

GELİŞİM DÖNEMLERİ: ERGENLİK VELİ SUNUM



- ❧ Aile kurumu, yapısı ve işlevleri bakımından alternatifi olmayan bir kurumdur. Toplumlar için aile kurumunu vazgeçilmez kılan; sahip olduğu koruyucu, önleyici, destekleyici ve eğitici gücüdür.
- ❧ Aile, çocukların bakımı ve yetiştirilmesi, yeni kuşaklara kültürel kimliğin ve değerlerin kazandırılması, tarihsel ve toplumsal bilincin aktarılmasında birey ve toplum arasında bir köprüdür.

Anne Baba Olmak?



☞ Kişilerin çocuk sahibi olmakla ilgili görüşleri, çocuğa ve anne baba olmaya yükledikleri anlamlar, onların nasıl anne baba olacaklarını bir biçimde etkiler. Öte yandan anne babanın çocuk gelişimi hakkında bilgi sahibi olması, çocuklarıyla ilgili beklentileri ve onlarla etkileşimleri üzerinde etkilidir ve çocuklarının gelişimine de olumlu katkı sağlar.

Gelişimle İlgili Temel Kavramlar:

- ❧ Gelişimle ilgili sıklıkla birbirlerinin yerine kullanılan ancak aralarında önemli farklılıklar bulunan bazı temel kavramlar bulunmaktadır:
- ❧ **Büyüme:** Boy ve ağırlık gibi, bireyin fiziksel gelişiminde zamana bağlı olarak meydana gelen ölçülebilir değişikliklerdir. Örneğin yaşa bağlı olarak kilo almak, kemiklerin boyutundaki artış, kas sistemindeki fiziksel artışlar vb. Olgunlaşma Kişinin genetik yapısının yönlendirmesiyle, vücut organlarında veya davranışta meydana gelen değişimlerdir.
- ❧ **Olgunlaşma:** Genler tarafından programlanmıştır ve çevresel faktörlerden oldukça bağımsızdır. Örneğin dört aylık bir bebek konuşamaz. Çünkü bebeğin beyni konuşmasına olanak verecek kadar olgunlaşmamıştır. İki yaşına geldiğinde beyin yeterince olgunlaşmıştır ve çocuk çevrenin yardımıyla söylenenleri anlama ve konuşma yetisine sahiptir.

Gelişimle İlgili Temel Kavramlar:



Öğrenme: Bireyin çevresiyle etkileşimleri sonucunda meydana gelen, büyük oranda kalıcı davranış değişiklikleridir. Örneğin bir çocuğun koşabilmesi veya basketbol topunu sürebilmesi için, önce uygun bir miktarda fiziksel olgunlaşma gereklidir. Ancak eğer çocuk basketbolda başarı göstermek istiyorsa özenli bir eğitim ve uzun antrenmanlar gereklidir.

Olgunlaşma süreci hemen hemen tüm kültürlerdeki insanlarda benzer şekillerde meydana gelir. Öğrenme ise olgunlaşmanın aksine, fazlasıyla çevreye bağımlıdır. Kişi, yeni şekillerde hissetmeyi, düşünmeyi ve davranmayı anne babası, öğretmenleri ve yaşamındaki diğer kişilerle etkileşimleri yoluyla öğrenir.

Gelişimle İlgili Temel Kavramlar:



Gelişim:

- ❧ Büyüme, olgunlaşma ve öğrenmenin etkileşimi ile yaşam boyu bireyin bedeninde, zihninde ya da davranışında olumlu yönde meydana gelen, niceliksel ve niteliksel değişimlerin tümünü içerir.
- ❧ Nicel değişim, boy, kilo gibi miktarda meydana gelen değişimlerdir. Nitel değişimler ise daha karmaşıktır. Süreç ve işleyişle ilgili değişiklikleri içerir ve yaşam boyu devam eder. Örneğin, bir bebeğin öğrenmesi, refleksler ve duyu organları aracılığıyla topladığı bilgilere bağlıdır. İki yaşındaki bir çocuk ise, duylara başvurmadan düşünmede sembolleri kullanma becerisini geliştirir.
- ❧ Gelişimsel değişimler genellikle kalıtım, çevresel etkiler ve öğrenmenin karmaşık etkileşiminin ürünüdür

Gelişimle İlgili Temel Kavramlar:

Hazır Bulunuşluk:



Bireyin belli bir davranışı kazanabilmesi için biyolojik bir olgunluğa sahip olmasının yanı sıra, söz konusu davranışın gerektirdiği ön bilgiye, beceriye, ilgiye, tutuma ve sağlığa da sahip olması lazımdır.

Örneğin bir çocuğun keman çalmak için yeterli hazır bulunuşluk düzeyinde olduğu söylendiğinde şunlar kastedilir: Keman çalmak için gerekli olan kasları ve diğer organları yeterli olgunluğa erişmiştir, keman çalmak konusunda isteklidir ve nasıl keman çalınacağıyla ilgili ön bilgilere sahiptir

Gelişimin Temel İlkeleri



- ❧ Gelişim, kalıtım ve çevrenin karşılıklı etkileşiminin ürünüdür.
- ❧ Gelişim süreklidir ve aşamalı olarak gerçekleşir.
- ❧ Gelişim kazanım ve kayıpları içerir.
- ❧ Gelişim bir bütündür ve gelişim alanları birbirleriyle etkileşim içindedir. Gelişim, fiziksel, bilişsel, sosyal alanlar başlıklarına ayrılarak incelense de bir bütündür.
- ❧ Gelişim nöbetleşe devam eder.
- ❧ Gelişimde kendine özgü bir sıra vardır.
- ❧ Gelişim bireysel farklılıklar gösterir.

Gelişimi Destekleyen Etkenler	Gelişimi Engellenen Etkenler
Çocuğa sevgi, bakım, güvenlik ve kabul gösterilmesi	Çocuğun aile tarafından ihmali ve reddedilmesi
Bol malzemeyele zenginleştirilmiş uyarıcı bir ortam	Monoton ya da uyarıcı olmayan, çocuğa çeşitli zengin seçeneklerin sunulmadığı ortam
Yeterli beslenme	Yetersiz ya da aşırı beslenme
Kendi gelişimi ve hayatıyla ilgili konularda katılım fırsatları verilmesi (dinlemek, düşünce ve görüşlerine saygı göstermek, karar verme sürecine dâhil etmek vb.)	Katılıma imkân vermeyen ve açık olmayan bir çevre
Çocukla nitelikli etkileşime girilmesi (konuşmak, birlikte oyun oynamak, beraber yemek yemek, kitap okumak vb.)	Çocukla etkileşime girilmemesi, anne babanın çocuğa bunun için zaman ayırmaması
İyi bir eğitim	İstismara açık, olumsuz ev koşulları ve buna bağlı olarak çocuğun yaşamını sürdürmek için çoğunlukla mücadele etmek zorunda kalması
Yaşına uygun oyuncak, eğitim materyalleri ve kitaplar sunulması	Oyun oynamak ya da kültürel etkinliklere katılmak için fırsat sunulmaması

Gençliğe İlk Adımlar: 12-18 Yaş



- Yaklaşık 12-18 yaşları arasında fiziksel, sosyal ve zihinsel anlamda büyük değişiklikler yaşanır.
- Çocukluktan ergenliğe uzanan bu yolda, çözümlenmesi gereken birçok sorun vardır. Ergenlik döneminde başarılması gereken en önemli görev kimlik bilinci oluşturmaktır.

Erinlik ve Ergenlik



- Erinlik, cinsiyet yeteneklerinin kazanıldığı dönemdir. Kızlarda ortalama 12-13, erkeklerde ise 13-14 yaşlarında ortaya çıkar, 2-4 yıl sürer. Erinlik dönemi kızlarda âdet kanamaları ve idrarda östrojen hormonunun görülmesiyle, erkeklerde ise gece boşalmalarının başlaması ve idrarda androjen hormonlarının görülmesiyle başlar.
- 12-14 yaşlarında erkek çocuklar hâlâ ergenlik öncesi dönemi yaşarken kızlar daha olgun bir görünüm sergilerler. Cinsel olgunlaşma ile ilgili ilk belirtilerin görünmesiyle birlikte her iki cins de kısa süreliğine içe döner. Kısa süren içe dönme sürecini bireyin karşı cins beğenisine önem verdiği aşama izler.

Erinlik ve Ergenlik



- Erinlikteki fiziksel değişim, genellikle ergenliğin başlangıç noktası olarak kabul edilir. Ancak ergenliğin bitiş noktası bu kadar net değildir.
- Ergenlik döneminde kişinin içinde bulunduğu toplum onu artık bir çocuk gibi görmeyi bırakır, ancak ona henüz yetişkin statüsünü, rolünü ve işlevini de tam olarak vermez.

Ergenlikte Üç Temel Değişim



1. Erinliğin başlaması (biyolojik geçişler):

Ergenlikte biyolojik değişimlerinin temel unsurları genç insanın fiziksel görünüşünde (kızlarda meme gelişimi, erkeklerde yüzdeki kılların gelişimi, her iki cinsiyette boydaki önemli artış vb.) ve üreme yeteneğinin kazanılmasındaki değişikliklerdir. Bu dönemde beden ve yüzde değişimler olur. Bunun ardından ergenin kendisi hakkındaki duyguları değişir.

Ergenlikte Üç Temel Değişim



2. Daha ileri düşünme yeteneklerinin ortaya çıkışı (bilişsel geçişler):

Düşünme yeteneğindeki gelişme ergenlikte görülen en çarpıcı değişimlerden biridir. Çocuklarla karşılaştırıldığında ergenler varsayımsal durumlar ve arkadaşlık, demokrasi ya da ahlak gibi soyut kavramlar hakkında daha iyi düşünmektedirler.

Varsayımsal ve soyut kavramlarda daha iyi düşünme yeteneği, ergenlerin kendileriyle, ilişkide buldukları kişilerle ve etraflarındaki dünyayla ilgili düşüncelerini etkiler. Bireyler bu dönemde ilk kez gelecek yaşamlarının nasıl olacağı, arkadaşlarıyla ve aileleriyle ilişkileri; siyaset, din ve felsefe hakkında mantıklı biçimde düşünebilir hâle gelirler.

Ergenlikte Üç Temel Değişim



3. Toplumda yeni rollere geçişler:

Tüm toplumlarda çocuklar ve yetişkin olmaya hazır görülen bireyler arasında ayırım yapılır. Örneğin toplumumuzda ergenliğe kadar bireylerin araç sürmesine, evlenmesine, oy kullanmasına izin verilmezken ergenliğin ileri dönemi olarak kabul edilen 18 yaşında bireyler bu hakları elde ederler.

Toplumsal statüdeki değişimler benlik kavramı ve başkalarıyla ilişkileri büyük ölçüde değiştirerek genç insanların yeni rollere girmelerine, yeni uğraşlarla meşgul olmalarına izin verir. Yetişkin olmanın eşiğindeki ergenin artık kendisi için dikkate alacağı ve daha önce olmayan seçenekleri vardır.

Ergenliğe Özgü Bazı Özellikler



Ben-merkezci düşünme (benlik bilinci):

☞ Ergen sürekli olarak çevresindeki kişiler tarafından izlendiği düşüncesindedir. Örneğin otobüste kalemliğini yere düşürse herkesin ona baktığını düşünür. Ergen kendisini çevrenin merkezinde görür, her şeye hakkı olduğunu düşünür, herkesten üstün olduğuna inanır. Buna bağlı olarak başkalarını değersiz görmesi de çok kolaydır.

Ergenliğe Özgü Bazı Özellikler



Kişisel efsane (gerçekçi olmayan iyimserlik):

- ❧ Ergenler kendilerini özel bireyler olarak görürler. Benzersiz deneyimlere sahip olduklarına ve tüm dünyayı yöneten kuralların kendileri için geçerli olmadığına inanırlar. Kazalar, hastalıklar gibi olumsuz yaşantıların kendilerine hiç ulaşmayacağını düşünürler.
- ❧ Örneğin ergenlerin “Ben uyuşturucu kullansam da asla başkaları gibi bağımlı olmam.” ya da “Kimse benim kadar âşık olmamıştır.” gibi cümleler kurmaları çok rastlanan bir durumdur. Ergenler ayrıca kendilerini kimsenin anlamayacağına dair bir inanç taşırlar.

Ergenliğe Özgü Bazı Özellikler



- ❧ **Tartışmacılık:** Ergenler yeni keşfettikleri muhakeme etme yeteneklerini kullanma ve başkalarına gösterme fırsatı ararlar. Bu yüzden günlük olayları ele alırken bile tartışmacı bir üslup sergileyebilirler.
- ❧ **Kararsızlık:** Artık yaşamın kendilerine sunduğu seçeneklerin daha fazla farkında olan ergenler, neyi yapmak istedikleri konusunda kararsızlık sergileyebilirler.

Ergenliğe Özgü Bazı Özellikler



☞ **Görünen iki yüzlülük:** Ergenler, genellikle ideallerini ifade etmek ile bu idealleri gerçekleştirmek için gerekli fedakârlıklarda bulunmak arasındaki farkın bilincine varamazlar. Örneğin hayvan haklarını savunan bir grup genç, kürk satan bir mağaza önünde protesto gösterisi yapmayı planladıkları hâlde ince kumaş giysilerle soğukta üşümek için sıcak bir bahar gününü bekleyebilirler.

Ergenliğe Özgü Bazı Özellikler



- ❧ **Devamlı aynaya bakma:** Ergenlikle birlikte insan bedeninde önemli değişiklikler olur. Söz konusu olan yalnızca boy ve ağırlık artışı değildir. Aynı zamanda bir dönüşüm ve başkalaşım da yaşanmaktadır. Ergen, bedeninde meydana gelen bu hızlı değişimi aynı hızla kabullenemez.
- ❧ Ayna karşındaki ergen bu dönüşümü yakalamaya, aynada gördüğünü “kendisi” olarak kabullenmeye çalışmaktadır. Saatlerce ayna karşısında olmak bu yüzden ergenliğin temel belirtilerindedir.

Bir Ergen...



Ailesinden bağımsızlaşmak istese de, ailesini eleştirse de aslında onların onay ve desteğine ihtiyaç duyar. Onun için “güven” çok önemlidir.

Mahrem alanlarına ve özel zamanlarına saygı duyulmasını bekler.

Bedeniyle, nasıl görüldüğüyle çok fazla ilgilenir. Bu, artık onun için hayati bir konu olmuştur.

Bir Ergen...



Hızla ve oransız büyüdüğü için beceriksiz ve sakar olabilir.

Hormonal değişimler yaşadığı için duygu durumunda sık ve ani değişiklikler görülebilir.

Neden sonuç ilişkilerini daha soyut olarak düşünebilir.

Yapacağı eylemlerin uygunluğunu değerlendirmek için düşünme süreçlerini kullanabilir

Bir Ergen...



Katı bir “yanlış-doğru” kavramına sahiptir.

Sık sık kendisini üzgün ve depresif hissedebilir.

Depresyon okul başarısının düşmesine neden olabilir, alkol ve madde kullanımını gibi alışkanlıkların gelişimini kolaylaştırabilir.

Yüksek beklentilerle güvensizlik arasında gelgitler yaşar.

Bir Ergen...



- ❧ Yeme bozuklukları göstermeye başlayabilir.
- ❧ Takım oyunlarına ilgi duyar.
- ❧ Kimlik arayışı içerisinde.
- ❧ Birçok rolü denemeye çalışır.
- ❧ Akran grubundan onay görme ihtiyacı içindedir.
- ❧ Karşı cinsle arkadaşlık kurma konusuna ilgi duymaya başlar.
- ❧ Yakın ve güvenebileceği arkadaşlıklar kurmak ister.
- ❧ Ayna karşısında geçirdiği zaman konusunda sabırlı olunmalıdır.

Anne Baba Ne Yapabilir?



- ❧ Ergen bazen değişen vücudundan utanabilir. Arkadaşlarından farklı olduğunu düşünebilir. Bu durumda ona her insanın kendi hızında büyüyüp geliştiği açıklanmalıdır. Yaşadığı değişimler hafife alınmamalı, alay konusu edilmemelidir.
- ❧ Bedeninde oluşan değişikliklere daha kolay uyum sağlaması için destek olunmalıdır (sivilcelerle baş etme yolları, bilinçli egzersiz, âdet dönemi ile ilgili rehberlik vb.).
- ❧ Kişisel temizliğin (düzenli diş fırçalama, banyo yapma, deodorant kullanma vb.) hem kendisi hem de çevresi için önemli olduğu anlatılmalı, temizlik için neyin nasıl yapılması gerektiği konusunda ona bilgi verilmelidir.

Anne Baba Ne Yapabilir?



- ❧ Sslenmek ya da kiŒisel bakım için harcanan uzun saatlere karŒı sabırlı olunmalıdır.
- ❧ Uykusunu yeterince almasına izin verilmelidir. Çünkü ergenlerin daha fazla uykuya ihtiyaçları vardır.
- ❧ Sağlıklı yeme alışkanlığı desteklenmeli ve ona bu konuda model olunmalıdır.

Anne Baba Ne Yapabilir?



- ❧ Fiziksel egzersiz yapması için teşvik edilmelidir. Ergen, grup ya da bireysel spor çalışmalarına yönlendirilebilir. Ayrıca evde tamirat işleri, araba yıkama gibi hareket gerektiren ve sorumluluk duygusu geliştirecek işler verilebilir. Bu konuda anne babanın model olması da önemlidir.
- ❧ Ergenin değişip büyümekte olduğu ve kendine eskisinden farklı şekilde davranılmasını beklediği unutulmamalıdır

Anne Baba Ne Yapabilir?



- ❧ Ergenin birçok rolü denediği ve kendisi ile aile ortamına en uygun olanları bir araya getirmeye çalıştığı unutulmamalıdır. Yeni şeyler denemesine ve yeni tecrübeler edinmesine fırsat verilmelidir.
- ❧ Görüşleri ve duyguları dikkate alınmalıdır. Anne babasının kendisini dinlediğini bilmek ergen için son derece önemlidir

Anne Baba Ne Yapabilir?



- ❧ Ergenin yanlış karar vermesinin önüne geçmeye ya da onun adına karar vermeye değil, onun sağlıklı karar verebilen bir birey olarak yetişebilmesi için gerekli koşulları hazırlamaya çalışılmalıdır.
- ❧ Görüş ayrılığı yaşanmaya başlandığında ergen dinlenmeli ve bakış açısı anlaşılmaya çalışılmalıdır.
- ❧ Ses tonuna dikkat edilmelidir. Emir cümleleri, yüksek ve gergin ses tonu genellikle beklenenin yapılmasını sağlamaz.
- ❧ KAYNAKÇA: <https://www.acev.org/>

GELİŞİM DÖNEMLERİ: ERGENLİK VELİ SUNUM

