



Rehberlik Postası

Eğitim: Eyüboğlu

10-16 Yaş Dönemi Gelişim Özellikleri

Sevgili Anne ve Babalar,

Çocuğun gelişimi ve eğitimi açısından 10-16 yaş dönemi büyük önem taşır. Genç yetişkinliğe geçiş olarak bilinen bu dönem aslında bireyin kendini arada kalmış hissettiği bir yaşam dilimidir. İçinde bulunduğu toplum, ebeveyn ve öğretmenlerin onu artık hem bir çocuk gibi görmeyi bıraktığı hem de yetişkin rolü ve işlevini tümüyle vermediği bu dönemde farkında olmadan bireyin arada kalmışlık duygusu pekiştirilebilmektedir. Çocukluktan erişkinliğe geçiş olan bu dönem, bireyde gözlenebilen sürekli ve süratli bir gelişimi kapsamaktadır. Bu gelişimler; bedensel, psikolojik, sosyal ve bilişsel alanlarda gerçekleşmektedir.

Çocuklarımıza sağlıklı bir iletişim kurabilmek için çocuğun gelişim dönemi özellikleri bilmek son derece önemlidir.

Bültenimizin sizlere yararlı olması dileğiyle...

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi

10-11 Yaş Kız, 10-12 Yaş Erkek Gelişim Özellikleri:

1. Organlar ve sistemleri arasında uyum sağlanmıştır.
2. Hareketleri doğru ve çabuk kavrar, sportif etkinliklerde verimlilik dönemindedir.
3. Dikkati büyüklerinkine yakın sürelidir.
4. Kendine güvenlidir.
5. Öğrenme isteği çok yüksektir.
6. Eleştiriye açıktır. Başkalarını gerçekçi yönde eleştirebilir.
7. Dönemin sonunda büyüme hızı artar ve vücuttaki değişiklikler başlar.

İlgi ve ihtiyaçları:

- Bir önceki yaş grubuna oranla ilgileri daha gerçekçi bir boyut kazanır.
- Enerji tüketimi üst düzeydedir. Bu nedenle iyi beslenme ve dinlenmeye ihtiyaç duyar.
- Grup içindeki faaliyetlerden ve liderlikten hoşlanır.

12-14 Yaş Gelişim Özellikleri:

1. Hızlı bir büyüme ve gelişme dönemidir. Kollar ve bacaklar hızlı ve vücudun diğer bölümlerine göre oransız büyüme içerisinde. Eller ve ayaklar 14. yaşın sonunda olabileceği büyüklüğe ulaşmak üzeredir. Oransız olarak gelişen bu organlarını kullanmakta güçlük çeker.
2. Cinsel olgunlaşma başlamıştır. Tüy ve kıllar çoğalır, ses değişir, cinsel organlar değişir.
3. İç salgı bezlerinin faaliyeti artmıştır. Aşırı terleme olur. Yüzde ergenlikler çıkar.
4. Eleştirilmekten hoşlanmaz, öfkeli ve saldırgandır. Duygusal dengesizliğini sevgide de belli eder.
5. Kalp ve dolaşım sistemindeki gelişim, normal seyrini sürdürür.
6. Kız çocuklarındaki gelişme ve büyüme, erkek çocuklara oranla yaklaşık bir yıl öndedir.
7. Bazen çok hareketli, bazen çok tembeldir. Kolay yorulur. Bu durumunu istemeyerek kabullenir, ancak buna uymaz.

İlgi ve ihtiyaçları:

- Vücut gelişimi ile ilgili ihtiyaçları vardır. Bu korkuyu yenmek için beden eğitimi, spor, halk oyunu ve dans faaliyetlerine katılmaya isteklidir.
- Takım oyunlarına ve spor dallarına aşırı ilgi duyar. Okul ve kulüp takımlarına girmek ister.
- 8-10 saat uyumalı, beslenmesine ve dinlenmesine özen gösterilmelidir.
- Büyüklerden ilgi ve anlayış bekler.

- Kendisine büyükler gibi davranılmasını ve özgür olmayı ister. Erkekler kuvvetli ve cesur, kızlar güzel olmaya özenir.
- Karşı cinse ilgi duyar. Cinsel konularda bilgi edinmek ister.
- Kendince yarattığı kahramana tapar, örnek alır.
- Vücut gelişimi ve davranışlarındaki değişikliklerin nedeninin açıklanması gereklidir.
- Başarılarını övüp özendirilmelidir.
- Bir grup içerisinde yer almak ve candan arkadaşlık kurmak ister. Ancak uyum konusunda sıkıntı yaşarlar.

14-16 Yaş Gelişim Özellikleri

1. Özellikle erkek çocuklar için hızlı büyüme ve gelişme önemlidir. Bu dönemin başında kızlar erkeklere oranla daha gelişkindir dönem sonunda erkekler, boy ve ağırlık olarak kızları geçer, bundan böyle bu fark kapanmaz. Kızlar gelişimini tamamlamak üzeredir.
2. Vücut bölümleri arasında denge kurulmaya başlanmıştır. Dış görünüm tersine yeterince güçlü ve dayanıklı değildir.
3. Bedensel gelişimlerine ilişkin endişe ve huzursuzlukları sürer.
4. Vücut güzelliği ve çekicilik sosyal bir değer taşır.
5. Genellikle huysuz ve hayalperesttir.
6. Belliği güçlüdür.
7. Toplum kurallarına uymaya özen gösterir.
8. Kişilik gelişimi devam eder.
9. Bu yaş grubunda bireysel farklılık çok fazladır.
10. Arkadaşlık arasında birlik ve koruma duygusu güçlüdür. Ahlak değerlerine saygılıdır.

İlgi ve ihtiyaçları:

- İyi beslenme ve dinlenmeye gerek duyar.
- Güçlü ve zengin olmayı ister.
- Karşı cinsten arkadaş edinmek, dans etmek isteğindedir, kız-erkek birlikte etkinliklere heveslidir.
- Anne ve babadan hoşgörü; korunduğunu, kendisine değer verildiğini görmek ister. İnandırıcılığı ve ilmi değeri olmayan öğütler vermekten kaçınılmalıdır.
- Kendine uygun ve tek arkadaş seçmek ister. (Genellikle 15 yaşından sonra)
- Başarısını gösterebileceği fırsatlar verilmelidir. Cesaret isteyen etkinliklerle koruyucu önlemler alınmalıdır.
- Özgür olma, aile otoritesinden kurtulma çabasıdır.
- Serüvenlere ilgi duyar ve uygulamaya fırsat arar.

Neler Yapmalıyız?

Bu dönemde bireyin, kendi cinsinden bir yetişkine yakın ve karşılıklı anlayış içinde arkadaşlığa ihtiyacı vardır. Bu yetişkin onu anlamaya çalışan, kendisine ve görüşlerine saygı duyan, aynı zamanda gerekli olduğunda koruyan fakat bağımsızlık yolundaki gelişimini de engellemeyen, bilmediği ve zorda kaldığı konularda kolayca danışabileceği bir kişi olmalıdır. Yetişkinler, ergenin bu dönemdeki kaygılarını karşılayacak derecede bilgi verecek, akranları ile kıyaslamayacak, aşırı telaş göstermeyecek, birey olduğunu hissetmelerine yardımcı olacak tavırlar sergilemelidir. Gencin bu dönemde en hassas olduğu konu çocuk yerine konulmasıdır. Aksini kanıtlamak, kendini kabul ettirmek için yetişkinlere özgü davranışlar göstermeye başlar. Bu dönemde yetişkinlere düşen görev; gençlerin bağımsızlıklarını kazanma eğilimlerine **saygı** ve **anlayış** göstererek onlara yardımcı olmaktır.

Temel düzeyde belirlenebilen yaklaşımlar ise;

- Çocuğunuzu sevdiğinizi, onun sizin için önemli olduğunu belirtin
- Çocuğunuza inanın ve güvenin
- Anlattıklarını dinleyin ve kendisini ifade edebileceği alanlar yaratın
- Çocuk ve siz öfkeli, gergin, heyecanlı iken tartışmayın. Konuşmak ve olayı anlamak için sakinleşmeyi bekleyin. Unutmayın problem, problem anında çözülmez
- Çocuğunuzun size yardım etmek veya kendi başına iş yapmak için gösterdiği girişimleri destekleyin
- Başarabileceği işler verin. Fazlasını yüklemeyin
- Hatalı davranışlarını eleştirmek yerine davranışın olumsuz sonuçlarını tartışın
- Olumsuz davranışın yerine koyabileceği olumlu davranışın ne olabileceği konusunda tartışın ve birlikte çözüm bulun
- Kendisinden beklentilerinizi açıkça anlatın
- Hatalı davranışı sürekli gündeme getirmek yerine, olumlu davranışlarını destekleyin.