

ETKİNLİK ADI

ERGENİM, FARKINDAYIM

TRAVMA TÜRÜ

Cinsel İstismar

AMACI

Önleyici

HEDEF KİTLE VE KADEME

ÖĞRENCİ - Ortaokul, Lise

UYGULAYACAK KİŞİ

Öğretmen

HEDEFLenen KAZANIMLAR

- Ergenlik döneminde yaşanan fiziksel, ahlaki, sosyal, bilişsel, cinsel ve duygusal gelişimleri bilir.

ÖNERİLEN MATERYALLER

- Grup sayısı kadar A3 kâğıt
- EK-1 (Ergenlik Döneminde Yaşanan Gelişimler)
- EK-2 (Kontrol Listesi) (Öğrenci sayısı kadar)
- EK-3 (Cevap Anahtarı)
- Renkli kalem

SÜRE

1 ders saati

AKIŞ SÜRECİ

Öğretmen,

- *"Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle 'Ergenim, Farkındayım' adında bir etkinlik yapacağız. Ergenliğe girdiğimiz zaman duygusal, sosyal, bilişsel, ahlaki ve fiziksel değişimler yaşamaya başlarız. Bugün sizlerle bu değişim/gelişimler hakkında konuşacağız. Bu etkinlik için sizleri gruplara ayıracağız."* der ve öğrencileri EK-1'deki başlıklara göre 5 gruba ayırır.

- *"Her grup bir istasyonu temsil ediyor. Şimdi, gruplara vereceğim A3 kâğıtlarına istasyonunuzun adını yazmanızı istiyorum (EK-1'de yer alan başlıkların her birini bir istasyon adı olarak verir.). Size verilen başlık altında grup olarak tartışarak gelişim alanına uygun olduğunuzu düşündüğünüz ifadeleri (o alanda yaşanan değişimleri, gelişimleri) yazacaksınız. Her istasyonda 5 dakika yazma süreniz olacak. Süreniz dolduğunda yazmış olduğunuz kâğıdı her grup saat yönündeki diğer istasyona verecek. Her istasyon önüne gelen kâğıtta yazılı olan gelişim dönemiyle ilgili özelliklerden eksik olanı ekleyecektir. Her kâğıt, başladığı istasyona geldiğinde çalışmamız tamamlanacaktır."* der.
- Her istasyondan bir öğrenci (grup sözcüsü), istasyonundaki başlık altında yer alan ifadeleri diğer gruplarla paylaşır.
- Paylaşımlar sırasında hatalı, eksik olan bilgileri düzeltir ve gelişim alanları hakkında bilgilendirici cümleler kurarak paylaşımları destekler (EK-1'den yararlanır).
- *"Sevgili öğrenciler, bugün hep birlikte ergenlik döneminde yaşanan fiziksel, cinsel, ahlaki, sosyal, bilişsel ve duygusal değişimler hakkındaki bilgilerimizi arttırdık. Kendi gelişimimiz hakkında ne kadar doğru ve yeterli bilgiye sahip olursak, bizi üzecek, zor durumda bırakabilecek durumlardan da kendimizi o kadar çok korumuş oluruz."* vb. bir açıklama yapar.
- ✓ Daha sonra EK-2'yi her öğrenciye dağıtır.
- ✓ Öğrenciler EK-2'yi doldurduktan sonra, EK-3'ü kullanarak öğrencilerin cevaplarını kontrol etmesini sağlar ve etkinliği sonlandırır.

İLAVE BİLGİ VE UYARILAR

- ✓ Bu etkinlikte, belirtilen sürenin etkili kullanılabilmesi için zaman yönetimine özellikle dikkat edilmelidir.
- ✓ İstasyonlarda harcanacak süre, grubun seviyesine, koşullarına ve sınıf mevcuduna göre belirlenmelidir.
- ✓ EK-1'deki bilgiler, ortaokul ve lise öğrencilerinin anlayabileceği biçimde genişletilebilir.
- ✓ Bu etkinliğin uygulandığı sınıfta özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler varsa yapılacak uyarlamalar,
 - ❖ Özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler, yazmaya zorlanmaz. Sözel olarak ifade ettiklerini isterse bir arkadaşına yazdırabilir.
 - ❖ Etkinlik sonunda öğrencilerin yazdıkları okunurken yapılan açıklamalar bölümünde ergenlik döneminde yaşanan beş değişim alanıyla ilgili açıklamalar daha somut ve yalın ifadelerle örneklendirilerek açıklanabilir.

Ergenlik Döneminde Yaşanan Gelişimler

Fiziksel - Cinsel Gelişim

Fiziksel-cinsel gelişimde kızlarda regl dönemi başlar, göğüslerin büyümesi ve kalçaların genişlemesi; erkeklerde ise, meni artışı, sesin kalınlaşması, bıyık ve sakalların çıkmaya başlaması gibi cinsel içerikli fizyolojik gelişmeler görülür. Öte yandan dönemi belirlemede yaş faktörü de önemlidir. Kızlar, erkeklere göre genel olarak daha önce buluş çağına girebilir ve erkeklere göre daha kısa sürede cinsel olgunluğa erişebilirler. Fiziksel anlamda boy artış hızının en yüksek olduğu yaşlar ise, kızlar için 11-12, erkekler için 13-15 yaşları arasındadır. Söz konusu dönemde ergen, yetişkinlik döneminde alacağı boyun %80'ine ulaşır. Ergenlik çağındaki kız çocuklarda; boy uzar, kilo artar, göğüsler belirginleşir, ağırlıklı olarak cinsel bölgelerde ve koltuk altlarında olmak üzere vücudun diğer bölgelerinde kıllanma olur.

Erkeklerde daha çok kas, kızlarda ise yağ dokusu gelişimi olmaktadır. Bu nedenle ergenlikte aşırı kilo alımı, şişmanlık sık görülen yakınmalardır. Vücuttaki sebum artışına bağlı olarak yüzde ve bazen vücutta sivilcelenme görülebilir. Hormonlardaki değişim nedeniyle ter bezlerindeki salgı artışı terlemenin artmasına neden olmaktadır.

Bilişsel Gelişim

Bilişsel gelişim çocuğun doğumuyla beraber başlayan ve yaşam boyu devam eden bir süreçtir. Bu süreçteki ergenlik dönemi ise bireyin yaşamı boyunca kullanacağı şemalarının netleştiği önemli bir dönemdir. Ergenlik döneminde netleşen şemalar hayata dair alacağı kararlarda önemli referans kaynakları olacaktır. Bu nedenle gerek kişilik gelişimi gerek çevreyle olan davranışlarının sağlıklı bir şekilde gelişmesi ve bilişsel süreçler açısından ergenlik dönemi önemli rol oynamaktadır. İnsanların doğduğu andan itibaren çevreyle olan uyum sağlama süreci bilişsel gelişim aşamasında elde ettiği birikimlerin bir yansıması olarak ortaya çıkar. Öğretim hayatında kademe geçişleri olduğu gibi zihinsel gelişiminde de somuttan soyuta bir geçiş sağlanır. Bu geçişi sağlayan bireyler neden sonuç ilişkisi kurma, plan yapma, karar verme, hipotez kurma, atom, inanç, değer gibi soyut kavramları kullanabilir.

Duygusal Gelişim

Ergenlerdeki duygusal gelişim ve değişim konusunda dikkati çeken ilk noktanın, duyguların yoğunluğundaki artış ve istikrarsızlık olduğunu söylemek mümkündür. Bu bağlamda söz konusu duygusal dalgalanmalar; karşı cinse âşık olma, mahcubiyet ve çekingenlik, aşırı hayal kurma, tedirginlik, endişe, kızgınlık, huzursuzluk, yalnız kalma isteği, çalışmaya karşı isteksizlik ve çabuk heyecanlanma gibi duygulanım durumlarıdır. Bu anlamda ergenlik çağındaki gençlerle ilgili yapılan alan araştırmalarında, ergenlerin duygusal problemlerinin; buldukları yaş gruplarına, okula devam edip etmemelerine, ailenin geliştirdiği tutumlara, ergenlerin sahip oldukları bireysel zekâlarına ve çevreleri tarafından kabul edilme derecelerine göre değişiklik gösterdiği tespit edilmiştir.

Ahlaki Gelişim

Ahlak gelişimi sağlanan bireyde doğru-yanlış, iyi-kötü, dürüst ve doğru olma, yardımsever olma, adalet, eşitlik, özgürlük, hoşgörü gibi evrensel değerler toplumun faydası ve yararına katkı sağlayan faaliyetlere önem verme, vicdan gelişimi gibi kavramlar oluşur. Bu kavramları günlük yaşamında uygular. Uygulamayanları ikaz eder. Bu konuda çaba ve gayret sarf eder. Evrensel ahlak ilkelerine sahip bir birey kendisi dışındaki diğer insanların inanç ve değer sistemine saygı gösterir, ön yargılı davranmaz.

Sosyal Gelişim

Ergenlikte önemli bir diğer gelişim boyutu ise sosyal gelişimdir. Bilişsel gelişim gibi bireyin sosyalleşmesi ilk olarak ailede başlar. Bu bağlamda ergenin sosyalleşme süreci aslında çocukluk döneminde başlamış ve ergenlik döneminde ise bu süreç ailesinin dışına taşarak okul çevresi ve dolayısıyla arkadaş grupları ekseninde hızla devam etmektedir. Bireyin bu dönemdeki en önemli özelliklerinden bir tanesi birey merkezli kişilik özelliğinin baskın hâle gelmesidir. Bu nedenle hayatı ile ilgili kararlar alma konusunda sosyal ortamın getirdiği çeşitli beklenti ve kaygılar gençte çatışmalara sebep olabilir. Bu çatışmalardan sağlıklı bir şekilde çıkabilmesi başarılı kimlik yapısına katkı sağlar.

Sıra No	Ergenlik Döneminde Yaşanan Fiziksel, Cinsel, Bilişsel, Duygusal Ahlaki ve Sosyal Gelişimler	Fiziksel	Cinsel	Bilişsel	Duygusal	Ahlaki	Sosyal
1	Ses kalınlaşır.						
2	Hormonlara bağlı cinsel gelişim hızlanır.						
3	Vücutta tüylenmeler başlar.						
4	Karşı cinse olan ilgi artar.						
5	Hayatın merkezine kendisini alır.						
6	Gruba ait olma ihtiyacı gelişir.						
7	Bireysel düşünceden daha çok grup kurallarını önemser.						
8	Adalet, eşitlik, özgürlük gibi kavramlara hassasiyet oluşur.						
9	Geleneksel ritüellere olan ilgi azalır.						
10	Başkalarının duygu ve düşüncelerine saygı duyar.						
11	Cinselliğe olan ilgi artar.						
12	Soyut düşünme becerisi gelişmeye başlar.						
13	Korku, öfke utanma ve üzüntü gibi duyguları yoğun yaşar.						
14	Yalnız kalma isteği artar.						
15	Kimlik arayışı başlar.						

Cevap Anahtarı

Sıra No	Ergenlik Döneminde Yaşanan Fiziksel, Cinsel, Bilişsel, Duygusal Ahlaki ve Sosyal Gelişimler	Fiziksel	Cinsel	Bilişsel	Duygusal	Ahlaki	Sosyal
1	Ses kalınlaşır.	X					
2	Hormonlara bağlı cinsel gelişim hızlanır.	X	X				
3	Vücutta tüylenmeler başlar.	X					
4	Karşı cinse olan ilgi artar.		X		X		
5	Hayatın merkezine kendisini alır.				X		
6	Gruba ait olma ihtiyacı gelişir.						X
7	Bireysel düşünceden daha çok grup kurallarını önemser.						X
8	Adalet, eşitlik, özgürlük gibi kavramlara hassasiyet oluşur.					X	
9	Geleneksel ritüellere olan ilgi azalır.					X	
10	Başkalarının duygu ve düşüncelerine saygı duyar.						X
11	Cinselliğe olan ilgi artar.	X	X				
12	Soyut düşünme becerisi gelişmeye başlar.			X			
13	Korku, öfke utanma ve üzüntü gibi duyguları yoğun yaşar.				X		
14	Yalnız kalma isteği artar.				X		
15	Kimlik arayışı başlar.				X	X	X