



E-Bülten

**ÇOCUK VE ERGEN GELİŞİM
DÖNEMİ ÖZELLİKLERİ**

ÇOCUK VE ERGEN GELİŞİM DÖNEMİ ÖZELLİKLERİ



İnsan gelişimi, anne karnından başlayarak yaşamın sonuna dek devam eden bir süreçtir. Gelişim dönemlerindeki yaşlar, değişik kaynaklara göre farklılık göstermektedir. Genel olarak şu şekilde kabul edilir:

- **Bebeklik dönemi** (0-2 yaş)
- **İlk çocukluk (oyun) dönemi** (3-6 yaş)
- **İkinci çocukluk (ilkokul) dönemi** (7-11 yaş)
- **Ergenlik dönemi** (12-18 yaş)

Gelişimde önemli olan iki unsur vardır:

1. **KALITIM:** Anne ve Babadan getirilen kalıtsal özelliklerdir.
2. **ÇEVRE:** Döllenmeden itibaren insanın içinde yaşadığı ve etkilendiği tüm dış uyarıcılar çevreyi meydana getirir. Çevre; Doğum öncesi, Doğum esnası ve Doğum sonrası tüm durumları kapsar

Doğum Öncesi Etkenler: Bebeğin anne karnındaki gelişimi; annenin hamilelikte yetersiz beslenmesinden, psikolojik gerginliklerden ve annenin ilaç, alkol, sigara kullanımından olumsuz yönde etkilenir.

Doğum Esnasındaki Etkenler: Doğumda yanlış yöntem kullanılması ve bebeğin travmaya maruz kalması doğum esnasında karşılaşılabilecek çevreyle ilgili olumsuz etkenlerdir.

Doğum Sonrası Etkenler: Aile çevresi, beslenme, hastalıklar, kazalar, sosyal çevre ise doğum sonrası etkenler arasında gösterilebilir.

BEBEKİK DÖNEMİ (0-2 YAŞ)



Bebeklik dönemi çocukların en hızlı büyüyen, geliştikleri dönemdir. Her yönden sağlıklı büyüebilmek bu ilk yıllarda gösterilecek özene bağlıdır. Bebeğin gelişiminin takibi ve düzenli doktor kontrolü bu dönemde önemlidir. Doğumdan iki haftaya kadarki süre yeni doğanı kapsar. Yeni doğanın sahip olduğu ilkel reflekslerin bazıları şu şekilde sıralanır:

- 1- Tonik Boyun Refleksi:** Bebeğin yatar pozisyonda iken başını hangi tarafa çeviriyorsa istemsizce o yöndeki kolunu ve bacağı düz açması, tersi durumda kalan kolu ve bacağı ise bükerek kapamasıdır. Doğumundan itibaren ortaya çıkar ve 5-7 aylıkken tamamen kaybolur.
- 2- Moro Refleksi:** sıçrama veya irkilme refleksi olup, bebeğin elleri bükülü(yumruk) halindeyken, aniden irkilme, her iki kolun yana açılması, bacakların yukarı kalkması, boynun uzaması ve kolların tekrar yerine gelmesidir
- 3- Yakalama (kavrama) Refleksi**
- 4- Adımlama Refleksi:** Koltuk altından tutulduğunda adımlar.



Yürümeyi öğrenme 9 ay civarında ayakta durma çalışmalarıyla başlar ve 2 yaş civarında yürümede ustalaşma biçimini alır. Bebek, dünyaya gelir gelmez zihinsel ve ruhsal olarak da gelişmeye başlar.

Yaşamın ilk aylarında bebek, her açıdan annesine bağımlıdır. Bebek dünyaya geldiğinde dişleri yoktur, bu yüzden anne sütü ile beslenir. İlk yıl dişlerinin çıkmaya başlamasıyla birlikte, katı yiyecekleri yemeyi öğrenir. Böylece anne sütünün yerini diğer yiyecekler almaya başlar.

Bebeğin kazanmak durumunda olduğu diğer bir davranışta konuşmaktır. Doğuşta sadece bakışları ile iletişim kurabilen bebek, ağızla başlayan dil gelişimini iki yıl içinde 3 kelimelik cümlelere dönüştürebilir. Dili, 3 yaşında iletişim için oldukça iyi bir biçimde kullanabilir.

Bebeklerin kazanmaları gereken diğer bir davranışta tuvalet eğitimi yoluyla dışkı kontrolüdür. Bebek doğduğunda bedensel atıklarını denetleyemez; hatta ilk yıl içinde rahat dışkılaması ruh sağlığının bir göstergesi sayılır. Ancak 2 yaşına doğru biyolojik gelişime paralel olarak kaslarına hakim olabilir ve dışkısını kontrol etmesi beklenir. Tuvalet eğitimi de bu yaşlarda başlar.

Bebeklik döneminde yetişkinlere büyük görevler düşmektedir. Çocuk bu devrede yetişkinlerden ne kadar olumlu duyumlar alır, zengin uyaranlarla karşılaşarsa çevresiyle de o ölçüde olumlu ilişkiler kurabilir ve sağlıklı bir gelişim gösterebilir. Annenin gösterdiği ilgi, oynamak için kullandığı oyuncaklar, yaşadığı çevredeki çeşitli uyaranlar, çocuğun zihinsel gelişimini büyük ölçüde etkiler.

İLK ÇOCUKLUK OYUN DÖNEMİ (3-6 YAŞ)



Okul öncesi yıllarını içine alan ilk çocukluk dönemi, çocuğun aktif olarak çevresine yöneldiği, uyarıcılar ile dolu dış dünyayı keşfetmeye çalıştığı ve insan yaşamının en temel becerilerinin kazanıldığı bir dönemdir.

Giyinme, tuvaletini yapma gibi öz bakım becerileri ile dilin kullanımı bu dönemde günlük yaşamın bir parçası haline gelir. Motor becerilerin gelişimi, fiziksel gelişimle yakından ilgilidir. Özellikle koşma, atlama, sıçrama, yakalama, fırlatma ve topa vurma gibi hareket becerileri kazanılır.

Çocuklar bu dönemde kendisini ve bedenini fark etmeye başlar. Kız ve erkek kelimelerinin ne ifade ettiğini anlamaya başlar. Bu algılama kızların uzun saçlı, erkeklerin bıyıklı olması şeklindedir. Bu dönemin sonunda cinsel kimliğine ilişkin gelişimi cinsiyetin kalıcılığı ve sürekliliği konusunda bir ilerleme gösterir. Cinsiyet farklılıkları bu dönemde keşfedildiği için çocuklar, bu konuda sorular sormaya başlar. Çocuğu sorduğu sorular yüzünden azarlamak, araştırma girişimlerine engel olmak, çocukta suçluluk duygusunun gelişmesine neden olur. Çocuk bu dönemde çok sosyalleşmeye başlar. Sosyalleşmede arkadaş grubuna yönelme önemlidir. Üç yaş çocukları yaşlılarıyla ilişki kurmada zorlanmazlar ancak ilişkiyi sürdürmede başarısız olabilirler. Dört-beş yaşlarında çocuk kuralları öğrenmeye ve uymaya başlar. Beş-altı yaşlarında kurallı grup oyunlarına yönelir. Arkadaşlarının duygularını paylaşmaya başlar. Çocuğun bu dönemde kazandığı beceriler, sonraki yıllarda sosyal ilişkilerinin temel yapı taşı olarak kullanılacaktır. Sevmeyi, sevilmeyi ve sevgiyi paylaşmayı bu yaşlarda öğrenir.

Çocukta vicdan gelişiminin ve ahlaki yargıların temelleri bu dönemde atılır. Yalan söylediklerinde suçlandıkları, hatalı bir davranışta bulduklarında bunu anladıkları görülür. Yanlış ve doğru konusunda kültürel kavramları öğrenme ve bir vicdan duygusu geliştirme bu yaşlarda oluşur, bu kazanım daha sonraki dönemlere de taşınır.

İKİNCİ ÇOCUKLUK- İLKOKUL DÖNEMİ (7-11 yaş)



Bu dönemin başlangıcı ilkokula yeni başlama, son yılları ise çocuğun ergenlik dönemine girmeye başlaması açısından son derece önemlidir. Bu dönemde çocuklar çok etkin ve hareketlidir. Daha bağımsız hale gelirler, dış dünya ile etkileşim artar. Gündelik yaşamda olup bitenler çocuğun ilgisini çekmeye başlamıştır. Ülkelerinde ve dünyada olup bitenler ile ilgili fikir beyan etmeye başlar.

Okumayı, yazmayı, problem çözmeyi, dünyayı daha iyi anlamayı öğrenirler. Yeni arkadaşlar edinirler. Ancak bu konulardaki başarısızlık, bazen çocuk için yıpratıcı olabilir. Bu dönemde çocuğun desteklenmesi oldukça önemlidir. Evde ve okulda çocukta ilgi merkezi olma isteği kuvvetlidir. Evde; anne babanın, okulda öğretmenin sevgisini paylaşmak ona zor gelir. Başarılı olma ihtiyacı kuvvetlidir. Bu yaştaki çocukların, gerçek başarılar elde edemedikleri zaman hayali başarılarla övündükleri görülebilir.

İlk yıllarda anne babasına bağlı olan çocuklar, okul yıllarında ebeveynleri ile daha az zaman geçirmeye başlarlar. Bu dönemde ebeveynler için en zor görev, çocuklara sorumluluk duygusu kazandırmak ve okul problemleriyle baş etmelerini sağlamaktır. Anne-babalar çocuklarının kendileriyle ilgili bazı kararlar vermelerini destekleyerek ev içi ve dışı ile ilgili çeşitli sorumluluklar vererek bu süreci kolaylaştırabilirler.

Çocukta zihinsel gelişim soyut işlemlere hazırlanmaya başlamıştır. İlk çocukluk döneminde temelleri atılan vicdan gelişiminin başlaması bu dönemde değerlerin, tercihlerin ve tutumların belirginleşmesi olarak devam eder.

Çocukların en önemli duygusal ihtiyaçları sevilme, beğenilme, benimsenme, takdir edilmek ve değer görmektir. Anneleri, öğretmenleri ve başka yetişkinler tarafından ne kadar ilgi ve şefkatle muamele görürlerse, ruh sağlıkları o kadar yerinde olur.

ERGENLİK DÖNEMİ(12-18 YAŞ)



Ergenlik; fiziksel büyüme ve cinsel gelişmenin gerçekleştiği, psiko-sosyal gelişme ve olgunlaşmayı da içine alan erişkinliğe geçiş dönemi olarak tanımlanmaktadır. Kızlarda 10-11, erkeklerde ise 11-12 yaşından itibaren ergenlik döneminin özellikleri görülmeye başlayıp 21-22 yaşına kadar devam edebilir. Bazı kız ve erkeklerde bu dönemin özellikleri 14-15 yaşından itibaren de görülmeye başlanabilir.

Her bireyin gelişimi kendine özgüdür, farklılıklar gösterir. Çocukluktan erişkin döneme geçiş sırasında devamlı ve tek bir yol izlenmemektedir. Fiziksel büyüme, cinsel gelişim ve psiko-sosyal gelişim birbirinden farklı hızlarda oluşur.

Bu dönem bireylerin bağımsızlığını ve sosyal üretkenliğini kazandığı, birçok değişikliğin yaşandığı zor geçen bir dönemdir.

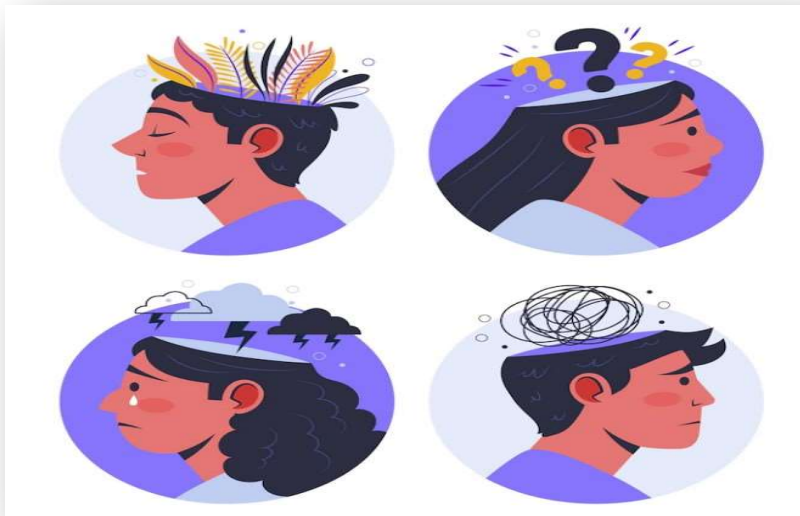
Bu döneme ait kritik süreçleri şöyle sıralayabiliriz;

- Fiziksel yönden hızlı bir büyüme ve gelişme
- Cinsel gelişim
- Olgun düşünme ve planlamanın gelişmesi
- Kimlik gelişimi ve bilişsel gelişim

Ergenlik Döneminde Fiziksel Büyüm ve Gelişme

- Ergenlikteki fiziksel gelişme, kız ve erkek çocuklarda aynı zamanda ve aynı hızda olmaz. Erkekler kızlara göre daha geç ergenliğe girer.
- Ergenlik döneminde; boy ve ağırlığın hızlı artışı gerçekleşir
- Yağ ve kas dokularının dağılımı ve miktarı değişir
- Kas dokusu, kızlarda ilk adet görme, erkeklerde ise boyca uzama hızı doruğu ile eş zamanlı olarak en yüksek değere ulaşır
- Deri altı yağ dokusu iki cinste de ergenliğin ilk yıllarında azalır, daha sonra artış gösterir
- Bu dönemde vücutta kıllanmalar başlar, erkeklerde ses kalınlaşır.
- Bu dönemde koltuk altı ve vücudun diğer bölgelerindeki ter bezleri çocukluk döneminden daha fazla çalışır. Bu sebeple daha sık duş almak ve hijyene dikkat etmek gerekir
- Kızlar erkeklere kıyasla iki yıl daha önce ergenlik dönemine girerler. Bu nedenle bir dönem kızlar erkeklerden daha gelişmiş gözükebilir
- Kas ve kemikler aynı hızda ve zamanda gelişmediğinden beden kontrol edilmesi güçleşir. Bu durum ergenlik döneminde sık görülen **sakarlığın** nedenidir.

Ergenlik döneminde psiko-sosyal gelişim



ERKEN ERGENLİK (10-14 YAŞ)

- 1-3 yaştan sonra ikinci ayrışma ve bireyselleşme dönemidir.
- Kendisi ve ergenlik dönemi gelişimi ile ilgili endişeler başlar.
- Aile aktivitelerine daha az ilgi duyulur. Bu dönemde arkadaşlar daha ön plandadır.
- Somut düşünceden soyut düşünceye geçiş başlar.
- Gerçekliği sorgulanabilir ideallere sahip olmaya başlarlar.
- Cinsellik konusunda ilgileri artar.
- Aynı cinsle arkadaşlık etme eğilimi başlar.
- Duygu, davranış, yorum ve ifade biçimlerinde aşırıdır. Duygusal dalgalanmalar olur. Sebepsiz ağlamalar, zıtlasmalar görülür.
- Özel yaşama sahip olma isteği artar. Günlük tutma, oda kapısını kilitleme gibi davranışlar görülebilir.
- Uyku ve yemek düzeninde değişimler görülebilir.
- İlkokuldan ortaokula geçişin getireceği değişiklikler stres kaynağı olabilir.

ORTA ERGENLİK (15-18 YAŞ)

- Hızlı olan ergenlik gelişiminin yavaşlaması sonucu bireyler bedenlerine alışmaya başlar.
- Anne babadan ayrışma ve arkadaş grubu ile daha fazla bütünleşme gerçekleşir, arkadaşlık ilişkileri en üst dereceye ulaşır.
- Ergenlerin %30-50'si bu dönemde soyut düşünce yeteneğini kazanırlar.
- Duyguların çeşitliliği artar
- Sosyal sorumluluk ve idealler önemli hale gelir
- Bu dönemde arkadaşlarının değer yargılarıyla uyum içindedirler. Aynı şeye inanıp aynı şeyi yapma eğilimi görülür ve akran baskısı da artar. Bu nedenle bu dönemde arkadaş seçimi oldukça önemlidir.
- Aile ile tartışmalar artar
- Otorite ile çatışmalarda artış görülür
- Bu dönemde omnipotent düşünce hakimdir. Omnipotent düşünce; kişinin yaşamı basite almasıyla beraber "benim gücüm her şeye yeter" demesidir.
- Ergen benmerkezciliği hakimdir. Birey; bir düşünceye sahip olduğu zaman bunun mutlak doğruluğuna inanıp diğer görüşleri almaz, kendi zihninde oluşturduğu ideal dünya profili ile çatışan diğer yaşantılara tahammül edemez.
- Bu dönemde bireyler; çevresinde sürekli olarak kendisini izleyen bir seyirci topluluğu olduğuna inanır. Herkesin kendisiyle ilgilendiğini sanır ve buna bağlı olarak çevrenin tepkisine önem verir.

GEÇ ERGENLİK (18 YAŞ ÜSTÜ)

- Bu dönemde büyüme ve cinsel gelişiminin tamamlanması ile endişeler sona ermiştir.
- Sosyal ilişkiler, arkadaş grubundan kişisel ilişkilere yönelmiştir
- Duygular, beceriler, özdeşimler bileşerek kimlik duygusu oluşur
- Soyut düşünce yeteneği gelişir
- Gerçekçi iş hedefleri oluşur.
- Bu dönemde ailenin düşünce ve değerleri tekrar kabul edilir
- Uzlaşma kabiliyetleri artar ve sınırlamalara uyum gösterirler. Çatışmalar azalır.
- Amaçlara ulaşma ve ekonomik olarak bağımsızlık sürecine geçiş evresidir.
- Yetişkinlerden yardım isteyebilir, akıl danışmaktan rahatsızlık duymaz ve fikir almaya açık hale gelmiştir.

Çocuk ve Ergenlerin Sağlıklı Gelişimi İçin Neler Yapılabilir?



- ✓ Çocuklarımızın gerçekçi ve başarabilecekleri amaçlar edinmelerine rehberlik edelim ve onlara fırsatlar yaratalım.
- ✓ Çocuklarımız başarısızlık yaşadıklarında onları, başarıyı tadabilecekleri alanlara yönlendirelim. Yalnızca başarısızlıklarını değil başarılarını da söyleyip takdir etmeyi unutmayalım.
- ✓ Çocuklarımıza ne yapacaklarını söylemek yerine, onlara mümkün olduğunca seçenekler vermeye ve seçimlerine saygı duyup rehberlik etmeye çalışalım.
- ✓ Çocuklarımızın kendi başlarına yapmak için çabaladıkları işlerde ufak tefek hatalarına karşı hoşgörülü olalım. Çocuklar, bu dönemde yaptıkları iyi işlerin sonunda beğenilmek ve takdir edilmek isterler. Öz güvenlerini de bu şekilde destekleyebiliriz.

- ✓ Çocuklarımıza cesaret kırıcı değil, destekleyici yaklaşımlarda bulunalım.
- ✓ Çocuklarımızın çalışmalarında ve etkinliklerinde iyi birer gözlemci olalım ve sabırlı davranalım.
- ✓ Kendi kararlarını vermelerine ve sorumluluk almalarına fırsatlar tanıyalım. Onlar yerine kararlar almamaya özen gösterelim.
- ✓ Çocuklarımızın duygusal gelişimlerine; duygularını dile getirmelerine fırsatlar tanıyarak yardımcı olalım. Onları dinleyerek anlamaya çalışalım.
- ✓ Çocuklarımızı fiziksel özellikleri ile değerlendirmeyelim. Çocuğumuzun fiziksel özelliklerinin, kişisel gelişimlerini olumsuz etkilememesine dikkat edelim.
- ✓ Düzenli ve sağlıklı beslenmelerine özen gösterelim. Beslenme düzeni gelişimde oldukça önemlidir.
- ✓ İçine kapanık, kendine güvensiz, sessiz ve alıngan çocuklarımızın bu yönlerini değiştirmelerine fırsat verecek etkinlikleri yapmaları için onları destekleyelim; ancak onlar adına karar vererek girişimlerde bulunmayalım.
- ✓ Çocukların hissettiği duyguları anlamak ve saygı göstermek önemlidir. Aile bireylerinin özellikle ergenlik dönemiyle ilgili farkındalıkları, çocukların yaşadığı duygusal ve bilişsel süreçleri anlamasına yardımcı olabilir. Daha sağlıklı bir iletişim kurmak için onların yaşadığı duygusal deneyimlere duyarlılık göstermemiz ve empatik bir iletişim kurmamız gerekir.
- ✓ Aile içinde geçerli olan kuralları ve sınırları belirlemek önemlidir. Bu kurallar ve sınırlar ne çok az ne de çok katı olmalıdır. Açıkça iletişim kurarak sınırları belirtmek, çocukların beklentilerini anlamalarına yardımcı olacaktır.
- ✓ Ne olursa olsun çocuklarımızı koşulsuz sevelim, ilgi ve şefkatten mahrum bırakmayalım.

