

NEDİR ERGENLİK?

- ❖ İnsanın içinde fırtınaların koptuğu,
- ❖ Duygusal,
- ❖ Sosyal,
- ❖ Fiziksel ,
- ❖ Zihinsel değişimlerin bir arada yaşandığı,
- ❖ Çocuklukla erişkinlik arasında yer alan,
- ❖ Hızlı bir *BÜYÜME*, *GELİŞME* ve *OLGUNLAŞMANIN* olduğu,
- ❖ Gelecekteki yaşantıyı belirleyen dönem olarak tanımlayabiliriz.

GELİŞİM DÖNEMLERİ

Bebeklik Dönemi

Çocukluk dönemi

Ergenlik Dönemi (10- 20Yaş)

Yetişkinlik Dönemi

Yaşlılık Dönemi

ERGENLİK DÖNEMİ: 11-12 yaşlarında başlayıp 20'li yaşlara kadar süren **Fiziksel, Psikolojik, Sosyal** değişiklikleri içeren çocuklukla yetişkinlik arasındaki geçiş dönemidir.

Ergenlik dönemi insan hayatının şekillenmesini sağlayan en önemli dönemlerden biri olması sebebiyle ergenlerin doğru bilgilendirilmesi büyük önem arz etmektedir.

AİLELERİN ŞİKÂyetLERİ:

- Hırçınlaşma,
- Karamsarlık,
- Nedensiz öfkelenme,
- Huzursuzluk
- Ayna karşısında vakit geçirme,
- Büyüdüğünü kabul ettirmeye çalışma,
- Yalan söyleme,
- Ders çalışma isteğinin olmaması,
- Devamsızlık yapma,
- Arkadaşlarıyla sık vakit geçirme,
- Yalnız kalma isteği

Artık çocuğumu tanıyamıyorum! Vb.

ERGENLERİN ŞİKÂyetLERİ

- Yetişkinlerin baskı ve otoritesi,
- Arkadaşlarının eleştirilmesi
- Arkadaşlarla vakit geçirme isteğinin karşılanmaması
- Büyüdüğünü kabul ettirememe
- Kız – Erkek ilişkileri
- Yabancı ortamlara girme durumları,
- Kendini ifade etmek durumu

Kimse beni anlamıyor! Vb.

ERGENDE MEYDANA GELEN

DEĞİŞİMLER

FİZİKSEL-BEDENSEL DEĞİŞİMLER

- Büyüme hormonları salgılandığından hızlı bir şekilde boyu uzar, kilo artar, el ve ayaklar büyür.
- Vücudun bazı bölgelerinde kıllanmalar meydana gelir.
- Seste çatallanma ve kalınlaşma.
- Yüzde siyah noktalar ve sivilceler meydana gelir.
- Ter bezleri bu dönemde faaliyetlerini artırır.
- Kemikler ve kaslar hızlı gelişir.

DUYGUSAL DEĞİŞİMLER

- Kendine Güvensizlik
- Duyguların Yoğunluğunda Artış
- Mahcubiyet ve Çekingenlik
- Aşırı Hayal Kurma
- Tedirgin ve Huzursuz Olma
- Yalnız Kalma İsteği
- Çalışmaya Karşı İsteksizlik
- Çabuk Heyecanlanma
- Otoriteye karşı direniş

SOSYAL GELİŞİM

Yeni sosyal çevrelere girme
İletişime girmede çekingenlik
Daha fazla arkadaş edinme isteği
Model bulma arayışı içindedir.
Arkadaşlıklara verilen önem bu dönemde artar.
Anneyi ve babayı beğenmeme, onları eleştirme durumları
Toplumsal konularla ilgilenme

BİLİŞSEL GELİŞİM

Soyut düşünme yeteneği geliştirme
(inanç,güven,maneviyat gibi gözle görülmeyen şeylerin düşünülmesi)

Toplumsal kuralların insan üzerindeki etkilerini araştırır.

Birey bu dönemdeki değişikliklere ne kadar kabullenip uyum sağlarsa yetişkinlikteki ruh sağlığı ve kimlik gelişimi de o derece sağlıklı olur.

ERGENLERİN DİKKAT ETMESİ

GEREKEN NOKTALAR

Arkadaşlık İlişkileri (Doğru Arkadaş Seçimi)
Gelecek Planlama
Yardım Alma Ve Kendini İfade Etme
Duygusal bağımsızlığını kazanma ve kendisi ile ilgili önemli kararları kendi başına verebilme.
Akran grubu içinde kabul görme ve arkadaşlık, işbirliği, liderlik yeteneklerini geliştirebilme.
Çatışan değerleri uzlaştırmak
Meslek seçimi için gerekli ön hazırlıkları yapma ve kendine en uygun olan mesleği seçebilme.

AİLE OLARAK NE YAPABİLİRİZ?

Onu dinleyin, dinlemeye hazır olduğunuzu hissettirin.
Çocuğunuzu başkasıyla kıyaslamayın.
Sorumluluk almasına olanak sağlayın.
Çocuğunuzun stresini azaltabilmek için spor ve diğer sosyal faaliyetlere (sinema, tiyatro, resim, müzik vb) yönlendirin.
Arkadaşlarıyla, gerekirse arkadaşlarının aileleriyle tanışın.
Aile ile ilgili kararlarda söz hakkı verin.
Siz veya çocuğunuz sinirliyen tartışmayın.
İnternet ve tv kullanımı için ortak bir karar almak gerekir. Beraber alınan kararlara birey daha kolay uyum sağlar.
Meslek seçimi için, ebeveynler, oldukları ya da olamadıkları meslekleri değil, çocuğun yeteneğine ve ilgisine uygun meslekleri seçmesine destek vermelidir.



OKUL REHBERLİK SERVİSİNDEN YARDIM ALABİLİRSİZ