 ten 1968'e, çocukluktan ergenliğe geçiş olan ergenlik 15-20 yaş arası kısa bir dönemi içerirken, 1968'den sonra bu dönem hızla 10-12 yaş başlangıcına düşüyor ve bitmek bilmiyor. 25 hatta 30 yaş üstüne bile çıkabiliyor.

Ergenler anne-babaların düşündüğünden en az 3 yıl önce, kendi düşündüklerinden en az 2 yıl sonra yetişkin olurlar.

Ergenlik döneminde genç bedeninde ve ruhunda çok sayıda değişim yaşar ve bundan dolayı ergenlikte adeta aynadaki

görüntüsü kendisine yabancılaşır.



Ergenlikte birey yaşadığı değişimlerin etkisiyle daha fazla ilgi, saygı, olanak ve özene ihtiyaç duyar ve çok kolay incinir.



ERGENLİK;

- Yeni bedenini tanıma, kabul etme,
- Kadın veya erkek toplumsal rolü kabul etme,
- Yaşıtları ile yakın ilişki kurabilme,
- Aileye olan çocuksu bağımlılıktan kurtulma,

gibi kişisel gelişim aşamalarına hazırlık dönemidir.



ERGENLİK BAŞLANGICI

Ergenlik başlangıcı nelerden etkilenir?

- genetik
- beslenme
- stres
- aile çatışması
- egzersiz
- hastalık



3 KRİTİK SORU

Ergenliğin Başlarında Ben normal miyim?

Ergenliğin Ortalarında Ben kimim?

Ergenliğin Sonlarında Ben nereye gidiyorum?

OK—so I'm healthy—
but am I NORMAL?



İLK DÖNEM

Buluğ dönemi fizyolojik değişikliklerin en çok ve en hızlı olduğu dönemdir.

Kızlar erkeklere göre ortalama iki yıl kadar önce bu döneme girerler.

Boy hızlı bir biçimde uzar.

Cinsiyet özellikleri belirginleşir.

Beyindeki bazı bölgelerin aktif hale gelmesi sonucunda kızlarda 10-12 yaş civarında östrojen hormonu on kat artar.

Erkeklerde ise 13-14 yaşlarında androjen hormonu hızlanır.

Kızlarda fiziksel bir takım değişiklikler oluşur.

Erkeklerde ise omuzlar genişler, ses tonu kalınlaşır, bıyık terler. Yüz hatları ve beden duruşundaki değişmeler yetişkin karakterine benzemeye başlar.

İLK DÖNEM

- Bu dönem değişimlerin başlangıç dönemi olduğu için ergen-ebeveyn ilişkisinin temelini sağlam atılması çok önemlidir.
- Bu dönemde ailenin beraberce ergenin hoşlanacağı aktiviteleri yapması ergenin aile içerisinde kalması ve farklı yerlerde eğlence aramaması açısından önemlidir.
- Bu dönemde ergen üzerinde ebeveyn etkisi hala kuvvetlidir ve ergen alkol, sigara gibi alışkanlıkların yanı sıra tutum ve davranış anlamında da ebeveynlerinden etkilenir.
- Bu dönemde ergenin ailece görüşülen örnek olabilecek yetişkinleri görmesi gelişimi açısından çok önemlidir.

İLK DÖNEM

- Bu dönemde ergenin arkadaş çevresi çok dikkatli düzenlenmelidir.
- Problem çözme becerileri öğretilmiş ergenler problemlerle karşılaştıklarında şiddet ve kavgaya başvurmadan problemlerini çözebilirler.

İLK ERGENLİK DÖNEMİNDE ERGENLERE SORULAR

Tavsiye ve destek için kime gidiyorsun?



Herhangi bir problem yaşadığında kiminle konuşuyorsun?

Okuldan sonra neler yapıyorsun?

Arkadaşlarıyla beraber olduğunda neler yapıyorsunuz?



Not everyone is good at sports... but they can be good at other things

ORTA DÖNEM(15-17)

Yoğun olarak utangaçtırlar, küçük kusurları büyütür ve kendine kızar.

Ben merkezlidir ve herkesin içinde ön plana çıkma arzusu içindedirler.

Hissettiği duyguların sadece ve sadece kendisine has olduğunu zanneder.

Daha çok sevgi ve ilgi bekler.

Sık sık kaygı ve umutsuzluğa kapılır.

Çabuk sıkılır, çabuk kızar, saldırgan davranır

Düşünmeden davranır, ayrıca sakardır.

ORTA DÖNEM

Kıskançlık gösterir.

Çevrenin beğeni ve takdirini kazanma ihtiyacı ön plandadır.

Etrafının beğenisini kazanma noktasında kendine karşı güvensiz, çekingen ve içe kapanık veya abartılı atılgan, kendini gösterme çabası içindedir.

Derslere ilgisi azalmıştır

Hayranlık ve tutkunlukları vardır.

Saatlerce yalnız kalabilir ve uzun hayaller kurabilir

Maymun iştahlıdır, gelip geçici hevesleri oluşur.

İletişim kurarken mantık kurallarına baş vurur, tartışma açmak için fırsatlar kollar.

ORTA DÖNEM

Bu dönemde ergenin:

- Güçlü ve olumlu yanlarına
- Kabiliyet ve becerilerine
- Çevresiyle olumlu ilişkilerine
- Doğru gruplarla ve rol model olabilecek insanlarla irtibat kurmasına destek olunmalıdır.

ORTA DÖNEM

Bu dönemde her fırsatta tavsiye vermek yerine olayları sağlıklı değerlendirmeyi ve uzun vadeli sonuçları değerlendirebilmeyi öğretmek daha doğrudur.

ORTA ERGENLİK DÖNEMİNDE ERGEN ÖĞRETMENLERİNE SORULAR

Öğrencinizle aynı dili konuşuyor musunuz?

Onun dünyasına girebiliyor musunuz?

Öğrencinizle gelecek planları hakkında konuşuyor musunuz?



İletişiminizi kuvvetlendirmek için neler yapıyorsunuz?

Öğrencinizle ders saatleri dışında konuşuyor musunuz/ neler yapıyorsunuz?

ORTA ERGENLİK DÖNEMİNDE ERGENLERE SORULAR

Üzgün olduğunda
konuşabileceğin
kimse var mı?



Liseden sonra ne
yapmayı
düşünüyorsun?

Çevrenden mutlu
musun?

En beğendiğin
özellığın nedir?

SUÇ VE ŞİDDETE EĞİLİM

Çocuklukta ihmal edilen,

Aşırı katı veya dengesiz,

Fiziksel cezalandırmaya- dayağa dayalı yetişen,

Ana-baba-çocuk ilişkisinde karşılıklı düşmanlığın yaşandığı,

Aile kaynaşmasının yok olduğu,

Ana-babanın ilgisiz olduğu,

Ana-babanın çocuğu reddettiği

durumlarda olabiliyor.

Araştırmalar ergenlik döneminde ailesiyle sağlıklı iletişim kurabilen ve gönüllü çalışmalara katılan ergenlerin

- Alkol
- Madde
- şiddet

İlişkisinin çok az olduğunu gösteriyor.

SON DÖNEM(17-20)

Davranışlardaki çelişki ve tutarsızlık azalmıştır.

Daha istikrarlı ilişkiler kurmaya başlamıştır.

Bağımsızlık, kendi kararlarını verme, seçim yapma konusunda çelişkileri azalır.

Karşılaşılan sorunlarla başa çıkmada daha gerçekçi ve amaca yönelik çözümler üretebilir.

İş ve meslek seçimi ile ilgili kararlar almaya ve sorumluluk almaya başlamıştır.

Genç artık bu dönemde kendisine sıkıntı ve kaygı verecek durumlarla başa çıkabilecek olgunluğa erişmiştir.

SON DÖNEM

Kendi ilgi ve yeteneklerini tanımakta, kendi yolunu seçmek konusunda daha kararlı ve cesur davranabilmektedir.

Cinsel çatışmalar azalmıştır.

Yaşam değerleri ile ilgili sorgulamalar artmış.

Dış görüntüleri ve kıyafetleri ile alakalı zıtlasmalar sona ermiştir.

Toplumsal sorunlara bakış açısında gelişmeler olmuş , toplumsal konulara ilgi artmıştır.

Bu dönem Allah inancı ve dini değer ve öğretilerin de sorgulandığı bir dönemdir. Bütün bu sorgulamalar (yaşam değerleri, gelecekte beklenenler, toplumsal değerler) ergenin kendi kişisel görüşlerinin oluşmaya başladığı dönemdir.

Kişinin imajını kafasında netleştirmeye başlamıştır. Böylece ergenliğin de sancuları azalmaya başlar. Bu artık gençlik döneminin başlamasının işaretidir.

SON ERGENLİK DÖNEMİNDE ERGEN ÖĞRETMENLERİNE SORULAR

Öğrencinizin hedeflerine ulaşmasındaki engelleri aşması için neler yapabilirsiniz?



Öğrencinizin bundan sonraki planları neler?

Öğrencinizin hedeflerine ulaşmasına nasıl yardımcı olabilirsiniz?

**ERGENLERLE
SAĞLIKLI İLETİŞİM
İÇİN**

**Ergenlik 6ncesi 7ocuęun
ergenlikle alakalı doğru
bilgilenmesini sağlamalıyız.**

**Her ergen ne kadar uzak,
mesafeli, sert ve ters
dursa da sevgi, ilgi ve
onay ihtiyacı duyar.**

ETKİLİ İLETİŞİM İÇİN...

Az konuşun, çok dinleyin

Konuşmanızı kısa tutun

Mizah kullanın

Blöf yapmayın/ültilatom vermeyin

Takdir edin, olumlu özellik yada yeteneklerini fark edip onları öne çıkarın

Devamlı eski hataları hatırlatmayın

Her şeyi görmeyin





Not everyone is good at sports... but they can be good at other things

BİR ŐEYE AŐIK EDİN

**BİR İNSANIN ENERJİSİ ONUN
GELECEKTEKİ UMUDUNDAN
KAYNAKLANIR!..**

VARLIĐINI FARKEDİN

SUÇLULARIN ÇOĐUNUN ARKASINDA
VAR OLMA ÇABASI VARDIR.

VAR OLMA



TEK OLMA



ANLAMLI OLMA

TEŞEKKÜRLER

PSİKOLOJİK DANIŞMAN
RECEP BALOĞLU

<https://nerminahmethasogluortaokulu.meb.k12.tr/>