**ERGENLİK ve ERGENLİKTE İLETİŞİM**

**ERGENLİK;**

Bireyde biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan gelişme ve olgunlaşmanın (değişmenin) olduğu; çocukluktan yetişkinliğe (erişkinliğe) geçiş dönemidir.

**ERGENLİĞİN EVRELERİ:**

-Başlangıç Dönemi: kızlarda 13-15 yaş / erkeklerde 15-17 yaş

-Orta Dönem: kızlarda 15-18 yaş / erkeklerde 17-19 yaş

-Son Dönem: kızlarda 18-20 yaş / erkeklerde 19-21 yaş

**BAŞLANGIÇ DÖNEMİ**

Erkeklere Ait Özellikler:

* Gürültücülük
* Sakarlık
* Çabuk sinirlenme
* Dağınıklık, temizliğe yeterince önem vermeme
* Kızlara göre boy ve ağırlık olarak daha hızlı gelişir.
* Cinsellik ve kızlar hakkında daha fazla konuşur.
* Ev dışında arkadaşları ile vakit geçirme istekleri artar.

Kızlara Ait Özellikler:

* Erkeklere göre daha belirsiz ve silik özelliklere sahiptirler.
* Yaşça büyük erkeklere ilgi duyarlar.
* Romantik aşkla ilgilenirler
* Olur olmaz şeylere gülme eğilimindedirler.

**ORTA DÖNEM**

* İçki ve sigara gibi bağımlılık yapan madde kullanımının en fazla denendiği yaşlardır.
* Güçlü olduklarına ve zarar görmeyeceklerine ilişkin inançları yüksektir.
* Bağımsız olma yönündeki çabaları artar.
* Aile içi çatışmalar fazladır.
* Cinsellik bu dönemin en temel özelliğidir.
* Gizliliğe önem verirler.
* Derslere olan ilgi azalmıştır.

**SON DÖNEM**

* İsyankârdırlar.
* Dış görünümlerine çok önem verirler. (Ayna önünden ayrılmazlar)
* Karamsardırlar.
* Karşı cinse ilgi devam etmektedir.
* Fiziksel gelişim hemen hemen tamamlanmıştır.
* Fiziksel büyüme yavaşlar.
* Arkadaşları ile beraber olma ihtiyacı devam etmektedir.
* Düşüncelerine ve duygularına aileleri ve çevreleri tarafından saygı duyulması ihtiyacındadırlar.

**BEDENSEL GELİŞİM**

* Çocukta yeni bir tip meydana gelir. Boy uzar, kas ve kemikler gelişir, sivilceler görülebilir.
* Bedensel gelişime bağlı olarak bel ve bacak ağrıları görülebilir.
* El ve ayaklardaki büyümeler sakarlıklara neden olabilir.
* Çocuk bu dönemde kendi vücudu ile ilgili bir imaj geliştirir. (Çok uzunum, çok şişmanım gibi)
* Hem kendi vücudundaki hem de başkalarının vücudundaki değişikliklere dikkat eder.

**ZİHİNSEL GELİŞİM**

* Kendi kendisini çok eleştirir bu yüzden de herkes tarafından sürekli eleştirildiğini düşünür.
* En doğrunun kendi düşüncesi olduğunu sanır.
* Kontrolün kendi elinde olmasını ister, kontrolü elde ettiğinde ise nasıl kullanacağı konusunda güçlük çeker.

**SOSYAL GELİŞİM**

* Ergen toplumda saygınlık kazanmak ve statü sahibi olmak ister.
* Aileye olan bağımlılığı azalır, arkadaşlıklar önem kazanır.
* Çevresinde onlar gibi olmak istediği kişileri arar.
* Bir kimlik arayışı içindedir.

**DUYGUSAL GELİŞİM**

* Çok sayıda duygusal değişiklik görülür.
* Yoğun çelişkiler ve ikilemler yaşar.
* Duygusal gelgitler yaşar.
* Çok kırılgandır.
* En ufak eleştiriyi benliklerine yapılan bir saldırı olarak algılar ve abartılı tepkiler gösterir.
* Başkalarına acımasız eleştiriler yaparlar.

**ERGENLERİN EN SIK YAŞADIKLARI DUYGULAR**

KORKU

ENDİŞE

ÖFKE

SEVGİ

**ERGENLERDE EN SIK RASTLANAN TUTUM VE DAVRANIŞLAR**

* YALNIZLIK İSTEĞİ
* ÇALIŞMA İSTEKSİZLİĞİ
* DİSİPLİNE KARŞI DİRENİŞ
* ÇEKİNGENLİK
* FAZLA HAYAL KURMA
* DUYGUSALLIĞIN ARTMASI

**Ergen ve Ailesi Arasında Sık Görülen Tartışma Nedenleri**

* Saç sakal uzatmak
* Eve geç gelme
* Farklı giyim tarzı
* Arkadaşları ile fazla vakit geçirme
* Karşı cinsle arkadaşlık kurma
* Yeteri kadar ders çalışmama
* Fazla para harcama
* Meslek seçimi

**ANNE BABALARA ve EĞİTİMCİLERE ÖNERİLER**

* Çatışmaların doğal olduğunu kabul edin, soğuk kanlı ve sakin olun. Fevri davranışlardan kaçının.
* Akranları veya kardeşleri ile kıyaslamayın.
* Ergen, ana-baba kontrolüne karşı çıksa da, otorite desteğine ihtiyacı vardır. Ona istediği her zaman yanında olduğunuzu hissettirin, söyleyin.
* Sıkıcı ve öğüt veren konuşmalardan kaçının.
* Disiplin konusunda eşinizle görüş birliğinde olun, gencin yanında tartışmamaya özen gösterin.
* Çocuklarınızın sizinle paylaşmak istemedikleri bazı sırları, mektupları, hatıra defterleri olabilir. Buna saygı gösterin.
* Onların sorumluluklarını kendi üzerinize almayın.
* İletişim kurarken iyi bir dinleyici olun. Onu dinlemeye her an hazır olduğunuzu hissettirin.
* Problemlerinizi “Kapı aralığında” çözmeye çalışmayın.
* Çocuklarınızı severken boğmayın. Özgürlük kişiliklerinin gelişmesini olumlu yönde etkileyecektir.
* Onları sürekli denetim altında tutmaya çalışmayın. Ona güvendiğinizi hissettirin.
* Onların görüş ve düşüncelerine önem verdiğinizi onlara söyleyin.
* Onlardan mükemmel olmalarını beklemeyin.
* Ufak tefek hatalarını görmezden gelin.
* Gerektiğinde özür dilemesini bilin.
* Ergenlikte yaşayacağı fiziksel ve psikolojik değişimler konusunda daha önceden bilgi vererek hazırlıklı olmalarını sağlayın.

“**SENİ SEVİYORUM**” ve “**İYİKİ VARSIN**” sözlerini korkmadan ve cömertçe kullanın.

**ÖĞRENCİLERİ GÜDÜLEME YOLLARI:** Derse ilginç, şaşırtıcı ve merak uyandırıcı sorular sorarak başlayın. Öğrencilere istenilen bir davranışı kazandırmada model olun. Amacın net biçimde anlaşılması motivasyonu zenginleştirir. Motivasyon bulaşıcıdır. Yani aşırı derecede ilgili ve güdülenmiş bir öğretmen, aşırı derecede ilgili ve güdülenmiş öğrenciler ortaya çıkarır. Öğrenilecekleri bir sorunla ilişkilendirin. Çeşitli öğretim teknik ve süreçleri ilgiyi sürdürmede etkilidir. Vardan ilgiden yararlanmak ekonomiktir. Güler yüzlü, sabırlı, tutarlı, anlayışlı bir öğretmen kişiliğin öğrencinin derse güdülenmesinin ön şartıdır. Başarısızlıktan korkulması gerektiğini her zaman ve her durumda vurgulayın. Bireyler arası farklılıkları dikkate alarak güdüleme yapın. Her öğrencinin övülebilecek bir davranışı vardır. Sözel övgüler kullanın. Ses tonunuzu ayarlayarak, jest ve mimiklerinizi kullanarak öğrencilerin dikkatini öğretilecek konu üzerine çekin. Etkili öğrenme için gerekli kaygı düzeyini her öğrenci için belirleyin. Bazen dıştan gelen ödüller ilk ilgiyi uyarmada etkili ve gerekli olabilir. Öğrencilerin zamanlarını çok iyi denetleyin ve algılamalarının en üst düzeyde olduğu zamanlarda harekete geçin.

**Eğer**, Bir çocuk, düşman bir çevrede yaşarsa, **kavga etmeyi** öğrenir.-Bir çocuk korku içinde yaşarsa, **korkmayı** öğrenir.-Bir çocuk acıyan insanlarla beraber yaşarsa, kendini **zavallı hissetmeyi** öğrenir.-Bir çocuk kıskançlık içinde yaşarsa, **nefret  etmeyi** öğrenir. -Bir çocuk ona cesaret veren bir çevrede yaşarsa, **kendine güvenmeyi** öğrenir.-Bir çocuk onu öven bir çevrede yaşarsa, o da **takdir etmesini** öğrenir. -Bir çocuk sevgi içinde yaşarsa, **sevmeyi** öğrenir.-Bir çocuk kendine değer veren bir çevrede yaşarsa, **bir gayesi** olduğunu öğrenir.-Bir çocuk dürüst muamele görürse, **adaletin** ne olduğunu öğrenir.-Bir çocuk doğruluk içinde yaşarsa, **hakikatin** ne olduğunu öğrenir. -Bir çocuk daima dostluk, güler yüz ve anlayış gösteren bir çevrede yaşarsa, dünyanın  içinde **yaşanacak güzel bir yer** olduğunu öğrenir. **Kısaca, çocuk yaşadığı çevreyi örnek almayı öğrenir.**