

## ETKİLİ ANNE BABA OLMAK



### GELİŞİM DÖNEMİ ÖZELLİKLERİ

#### ERGENLİK DÖNEMİ (13- 19 Yaş)

**Ergenlik** çocukluktan çıkıp gençliğe adım atma dönemidir. Ergenliği, zamanı biraz farklı olsa da herkes yaşar. Ergenlik büyümenin doğal bir parçasıdır. Ergenlik, fiziksel değişimlerin yanı sıra, düşünsel duygusal ve sosyal değişimleri de beraberinde getirir.

#### GELİŞİM ALANLARI

##### ERGENLİKDE BEDENSEL GELİŞİM

#### Bedensel Gelişimde Ergen Neler Yaşar? Ve Ergen Bundan Nasıl Etkilenir?

**Bu dönemde** dış görünüş benlik algılarını çok etkiler. Bu dönemde ergenlerin bedensel değişimleri cinsiyet özelliklerini yansıtır.

Kilo, boy ve kas gelişiminde hızlı bir değişim gerçekleşir. Fiziksel enerji artar.

**Çevrelerindeki** hemen herkesin kendileri ile ilgilendiklerine inanırlar. 10 yaşından itibaren arkadaşları/akranları tarafından fiziksel olarak beğenilmek önem kazanır.

#### Cinsel Gelişim Döneminde Ergene Yaklaşım

**Cinsel** gelişim ergenlik döneminin en önemli gelişim alanıdır ve doğal bir süreçtir. Kızlar bu döneme bir önceki dönemde başlar (Örneğin adet kanamasını kızlar görmüş olarak gelirler.)



**Erkeklerde** ereksiyon bu dönemde başlar. Cinsel öğelere ilgi yoğun bir şekilde artar. Kızlar bu dönemde Psikoseksüel açıdan erkeklere oranla daha olgundur. Kızlar duygusal anlamda ,erkekler hem duygusal hem de cinsel anlamda ilişki kurma eğilimindedirler.

**Aile bu** dönemdeki merakı olgunlukla karşılamalı ve ergene toplumun bu konuya bakış açısı anlatmalıdır. Belli bir yaştan önce yaşanan cinselliğin ne gibi olumsuz sonuçlar doğuracağını anlatılması gerekir.

**Sorulan** sorular anlaşılır bir şekilde sıklıkla, gülmeden, eleştirmeden açıkça cevaplanmalıdır. Sorulan sorunun cevabı bilinmiyorsa birlikte araştırılmalı ve cevap bulunmalıdır.

#### ERGENLİKDE ZİHİNSEL GELİŞİM

**13-19** yaş arası tam bir dönüşüm dönemidir.Bu dönemde “ya....ise?” sorusunu sorma becerisini kapsayan sorgulama, yorumlama becerilerini içeren “soyut düşünme” dönemine geçer. (tartışsak da bana değer veriyor mu? iyi bir insan nefret edebilir mi? Vb... soruları sorarlar.)

**Bu dönemde** bilişsel gelişimin büyük bir kısmı tamamlanmıştır. Ergenin bu dönemde zihinsel gelişimini destekleyecek oyun ve faaliyetlere yönlendirilmeye gerek duyulur.



**Ailede** ve toplumda önemsenen değerler, soyut kavramlar hakkında 11-12 yaşından itibaren çocuklar düşünmeye başlarlar.

Bu dönemde geliştirilmesi gereken en önemli zihinsel beceri “SORUN ÇÖZME” (çözüm üretme) becerisidir

## Zihinsel Gelişimde Ebeveyn davranışları (13-19 Yaş Arası Çocuklarda)

### Zihinsel Gelişimi Desteklemek İçin Yararlı(işlevsel) Ebeveyn Davranışları

**Bağımsız** düşünme becerisini desteklemek, saygı göstermek. Düşüncelerindeki olgunlaşmayı takdir etmek. Bir önceki dönemde eksik kalmış beceriler olabileceğini kabul etmek.

**Sorun** çözme becerilerinden yararlanmak. Aile içindeki kararlarda fikirlerini sormak.

### Zihinsel Gelişimi Desteklemek İçin Zararlı (işlevsel olmayan) Ebeveyn Davranışları

**Arkadaşlarını**, cinsellikle ilgili düşüncelerini küçümsemek, alay etmek. Sorun çözme, düşünme becerilerini küçümsemek, ihmal etmek. Büyüdüklerini görmemek, çocuksu düşüncelerini beklemek.



“Öğüt verecek insana değil, örnek olacak insana ihtiyaç var.” Mevlana

## ERGENLİKTE DUYGUSAL GELİŞİM

### İkilemler

**Hem bencil** hem fedakardır. Herhangi bir lidere körü körüne boyun eğerken yetişkinlere (Genellikle de otoriteye) isyan eder.

**Bir yandan** bir gruba ait olma isteği varken bir yandan yalnız kalmak ister. Bir şeyler yapmak kendini kanıtlamak eğilimi güçlenmiştir. Hem kendini göstermek hem de sırları ile özel bir hayatı olsun ister.

**Aileden** bağımsızlaşma çabalarında çelişkili duygular yaşayabilir. Anne baba etkisinde zayıflama,onlara karşı çıkma davranışları görülebilir.

**Aile dışında** yeni sevgi kaynakları arar. Arkadaşlık ve grup önem kazanır,onlarla özdeşim ve örnek alma çok artar.



“Tüm iyi şeyler sabırdan sonra gelir.”  
Mevlana

## ERGENLİKTE SOSYAL GELİŞİM

### Arkadaşlarla İlişki

**Arkadaş** grupları değişebilir. Sosyal becerileri geliştirmeye devam eder. Arkadaş grupları yetişkinlerden daha önemlidir ve onların eleştirilmesine dayanamazlar. Arkadaşları ile konuşmak için fırsatlar yaratmayı isterler

### Yetişkinlerle İlişki

**Yetişkinin** uzaktan denetimine ihtiyaç duyar. Kendisi hakkında verilecek hükümler hakkında aşırı duyarlıdır. Ergen kendisini yetişkin olarak kabul ettirme çabası içindedir. Çocuk muamelesi yapıldığında isyan ederler.

Otoriteye karşı olma, söz dinlememe, eleştirme, hata bulma ergenin tutumlarından.

### Ergenlik Döneminde Başarılması Gereken Gelişim Görevleri

**Cinsel** rolü kabullenme ve uygun davranışlar geliştirme. Duygusal bağımsızlığı kazanma, ve bağımsız karar verebilme. Arkadaşlık yeteneklerini geliştirebilme. Çatışan değerleri uzlaştırma. Meslek seçimi yapabilme.

**Öz kimliğine** ulaşabilme ve bunu kabullenme. Başkalarına ve topluma karşı ödevlerini kavrayacak bir vicdan,ahlak ve değerler sisteminin oluşması

