



ERENKÖY IŖIK LİSESİ

ERENKÖY IŖIK FEN LİSESİ



CIS WE ARE AN ACCREDITED SCHOOL



FMV ÖZEL ERENKÖY IŖIK LİSESİ-FEN LİSESİ

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŖMA SERVİSİ

Ekim 2022

HEM ERGEN HEM LİSELİ

“Ergenler kabuk deęiŖtiren istakozlara benzerler. Istakozlar kabuk deęiŖtirme döneminde zayıf ve savunmasızdırlar. Ergenlik, bireyin zayıf ve savunmasız olduğu bir dönemdir.”

Fran oize DOLTO





Ergenlik, büyümek, gelişmek, başkalaşmaktır.

Ergenlik, fizyolojik bir süreçtir (hastalık değildir!) Bir evde «ergenlik» gündemi varsa bu çocuğun sağlıklı bir gelişim süreci geçirdiğine işarettir.



Ergenlikte hem bedenen hem ruhsal olarak çok hızlı bir gelişim yaşanır. *Diğer bir deyişle ergenlik, aynadaki görüntünün adeta yabancılaşmasıdır.*

Ergenler; sabırsızdırlar, kararları çabuk değişir, arkadaşlarına çok önem verirler, çelişkileri vardır, anne-baba ile kavga ederler, kendilerine hiçbir şey olmayacağına inanırlar, sınır koymayı bilmezler, sorumluluklarını başkalarına yüklemeye eğilimlidirler, dürtüsel hareket ederler, duygularını ve ilişkilerinde olup bitenleri yanlış yorumlayabilirler, bir anda kendilerini kavga içinde bulabilirler, harekete geçmeden önce düşünmezler, davranışlarının sonuçlarını kestiremezler, o uygunsuz bulduğunuz davranışları maalesef düzeltemezler.

Bu hızlı geçiş döneminde bedensel veya ruhsal “dengesizlikler” hem bireyi, hem ailesini zora sokabilir.



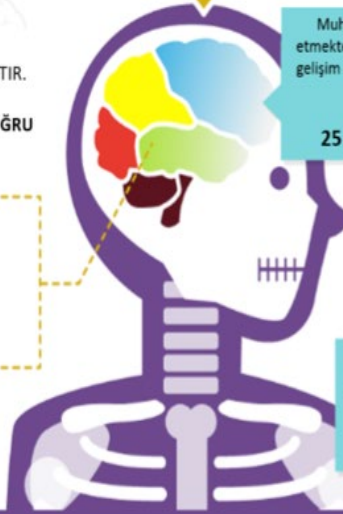
ERGEN BEYİNİ

OLGUNLAŞMAMIŞ, SAĞ DUYUSU GELİŞMEMİŞ, **ALARM HALİNDE!**

BEYİN KORTEKSİ
LOBLARA AYRILMIŞTIR.
BU LOBLAR
ARKADAN ÖNE DOĞRU
OLGUNLAŞIRLAR.

- Art kafa lobu
- Temporal lob
- Yan lob
- Frontal lob

İZ



Muhakeme, ve kendini kontrol
etmekten sorumlu olan frontal lobun
gelişim süreci ergenlikte devam eder.

**Gelişimini
25 yaşında tamamlar.**

?

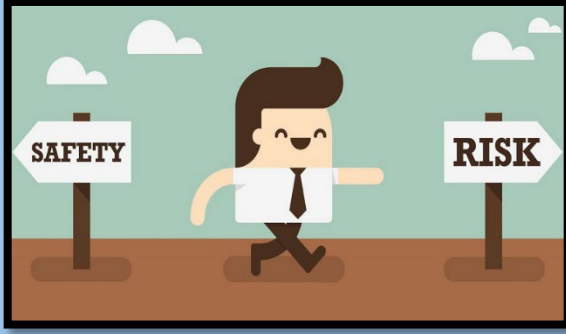
Frontal lob gelişimini
tamamlamadıkça rasyonel
davranmak, mantıklı
kararlar almak oldukça
zordur.

Ergen beyni, hasarlı ya da yarım yetişkin beyni olarak değil de, bir çocuk veya yetişkininkinden farklı çalışmak için evrim geçirmek zorunda kalan bir beyin olarak görülmektedir.

Ergenlik döneminde risk alma, heyecan arama ve ebeveynlerden akranlara doğru yönelme bilişsel veya duygusal problemler olarak görülmemelidir. Tüm bunlar, aslında beyin gelişiminin doğal sonuçları olarak görülmelidir ki bu da ergenlerin karmaşık bir dünyaya uyum sağlayabilmesi için gereklidir.

Beynin en ön kısmında yer alan ve gelişimi en geç tamamlanan prefrontal korteks, beynin “Dur, düşün, hareket et!” bölgesidir.

Ergenlik döneminde, prefrontal işlevler elbette ki hiç çalışmıyor diyemeyiz. Sadece, en iyi performanslarını göstermeye hazır değiller. Bu nedenle, 20 yaşından önce bir ergenin dürtülerini kontrol edebilmesini veya tehlikeli – güvenli ayrımını tam anlamıyla yapabilmesini beklememek gerekir.



Ergenlik döneminin başlangıcı daha da erken yaşlara geriledikçe, 17 yaşındaki bir ergenin uzunca yıllardır “ergen” olduğu düşünülerek artık çok daha akli başında, mantıklı kararlar alabilen biri olması beklenmektedir. Ancak ergenliğe ne kadar erken girerse girsün, prefrontal korteksi henüz gelişemeyecektir.

ERGEN VE SINIRLAR

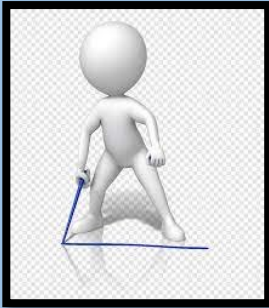
Çocuğum bana güvenmezse, çocuğumla olan ilişkim zarar görürse, çocuğumun psikolojisi bozulursa, çocuğum artık beni sevmezse, çocuğum üzülürse gibi düşünceler sınır koymayı zorlaştırır. Çünkü ebeveynler için çocukların mutsuzluklarına tahammül edebilmek kolay değildir.

Oysa çocuklar kendilerine sınır koyamazlar. Çocuğun sınırlarını çizerek güvende olma ihtiyacını anne baba karşılamalıdır. Sınır koymak, güçlü olan anne babanın kendi fikirlerini belirtmesi ve bunları çocuğa zorla kabul ettirmeye çalışması demek değildir. Tam tersi, sınırlar çocukların kendilerini güvende ve kabul edilmiş

hissettikleri alanlar yaratır. Çocuk böylece kendine özgü varlığının farkına varabilir. Kendine ve başkalarına saygısı gelişir. Kendini başkalarından ayırt edebilir ve kendi varlığını farklılıklarıyla kabul edebilir.

Sınırlar, bir anlamda kişinin kendisini hangi alanlarda ve nereye kadar geliştirebileceğinin bir ölçüsü gibidir. Sınırlar olmazsa bireysel özellikler ve kişilik de oluşamaz.

Anne-babalar çocuklarının öfkeli ya da üzgün olmaya hakları olduğunu ve sınırlamalara gösterdikleri tepkinin kendilerine yönelik kişisel değil, normal gelişim süreçlerinin bir parçası olduğunu bilmelidirler.



Hayatta herkes için sınırlar konmuştur.

Unutulmamalıdır ki; her çocuk, önündeki kocaman ve yabancı bir dünyaya uyum sağlamak için belli ipuçları bekler, ne yapması gerektiğini bilen, bunu karşındakine de bildiren anneler babalar arzular.

ERGEN VE OKUL

Okuldaki yenilikler ve gerçekleştirilmesi gereken tüm sorumlulukların yanında çocuklar, yaş dönemi özelliklerine bağlı olarak yaşadıkları, fiziksel, davranışsal ve bilişsel değişikliklere de uyum sağlaması gereken bir sürece de girmiş bulunmaktadır.

Okul hayatı çocukların sosyal hayatının önemli bir kısmını oluşturur. Bir başka deyişle okul aynı zamanda çocuğun kendisi ve çevresi ile uyum becerilerini kazanacağı sosyal ortamdır. Burada çocuğunuz sosyal beceriler kazanır ve bu becerileri bütün bir ömründe değerlendirir. Hepimizin bildiği gibi, başarılı ve mutlu hayat için ilişki sorunlarını çözmek gerekmektedir.

Çocuklarımız okulda sadece soru çözmek için değil, sorun çözmek ve hayatı tanımak için de okumaktadırlar. Anne babaların bunu hiçbir zaman unutmamaları gerekir.

Gencin yeni başladığı okulda uyum sürecinde karşılaşılabileceği durumlarda nasıl davranacağını bilebilmesi, yaşadığı sorunlardan hangi yolu izleyerek sorunu çözebileceğini belirlemesi, özellikle akademik konularda direkt olarak sonuca odaklanmadan süreci göz önünde bulundurması, davranışlarının olumlu ya da olumsuz sonuçlarını yaşayabilmesi özgüveni ve özsaygısını kazanma sürecinde kendisine destek olacaktır. Bu süreçte ailelerin aşırı şefkat ve koruma duygusu ile gence yardım ve hizmete devam etmesi, öz disiplini, sorun çözme becerisini ve dolayısıyla özgüven ve özsaygının gelişimini olumsuz yönde etkileyecektir.

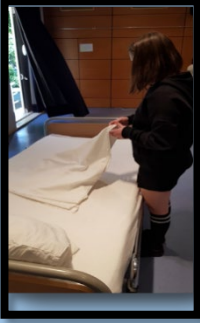
Ergenler okulda ve sınıfta bir yarışma ortamında bulunabilirler. Sınıf ortamında öğretmenlerin genellikle tercih ettiği yöntem işbirliği ya da bireysel çalışmalar olmakla birlikte özellikle üniversite sınavı gibi ülke çapında gerçekleşecek olan sınavlar konusunda ailelerin çocuklarından beklentileri, gerçekçi ve destekleyici olmalıdır.

Ergenlik dönemindeki bireylerin okulda gösterdikleri başarı, ilerleyen dönemlerdeki akademik ve mesleki başarılarında önemli bir belirleyicidir. Bu çağdaki akademik başarının ardında ise pek çok etken yatar.

Akademik başarı iletişimsel ve düşünsel becerilerden, matematik, fen ve sosyal bilim alanlarındaki yeterliliklerden oluşur. Hem aile hem de okul yaşamındaki eğitim ortamının olumlu olması, gençlerde akademik başarıyı destekleyecek özellikleri beraberinde getirir:



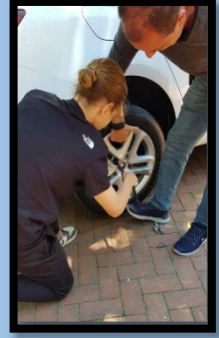
zeka, gençlerin kendi becerilerine duyduğu güven, başarılı olmaya ve öğrenim görmeye dair duydukları istektir.



Ebeveynleriyle ortak karar alabilen ve aynı zamanda bağımsızlığa da sahip olan gençler, akademik başarısı en yüksek olanlardır.

Okulumuz Lise Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi, okulumuza yeni başlayan, ergenlik dönemindeki öğrencilerimizin gelişimini olumlu şekilde tamamlayabilmesi için; okula

uyum çalışmaları, kendini, ilgi ve yeteneklerini- sosyal çevresini keşfetmesi, yaşam becerilerine yenilerini ekleyebilmesi, kişilik özelliğine göre kendine en yakın mesleği belirlemesi, buna yönelik öğrenim almaya başlaması için gerekli test ve envanterleri kullanır. Bireysel ve grup görüşmeleri, sınıf çalışmaları, önleyici ve destekleyici çalışmalar, akademik performans izleme ve destek çalışmaları, mesleki rehberlik çalışmaları gerçekleştirir.



Kaynakça

- Civelek, B.2006.Çocuklara Sorumluluk Bilinci Kazandırmak. Çoluk ÇocukDergisiSayı:58;20- 22
- Dökmen, Ü.(2013)Var Olmak, Gelişmek, Uzlaşmak, Remzi Kitabevi, İstanbul Mackenzie, R.J.(2014)Çocuđunuza Sınır Koyma, Yakamoz Yayıncılık, İstanbul
- Yavuzer, H.(2003)Çocuk Eğitimi El Kitabı, Remzi Yayınevi, İstanbul
- Yıldız, İ. Ergenlerin ve Gençlerin Sorunları ve Eğitimi-makale
- www.gencgelisim.com
- www.beyazpsikoloji.com
- <https://yakiniliskiler.com>