

ERGENLİK DÖNEMİ SEMİNERİNE

HOŞGELDİNİZ

HAZIRLAYAN: CENGİZ KARAKUŞ REHBER ÖĞRETMEN

ERGENLİK DÖNEMİ

- **Ergenlik dönemi çocukluk evresinden erişkinlik evresine geçiş arasında bir dönemdir.**
- **Ergenlik başkalaşım ve dönüşüm demektir.**
- **Ergenlik kimliğin şekillendiği bir dönemdir.Ergen ben kimim sorusuna yanıt arar.**
- **Yaş olarak bu süre 12-21 yaş arası kabul edilmektedir.**

ERGENLİKTE ORTAYA ÇIKAN FİZİKSEL DEĞİŞİKLİKLER

- **Erinlik yaşı genellikle kızlar da 9-13,erkekler de 10-14 yaşları arasındadır.**
- **Erkekler:**
- **Koltuk altı ve yüzde kıllanma.**
- **Sivilcelerin oluşumu.**
- **Boy ve kiloda artış.**
- **Testislerin büyümesi.**
- **Gırtlak gelişimi sonucunda sesin çatallaşması.**

KIZLAR:

- **Göğüslerin büyümeye başlaması.**
- **Kilo ve boy artışı erkeklerden iki yıl önce görülmeye başlar.**
- **Adet görmeye başlaması.**
- **Sivilcelerin oluşması .**

FİZİKSEL DEĞİŞİKLİKLERİN DAVRANIŞ VE DUYGULAR ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

- **Çalışma isteksizliği**
- **Ahenksizlik**
- **Huzursuzluk**
- **Cinsiyetle fazla uğraşma**

ERGENLİKTE BİLİŞSEL DEĞİŞİMLER

- **Soyut düşünebilme**
- **Fikir yürütebilme, mantıklı düşünebilme**
- **Hak adalet gibi kavramları sorgulayabilme**
- **Olaylara başkalarının gözüyle bakabilme**

ERGENLİKTE DUYGUSAL DEĞİŞİMLER

- **Yalnızlık İsteği:** Evin etkinliklerine katılmak istemez,yalnız kalmak ister.
- **Can Sıkıntısı:** Daha önce zevkle yaptığı şeylerden bıkmıştır.(Erinlik)
- **Zıtlık:**Evle çatışma halindedir.Zıt gider,çatışmaya hazırdır.
- **Otariteye karşı Direniş:**Ergenlerde ana babalarıyla olan çatışmaları 13 yaşlarında en üst seviyeye çıkar.Anneye karşı direniş daha çoktur.

ERGENLİKTE DUYGUSAL DEĞİŞİMLER

- **Karşı Cinse Yönelmiş Zıtlık:**Kızlar karşı cinse olan zıtlığı daha çok yaşarlar Kızlarda erkeklere karşı küçük düşürücü davranışlar ve nefret daha sık görülür.
- **Duygululuğun Artması:**Karamsarlık,asık suratlılık ufacık bir nedenle ağlamalar bu dönemin duygululuğu nedeni ile olmaktadır.
- **Kendine Güvensizlik:**Güvensizliğin oluşumuna fiziksel ve duygusal değişimlerinin yanı sıra toplumsal baskı ve eleştiriler sebep olur.

Kimlik Geliřtirmek

- **Ergenlik dönemi bireyin,farklı yaşam alanlarında ben kimim sorusuna yanıt aradığı,yaşam içinde yürüyeceğı yolu çizmeye başladığı bir evredir.**
- **Genç,kimlik gelişim sürecinde toplumun kendinden beklediğı yetişkin rollerini dener ve kendisi için en uygun olanı seçer.**
- **Genç anne babasından farklılaşmaya,kendini tanımlamaya ve kendi değerlerini oluşturmaya çalışır.**
- **Bunlar arasında meslek seçimi,siyasi görüş,yaşam biçimi,din ve kişiler arası ilişkiler sayılabilir.**

ARKADAŞ GRUPLARININ GENCİN KİMLİK GELİŞİMİNDEKİ ROLÜ NELER OLABİLİR?

- **Arkadaş grupları,başkaları ile nasıl iletişim kurulacağını öğretir.**
- **Gencin,kimliğinin,ilgilerinin,yeteneklerinin ve kişiliğinin belirlenmesini destekler.**
- **Yetişkinlerin kontrolünden özerkliğe geçişi temsil eder.**
- **Duygusal destek sağlar.**
- **Gençler arasında benzer sorunlarla karşılaşıldığında bu sorunlarla baş etme becerileri ve stratejiler gözlenir ve denenir.**
- **Olumlu sıcak aile tutumları gibi,olumlu nitelikleri olan arkadaş gruplarının(sanat,spor,akademik) gencin kimliğinin şekillenmesinde önemli katkıları vardır.**

ERGENLİK DÖNEMİNDE ÖZSAYGI

- **Öz saygı bireyin kendini değerlendirmesidir.**
- **Bireyin düşüncelerine,yapabileceklerine,yeteneklerine ve yaşamdaki zorluklarla baş etmesine olan güveni ve inancıdır.**
- **Ailenin gösterdiği şefkat,ilgi ve destek olumlu öz saygı geliştirir.**
- **13-14 yaşlarında öz saygı düşer.(kızlar)**
- **Düşük öz saygının özellikleri;Üzüntü,mutsuzluk,içine kapanma kendini geri çekme.**
- **Bu durumdaki genç kendini ve çevresini daha fazla sorgulamaya başlar.**
- **Gençte depresyon belirtileri görülebilir.**

BEDEN İMGESİ(FİZİKSEL GÖRÜNÜŞ)

- **Ergenin fiziksel görünüşünü kabullenmesi kimlik gelişimi açısından çok önemlidir.**
- **Bazı ergenlerin bedenlerindeki gelişmeleri çok dert etmedikleri görülür.Bunun nedeni bedenine verdiği önemi hayatının merkezine ne oranda yerleştirdiğidir.**
- **Ergenlerle yapılan çalışmalarda bedenlerine önem verdikleri çünkü fiziksel görünüşün kendilerine olan güvenlerini etkilediği görülmüştür**

Ergenlik Döneminde Başetme Becerileri

- **PROBLEM ÇÖZME ODAKLI BAŞETME:**Sosyal destek arama, Problemi çözmeye odaklanma,sağlıklı yaşam,kendini rahatlatmaya yönelik hobiler edinme,yakın arkadaşlar oluşturma, olumluya odaklanma,çok çalışma ve başarma.
- **ÜRETİCİ OLMAYAN BAŞETME:**Üzüntü,problemi reddetme,karamsarlık, kendini suçlama.
- **BAŞKALARINA YÖNLENME:**Sosyal destek arama,dini destek arama,profesyonel yardım arama,sosyallik.

**BENİ DİNLEDİĞİNİZ İÇİN
TEŞEKKÜREDERİM**

**CENGİZ KARAKUŞ
REHBER ÖĞRETMEN**