



DUYGUSAL GELİŞİM

Ergenlik döneminde duyguların şiddet kazandığı görülür. Bunlar sinirlilik, öfke, bağırma, her şeye karşı gelme gibi özelliklerdir. Ergenler bu dönemde duygusal gelgitler yaşarlar ve çok kırılığandır. Beklenmedik bir anda abartılı tepkiler gösterebilirler.

Öneriler:

- * **Çocuğunuzu dinlemeye özen gösterin. Anlaşılacak ergenin duygusal gelişimi için çok önemlidir.**
- * **Ergenin göstermiş olduğu tutarsız davranışlar karşısında soğukkanlılığınızı kaybetmeyin.**
- * **Daha çok baskı ve kısıtlama, baş kaldırmayı körükleyebilir.**
- * **Başarısızlık yaşadığında anlayışlı olmaya çalışın**

SOSYAL GELİŞİM

Ergenler toplumda saygınlık kazanmak ve statü sahibi olmak isterler. Bunun da yolu okul döneminde oldukları için arkadaş çevresinden geçer. Aileye olan bağımlılığı azalır, arkadaşlıklar önem kazanır. Ergen arkadaşlarının seçimine ailesinin karışmasını istemez.

Öneriler:

- * **Ergenin arkadaşlarını onun yanında kesinlikle kötülemeyin, eleştirmeyin.**
- * **Ergenin de zevk alabileceği ortamlara birlikte gitmeye çalışın.**
- * **Ergenle saç biçimi, kıyafeti gibi konularda çok fazla tartışmaya girmeyin. Çünkü ergen için arkadaş çevresinde nasıl görüldüğü çok önemlidir.**
- * **Anne-babalar olarak aynı tutum ve davranışları sergilemeniz çok önemlidir. Tutarsız olmayın.**
- * **Bu dönemde sosyal çevrenin çocuk için bir ihtiyaç olduğunu unutmayın.**
- * **Ergenlik dönemi geçici bir süreçtir. Bu süreci sağlıklı atlatmak için sakin kalmak çok önemlidir. Sabrınızı kaybetmeyin.**



ERGENLİK DÖNEMİ VE ÖZELLİKLERİ




ZİYA GÖKALP ANADOLU
LİSESİ
REHBERLİK SERVİSİ

ERGENLİK NEDİR?

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

ERGENLİKTE GELİŞİM



ERGENİN PSİKOLOJİSİ

İNSAN:

- 0-9 YAŞ: Babam herşeyi biliyor ve çok güçlü
- 10-13 YAŞ: Az da olsa babamın da bilmediği şeyler var galiba
- 14-18 YAŞ: Babam aslında pek fazla bir şey bilmiyor
- 19-25 YAŞ: Babam da birşeyler biliyor
- 26-.....: Ah şu rahmetli olsa da işleri nasıl yapacağımızı bir sorsak.....



FİZİKSEL GELİŞİM

Ergenlik döneminin başlangıcının habercisi, boy uzaması ve kilo artışıdır. Ses kalınlaşır, ergenlik sivilceleri oluşmaya başlar. Bedensel gelişimle birlikte sakarlıklar başlayabilir ve aynı zamanda buna bağlı olarak bel ve bacak ağrıları görülebilir.

Öneriler:

- * *Çocuğunuza büyüdüğünü hissettirecek tarzda sorumluluklar verin.*
- * *Boy ve kilo gibi fiziksel özellikler konusunda asla şaka yapmayın.*
- * *Sakarlık yaptığında, bir işin altından kalkamadığı durumlarda eleştirmeyin, motive edin ve destekleyin.*
- * *Fiziksel değişimin çocukta oluşturduğu kaygıyı anlamaya çalışın.*

ZİHİNSEL GELİŞİM

Çocuklar 11 yaşından itibaren yetişkinler gibi mantıksal düşünme düzeyine erişir. Kendi kendisini çok eleştirir bu yüzden herkes tarafından sürekli eleştirildiğini düşünür. En doğru düşüncenin kendi düşüncesi olduğunu sanır. Bu sebeple Kontrolün kendi elinde olmasını ister.

Öneriler:

- * *Bizim zamanımızda diye başlayan sözlerden kaçının.*
- * *Ergene yapacağınız eleştiriler onur kırıcı, kişiliğini zedeleyici değil, yapıcı yönde olmalıdır.*
- * *Ergeni akranlarıyla kıyaslamaktan kaçının.*

BAŞLANGIÇ DÖNEMİ
(11 - 15 YAŞ)

ORTA DÖNEM
(15-19 YAŞ)

SON DÖNEM
(19 -21 YAŞ)