

## ÖĞRETMENLERE ÖNERİLER

- ◆ 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 çalışın.
- ◆ 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.

## AİLELERE ÖNERİLER

- ◆ 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 eğilmeleri, 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.



## ERGENLİK DÖNEMİ GENÇLERİNİN GELİŞİM ÖZELLİKLERİ

E-Bülten Sayı: 14

OCAK 2016

## ERGENLİK DÖNEMİ

**E**rgenlik dönemi, yapısı gereği bir durumu değil, bir süreci belirtmektedir; günümüzde, bireyde gözlenebilen hızlı ve sürekli bir gelişme evresi olarak da tanımlanabilmektedir.

Ergenlik dönemi, biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan bir gelişme ve olgunlaşmanın yer aldığı çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemidir.

Ergenlik bireyde, fiziksel, hormonal, sosyal, duygusal, cinsel, kişisel ve zihinsel değişim ve gelişimlerin bir arada yaşandığı başlangıcı ve yaşanışı kişiye özgü bir dönemdir.

Sosyo-ekonomik koşullarla sağlık ve beslenmenin ergenliğin başlama yaşını büyük ölçüde etkilediği görülür. İklim de ergenliğin başlangıcında etkili bir başka faktördür. İliman bölgelerde olgunlaşma daha erken başlamaktadır.

Bu dönem ülkemizde, kızlarda ortalama olarak 10-12, erkeklerde 12-14 yaşları arasında başlar.

## BEDENSEL GELİŞİM

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 çalışmasını, 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 büyümelerdir.

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

## CİNSEL GELİŞİM

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. İlave 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 erkeksi bir görünüm alır.) sesteki değişim, sivilcelerin artması, vücuttaki kıllanma, ter bezlerinin çalışmasındaki artış, erkeklerde bıyık ve sakal çıkması, gırtlaktaki kıkırdaklaşma, göğüslerde düğümçülenme, cinsel rüyaların artması ilave cinsel değişiklikler olarak incelenir.



**DUYGUSAL GELİŞİM**

Ergenin duygusal dünyasında bazı çelişkiler dikkati çeker. Yalnızlıktan duyulan hazın yanı sıra, bir gruba katılma özlemi, yetişkini hor görme, ama ona dayanma; endişe (anksiyete) ve umutsuzluğa karşın geleceğe coşkuyla 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 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.

**BİLİŞSEL (ZİHİNSEL) GELİŞİM**

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 yöneltir. Buna, “içselleşmiş düşünce ya da konuşma” denebilir.



Toplumun gelenek ve göreneklerine, kurallarına karşı tutumu değişir. Bunların değişmez olduklarını düşünen çocuğun tersine, genç, bunların yetişkinler tarafından kararlaştırıldıklarını ve değişik gruplara göre farklılıklar gösterebileceklerini kavrar. Örneğin, oyun oynarken diğerlerinin onayı olursa, oyunun kurallarını değiştirebilir. 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 yaşadığı kültürel çevresi, ailesinin sosyo-ekonomik seviyesi ve zekâ seviyesi arasında ilişkiler bulunmaktadır.

**SOSYAL GELİŞİM**

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.

Hangi toplumda olursa olsun ergen, çağına özgü olan duygu, düşünce, tutum, davranış ve eylem içindedir. 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.

**KİŞİLİK GELİŞİMİ**

Ergenlik çağı, kişiliğin toplumsal nitelik kazandığı bir arayış dönemidir. Bu arayış içinde ergen, kim olduğunu, neye değer vereceğini, kime 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 gence kişilik kazandırır, toplumla ilişkilerini biçimlendirir toplumdaki yerini ve rolünü oluşturur.

Gencin kişiliğini, başka bir deyişle duygu, 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 dinlememe, eleştirme hata bulma gencin tutumlarından. 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 kolaylaştırır. Kendisine güven duyulmaması onda kaygı yaratabilir.