

ANNE-BABA NE YAPABİLİR?

- Bu çağda zorla uygulatmak güç olsa bile, iyi beslenme beyin işlevi açısından çok önemlidir. "Ayak üstü yiyecekler" beslenme ve de zihinsel yapı için tam gıda sayılmaz
- Birlikte aksam yemeğine oturun, TV izleyin, gazete ya da dergi okuyun. Olup biten şeyler üzerinde konuşun.
- Çocuğunuz sizinle aynı fikirde değilse sakın davranın. "Söylediğin çok ilginç, peki bana nedenlerini anlatır mısın?" Fikirlerini açıklarsa saygı gösterin, ona katılmanız gerekmez.
- Yeni nöron devreleri normal konuşma tarzını yavaşlatabilir. Ona konuşma sırasında yanıt vermesi için zaman tanıyın.
- Çocuğunuz özerk bir yaşama olduğu kadar size ulaşabilmeye de ihtiyacı vardır.
- Çocuğunuzun derslerinden geri kalmayın, böylece sohbet etme olanağı bulursunuz.
- Çocuğunuza gerçek dünyaya, çalışma hayatına, siyasete ve toplumsal konulara ilişkin yetişkin konularını açın. Gerçek sorunlar üzerine düşünmeye özendirin.
- Gönüllü çalışma gibi topluluk işlerine yapıcı katılımı teşvik edin.
- Genç adayınızın öfkesini sözlü olarak dile getirmesine izin verin ve onu sorunlarını derinlemesine konuşmaya özendirin.
- Ölçülü düzeyde ebeveyn-çocuk çatışmasının zihinsel serpilmeyi ve ahlaki gelişmeyi illettığı bilinmektedir. Çatışmadan çekinmeyin.
- Ergenlik çağındaki çocukların otoriteyle halat çekme oyunu oynayarak beyinlerini çalıştırmaya ihtiyaç duyduğunu unutmayın. Standartlar koymaktan ve bunlara bağlı kalmaktan korkmayın.

NERELERE BAŞVURABİLİRİZ?

- ⇒ *Sınıf Rehber Öğretmeni,*
- ⇒ *Okul Rehberlik Servisleri,*
- ⇒ *Okul İdareleri,*
- ⇒ *Bölgenizdeki Rehberlik ve Araştırma Merkezleri,*
- ⇒ *Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürlüklerine*



Gençliği anlamadığımız an, dünyadaki işimiz bitmiş demektir.

George Mac DONALD



**ARTUKLU
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ
ADRES: SAVUR KAPI MAH.NO:11 MEYDANBAŞI
ENDÜSTRİ MESLEK LİSESİ KARŞISI MERKEZ/
MARDİN
TEL: 0(482)212 81 23
WEB: mardinram.meb.k12.tr**

REHBERLİK HİZMETLERİ



ERGENLİK DÖNEMİ



**ARTUKLU
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ**

ERGENLİK NEDİR?

Ergenlik insanın yaşam döngüsünde çok özel bir dönemdir. Bu dönem, 5-7 yıllık bir zaman dilimine serpiştirilmiş olan duygusal oluşumların, zihinsel değişimlerin ve fiziksel olgunluğun bir bileşimidir.

Arkadaşlıklar daha köklü ve derin yaşamakta, küçük gruplar oluşturulmakta, kız-erkek ilişkileri gittikçe daha heyecanlı ve arzulanır hale gelmekte ama cinselliğin karmaşık kimyası, güdülenmeleri ortaya çıkarttıkça ürkütücü olmaktadır.

Fiziksel Gelişme

Ergenlik hızlı boy artışının olduğu ikinci dönemdir. Erkekler maksimum boylarının %98'ine ortalama 17,5 yaşında ulaşırlar ve bu uzama 20'li yaşların sonuna kadar devam eder. Kızlarda bu yaş 15,5'tur.

Ergenler bedenlerindeki değişimlerle çok ilgilidir. Kendilerini akranlarıyla karşılaştırır ve çok şişman, çok kısa, çok uzun, çok zayıf vb... bulur. Bedeninde bazılarında gurur, bazılarında utanç kaynağı olan değişiklikler fark eder.



Bilişsel Gelişim

Ergenlik çağının başındaki çocuk, nesnelere dünyasını iyice öğrenmiş bir kişi olarak, artık soyut düşüncelerle oynamaya yönelmek durumundadır. Somut kuralların oluşturduğu güvenli bir ortamdan sonsuz olasılıkların ve bakış açılarının bulunduğu bir dünyaya geçişir bu .

Ergenlik dönemindeki entelektüel gelişimin çeşitli faktörlere bağlı olduğu söylenebilir:

- * Kalıtım yoluyla geçen potansiyel ve takvim,
- * Algılama ve ilişkilendirme alanlarında beynin daha önce gösterdiği gelişimin niteliği,
- * Kültürel beklentiler,
- * Okulun ve evin verdiği uyarımın niteliği
- * Evdeki desteklerin ve güçlükler
- * Yeni bilgileri anlamlı hale getirme ve becerileri uygulama konusunda çocuğun kendi duygusal güç ve motivasyonu.

Cinsel Olgunlaşma

Ön ergenliğin çocukta belirtileri gerginlik, huzursuzluk ve hantallıkta artış olarak gözlemlenebilir. Hormonlardaki değişimler ergenin bedeninde şaşırtıcı duygular uyandırır. Bu duygularla birlikte hem gurur, hem de utanç ile karışık büyük bir huzursuzluk bas gösterir.

Ergen Benliğinin Psikolojisi ve Gelişimi

Tipik bir ergenin duygusal dünyası, iniş çıkışlarla doludur. Ergenlerin duygusal iniş çıkışlarını değerlendirecek bir temelden yoksun olmaları, olayların genellikle olduklarından daha iyi ya da çok daha kötü olarak değerlendirilmesine neden olmaktadır. Zihinsel olarak tipik bir ergen "şimdi ve burada" şeklindeki düşünceden, mantıklı çıkarımlar yapmaya doğru yönelmektedir.

Bu dönem, ben neyim, diğerleri arasında neredeyim, yaşamımla ilgili olarak neler yapacağım gibi soruların sorulduğu bir dönemdir.

Ergenliğin Gelişen Benliği Üzerinde Anne-Babanın Etkisi

Ergenliğin temel bir gelişim görevi daha fazla öz-yeterlilik kazanmaktır. Klinik bulgular bu görevin başarılmasında ana-babaların çok etkili olduğunu belirtmektedir. Çoğu ana baba ergenlerinin ayrılıp gitmesine kolay kolay izin vermemektedir. Çok fazla veya çok az katılımının ergenin bağımsızlık başarısını azaltabileceği belirtilmektedir. Ana-babalar çok az katılımında bulunurlarsa öz-yönelim için gerekli olan güven daha az gelişebilmektedir. Çok fazla katılım ise özerkliğin gelişimine karışan bağımlılık gereksinimlerini ortaya çıkartabilmektedir.



Ana baba sıcaklığının, çocuğun duygusal olarak ana babasına yakınlığına ve ana babayı örnek almada gerekli önkoşul olması nedeniyle, gencin özdeşleşme sürecinde önemli bir yeri vardır.

Araştırmalar; kendilerini güvenli, olgun, mantıklı ve öz denetimli olarak değerlendiren ergenlerin kendilerini ailelerine yakın hissettiklerini ortaya çıkarmıştır.