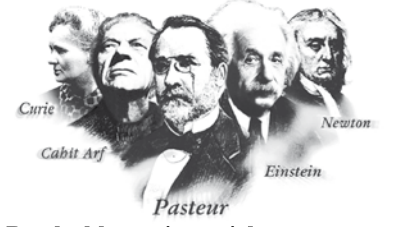
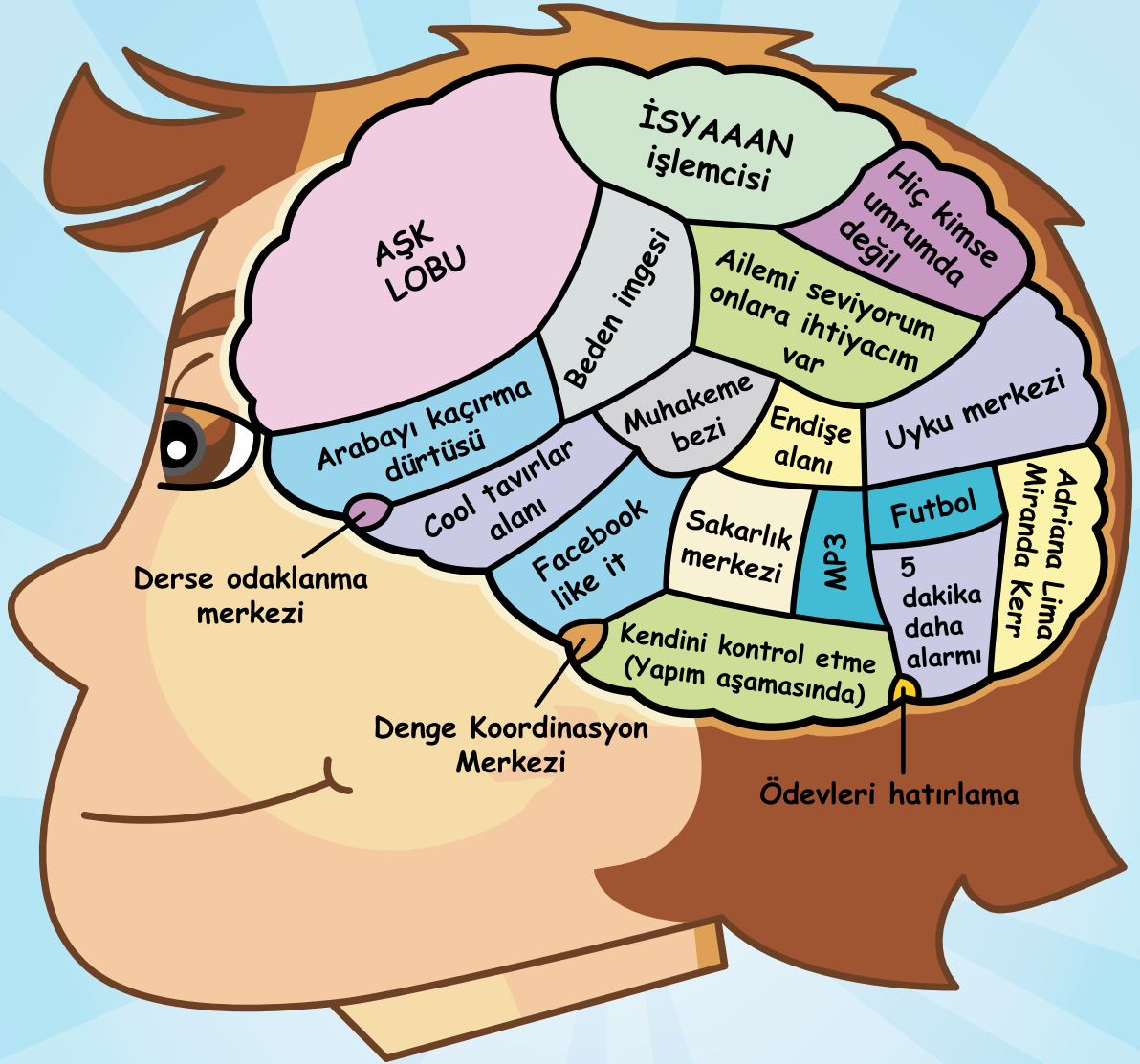




ANTALYA
ÖZEL FEN BİLİMLERİ
ANADOLU LİSESİ
Yaşam yaratıcılarını yetiştiriyoruz

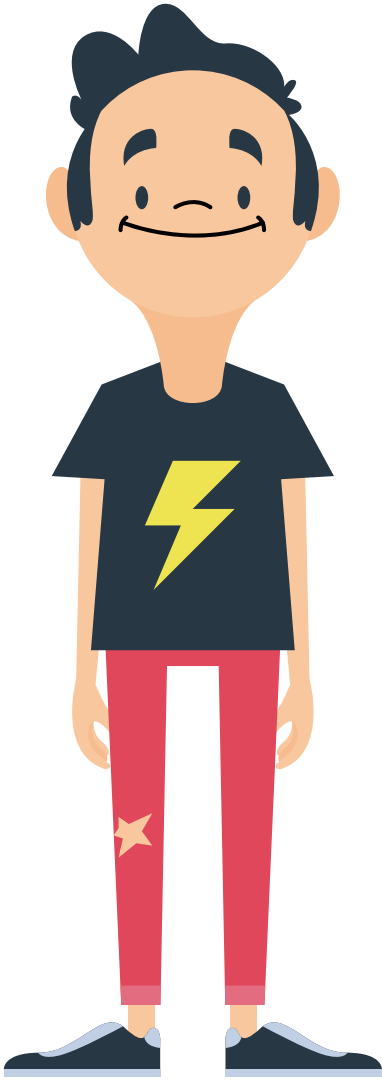


Bıraktıkları mirası sizlere taşıyoruz



TÜM YÖNLERİYLE

ERGENLİK



Ergenlerin Dilinden Ergenlik...

Kimi zaman “Delikanlı, kanı kaynıyor.” diye övüldüğümüz, kimi zaman da, “Şimdiki gençlerin akılları da bir karış havada.” diye ayıplandığımız bir dönemdi ergenlik dönemimiz. Vücudumuzdaki hormonlarla değişen bedenimizi tanıdığımız, aslında kendimiz üzerinden dünyayı tanıyıp yeniden adlandırmak istediğimiz bir dönemdi aynı zamanda. Çocukluktan erişkinliğe geçerken bütün insanların yaşadığı sorunları yaşıyorduk ama nedense yine de kimse bizi anlamıyordu. Hem yalnız kalmak istiyorduk hem de bir yerlere ait olmak, kimsesiz kalmamak.

Aşkı, üzüntüyü, öfkeyi, hayal kırıklığını o dönemde tattık. Hatta aramızdan bazıları, keşke olmasaydı dediğimiz şeyler de yaptılar. İyisiyle kötüsüyle bizi biz yapan şeyleri, daha da önemlisi yaşam boyu sürecek dostlukları bu dönemde bulduk.

Bu dönem bizim ergenlik dönemimizdi.

Ergenlik (Adolescence) Nedir?

Ergenlik dönemi; erinlik ile başlayıp yetişkinliğe kadar süren hızlı bedensel, zihinsel, sosyal değişiklikleri kapsayan, çocuklukla yetişkinlik arasında bir geçiş dönemidir. Bu dönem, doğduğu andan itibaren sürekli gelişim içinde olan bireyin en önemli ve en uzun gelişim dönemidir.



Gençliğe Adım Atan Bireyler Ne İsterler?

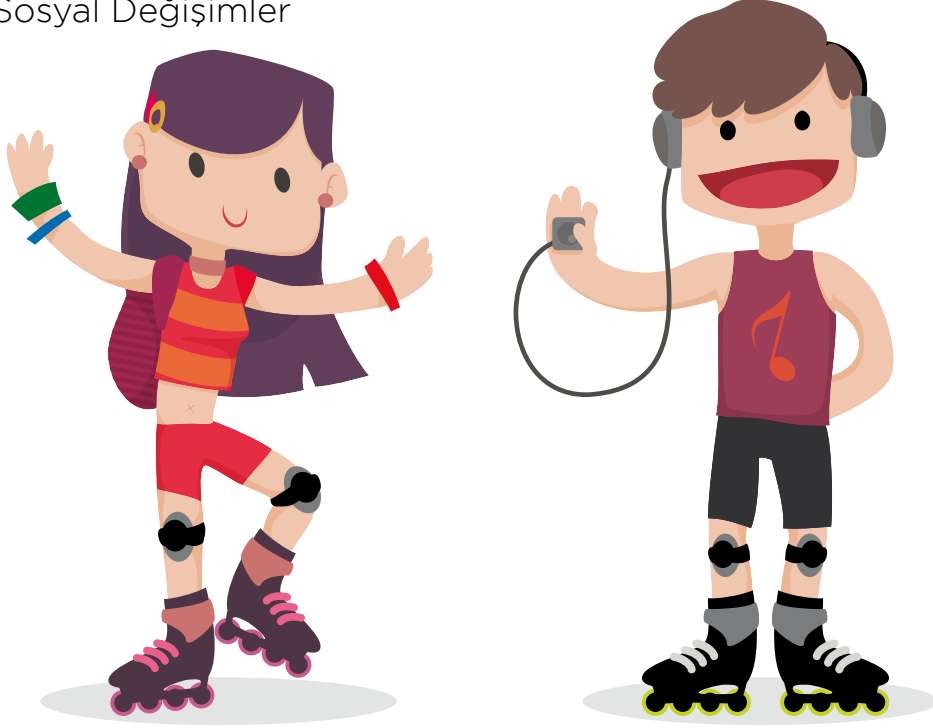
- Fark edilmek
- Özel olmak
- Takdir edilmek
- Saygı duyulmak
- Hatırlanmak isterler.

Ergenlerde Hangi Kaygılar Görülür?

- Sağlıkla ilgili kaygılar
- Kişilik-benlik oluşumu ile ilgili kaygılar
- Aile ve ev yaşamı ile ilgili kaygılar
- Sosyal ilişkilere yönelik kaygılar
- Okulla ilgili kaygılar
- Meslek seçimi ile ilgili kaygılar

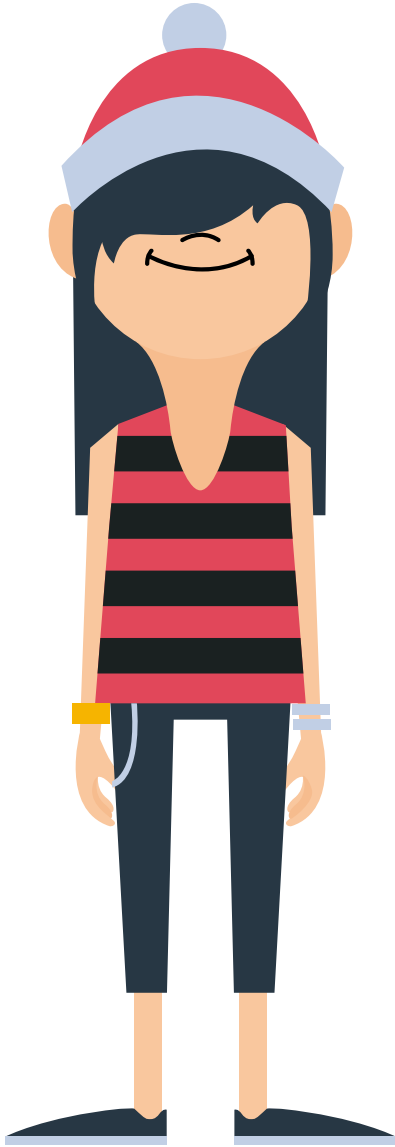
Ergenlik Döneminde Ne Gibi Değişiklikler Oluyor?

- Fiziksel Değişimler
- Zihinsel Değişimler
- Duygusal ve Sosyal Değişimler



1. Fiziksel Değişimler

Ergenlik, cinsiyet hormonlarının şahlandığı dönem olmasıyla ünlü ama ergenlerin olumsuz davranışlarında bütün suçu hormona yüklemek adil değil. Haddini bilmeyen hormonların en büyük suç ortağı, gelişimi halen devam eden beyin (Bazılarınız bunu okurken “Beyin mi? Ne beyni, hangi beyin?” diyecek kadar bunalmış olabilir!).



Ergen Beyninin Gelişimi

Beynin ön tarafında frontal korteks dediğimiz bir bölüm var. Bu ön lob, planlama, mantık yürütme, karar verme, görevleri organize etme, şuur gibi işlevlerden sorumlu. Yani beynimizin patronu, polisi, müdürü gibi. İşte beynin bu yönetici bölümü, ergenlikte müthiş bir değişimden geçiyor. Ergenlik döneminde beyindeki gri madde kalınlaşıyor. Gri madde (ya da boz madde), beynimizin entelektüel kısmını yönetiyor. Agatha Christie romanlarındaki dedektif Hercule Poirot, “Düşünebilmek için gri madde gerekir.” derken bu bulguyu onaylıyor.

Gri madde 12 yaşında maksimum miktarına ulaşıyor. “Gri madde düşünmekten sorumluydu, ergenlikte de en yüksek düzeyine ulaşıyorsa, bu düşüncesizce davranışların açıklaması nedir?” diyebilirsiniz. Daha büyük beyin daha iyi beyindir, bir şehir efsanesi. En büyük en iyi olsaydı, o zaman ergenlikte beyin en yüksek düzeyde işlev görürdü. Önemli olan sinir hücreleri arasındaki bağlantılar. Bunlara sinaptik bağlantı diyoruz.

Ergenlik döneminde beyindeki gri hücreler önce çoğalıyor, sonra hızla budanıyor. Bu iyi bir şey, bir “rafine etme” ya da “hassas ayar” süreci. Bu süreçte beyin kullan ya da kaybet ilkesini izliyor. Kullanılan bağlantılar kalıyor, kullanılmayanlar çöpe gidiyor.

Yani ergeniniz sürekli playstation oynuyorsa, sürekli TV izliyorsa, bunların oluşturduğu sinaptik bağlantılar beyinde yerleşiyor. Kitap okuyor, enstrüman çalıyor, spor yapıyorsa bunların getirdiği beceriler güçleniyor. Yani çocuk ne ekirse beyin onu biçiyor.

Bu budama ve ince ayar süreci ancak 20’li yaşlarda tamamlanıyor. Ayrıca beynin sosyal davranışlardan sorumlu müdürü beyincik de bu yaşlarda gelişimini tamamlıyor (Beyin hayat boyu gelişmeye devam edebilen bir organ, dolayısıyla bu noktadan sonra işler yavaşlıyor demek daha doğru olur).

Akıl Başta Değil, Yaştadır!

Düşünün, beynimizin “aklı başında olan kısmı”, 20’li yaşlara kadar tam olarak iş başında değil! Şirket faaliyetine devam ediyor ama patron ortada yok!

Ergenliğin hep olumsuz tarafına odaklandık ama madalyonun diğer yüzünü unutmamalı.

Ergenlik müthiş bir zihinsel gelişim dönemi. Beyinde sinaptik bağlantılar kurulmaya devam ederken, çocuk yeni deneyimlere çok açık. Bu iyi bir şey, yeni deneyimler yeni şeyler öğrenmek demek. Zeka fıskıran yorumlar, zekice espriler... Soyut kavramları daha iyi anlayan, yaratıcı düşünen, pırıl pırıl bir beyin... Ancak yeni deneyimler her zaman olumlu ve zararsız olmayabilir. Uyuşturucu maddeleri merak etme, zamansız ve tehlikeli cinsel deneyimler, çılgınca riskler alma, ergen yaşlarda sık görülebilen davranışlar:

- Bu dönemde eller ve ayaklar en önce ve hızla büyür. (kas ağrıları, halsizlik...)
- Uyku ihtiyacı artar.
- Genel olarak hem kız hem de erkek çocuklar kendi bedenleriyle çok ilgilidirler.
- Ayna karşısında kendilerini inceler, kendi gelişimlerini yaşitlarıyla kıyaslarlar.
- Kendilerini beğenmez ve daha çok kusurlu yanlarına dikkat ederler. Bu da büyük bir üzüntü, mutsuzluk kaynağı olabilir.
- Kemik ve kas koordinasyonunun tam olarak sağlanamaması nedeniyle sakarlık ve becerisizlik yaşarlar.
- Vurdumduymazlık ve tembellik görülebilir.
- Vücut enerjinin büyük kısmını büyümeye sarf ettiğinden dengeli beslenme önemli rol oynar.



2. Zihinsel gelişim

- Çocukluk döneminin düşünce özelliği olan somut düşünme dönemini geride bırakarak yetişkinler gibi soyut düşünebilirler. (ortalama 11-15 yaş arası)
- Hayatta farklı seçeneklerin olduğunun farkına varırlar.
- Sosyal düşünce biçimi gelişir, düşünceyi sorgulama ve yönlendirmede artış görülür.
- Davranışlarının ve hayatı düzenlemesinin kendisi için önemini bilir. Tercihlerinin sonuçlarını tahmin edebilir ve tercihlerini tasarlayabilir.
- Hayatını belli idealler uğruna yeniden düzenler, bu ideallerle beraber kendine büyük hedefler koyar ve büyük hayaller kurarlar.
- Kendileri eleştiriye açık değillerdir. Eleştiriye katlanamazlar.
- Kendi doğrularını bulmaya çalışır ve bu konuda etrafındakilerle ters düşmeye razı olurlar.
- Toplumsal sistemlerin çeşitliliği konusunda fikir sahibi olduğu için ilgileri de değişmiş ve farkındalıkları artmıştır.

Ben Merkezci Düşünce Biçimi

- Dünyaya kendileri açısından bakar ve tepki verirler. "Ben her şeyle başa çıkabilirim, bana bir şey olmaz."
- Bazı yaşantıların sadece kendilerine ait olduğunu düşünürler. "Anne, sen aşık olmanın ne demek olduğunu bilemezsin."
- Ben merkezci düşünce özellikleri 11 yaşında başlar, 13-14 yaşlarında doruk noktasına ulaşır, 20-21 yaşlarında kaybolur.



3. Duygusal ve Sosyal Gelişim

Duygusal ve sosyal gelişimde en önemli gelişim görevleri kimlik gelişimi ve arkadaşlık, karşı cins arkadaşlığıdır.



Kimlik Gelişimi

Ben kimim?

Nasıl bir yetişkin olacağım?

Toplum içindeki yerim nedir?

Hangi mesleği seçmeliyim?

Politik, dini, cinsel tercihim ne? vb. sorular sorarlar.

Ergen bu süreç boyunca, içinde bulunduğu çevre koşullarından, ailesinden, arkadaşlarından, öğretmenlerinden ve genel olarak toplumdan etkilenir. Kimliğini kazanması için ergenin başlangıçta bir yetişkin modele ihtiyacı vardır.

Arkadaşlık ve Karşı Cins Arkadaşlığı

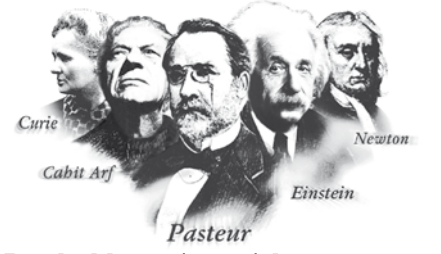
- Arkadaşlık kurma, arkadaşlığı sürdürme
- Gruba ait olma, kabul görme
- İletişim becerilerini kazanma
- Kendini tanıma, farkındalık kazanma
- Olumlu benlik algısı
- Empati
- Sosyal onay
- Bağlanma

ASLOLAN AKLA SAHİP OLMAK DEĞİL, AKIL SAHİBİ BİR VARLIK OLARAK ETKİN YAŞAMAKTIR.

**OKUMANIZ VE DÜŞÜNMENİZ DİLEKLERİMLE
REHBER ÖĞRETMEN
MEDİHA YILDIZ**



ANTALYA
ÖZEL FEN BİLİMLERİ
ANADOLU LİSESİ
Yaşam yaratıcılarını yetiştiriyoruz



Biraktıkları mirası sizlere taşıyoruz

Herhangi bir sonuç için değil,
en iyi sonuç için

50 yıllık birikimiyle

**FEN BİLİMLERİ
ANADOLU LİSESİ**



Eğitim Ciddi Kurumların İşidir.

Doğuyaka Mahallesi, Gazi Bulvarı No: 688 Muratpaşa, Antalya
Tel: 0242 311 24 50 (pbx) - 312 12 71 • www.fenbilimleriantalya.com