

LİSE DÖNEMİ VE OKULDA RUH SAĞLIĞI

DR. NESİME CAN

GENÇ KİMDİR?

Dünya Sağlık Örgütüne Göre:	Selçuk Şirin'e göre: (Yetişin Gençler Kitabında)
Ergen: 10-19 yaş arası Genç: 15-24 yaş arasını kapsar	Ergen: 11-18 yaş arası Beliren Yetişkin: 18-30 yaş arası dönemi kapsar

NOT: Kızlar erkeklerden yaklaşık 2 yıl daha erken ergenliğe girerler.

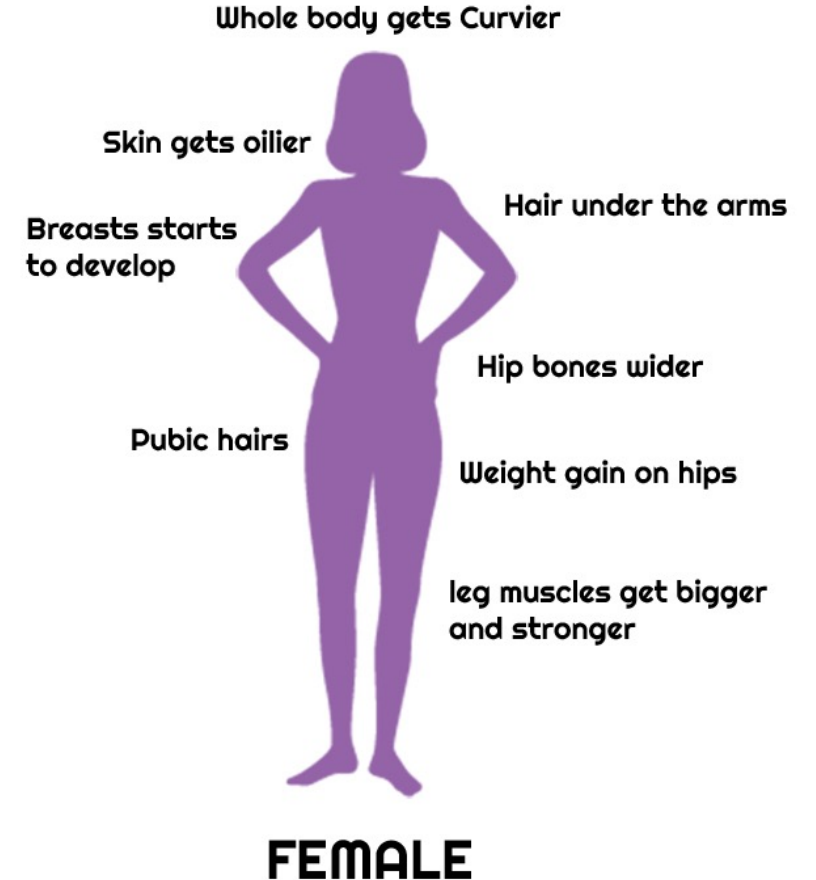
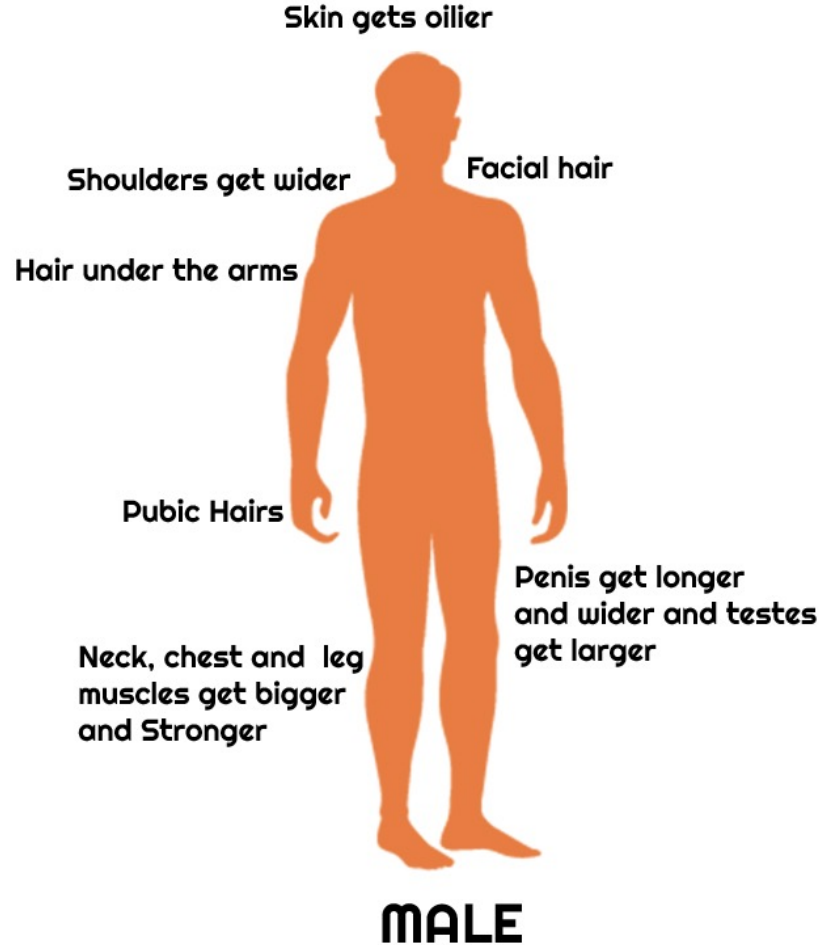
Ergenliğin başlangıcı biyolojik, bitişi kültürel dir ne demek olabilir?...

GELİŞİM GÖREVLERİ

- Cinsel gelişimini, kimliğini kabullenme ve o role uygun davranış örüntüleri sergileme
- Duygusal bağımsızlığı kazanma ve karar verme becerisini geliştirme
- Akranları arasında kabul görme, arkadaşlık, işbirliği ve liderlik yeteneklerini geliştirme
- Değerlerini fark etme ve kendi yaşına özgü bir yaşam felsefesi benimseme
- Meslek seçimi için gerekli ön hazırlıkları yapma sonucu meslek seçme
- Kimliğini bulma ve kabullenme

ERGENLİKTE FİZİKSEL GELİŞİM

- Çocuklar bu bedensel değişimlerle ilgili önceden bilgilendirilmelidir.
- Temizlik ve hijyen konusunda eğitimler verilmelidir.
- Uyku ve beslenmenin önemi hatırlanmalıdır.
- Sakarlıklar olabilir, hoş görülmelidir.



ERGENLİĞE ERKEN GİRMEK Mİ GEÇ GİRMEK Mİ SORUN OLUR?



ERGENLİĞE ERKEN GİRMEK Mİ GEÇ GİRMEK Mİ SORUN OLUR?

- **Ergenliğe erken giren kızlar için riskler (7-8 yaş kızlar için erken ergenlik)**
 - Fiziksel değişime hazır olmayabilir, bu konuda bilgisi olmayabilir
 - Etrafındakilerin durumu farklı yorumlaması hem duygusal hem de sosyal gelişimini olumsuz etkileyebilir (Yetişkin bedenine sahip olsa da içinde bir çocuk vardır)
 - Fiziksel veya cinsel istismara yol açabilir
 - Kendini yalnız ve farklı hissedebilir
 - Hızlı kilo artışı, özgüvenini zedeler
- **Ergenliğe geç giren erkekler için riskler (15-16 yaş erkekler için geç ergenlik)**
 - Akranlarından geride kaldığı için sosyal yalnızlık yaşayabilir
 - Bıyık ve sakallarının çıkmadığını gören ergen özgüven düşüklüğü yaşayabilir
 - Kasları da diğerleri kadar hızlı gelişmediği için spor etkinliklerinden uzak durabilir
 - Duygusal ve sosyal problemler yaşanabilir (ör: boyu kısa kaldığı için, vb.)

GENÇLERDE BEDEN ALGISI

- Sosyal medyada kullanılan filtreler
- Çocuklara sunulan modeller (TV, dergi veya internetteki mankenler)
- Sosyal medya fenomenleri
- Yeme bozukluğu
- Özgüven sorunu



ZİHİNSEL GELİŞİM

- Hayatımız boyunca beynimiz yalnızca iki gelişim evresinde hızlı ve büyük bir dönüşüm içine girer:
 - I. Erken çocukluk dönemi
 - II. Ergenlik dönemi
- Zihin gelişimini olumsuz etkileyen risk faktörleri:
 - Yetersiz beslenme (Yoksulluk buna sebep olabiliyor)
 - İlgisiz ebeveynlik ve mahrumiyet
 - Kötü muamele sonucu yaşanan travmalar

ZİHİNSEL GELİŞİM

■ Ergenlikte kazanılan 3 zihinsel beceri

- **İleri muhakeme:** Olayları tek bir değişkene bağlı olarak değil birden fazla değişkene başlı olarak açıklama becerisi
- **Eleřtirel dűřünme:** Dűřüncelerin somut kavramlarla sınırlanmaması, soyut kavramların da göz önünde tutulması
- **Dűřünceyi dűřünme becerisi (Meta-cognition):** Bireyin neyi nasıl dűřündüğünü, nasıl öğrendiğini, nasıl karar verdiğini kavraması

GENÇLER NEDEN RİSK ALMAYI SEVER?

- Beynin ön kısmı ile arka kısmının gelişimi eş zamanlı gerçekleşmez.
- **Limbik Sistem:** Hızlı gelişir, beynin arkasındaki duygusal uyarıcıları işleyen kısımdır
- **Prefrontal Korteks:** Ön kısımdır, gelişimi 20li yaşlarda tamamlanır ve ileri düzey düşünsel becerileri yönetir.
 - Yani, duygu ve haz merkezi düşünce ve kontrol merkezinden önce gelişir (Şirin, 2020).
 - Bu da risk almaya sebep olur, risk aldığıında haz duyar genç... Bundan keyif alır.

Peki ne yapalım?

- Konuşun, duygularına odaklanın, akranlarını doğru seçmesini sağlayın ve karar verme süreçlerine dahil edin...

SOSYAL VE DUYGUSAL GELİŞİM

- **Duygusal zekanın önemini hatırlayalım!**
 - Duyguları tanıma ve fark etme
 - Duyguları adlandırma
 - Duyguları anlama (empati)
- Okullarda sosyal ve duygusal öğrenme (*öz farkındalık, duygu yönetme becerisi, sosyal farkındalık becerisi, sosyal ilişki becerileri ve karar verme becerileri*) konularında çalışmalar yapılmalı!

GENÇLERDE AKRAN İLİŞKİLERİ VE ROMANTİK İLİŞKİLER

- Ailenin yerine akran grubu geçiyor
- Gençler teknolojik gelişimle birlikte arzu ettikleri şeylere anında ulaşmaya alışkınlar
- Seçenekler sınırsız
- Gerçek dünya ve sanal dünya arasındaki fark yok oluyor

KİMLİK VE KİŞİLİK GELİŞİMİ?

BAĞLANMA

		Var	Yok
ARAYIŞ	VAR	Kazanılmış Kimlik	Ertelenmiş Kimlik
	YOK	İpotekli Kimlik	Karmaşık Kimlik

Cinsel Kimlik ve Toplumsal Cinsiyet Rollerini

(Biyolojik cinsiyet + Cinsiyete atfedilen toplumsal ve kültürel roller)

HANGİ RUH SAĞLIĞI PROBLEMLERİ İLE KARŞILAŞILABİLİR?



HANGİ RUH SAĞLIĞI PROBLEMLERİ İLE KARŞILAŞILABİLİR?

- Duygusal bozukluklar
 - Kaygı, stres ve depresyon
- Davranış sorunları
 - Risk alma, kendine veya başkalarına zarar verme
 - Bağımlılık (Madde, teknoloji, vb.)
- Obezite veya yeme bozukluğu
- **Ayrıca diğer problemlere örnekler:**
 - Akademik başarı problemleri
 - Okul terki
 - Gelecek kaygısı
 - Kariyer problemleri, vb.

NELER YAPILABİLİR?

- Geliştirici, destekleyici, düzenleyici bir okul iklimi oluşturulmalı
- Okuldaki diğer çalışanlarla işbirliği yapılmalı
- Öğrencilerin temel ihtiyaçları (uyku, beslenme, giyinme vb.) giderilmeli
- Ekolojik önleme modeline uygun çalışmalar yapılmalı
- Koruyucu ve önleyici çalışmalara öncelik verilmeli
- Özellikle okuldaki risk grupları belirlenmeli ve bu öğrencilerle çalışmalar yapılmalı
- Yapılandırılmış psikoeğitim uygulamaları kullanılabilir
- Ebeveynlerin ve diğer öğretmenlerin eğitimine önem verilmeli

ÖRNEK PROGRAM

- Ruh sağlığını ve ruh hastalıklarını anlamak programı
- Ders kitabı: Sayfa 158

MUTLAKA İNCELEYİNİZ: MEB REHBERLİK ETKİNLİKLERİ

- <https://orgm.meb.gov.tr/www/milli-egitim-bakanligi-tum-sinif-seviyelerinde-sinif-rehberlik-etkinlikleri-hazirladi/icerik/1771>
- Bu etkinlikler; birbirini tamamlayıcı ve bütüncül,
- Çocukların bireysel ihtiyaçlarını temel alan, özelliklerine uygun ve yeteneklerini geliştirici,
- Öğrencinin aktif şekilde sınıf içi çalışmalara katılımına imkân veren, bilimsel ve bireysel farklılıkları destekleyici niteliklere sahiptir.

DİSREP



- <https://orgm.meb.gov.tr/disrep/index.html>

Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü



Anasayfa

Etkinlikler

Materyaller

Teşekkürler

İletişim

Hakkında

DİJİTAL SINIF REHBERLİK ETKİNLİKLERİ PLATFORMU NEDİR?

Dijital Sınıf Rehberlik Etkinlikleri Platformu öğretmenlerimizin dijital ortamlarda sınıf rehberlik etkinliklerini uygulayabilmesi için tasarlanan bir platformdur.

HAKKINDA

BİZE ULAŞIN



ETKİNLİK İNCELEMESİ

- https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2021_09/03012233_ORTAOYRETYM_SINIF_REHBERLYK_ETKYNLY_KLERYYYY.pdf
- **Bir etkinlik seçiniz ve....**
 1. Etkinliğin gelişim dönemine uygunluğunu değerlendiriniz.
 2. Etkinliğin koyucu ve önleyici boyutunu değerlendiriniz.
 3. Etkinliğin güçlü ve geliştirilebilir yönleri nelerdir? Örnekler veriniz.