



ETKİLİ ZAMAN PAYLAŞIMI

2009-2010 Eğitim Öğretim Yılı

10-11 YAŞ ERGENLİK DÖNEMİ

İÇİNDEKİLER:

ERGENLİK DÖNEMİ VE EVRELERİ

10-11 YAŞ ÇOCUKLARININ GELİŞİM ÖZELLİKLERİ NELERDİR?

- Duygusal ve Sosyal Gelişim
- Beden Gelişimi
- Zihin Gelişimi
- Sağlık Durumları
- Hoşlandığı Etkinlikler
- Arkadaş İlişkileri
- Aile İlişkileri
- Eğitimde Gözetilmesi Gereken Noktalar

AİLELER ERGENİ NASIL DESTEKLEYEBİLİR?

- Sorunlara Yaklaşırken
- Disiplin Uygularken
- Denetlerken
- Sevginizi Gösterirken
- İletişim Kurarken

ERGENLİK DÖNEMİ NEDİR?

Ergenlik dönemi 11 - 12 yaşlarında başlayıp yirmili yaşların başlangıcına kadar süren, hızlı bedensel, ruhsal, sosyal değişiklikleri içeren dönemin genel adıdır. Dönem içinde çeşitli yaşlar farklı gelişim atakları içerir, bu nedenle bu uzun dönemin genel adıdır. Bu uzun dönemi çeşitli gelişim özelliklerini göz önünde bulundurarak üç alt evreye ayırmak mümkündür.

Ancak her bireyde bu sürecin ne zaman başlayacağı, ne zaman sona ereceği, nasıl uyum problemleri ile karşılaşacağı, bunlarla nasıl başa çıkacağı, bu dönemden ne tür öğrenmelerle çıkacağı kişisel bir süreçtir. Bu kişisellik bireyin kalıtım yolu ile getirdiği mirasından, içinde yaşanılan toplumun kültürel değerlerinden, beslenme alışkanlıklarından, aile tutumlarından v.s. kaynaklanır. Ergenin dönem içinde karşılaştığı sıkıntılarda hissettiği duygu başta yalnızlık ve buna eşlik eden yabancılaşma hissidir. Ansızın ortaya çıkan bedensel değişim, genellikle ergeni hazırlıksız yakalar. Ya da değişimler yaşlılarından daha geç başlayabilir. Bu nedenle bireysel farkların varlığını ve gelişme - değişimin herkeste değişik düzeylerde olacağını bilmek gencin kaygılarını azaltacak önemli bir faktördür.

Ergenlik dönemi kendi içinde kabaca üç farklı evreye ayrılır.

- 1- Buluş (erinlik- püberte): Kızlarda ortalama 11 - 13, erkeklerde 13 - 15
- 2- Orta dönem: Ortalama 13 - 15 yaşlarından 17 yaş civarına kadar.
- 3- Son dönem: Ortalama 18'den 20'li yaşların başlarına kadar olan dönem.

Buluş dönemi, fizyolojik değişikliklerin en yoğun olduğu dönemdir. Kızlar erkeklere göre ortalama iki yıl kadar önce bu döneme girerler. Boy hızlı bir biçimde uzar. Cinsiyet özellikleri belirginleşir. Üreme organlarının yapısında değişim ve olgunlaşma gerçekleşir. Kızlarda ilk adet görme, erkeklerde ıslak rüyalar toplum tarafından büyümenin dönüm noktası olarak algılanır. Gelişmeyi ek cinsiyet özelliklerinin oluşumu takip eder. Tüyenme, seste kalınlaşma, kadınsı ve erkeksi beden görünüşüne ulaşma. Bu fizyolojik değişiklikler sırasında ergenin ilgisi kendi bedenine yönelmiş durumdadır. Bedenine ve o güne kadar taşıdığı kişisel rolüne karşı yabancılaşma hisseder. Bu süreçte sebepsiz öfke patlamaları, durup dururken ağlamalar, sinirlilik halleri sık görülen durumlardır.

Ergenliğin orta döneminde, bedence büyüme hız keserek devam etmektedir. Kişinin kendi bedenindeki değişikliklere uyumu artmış ve dolayısıyla cinsiyet rollerinden kaynaklanan gerilimleri azalmaya başlamıştır. Bu süreçte artık anne - babadan bağımsız olma çabaları görülmektedir. Ergen yeni kimliği ile toplumdaki yerini aramaya başlamış, arkadaş gruplarının önemi artmıştır. Özerklik ihtiyacı üst seviyededir. Arkadaşlık ve grupla özdeşleşme artmıştır. Aileden bağımsız olma çabaları çelişkili duyguları da beraberinde getirir: Hem aileden uzaklaşma ve kendi bireyselliğini ispatlama, hem de onların sevgi ve desteğine büyük ihtiyaç duyma gibi. Bu yalnızlık ve güçsüzlük duygularını da beraberinde getirebilir, anne - baba ile çatışma artabilir.

Ergenliğin son dönemi, fiziksel gelişimin tamamlandığı, ilişkilerde çatışmaların azaldığı, karar vermede

zorlukların azaldığı ve kişisel olgunluğun arttığı bir dönemdir. Bağımsızlık, kendi kararlarını verme, seçim yapma konusunda çelişkileri azalır. Karşılaşılan sorunlarla başa çıkmada daha gerçekçi ve amaca yönelik çözümler üretebilir. İş ve meslek seçimi ile ilgili kararlar, kaygıyı arttıran bir durum olarak gündemde olsa da, genç bununla başa çıkabilecek olgunluğa erişmiştir. Kendi ilgi ve yeteneklerini tanımakta, kendi yolunu seçmek konusunda daha kararlı ve cesur davranabilmektedir. Cinsel çatışmalar azalmıştır. Yaşam değerleri ile ilgili sorgulamalar artmış, toplumsal sorunlara bakış açısında gelişmeler olmuş, toplumsal konulara ilgi artmıştır. Bu dönem tanrı inancı ve dini değer ve öğretilerin de sorgulandığı bir dönemdir. Kişi ben imajını kafasında netleştirdikçe, ergenliğin de sancılı azalarak sona erer. Bu artık gençlik döneminin başlamasının işaretidir.

10-11 Yaş Çocuklarında Duygusal ve Sosyal Gelişim:

Çocukluk döneminin bitişiyle tanışır.

- Uysal ve uyumlu bir görüntü sergiler. Hoş görülür ve kolay affedebilir.
- Düşünmeden hareket eder.
- Ağlamalıdır.
- Ne dediğini bilmez, kararsızdır.
- Duygusaldır.
- Öfkeli, çabuk kızar.
- Kendinden küçükleri eleştirir.
- Bir kahramana aşırı sevgi gösterir.
- Dikkatsizdir, konuşkandır.
- Ahlak prensiplerine göre davranır.
- Gururludur.
- Doğal ve ani tepki gösterir.
- Cinsel konulara meraklıdır.
- Okul, çocuğun hayatının merkezi durumundadır. Çocuk, ödevlerini büyük bir ciddiyetle yapar, iyi not çocuğu çalışmaya yönelir, yoksa cesaretini büsbütün kaybeder.
- Bu dönemde ev dışı hayatın çekiciliği artar, arkadaşlarıyla birlikte olmaktan hoşlanır.
- Günlük pratik işlere ilgi duyar, bu becerileri desteklenmelidir.
- Bilim ve tekniğe ilgi artar, bu tür geziler hem eğlendirici hem de öğreticidir.
- Sinema ve tiyatroya ilgi göze çarpar, bu tür çalışmalar çocuğun sanat zevkini geliştirir.
- Bu yaşta çocukların yaratıcılık yeteneği geliştiği için onları anlayışla dinlemek ve desteklemek yararlıdır.
- Bu yaşta dürüst ve adil davranmaya karşı çok hassastırlar, genel davranış giyim ve konuşma tarzı bakımından çocuk üzerinde arkadaş etkisi çok önemlidir.
- Sorumluluk duyguları çok gelişmiştir, okulda ve evde verilen sorumlulukları yerine getirmekten hoşlanırlar.
- Bu dönemde çocuklarda suç işleme eğilimi belirir, büyüklere karşı gelme, yalan söyleme, çalma, arkadaşlarını tehdit etme gibi davranışlar görülebilir. Bu davranışlar onların yeterince olgunlaşmadıklarını gösterir, doyurulmamış temel ihtiyaçlar ve yaşadığı iç çatışmalar bu davranışların kalıcı olmasına neden olabilir.
- Bu dönemde çocuğun beden sağlığı kadar ruh sağlığı da yerindedir. Bu yaşta çocuğun kendini anlamasına ve güven kazanmasına yardım edilmelidir.
- Sevilme, beğenilmek, başarılı olmak, kendini güvende hissetmek ve gelişmek, en temel ihtiyaçları arasındadır.
- Bu yaşta aile ve okulla ilgili özel sorunlara önem verilmeli, onu yakından tanımaya ve anlamaya çalışmalıdır.
- Öğretmenden, başarısızlıktan, arkadaşsız kalmadan, ölümden korkma halleri devam eder. Kesinlikle alay edilmemeli, yardımcı olunmalıdır.

Beden Gelişimi:

- Çocuk uzamaya, ağırlığı artmaya devam eder.
- Küçük kaslarla birlikte el becerileri gelişir, top oynamada, aletleri kullanmada, müzik aleti çalmada başarı gösterebilecek duruma gelmiştir.
- Görme duyusu geliştiği için uzun süre yorulmadan okuyabilir.
- Bu çağın sonunda bazı kız çocuklarında ergenlik belirtileri görülür. Vücut hatları yuvarlaklaşmaya başlar.
- 11 yaşında ki kız çocuklarının boyları erkek çocuklarından uzun olabilir.

Sağlık Durumları:

- Çocuklar isteyerek ve devamlı yemek yerler.
- Bu yaşlar hayatın en sağlıklı dönemi olarak nitelendirilir.
- Gece 10-11 saat uykuya ihtiyacı vardır.
- Günde 2400 kaloriye ihtiyaç duyarlar. Bu bakımdan çocuğun iyi beslenmesi gerekir.
- Bu yaş çocuğunun açık havada gezip oynamaya, kalplerini ve kaslarını fazla yormamaya ihtiyacı vardır.

Hoşlandığı Etkinlikler:

- Sporla çok yakından ilgilenir, büyük kasların egzersize ihtiyacı vardır.
- Sporla oyun, bu çağdaki çocuğun ilgi merkezidir. Kız ya da erkek çocukların başarılarında fark, çok azdır.
- Erkek çocuklar cesaret gösterisi gerektiren kuvvet gösterilerinden hoşlanır,
- Her iki cins takım oyunlarından hoşlanır, işbirliği gerektiren oyunlar ilgilerini çeker.

Zihin Gelişimi:

- Çocukta ilgiler artmıştır; fakat çok çabuk değişebilir ve farklı konulara yönelebilir.
- Meraklıdır.
- Bu dönemde zihin gücü, beden gücü kadar gelişip sinir ve beyin sisteminin yetişkinlerin olgunluk düzeyine yaklaştığı gözlenir.
- Mantıklı ve soyut düşünme yeteneğinde kuvvetli bir ilerleme gözlenir. Mekanik belleği ve sesleri ayırt etme gücü artmıştır.
- Zaman ve yer kavramı gelişmiştir, geleceği düşünme gücü ilerlemeye başlar, kendi kendine çalışma öğrenme ve araştırma gücünü kazanabilir.
- Matematiği kavrama gücü gelişmiştir.
- Gerçekçi düşünmeye başlar, kendini ifade gücü elde eder.

Arkadaş İlişkileri:

- Süratle toplumsallaşan çocuk, zamanının büyük bölümünü arkadaşlarıyla geçirmekten hoşlanır, büyüklerden çok yaşlılarının fikirlerine önem verir, giyim konuşma ve davranış bakımından arkadaşlarına benzemeye çalışır.
- Grup duygusu çok gelişmiştir, grup üyesi olmaktan, etkinliklere katılmaktan zevk alır. Grup tarafından kabul edilmek ister.
- Kendi cinsinden arkadaşlara daha çok bağlandıkları görülür, kızlar kıyafetlerine önem verirlerken, erkeklerin düzensizleştikleri görülür.

Aile İlişkileri:

- Anne babasına aşırı sevgi gösterir.
- Aile ilişkilerinde onun fikirlerine başvurulmasından hoşlanır, arkadaş grubuna uyma çabası sık sık aile ile sorunlara neden olur, aile bağlarının kuvvetli olması çocukta sağlam temel ve güven duygusu yaratır.
- Arkadaşlarının yanında aşırı korunmaktan hiç hoşlanmaz, kendi işlerinin sorumluluğunu almaktan hoşlanır.
- Ailede herhangi bir sorun olduğunda çocuğun fikirleri alınmalıdır. Onu, aile içi sevinçlerden ve üzüntülerden soyutlamamalısınız, aksi takdirde yetişkinlikten uzaklaştırırsınız.

Eğitimde Gözetilmesi Gereken Noktalar:

- Okul ve ev hayatı öyle düzenlenmelidir ki, çocuk bağımsızlığını kazanmaya doğru ilerleyebilsin,
- Okulda ve evde çocukların birbirleriyle arkadaşlık etmeleri, arkadaşlarını eve çağırmaları ve ziyarete gitmeleri teşvik edilmelidir, kişiliğinin sağlıklı gelişiminde arkadaş ilişkilerinin payı büyüktür.
- Başarısızlığın bu çağdaki etkisi öteki çağlara göre daha fazladır.
- Çocuğun başarılı olduğu alanlar belirlenmeli, bunlar ortaya çıkarılmalıdır. Çocuklarımıza başarı zevkinin tattırılması gerekir.

AİLELER BU DÖNEMDE ÇOCUKLARINI NASIL DESTEKLEYEBİLİR?

Çocuklarının yetişkinliğe sağlıklı bir geçiş yapabilmeleri için, ailelerin dikkat etmeleri gereken bazı hususlar vardır:

- Çocuklara sevgi ve güven dolu bir ev ortamı sunmak
- Dürüstlük, güven ve saygı dolu bir aile atmosferi yaratmak
- Çocuklara yaşlarına uygun bağımsızlıklar vermek, özgürlükler tanımak
- Çocukların kendilerine güven duyabileceği fırsatlar yaratmak
- Mutsuz ve üzgün olduklarında çocukların ebeveynleri ile konuşmalarını yüreklendirecek bir ilişki tarzı geliştirmek
- Kendisinin ve başkalarının kişisel haklarına saygı duymayı öğretmek
- Yaşına uygun sorumluluklar vermek yoluyla, sorumluluk almayı öğretmek
- Evin gündelik işleri için çocuklara bazı basit sorumluluklar yüklemek
- Kabul edilebilir sınırları ve bunun önemini açıklamak
- Kazanılması istenen davranışlar için çocuklara örnek ve rehber olmak
- Sınırlar ve özgürlükleri hakkında çocuğa bilgi vererek, disiplin anlayışı kazandırmak

- Çocukları ergenlik dönemi özellikleri hakkında bilgilendirmek

Sorunlara Yaklaşırken:

- Sorunlara ortaklaşa yaklaşın.
- Diyalog kurmada istekli olun.
- Diyalogu siz başlatın.
- Objektif olun.
- Ergenin gözüyle görmeye çalışın.
- "Ben senin yaşındayken" diye başlayan ve kendinizi öven konuşma biçiminden sakının.
- Gerçekçi olmaya özel çaba sarf edin.

Disiplin Uygularken:

- Sınırları ve özgürlükleri hakkında çocuğunuza bilgi verin.
- Yaşlarına uygun, yeteri kadar özgürlük sağlamak, gelişmelerini olumlu yönde destekleyecektir.
- Onlara nefes alma imkânı tanıyın.

Denetlerken:

- Sürekli denetim altında tutmayın. Bunu istesenez de başaramazsınız.
- Kendisine güvendiğinizi samimi olarak ve davranışlarınızla gösteriniz.
- Yapacağı yanlış bir davranışın, her şeyden önce kendi kişiliğine saygısızlık olacağı konusunu işleyiniz.

Sevginizi Gösterirken;

- © Anlamı bilinen ve yerinde kullanılan SEVGİ gerçekten birçok sorunun çözümünde çok etkilidir.
- © Çocuğunuz sizinle işbirliği yapsa da yapmasa da koşulsuz sevgi ve onay gösterin. Çocuğunuz her ne yaparsa yapsın ona değer verdiğinizi ve kabul ettiğinizi bilmesini sağlayın.
- © Sevginizi gizlemeyin.
- © "İçinden sevmek" şeklinde bir sevgi türü yoktur.
- © Sevgi saydam olmalıdır.
- © Sevgi ön şartlı ve koşullu olmaz
- © Sevgi şartsız olduğu zaman anlam taşır.
- © Sevgi eklemek, su ve hava gibi temel ihtiyaçlardan birisidir.
- © Sevginin en anlamlı ifadelerinden birisi hoşgörüdür.

İletişim Kurarken:

- Çocuklar sizin söylediklerinize değil, yaptıklarınıza dikkat eder. Bu açıdan kuru kuruya nasihat eden bir anlayışı benimsemeyin.
- Onu duyun, dinleyin ne dediğini anlamaya çalışın.
- Mutsuz ve üzgün olduklarında bile, sizlerle konuşmalarını yüreklendirecek ilişki tarzı geliştirin.
- Özel hayatına kesinlikle saygı gösteriniz. Örneğin, kapısını vurmadan odasına girmeyiniz.
- Günlüğünü okumayın. Ona gelen bir mektubu açmayın.
- Ondan kesinlikle mükemmel olmasını beklemeyin.
- Ufak tefek hataları görmezden gelin.
- Onu iyi komşu ve arkadaş çocukları ile kıyaslamayın.
- Tenkitle cömert olduğunuz kadar övgüde ve takdirde de cömert olunuz.
- Gence bir davranışı öğretmenin en iyi yolu ondan beklediklerimizi ona vermektir.
- Kesin ama adil olun.
- Onların haklarına saygılı olmayı onların bize saygısından önde tutmalıyız.
- Ona çok kızdığınızda hemen bağırıp cezalandırmayın. Rahatlayın. Bir şekilde enerji harcayın; çünkü enerji harcamak içimizdeki duyguları atmaya yardım eder. Olaylar henüz sıcakken doğru düşünemeyebiliriz.
- Bizim yapamadıklarımızı onlardan beklememeliyiz.

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi