



GELİŞİM DÖNEMİ ÖZELLİKLERİ

ERGENLİK DÖNEMİ

Ergenlik dönemi kronolojik olarak çocukluk evresinden erişkinlik evresine geçiş arasında bir dönemdir. Kişinin kökten bir değişim geçirdiği ve aslında en çok da ailesine ihtiyaç duyduğu bir dönemdir. Gençliğe atılan bu ilk adımda hem fiziksel, hem duygusal, hem cinsel hem de sosyal değişimler söz konusudur.

12-24 yaşları arasındaki grup ergenlik dönemi olarak kabul edilir. Ergenlik dönemi 2 yıldan 4 yıla kadar uzayabilir. Erkeklerde 4, kızlarda 3 yıla kadar sürmektedir.

Ergenlik, çocukluktan çıktıktan sonra yetişkin bir insan olmadan önce bir kimlik kazanma dönemidir. Cinsiyetin gerektirdiği roller her iki cinsin de üzerine yüklenmeye başlanmıştır. Bu rollere uyum

sağlamak ergen için en başlarda zor olabilir. Çocuk buna direnç geliştirebilir. Fiziksel, duygusal, cinsel, sosyal.... Bu kadar çok şeyin bir arada değişmesi başlı başına bir stres kaynağıdır. Bu yeni kişiliğe ve yetişkin olmaya uyum sağlama süreci ise başka sıkıntıları beraberinde getirir. Baştanbaşa değişen ve gelişen bir kişilik, kişinin sadece kendisi için değil ailesi ve çevresi için de çok zordur.

Çocuklarının çocukluktan çıktığı, ama tam da yetişkin olmadıkları bu geçiş dönemi; ergenlik dönemindeki çocuklar kadar, anne babaları için de zor geçer. Çünkü o tanıdıkları çocuk gitmiş, yerine bambaşka davranışlar ve tepkiler sergileyen bir genç gelmiştir.

Bedensel Gelişim

Ergenlik dönemindeki bedensel gelişim, bir anlamda duygusal, sosyal ve zihinsel olgunlukların temelini oluşturmaktadır. Bir başka deyişle ergenlik, biyolojik değişimle başlar ve bedensel, zihinsel ve ruhsal gelişimle son bulur. Bireydeki bu değişimler, vücudun hızla büyüyerek gelişmesi sonucunu verir. Aynı zamanda hormonların çalışması-

nı, cinsel dürtüleri de artırır ve zekânın kavrama yetisini geliştirir. Ergenin bedensel gelişimi dendiğinde, beden yapısıyla ilgili olarak akla gelen en önemli gelişmeler, boy ve ağırlık artışıyla iskelet ve kas gelişimi, iç salgı sistemindeki gelişim ve çeşitli organlarda görülen büyü-

melerdir. Ergenlikte, elle ayakların, kolların ve bacakların önce büyüdüğü gözlenmektedir. Bu nedenle el-kol hareketlerini düzenleyememe, sakarlık yapma gibi sonuçlar gelişme sürecinde görülen davranış biçimleridir.



KASTAMONU
İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

VELİ-ÖĞRETMEN BÜLTENİ

2022-2023 Eğitim Öğretim
Dönemi



Cinsel Gelişim

Ergenlikte cinsel gelişme kız ve erkek çocuklarda aynı zamanda ve aynı hızda olmaz. Cinsel gelişme iki türlü incelenir: 1. Esas Cinsel Gelişmeler: Buna birincil cinsel değişiklikler de denir. Üreme organlarındaki değişimleri içerir. Kızlardaki Esas Cinsel Gelişmeler: Kızlarda ergenliğe girerken görülen en önemli değişiklik âdet kanamasıdır. Ülkemizdeki kız çocuklarında ilk âdet görme yaşı ortalaması 12-13 yaşlarıdır. Erkeklerdeki Esas Cinsel Gelişmeler: Erkeklerin üreme organlarındaki değişiklik ortalama 13-14 yaşlarında başlar. Bu dönemde erkek üreme organı ve erbezleri (testisler) büyür, erkek üreme hücresi (sperm) üretmeye başlar. 2. İla ve Cinsel Gelişmeler: İkincil cinsel değişiklikler de denir. Kız ve erkeklerde beden yapısındaki değişiklikler (Kızlarda omuzlar yuvarlaklaşır, göğüs ve kalçalarda deri altına toplanan

yağ miktarı artar, göğüs ve kalçalar büyür, göğüs uçları olgunlaşır. Erkeklerde kol ve bacak kaslarında bir gelişme görülür. Göğüs kafesi ve omuzlar genişler, vücut ve yüz erkekse bir görünüm alır.) sesteki değişme, sivilcelerin artması, vücuttaki kıllanma, ter bezelerinin çalışmasındaki artış, erkeklerde bıyık ve sakal çıkması, gırtlaktaki kıkırdaklaşma, göğüslerde düğümçüklenme, cinsel rüyaların artması ilave cinsel değişiklikler olarak incelenir.



Sosyal Gelişim

Toplumumuzda sürekli değişen ve gelişim gösteren toplumsal değerler içinde ergen, eğitim yaşamında başarılı olmak, ekonomik etkinlik kazanmak, toplumun ve arkadaş çevresinin onayını almak konularında kaygı duymaktadır. Bu çağın temel özellikleri, **duygusal coşku ve taşkınlık, çabuk kurulan ve bozulan ilişkiler, kolay etkilenme, toplum içinde sivrilme, ilgi çekme, rol sahibi olma çabası** biçiminde özetlenebilir. Ergen, toplumda saygınlık (prestij) kazanmaya ve statü sahibi olmaya gereksinim duyar. Ergenlik döneminde ergenin arkadaşlarıyla

geçirdiği zaman artmakta ve arkadaşlarının etkisinde, çocukluk döneminde olduğundan daha çok kalmaktadır. Sosyal gelişme için ergenin akranları ile beraber olmasına ihtiyacı vardır. Ayrıca bir gruba ait olma duygusu da sosyal gelişme için önemli bir duygudur. Ergen de bir grubun üyesi olmak ister. Bu dönemde birey ait olduğu gruba fazla önem verir, grup normlarına uymak için büyük bir çaba harcar. Bu uyum yalnızca dış görünüş ve davranışları değil, aynı zamanda fikirleri de kapsar. Birey genel olarak grubun

benimsemediğini beğenmez, yapmadığını yapmaz. Grup normlarından ayrılmaktan çekinir; gereksinim ve isteklerine grup standartları doğrultusunda doyum sağlamak amacıyla sürekli girişimlerde bulunur.



Kişilik Gelişimi

Ergenlik çağı, kişiliğin toplumsal nitelik kazandığı bir arayış dönemidir. Bu arayış içinde ergen, kim olduğunu, neye değer vereceğini, kimle bağlanıp inanacağını, amacını bulmaya çalışır. Ergen, değişen ve gelişen kişiliği içinde, çevrede yeni değerler aramaya, kişiliğinin olgunlaşmasında rol oynayan özdeşleşme, özerklik, sorumluluk kavramlarına yanıt bulmaya çalışır. Bu kavramlar gençte kişilik kazandırır, toplumla ilişkilerini biçimlendirir toplumdaki yerini ve rolünü oluşturur. Gençin kişiliğini, başka bir deyişle duygularıyla

düşünce, tutum, eylem ve davranışını değerlendirmek, ancak onun içinde yaşadığı ya da içinden çıktığı çevreyi tanımak, bu çevre içinde sözü edilen temel kavramların ne biçimde geliştiğini bilmekle olur. Ergenlerde, Ergen Benmerkezciliği söz konusudur. Ergen, başkalarının daima kendisine baktığını, kendisinin başkalarının gözünde ilgi odağı olduğunu düşünür. Kendisine hayali seyirciler yaratarak onlar tarafından izlenmekten "utanır". Ergenin düşsel olarak yarattığı bu

"seyirciler" gerçekte mevcut olmayan, ama ergenin hem benmerkezciliğinden, hem de muhtemelen başkalarının ilgisini üzerine çekme ihtiyacından doğan bir durumdur. Otoriteye karşı olma, söz dinleme, eleştirme hata bulma gencin tutumlarından.

Kişilik Gelişimi

Gelişme döneminde anne-baba tarafından bazen çocuk, bazen yetişkin gibi algılanan çocuk, ne zaman ne şekilde davranacağını bilemez.

Gelişmekte olan bedenine, cinsel ve duygusal değişimlerine ayak uyduramaz "**kimlik karmaşası**"na düşebilir. Yetişkinin baskılı ve disiplinli davranmaktan çok, gence karşı sevgi gösteren, güven veren, önemseyen ve değer veren bir tutum içine girmesi onun kimlik geliştirmesini kolaylaştıracaktır. Kendisine güven duyulmaması onda kaygı yaratabilir.



Duygusal Gelişim

Ergenin duygusal dünyasında bazı çelişkiler dikkati çeker. Yalnızlıktan duyulan hazzın yanı sıra, bir gruba katılma özlemi, yetişkini hor görme, ama ona dayanma; endişe (anksiyete) ve umutsuzluğa karşı geleceğe çöküyle yöneliş, bu evrenin belirgin çelişkili duyguları arasında sayılabilir. Ergenin duygusal tepkilerini etkileyen başlıca faktörler sağlık durumu, zekâ düzeyi, cinsiyet, okul başarısı ve sosyal kabul düzeyidir. Çevresinin istediği biçimde davranmak ve duygularını gizlemek için ergen içine kapanır. Ergenin kontrol altında tuttuğu duyguları, çoğunlukla sosyal grup tarafından hoş karşılanmayan korku, öfke ve kıskançlık gibi duygulardır. Ergen, çoğu kez can sıkıcı ölçüde bedeninin bilincindedir; onu incelemek, yeniden tanımak ve başkası üzerinde yapacağı etkiyi tasarlamak için aynanın önünde saatler geçirir.



Bu çağ, utangaçlık duygusunun ve (eleştiriye yol açacak bir biçimde) dikkati çekme korkusunun yoğun olarak görüldüğü dönemdir. Bu evrede küçük kusurlar son derece büyütülür ve bunlar kişinin tüm bilincini kaplar.

Ergenin duygularının yoğunluğunda artış görülür. Ayrıca **duygularda istikrarsızlık** gözlemlenir. Ergenin aynı olaya bir gün ara ile gösterdiği tepki değişik olabilir. **Aşık olma, mahcubiyet ve çekingenlik** durumları ortaya çıkabilir. Ergenlerde genellikle **aşırı hayal kurma, tedirgin ve huzursuz olma** gibi durumlara da rastlanabilir. Bunların yanı sıra **yalnız kalma isteği, çalışmaya karşı isteksizlik ve çabuk heyecanlanma** da ergenlerde var olabilecek durumlardır.

Bilişsel (Zihinsel) Gelişim

11 yaşından sonra başlayan ve mantıksal düşünmenin yetişkinler düzeyine eriştiği bu döneme "Soyut İşlemler Dönemi" denir. Ergenler giderek birbirlerini daha iyi anlayabilirler, başkalarının görüş açılarına göre düşünebilirler. Bu durum, olaylar olmadan sonuçlarını kestirme yeteneğini geliştirir. Bir başka deyişle, söylemeden, harekete geçmeden bir şeyi düşünüp tartma süreci, bireyi zihinsel bir tartışmaya yönlendirir. Buna, "içselleşmiş düşünce ya da konuşma" denebilir. Toplumun gelenek ve göreneklerine, kurallarına karşı tutumu değişir. Bunların değişmez olduklarını düşünen çocu-

ğun tersine, genç, bunların yetişkinler tarafından kararlaştırıldıklarını ve değişik gruplara göre farklılıklar gösterebileceklerini kavrar. İyi bir insanın bazı kötü yanlarının da bulunabileceğini kabul eder. Ergenin soyut sözcükleri kullanma ve anlama becerisi gelişmiş, felsefe, din, siyaset ve ahlak gibi soyut konularda akıl yürütmeye başlamıştır. Her ergenin aynı yaşlarda soyut düşünceye ulaşamadıkları, bazı yetişkinlerin bile soyut düşüncenin gerektirdiği zihinsel özellikleri kazanamadıkları bildirilmektedir. Soyut düşünmeye ulaşma ile ergenin

gerektirdiği zihinsel özellikleri kazanamadıkları bildirilmektedir. Soyut düşünmeye ulaşma ile ergenin yaşadığı kültürel çevresi, ailesinin sosyo-ekonomik seviyesi ve zekâ seviyesi arasında ilişkiler bulunmaktadır.



Ailelere Öneriler

- Ergenle alay edilmesi, ona yalan söylenmesi öfkeyi oluşturan başlıca etkenlerdir. Bu nedenle ergenlere karşı bu tür davranışlarda bulunulmamalıdır.
- Anne ve babaların öncelikle çocuklarını tanımaları, onların ilgi ve yeteneklerini bilmeleri, onları özerk kılmak üzere fırsat hazırlamaları, nihayet onların sorunlarına arkadaşça kuracakları diyalog yardımıyla eğilimleri, ergenlik döneminin kolayca aşılmasında onlara yardımcı olacak hususlardır.
- Erkek ergenin kişilik gelişimi ve çatışmasında rastlayacağı zorlukları karşılayabilecek güçte bir babaya, kız ergenin de kendisine başarılı bir model oluşturacak örnek bir anneye gereksinimi vardır.
- Anne ve babanın ergene güven vermesi ve aralarındaki diyalogu en iyi biçimde sürdürmesi gerekir.
- Fırtınalı bir dönem yaşadığı, kimlik karmaşasının da içinde bulunduğu bu dönemde ergene, baskılı ve disiplinli davranmaktan çok hoşgörülü davranmak daha yararlı olacaktır.
- Ergenin ilgilerindeki artış, serbest zaman uğraşları haline getirilmelidir. Bu uğraşlar ergene sosyalleşmeyi, başkaları ile birlikte uyum içinde bir arada yaşamayı öğretir.
- Bu dönemde ergeni istemediği bir ilgi alanına yönlendirmeyiniz. Seçimi kendisine bırakınız.
- Ergenlerin risk almaları konusunda onlara yol gösterici olup, tehlikeli riskler yerine zararlı olmayan risklere girmelerini sağlamak daha yararlı olacaktır.
- Ergenler bu dönemde daha fazla güven ve sevgi isterler. Anne-babalar çocuklarına sevgi ve güven dolu bir ev ortamı sunmalıdırlar.
- Ergenlere yaş ve becerilerine uygun bağımsızlık tanınması, kendi başına bazı işleri başarıyor duygusunu tattırmak, ergenin özgüven duygusunu artıracaktır.
- Sıkıntılı olduğu zamanlarda sizinle konuşabilmesini sağlayın.
- Birtakım görevler vererek, sorumluluk kazanmasını ve başarıma duygusu yaşamasını sağlayabilirsiniz.
- Ondan yapabileceğinin üstünde görevler beklemeyin, bu durum onun güvensizlik yaşamasına neden olacaktır.
- Onu arkadaşlarıyla kıyaslamayın, kesinlikle onu aşağılamayın. Başkalarının yanında eleştirmeyin.
- Ergenler spor yapmaya teşvik edilmelidir. Böylelikle vücutta oluşmaya başlayan yağ ve kas dokusunu biçimlendirmeleri daha kolay olacaktır.
- Ergenleri içinde bulunduğu dönem hakkında bilgilendirmek, meraklarını gidermek, ergenlerin bu dönemi daha rahat ve bilinçli bir şekilde geçirmesini sağlayacaktır.
- Ergene bedensel özellikleri, duyguları, zekâsı, yapabildikleri ve yapamadıkları ile birlikte tek ve özel olduğunu hissettiriniz.
- Ergene sevildiğini, anlaşıldığını, kabul edildiğini, fark edildiğini, gerekli ve önemli olduğunu, ona bağımsızlık ve sorumluluk verildiğini hissettiriniz.
- Tüm bunların yanında okulların rehberlik servislerinden, rehberlik ve araştırma merkezlerinden yardım alabilirsiniz.

Öğretmenlere Öneriler

- Ergen hiçbir zaman başkalarının önünde eleştirilmemeli, davranışları başkalarınınkiyle karşılaştırılmamalıdır.
- Öğretmen bu dönemdeki gerginliği azaltan, ergenlik dönemi özellikleri ve sorunlarını bilen, ergenin özel sorunlarına eğilebilen bir birey olmalıdır.
- Okuldaki eğitim, bir yandan ergenin bir grup içinde yapıcı ve kalıcı olmasına yardım ederken, bir yandan da özerk bir kişilik geliştirilmesini desteklemelidir.
- Öğrencilerle empati kurmaya, onların duygularını anlamaya çalışılmalıdır.
- Öğüt vermekten kaçının, destekleyici bir tutum içinde olun.
- Velileri ergenlik dönemi ve özellikleri hakkında bilgilendirin, yardım alabilecekleri kurumlara yönlendirin.
- Öğrencilerin olumsuz özelliklerinden çok, olumlu özelliklerini vurgulamaya çalışın, eleştirmekten kaçının.
- Onlara kendilerini ifade etmelerini sağlayacak fırsatlar yaratın. Onları dinleyin, dinlediğinizi belli edin.
- Onlara yakın davrandığınızda ve yanlarında yer aldığınızda anlaşmanız daha kolay olacak, önerileriniz dikkate alınacaktır.