Ergenlik Ve Gençlik Nedir?

Ergenlik bir çok açıdan, değişik biçimlerde tanımlanabilir. En sağlamı psikolojik, biyolojik ve sosyal tanımlar arasındaki örtüşmeyi bulmaktır. Psikolojik gelişim açısından yaptığımız tanım ile biyolojik gelişim açısından yaptığımız tanım arasında bir örtüşme bulunmaktadır. Psikolojik gelişimimiz, beynimizin bize her yaş dönemimizde sağladığı olanaklara dayanarak gerçekleşmektedir. Bu sebeple ergenlik, insan beyninin en önemli gelişim aşamalarından birinin gerçekleştiği 11 ve 14 yaş arasındaki bir dönemde, çocuktan çocuğa değişen bir süratle başlar ve gençlikle devam eder. Ergenlik döneminde başlayıp, gençlik döneminde tamamlanan bu düşünsel ve psikolojik değişim döneminin süresi yaklaşık 8-10 yılı bulabilir.

Ergenlik ve gençlik, kesintisiz devam eden, çocukluktan çıkıp yetişkinliğe gidilen yolda uzunca kalınan bir ara istasyondur. Ergenlik, gelişimin ve değişimin en çarpıcı olduğu yılları oluşturur. Çok hızlı bir değişim ve hızlı gelişimin getirdiği sarsıntılar sebebiyle herkesin gözünde büyüttüğü bir dönemdir. Gençlik ise, ergenlikten kazanılmış olan bu değişimden gelen yeni yetilerin, becerilerin ve özelliklerin pekiştirildiği, kullanıma girdiği ve yerini bulduğu bir dönemdir.

**Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu ve Ergenlik/Gençlik**

Ergenlik ve gençlik çok özel bir dönemdir. Birçok hazırlığın sürdüğü, hayata yönelik hazırlıkların devam ettiği ama hazırlıkların henüz tamamlanmamış olduğu bir dönemdir.

Pek çok değişimin yaşandığı bu dönemde dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan kişiler özellikle zorlanabilirler. Karşılaşılan zorluklar okul ve akademik hayatın yanı sıra aile ve sosyal ilişkileri de kapsar.

**Bunlardan bazıları ve başa çıkma önerileri:**

***Okul ile ilgili…***

***1) Ders Çalışmaya Başlamak***

* Derse başlamayı zorlaştıran-kolaylaştıran faktörler neler?
Genellikle sıkıcı işlere başlamak zordur. Derse başlamamak için binlerce bahane üretilebilir. Fakat derse başlamayı en çok zorlaştıran nedenler bulunursa bunları engellemek çok daha kolay olacaktır. Mesela malzeme tam olmadığı için oturduğu dersin başından kalkan birinin dikkatin dağılma ihtimali artacak, tekrar derse dönmesi çok zorlaşacaktır. Aynı şekilde derse başlamayı kolaylaştıran, motivasyon sağlayan nedenler bulunursa bunlar bilinçli bir şekilde kullanılabilir (örn. tamamlaması gereken ders/ödevi tamamlarsa küçük ödüller kazanmak, istediğiniz bir şeyi almak / yemek vs.)
* En iyi ders çalışabilinen / konsantre olmanın daha kolay olduğu zamanların belirlenmesi
Her insanın çalışabileceği / daha iyi konsantre olacağı zamanlar farklıdır. Sizin için en uygun zamanı bulmak, dışarıdan gelen dikkati dağıtan etkenleri de azaltır.
* Daha rahat çalışılan dersler var mı /neler?
Özellikle başlamakta zorlananlar için daha kolay çalışabildiği / daha çok sevdiği konulardan başlamak faydalı olacaktır.

***2) Ödevleri hatırlamak***

* Ödevleri yazmada, takip etmekte, eve gerekli materyali getirmede, ödevi teslim etmede yaşanan zorluklar?
Ne yapmanız gerektiğini bilmezseniz onu yapamazsınız. Ödevleri / projeleri / sınav tarihlerini takip edebilmek için mutlaka bir ajandanız olsun. Her zaman yanınızda taşıyabileceğiniz bir ajanda hem günü planlamada hem de daha uzak tarihli randevuları / yapılacakları hatırlamada önemlidir. Eğer yanınızda taşımakta zorlanıyorsanız çalıştığınız yere daha büyük / aylık bir takvim asarak önemli günleri işaretleyebilirsiniz.
* Uzun dönemli projelerde zamanı ayarlayabilmek
İleri tarihli ödevler / projeler / sınavlar için mutlaka bir çalışma düzeni oluşturun. Büyük projeleri daha kolay tamamlanacak küçük adımlara bölün ve her adımı tamamladığınızda kendinizi ödüllendirin. Yaptığınız programı mutlaka belirli tarihlerle yapın ve ajandanıza / takviminize işaretleyin

***3) Ders Çalışırken***

* Çalışması gereken konuları küçük bölümlere ayırabilmek
Kısa zamanda tamamlanabilecek adımlar ödeve / derse / projeye başlamayı kolaylaştırır. Ufak bir adımı tamamladığınızda hem yapmanız gereken projeye başlamış hem de bir adımını tamamlamış olursunuz. Böldüğünüz adımları mutlaka bir takvime yazın ve projeyi yetiştirmeniz için ne kadar çalışmanız gerektiğini hesaplayın. Eğer planladığınız bir adım beklediğinizden uzun sürerse  teslim tarihini göze alarak yeni bir program yapın.
* Çalışma planı oluşturabilmek
Çalışma programınızı oluştururken hangi konuyu çalışabilirken ne kadar konsantre olabildiğinizi bilmelisiniz. Çok zorlandığınız çok sıkıldığınız konuları çalışırken daha sık fakat kısa aralar verin. Ara süresi hiçbir zaman çok uzun olmamalıdır, uzun aralardan sonra derse dönmek çok daha zor, dağılma, başka işlere takılma ihtimali çok daha fazladır.

Eğer zamanınız planlamakta zorlanıyorsanız birinden yardım alın, sizi uyarmalarını, kontrol etmelerini isteyin.  Zaman akıp gidiyor ve siz derse başlayana kadar çok geç oluyor ise cep telefonu / çalar saat alarmlarından faydalanabilirsiniz.
* Çalışma planına uyabilmek
İlk seferlerde oluşturduğunuz planın sorunsuz gitmesi zor olacaktır. Hangi konu için ne kadar zaman gerektiğini deneye deneye bulacaksınız bu yüzden eğer plana uymakta zorlanırsanız veya bir aksilik çıkarsa planınızı değiştirin. Planınızın engellenmesi sizin başarısızlığınız değildir, etrafınızdaki herşeyi önceden bilip kontrol edemeyeceğinizi unutmayın; planınızı her zaman değişen durumlara adapte edebilirsiniz.

***4) Sınava hazırlık***
* Ne çalışacağını bilmek / bilememek
Hangi konulardan sorumlu olacağınızı önceden öğrenin
* Nasıl çalışacağını bilmek / bilememek
Sizin için en etkili çalışma yöntemi hangisi. Okuyarak mı, yazarak mı yoksa dinleyerek mi daha kolay öğreniyorsunuz?
* Ders çalışmayı ertelemek / hiç çalışmamak
Sıkıcı işler ertelenir. Kendinize başka işler yaratarak ders çalışmayı erteleyip ertelemediğinize dikkat edin. Küçük ödüller belirleyerek kendiniz motive edin, uyarı notları ve mesajları kullanın, gerekirse birinden yardim isteyin
* Ara süresini ayarlayabilmek (Çok sık / uzun aralar yerine sık ama kısa aralar vermek)
Her zaman sık ama kısa aralar verin. Çok sıkılırsanız, dikkatinizi toparlamakta zorlanırsanız bir mola verin. Araları 5-15 dakika arasında tutmaya çalışın.
* Yeterince çalışmadan çalışmayı bırakmak
Zamanınızı iyi ayarlamazsanız çalışmanız gerekenleri tamamlayamayabilirsiniz. Gece çok geç saatlere kalmak, çok uzun aralar verip derse geri dönememek, çalışmayı ertelemek yapmanız gerekenlerin yarım kalmasına neden olacaktır.
* Ezberleme
Ezberlemeniz, akılda tutmanız gereken şeyler varsa özetlerini çıkartıp küçük not kağıtlarına yazın ve yanınızda taşıyın. Boş vakitlerinizde göz atabilirsiniz. Şemalar, grafikler ve çizimler öğrenilmesi gerekenlerin akılda kalmasını sağlar. Ayrıca ezberlemeniz gerekenlerle ilgili komik hikayeler uydurabilir benzetmeler kullanabilirsiniz.
* Anlama
Anlamakta zorlandığınız konular olursa mutlaka yardım alın.

KAYNAK: https://www.psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/42/ergenlik-ve-genclik-nedir