Developmental Psychology

دەرونزانی گەشە

Adolescent Stage

<u>قۆناغی هەرزەکاری</u>

Special education department

بەشی پەروەردەی تایبەت

Second stage

قۆناغی دووەم

Supervised by :
Dr.Medya .A.Othman

Developmental Psychology
Adolescent Stage

- Definition Adolescent Stage
  - پیانەسەی قۆناغی هەرزەکاری
- Time periods of adolescent
  - ماوەکانی قوناغی هەرزەکاری
- Physical changes
  - گۆرانکاریە جەستەیەکان
- Two roles of hormones
  - رۆلي هۆرمۆنەكان
- The Hormonal changes brought on by
  - هۆرمۆنەکان و گۆرانکاریە کە بەهیەوە روودەدات
- puberty can affect the adolescent’s behavior in at least three ways.

بالق بوون کاریگەری لە سەر رەفتاری هەرزەکاری بە کەمی بە سێ شیوە.

Developmental Psychology
Adolescent Stage

پیناسەکانی هەرزەکاری

- **Adolescent** : Approaching maturity of physical, mental, psychological and social.

هەرزەکاری:نزیك بوونەوە لە پێگەیشتنیکی جەستەیی و عقلی و سایکۆلۆژی هەروەها کۆمەڵایەتی

- **Adolescent:** The physical, psychological, and cultural changes that occur as the growing child transitions into adulthood.
- **کۆمەلیك گۆرانکاریە جەستەیە,دەروونی هەروەها کەلتووریی کەرووددەات وەکو گەشەکردنیك کە قۆناغی منداڵییەتی دەگوازینیتەوە بۆ قوناغی گەنجیەتی**

- **Puberty** : The process by which an individual becomes capable of reproduction.

- **بالق بوون :ئەو پرۆسەیە کە تاك توانستی وەچەنانەوەی هەیە**

- **Puberty: is** the process of physical changes by which adolescents reach sexual maturity, i.e. become capable of reproduction. Puberty refers to the bodily changes, while adolescence is the period of psychological and social transition between childhood and adulthood.

بالق بوون (puberty): ئەو پرۆسەیەیە کە لە گۆڕانکاری جەستەیی پێکدێت ، کە تیایدا لاوەکان دەگەن بە گەشەی سێکسی ، واتە توانای وەچەخستنەوەیان دەبێت.

بالق بوون بە واتای گۆڕانکاری جەستەیی دێت ، بەڵام هەرزەکاری **گۆاستنەوەیکی سایکۆلوژی و کۆمەلایەتی نیوان قوناغی منداڵیەتی بۆ قوناغی گەنجیەتی.**

-

Time periods of adolescent

ماوەکانی قۆناغی هەرزەکاری

- Adolescence is a *unique* developmental period
  - it keeps changing!
- **قوناغی هەرزەکاری تایبەتە لە ماوەکانی گەشە وە هەر لەگۆرانکاریدا**

- Early adolescence – 11 to 13 years old
  - **قۆناغی زووی هەرزەکاری**: لە11بۆ 13 سال تەمەنی مرۆڤە
  - Continues to be pushed *earlier* (9–10…)
  - **هەندیك جار (9 10) واتا زووتر هەرزکار دەکەویتە قوناغەکە**

- Middle adolescence – 14 to 17 years old
- **قوناغی هەرزەکاری ناوەند**: ئەمەشیان لە نیوان 14 بۆ 17 سالیە لە ماوەی هەرزەکاری

- Late adolescence (early adulthood) – 18 to 20 years
- Old
- **قوناغی هەرزکاری درنگ (سەرتای گەنجیەتی) :ئەمەش لە تەمەنی 18بۆ 20 سالیە**
  - Continues 21to be pushed *later* (–24…)
  - **بەردەوام دەبیت ئەم قۆناغە تاوەکو 21 سالی هەندیك جاریش 24 سال**

Developmental Psychology
Adolescent Stage

Physical changes

گۆرنكاريه جەستەيەكان

- *Primary* sex characteristics
  - The <u>body organs</u> and <u>reproductive structures</u> and functions that differ between women and men.
  - Gonads (testes and ovaries)
  -
    - **خاسيەتە جنسيە سيكسيە يەكەميەكان: كۆئەندامى جەستە و بناغەى وەچەنانەوەش وهەروەها پيشەى جياواز دەبيت نيوان نێر ومێ زاوزێ بوون (هێلكەدان و تودانەكان/ رژانى سپێرم / دياردەى سوورى مانگانە**

Secondary sex characteristics

- Characteristics of the body that are caused by <u>hormones</u>, develop during puberty, and last through adult life.
- Changes in genitals/breasts/voice Body muscles/facial hair
-
- **خاسيەتە جنسيە (سيكسيە) دووەمينيەكان: ئەم خاسيتە جەستەيانە بە هۆكارى هۆرمۆنەكان گەشەدەبيت لە ماوەى بالق بووندا تاوەكو كۆتايى ماوەى گەنجيەتى**
- **گۆرانكارى لە ئەندامى زاووزى, سينگ, گر بوونيگ ماسولكەكانى جەستە , مووى دەمووچاو، دەركەوتنى سمێل**
  - **پ؛جياوازى چيە نيوان خاسيەتە يەكەميەنەكان ودووەميەنيەكانى گەشەى جەستەيى هەرزەكار –**
- Q1 / what's the difference between primary and secondary sex characters ??

Developmental Psychology

Adolescent Stage

Hormone regulatory systems

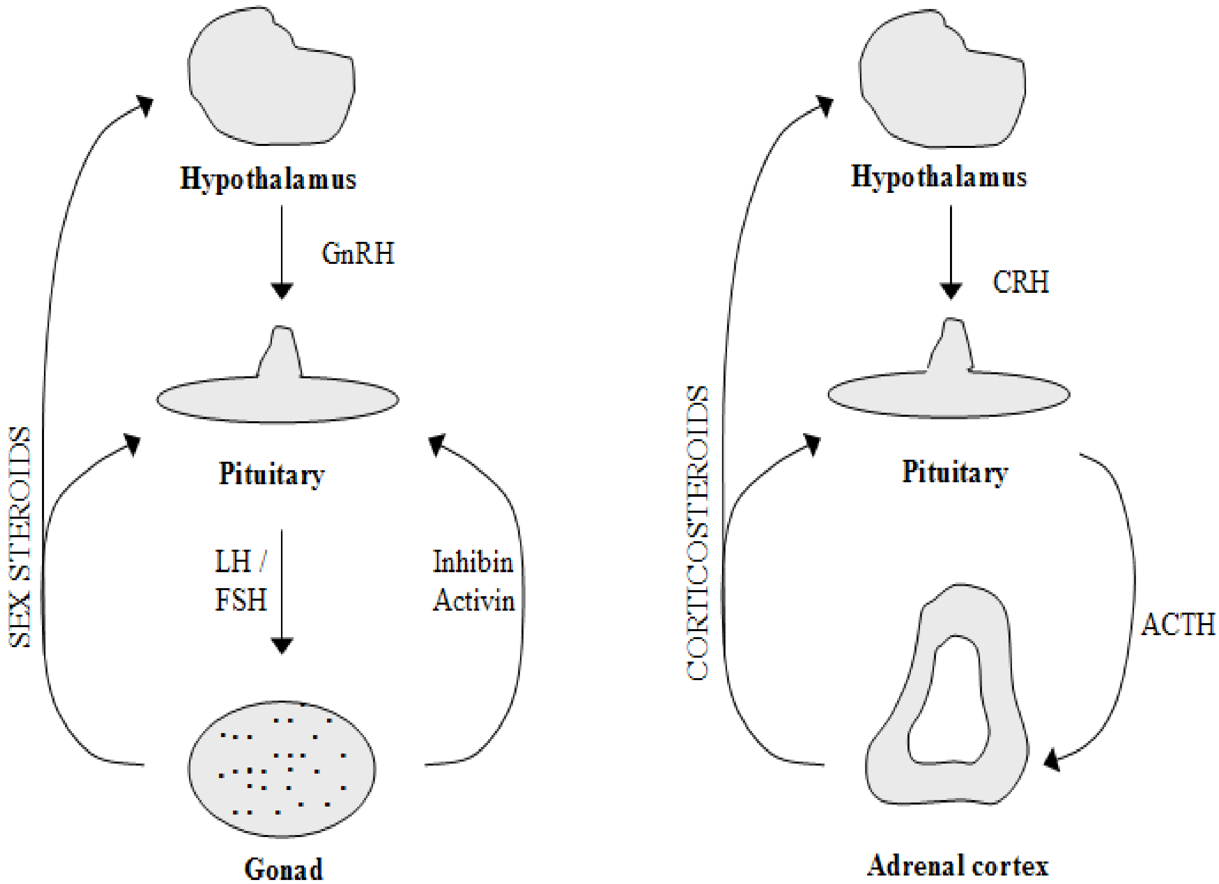
هۆرمۆنەکان وسیستەمی بەریوەبردنی گەشەی هەرزەکار

سیستەمی رژینەرە کویرەکان

- Endocrine system نظام الغدد الصماء

- HPA axis CRH
  - HypothalamusCRH → Pituitary gland ACTH → *Adrenals*
  - Corticosteroids
  - Regulates body’s response to stress
  -
    - ***هایپۆتلاموس =غلاندی ژیر میشکە رژین نخامی ادرنیالین کۆرتیزۆل***
    - **پیشەکەی**
    - **ریکخستن کاردانەوەی جەستەیی بۆ پالپستوویەکان**

- HPG axis GnRH
  - Hypothalamus GnRH→ Pituitary gland LH,FSH → *Gonads* (Testes/Ovaries)
  - Sex Hormones (Androgens for male /Estrogens for female/)
  - ا **Regulates sexual maturation**
    - **هاپیۆپلامۆس ژیرمیشکە رژین گۆنادا یاخوت هیلکەدان**
    - **هۆرمۆنی سیکیەکان (اندروجین بۆ نیر واسترۆجین بۆ می)**
    - **پیشەکەیی**
    - **بەربرسە لە سەر ریکخستنی پیگەیشتنی سیکس لای تاك**



گۆرناكارى هۆرمۆنيەكان

لەسەر ئاستى هۆرمۆنى: میشكى هەرزكار كۆمەلیك گۆرانكارى و پرۆسەى تايبەت بەسەريا روودەدات بە تايبەت هۆرمۆنى گەشە

1. رژینەرى سیكى وریژنەرى ادرنالین كە كۆرتیزۆل(Corticosteroids)دەریژینت ,بەشیوەیكى پیشەیى بیكەوە بەستراون لە گەل غودەیى پلامۆس وغودەى نخامى ئەمەش كۆمەلیك ئەو هۆرمونانەى پیشوو باسمان كرد ئاكتف دەكات,

Developmental Psychology

Adolescent Stage

. پیشەی : هۆمۆنی ادرنالین وکۆرتیزول بەربرسی له کاردانەوەکان له حالەتی پالپەستتوو وورژاندن دلراوکی له جەسته کاریگەریان له ئاسته کانی بەرانگریی پالەپەستووی جەستەیی و دەروونی هەیه.

2. هەروەها ئاستی هرمۆنی (تستۆستیرون)له نیر وهرمۆنی (استرۆجینی) له مێ بەرز دەبیتەوه (10)ده جار زیاتر. ئەم هۆرماناته سیکسیانه کاریگەریان له سەر گۆازرەوەی دەماری (سیروتونین)

پیشەی : ئەمەش رۆلی گرنگی هەیە له کۆنترۆل کردنی مزاج و ئاستی وورژاندیی سیکسی لای هەرزەکار.

3.ئاستی هۆرمۆنی (میلاتونین) دەگۆریت, ئەمەش کاتژمیری بیۆلۆجی هەرزەکار دەگۆریت , بۆیە زۆرینەی هەرزەکارن ئاستنگەی نووستن یان دەبیت له کاتی شەو ناخەون یان درنگ له خەو هەستان له کاتی بەیانیان یاخوت خەو زران یا زۆر نووستن.

4.هەروەها هۆرمۆنی سیکسی کاریگەریی هەیه له سەر ئاستی دەربرینی گۆازرەزوەی دەماری (دۆبامین)

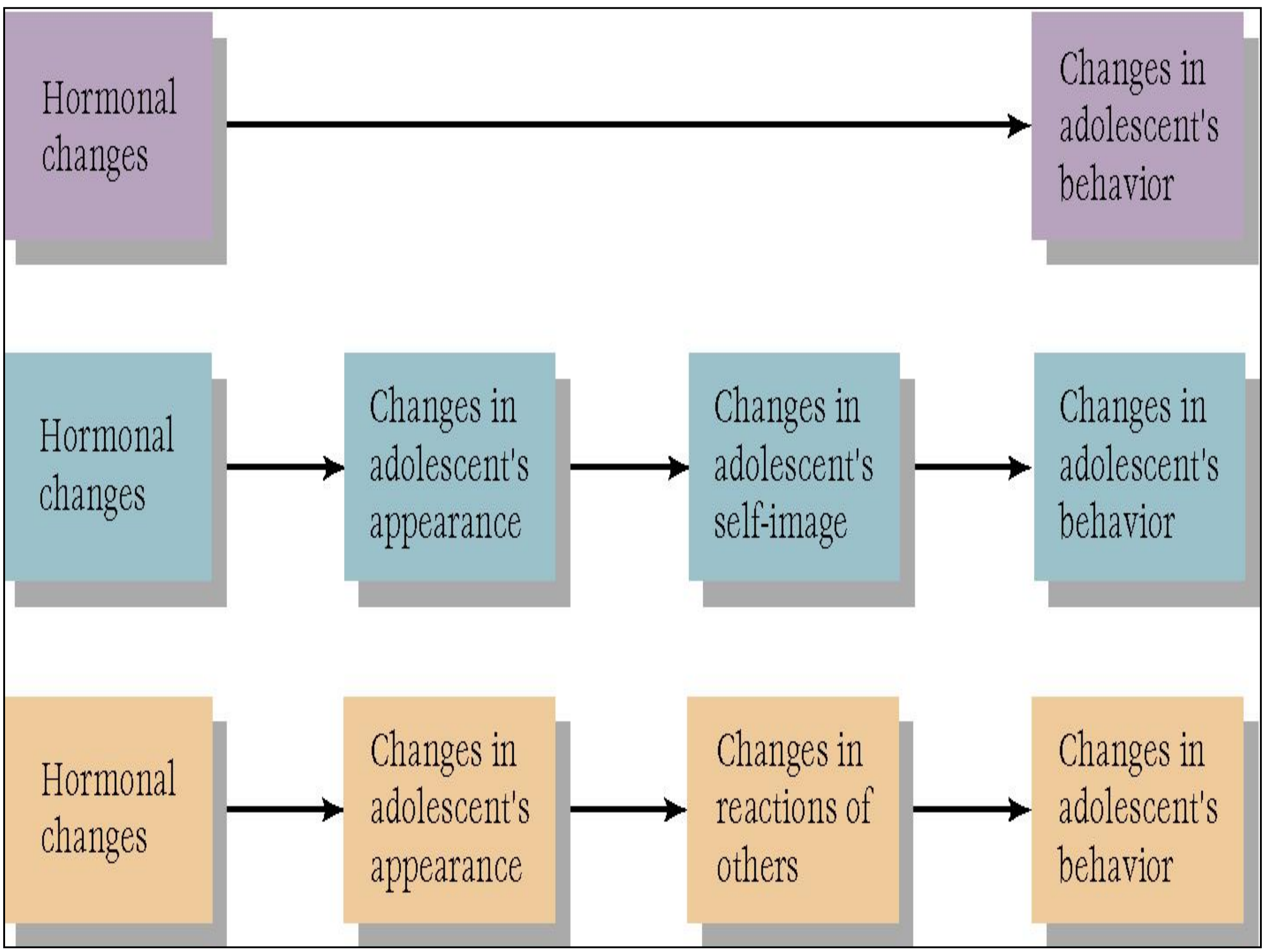
ئاستی دۆبامین به رادەیك دەگۆریت له پیگەیی دماغ له ناو و غودەیی کەزەریی هەیە بەرادەیەك,,

پیشە. ئەمەشیان بەربرسه له سەر کۆمەلیك پیشه وەکو (درك کردن, فیربوون, بیرکردنەوەی به ئاستیکی بەرز, کنترۆلی خود,) ئاستی و ژماره (دوبامین) له تویکلەی دماغ زیاد دەبیت به شیۆەیکی زۆر له قۆناغی هەرزەکاری ئەمەش دیاردەی هەلسوکەوتوو هەرزکار شی دەکاتەوه وەکو رەفتاره هەلەپاسی راکردن بەدوای خۆشی بەبی بەربرس وبەکارهینای ئەقل رەفتار دەکات هەندیك جا تووشی ئالۆدەبوونب مادەهۆشبەرەکان دەبیت.

Developmental Psychology
Adolescent Stage

The Hormonal changes brought on by puberty can affect the adolescent's behavior in at least three ways

گۆرنكاريه هۆرمۆنيەكان لە قۆناغی بالقبوون كاريگەری دەبيت لەسەر رەفتاری هەرزەكار بە سی شيواز



Developmental Psychology

Adolescent Stage

Impacts of Puberty

کاریگەری بالق بوون

Sleep patterns **شیوازی نووستنی هەرزەکار**

Family relations **پەیوەندی خیزانی هەرزەکار**

Peer relations **پەیوەندی هاوریەتی**

Self-esteem **ریزگرتنی خود**

Moods **موودەکان هەرزەکار (مزاج)**

-**Sleep patterns**:

Deep sleep is an important factor in the onset of puberty, therefore it is extremely important to be sure that adolescents are getting an adequate amount of sleep-time per night. (Kearney,2012)

Delayed phase preference، 9 hours: 1 am to 10 am

شیوازی نووستن:

نووستنیکی قوول یەکیکە لە گرنکترین فاکتەرەکانی دەستپیکی قوناغی بالقبوون , بۆیە زۆر گرنکە هەرزەکارەکانمان بەشیکی تەواو وەرگرن لە نووستن و ماوەی نووستن هەموو شەویك(کیناری,2012)

باشترین ماوەی نووستن

9 **نۆ کاتژمیر :** 1**شەو تاوەکو** 10 **بەیانی واتا نۆ سەعات بخەون .**

Developmental Psychology

Adolescent Stage

-**Family relations**

Transformation of parent to-child bond(relation)

pubertal maturation is associated with increased emotional distance between youngsters and their parents pubertal maturation (among girls) and early pubertal maturation (among boys) increase conflict between adolescents and their mothers, but not necessarily fathers; and pubertal maturation, and especially late maturation, may be attended by increased behavioral autonomy for the adolescent

پەیوەندی لە گەل خیزان: پەیوەندیە کە دەگوریت نیوان دایك و باوك مندالاەكان

پیگەیشتنی و بالقبوون پەیوەندی هەیە بە زیادبوونی مەودای سۆزداری نیوان لاوەکان و دایبابیان بۆ نمووە نیوان کچانی هەرزکار لە قوناغی زووی بالقبوون هەروەها کورانی هەرزکار لە هەمان ماوەدا ململانی درووست دەبیت لە گەل دایك بەتایبەت, بەلآم گرنگ نیە لە گەل باوکیش رووبدات هەمان ململانی, وە قۆناغی پیگەیشتن و بالق بوون هەروەها ماوەی درنگی هەرزکاری بیکەوە یارمەتی سەربەخۆیی رەفتار هەرزەکار دەدات ,بۆیە نورمال ئەم دووریی بوونە دایبابانەوە.

Peer relations:

studies indicated Early pubertal development was associated with increase in depressive symptoms only when go with low levels of popularity.

High levels of popularity protected the association between early pubertal development and later depressive symptoms.

also is associated with unique adaptations in the type and meanings of peer reputations. Transformation of friendships, romantic relationships

Developmental Psychology

Adolescent Stage

پەیوەندی لە گەل هاوریەکانی (هاۆتەمەن):

تۆیژینەوەکان دەستنیشانی ماوەی گەشەی بالقبوون کردیە کە پەیوەندی هەیە بە زیادبوونی خەمۆکی ونیشانەکانی وە ریژیی ئەم خەمۆکیە دادەبزی بە کەمی بەکۆمەلایەتی هەرزکاران ,هەروەها ئاستی بەرزی کۆمەلایەتی هەرزکار لە نیوان ماوەی هەرزەکاربووندا پیوەستە بە نزمبوونی ئاستی خەمووکی لایان.

هەروەها پەیوەندی هەیە بە چۆنیەتی خۆ گونجاندی هەروەها مانای ئابرۆی هەرزکار و بردەرانی زۆر گرنگە قوناغی پەیوەندی نیوان بردەران دەگوازریتەوە بۆ پەوەندی رۆمانتیکی (خۆشەوەستی).

Self-esteem

As a result of going through puberty, both boys and girls can experience changes in self-esteem. Whereas high self-esteem indicates a positive self-image, low self-esteem, which is often associated with going through puberty, indicates a negative self-image.(Changing body image) (Changing sense of self-esteem)

ریزگرتنی خود:

وەکو دەرئەنجامیك بۆ قوناغی بالق بوون , هەر دوورەگەز کچان و کوران بە قوناغی گۆرانکاری ریزکردنی –خود.

ئاستی بەرز لە ریزگرتنی|_خود بەندە بە وینەی-خودی ئەرینی , ئاستی نزمی ریزگرتنی-خود کە لە قوناغی بالق بوون روودەدات بەندە بە نەرینی وینە=خودی شیواندنی وینەی جەستە لای هەرزەکار

Moods

You might notice your child feeling more ups and downs than she used to, or her moods might be more extreme. This could be for many reasons – physical, emotional, social and psychological – and not for any one reason in particular. Often you can’t pin down the causes of adolescent ups and downs

Increased stress + Increased sensitivity=Fluctuation of moods

Due to hormones or environment?

موود(مەزاجەکان): رەنگە هەست بکەیت کەوا لاوەکەت هەستەکانی زۆر بەرزیی و نزمی دەبینیت بەروورد بە قوناغی منداليەتی , یا خوت هەستەکانی وموودی زۆر لە رادە بەدەرە. ئەمەش کۆمەلیك هۆکاری هەیە –

Developmental Psychology

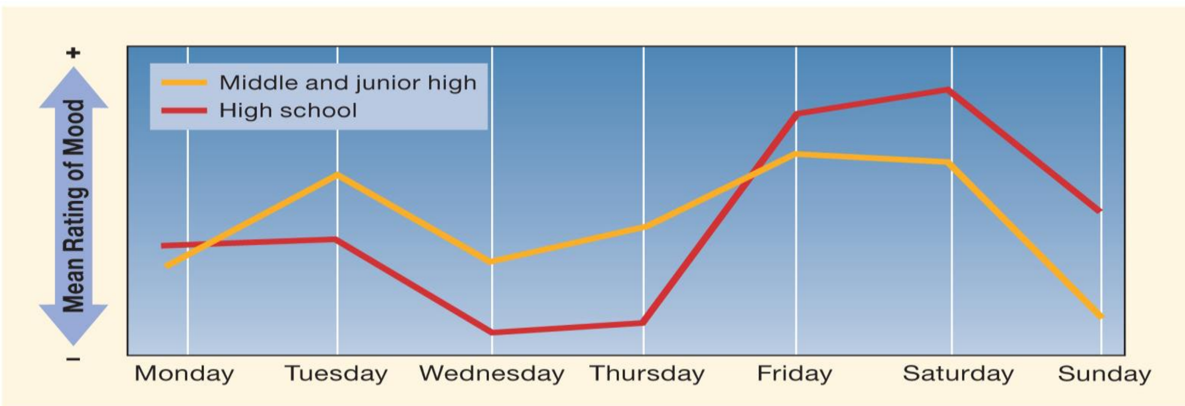
Adolescent Stage

جەستەیەسۆزداریە, كۆمەلایەتیە و دەروونیە- هۆكاریكی تایبەت نیە بۆ ئەو هەلبەزین و دابەزینە بە لكو ناتوانین هۆكاریكبكەینە ئەم نزمیە بەرزیە لە موودی هەرزكار.

زیادبوونی پالپستوو + زیادبوونی هەستیاریی –یەكسانە بە شیواندنی موود

پ| ئایا هۆرمۆنەكان یا ژینگە هۆكاری تیكچوونی موودە لای هەرزەكار؟

MOOD



<u>Timing – individual factors(فاكتەرە تاكیەكان) كاتی بەهەرزەكاربوون</u>

<u>فاكتەرە بۆماوەیەكان و فاكتەرە ژینگەیەكان:یەكەم</u>

Both genetic and environmental factors are involved in the timing of puberty. Body fat and/or body composition may play a role in regulating the onset of puberty. Puberty is associated with the development of secondary sex characteristics and rapid growth.

هەردوو جۆرە فاكتەرەكان بۆماوەو ژینگە بیەكەوە بەشداری دەستپیكی قۆناغی بالق بوون دەكەن.چەوریی جەستە| شیوازی جەستە رۆلیكی گرنگ دەدات بۆ ریكخستنی دەسپیكی بالقبوون. هەر وەها بالقبوون پیوەستە بە گەشیی خاسیتەدوومیەكانی سیكسی هەروەها خیرایی گەشە

<u>Genetic factors</u>

Timing and tempo or speed

فاكتەری بۆماوەی: بەربرسە لە كات و خیرایی و هیزیی ماوەی بالق بوون

Developmental Psychology

Adolescent Stage

Environmental factors

Nutrition -Body weight- Exposure to hormones/chemicals Family conflict- Stepfathers

فاكتەرە ژینگەییەکان: خۆراك –كیشی جەستە - بەركەوتن بە هۆرموونە كیماویەكان—ململانی خیزان- زر باوك یا زردایك.

- Timing - group factors

Comparisons

Across socioeconomic groups

Impact of poverty

Nutritional intake, health care, exposure to disease

Across countries

Impact of industrialization

Across time periods

Secular trend

During the last decades, a secular trend of growth and timing of puberty occurred consisting of increased adult height and earlier onset of puberty

دووەم| كاتەكان=فاكتەرە بە گروپەكان

گروپە -بەراووردیەكان

=لە نیوان گروپە كۆمەلایەتیەكان وئابوریەكان

-كاریگەری هەژاری

- بەرهمی خۆراك, ئاگادار تەندروستی , تووشبوون بە نەخۆشیەكان

گروپە لە نیوان دەولەتەكان

-كاریگەری پیشەسازی

Developmental Psychology

Adolescent Stage

گروپە لە ماوەی جیاواز

ئارستەیی عەلمانیەت

لە کۆتای ئەم سەدیە ئارستەی علمانیەت زال بوو بەسەر هەموو جیها ,هەروەها کاریکەریی هەبوو لە سەر کات بالق بوون ,ئارستە دریژبوونی هەرزەکاران لە بالا زیاد کرد هەروەها پیگەیشتن بە قوناغی بالقبوون زووتر بەراوود بە سەدی پیشوو.

Early maturation

Boys	Girls
Early maturation positives Popularity, higher self-esteem Early maturation negatives Deviant, risk behaviors; more rigidity later	Early maturation positives Popularity (cultural dependence) Early maturation negatives Lower self-esteem, eating disorders, emotions, deviant behaviors

پیگەیشتنی زوو

کوران	کچان
ئەگەر پیگەیشتنی زوو ئەرینی بیت ئەوە هەرزەکار بەکۆمەلایتی دەبیت, ئاستی ریزگرتنی خود بەرز دەبیت ئەگەر پیگەیشتنی نەرینی بیت ئەوە لاسار دەبیت ,رەفتاری مەترسیدار دەنوینت , زۆر توند وتیژ دەبیت لە کوتادا	پیگەیشتنی زوو بۆ کچان ئەگەر ئەرینی بیت ئەوە بەکۆمەلایتی دەبیت (بەپی کەلتوری شوینەکە), ئەگەر پیگەیشتنی زوو نەرینی بیت ئەوە ئاستی نزم لە ریزگردنی خود دەنوینیت,شلەژانی خۆراك,رەفتاری لاسار

Late maturation

Boys	Girls
Late maturation positives Higher levels of creativity, inventiveness Late maturation negatives Low self-esteem, low social competence	Late maturation positives Thinner build Late maturation negatives Social withdrawal

پیگەیشتنی درەنگ(پاشەوەختە)

Developmental Psychology

Adolescent Stage

کوران	کچان
ئەگەر پیگەیشتنی درەنگ ئەرینی بیت ئەوە هەرزەکار ئاستیکی بەرز لە داهینان دەنوینیت دەسپیشخەر دەبیت. ئەگەر نیگەتیف بیت ئەوە ریزکردنی خود نزم دەبیت, کەمی کیبرکی کۆمەلایەتی دەبیت	پیگەیشتنی درەنگ بۆ کچان ئەگەر ئەرینی جستەیکی ناسك لاوازی دەبیت, ئەگەر پیگەیشتنی درەنگ نەرینی بیت دواکەوتنی کۆمەلایەتی لە گەل دەبیت.

قۆناغی هەرزکاری گەشەیی ئەقلی

How does the brain develop

Some people like to think of the brain in 4 parts:

1. **The spinal cord** and the base of the brain that delivers messages to and from all parts of the body and controls what happens in the parts you don't have to consciously think about like the heart, lungs and digestion.

2. **The cerebellum** that controls and coordinates movement and other brain processes.
3. **The amygdala** and hippocampus that control emotion and memory.
4. **The cortex** which connects up all the senses and thinking part, including the prefrontal cortex which is involved in fine judgment and control.

هەندیك لە تویژینەوەکان میشك بۆ چوار پارچەی سەرکی دابەش دەکەن

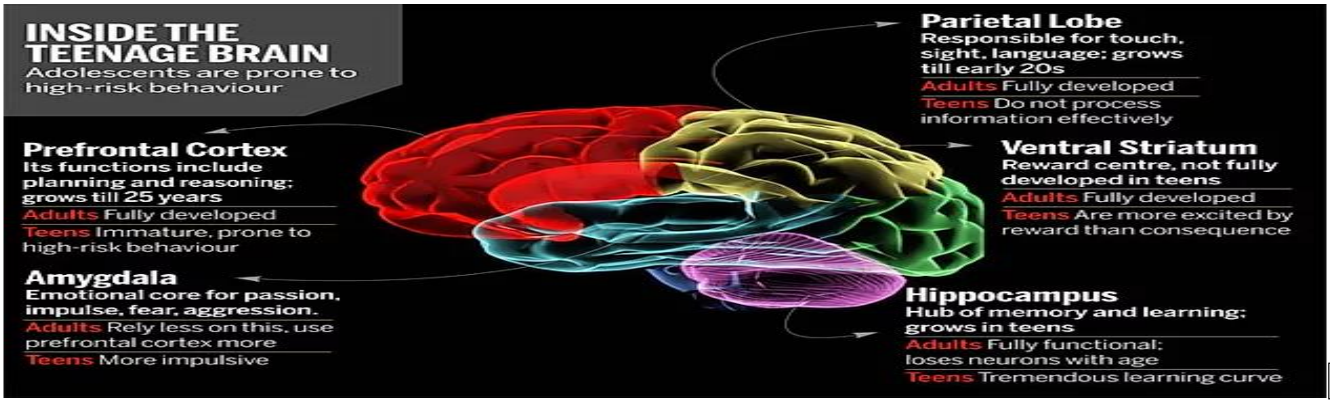
1. **پەتی شەوکی**: لە بناغەیی دماغ یا میشك پیشەی گواستنەوەی نامەکان لە میشك بۆ پارچەکانی جەستە وە بە پیچەوانەش هەروەها کونترولی شوینەکان جەستە دەکات کە نەتوانی بیری لی بکەیەوە وەکو دل سیەکان هەرسکردن

2. **مخیخ**: بۆ کونترۆل کردن وبریاردان جوولەی هەندیك لە پرۆسەکان میشك

3. **ئەمەگدالا**:کونترولی سۆزەکان و یادگە دەکات

4. **تویکلەی میشك**:ئەمەش هەموو هەستەکان بەیکەوە دەبیست هەندیك لە بیرکردنەوەش , بە تایبەت بەشی پیشەوەی تویکلەیی میشك ئەوەی بەشداریی بریاردانی وورد ووکنترول کردن دەکات.

Developmental Psychology
Adolescent Stage



Among the most important changes to take place in the adolescence brain are those in the prefrontal cortex and limbic system

له نیوان گرنکترین گۆرانکاریەکانی میشکی هەرزکار ئەو گۆرنکاریانەی لە تویکلەی پیشەوەی میشك هەروەها گورانی سیستەمی سۆزداری (حوڤ) .

<u>the limbic system</u>

The brain is thought to develop and connect functionally in stages. The emotional areas of the brain (the limbic system) are present at birth, but regulation of emotions moves from being more of a shared responsibility (with parents) in childhood, to an individual responsibility in adolescence. This process requires new connections to be formed between the cortical or higher level thinking and the emotional areas of the brain. It also leads to adult level decision making, planning and thinking.

<u>the limbic system</u>

<u>گەشەی لمپیك سیستەم(سیستەمی سۆزداری)</u>

وازانراوە کەوا میشك گەشەدەکات وپەیوەندی نویی و پیشەیی بەپی قوناغەی جیاواز, پارچەی سۆزداری لە میشك (لمپیك سیستەم) لە منداليەوە هەیە, بەلام ریکخستنی سۆزەکان دەگوازیتەوە لە ئەرکیکی باوکانە لە قۆناغی مندالی بۆ ئەرکیکی تاکی لە قوناغی هەرزەکاری, ئەم پرۆسیەیش پیویستی بە پەیوەندی نویی هەیە نیوان بیرکردنەوەی تویکلەی میشك ئاستی بەرز و شوینەوارەکانی سۆزداری لە دماغ ,ئەمەش وادەکات بریاردانی و پلاندانان بیرکردنەوەی کەنجیکی پیگەیشتووە.

Developmental Psychology

Adolescent Stage

the pre frontal lobe

Experiments have been done to show that teens often 'think with their feelings'. Scans of the brain can be done to show different parts lighting up when they are being used. When adults and teens look at faces showing different emotions, the part of their brains that light up are different. Adults use their prefrontal cortex to look at faces and try to decide what emotion is happening. Teenagers use their amygdala rather than their prefrontal cortex most of the time. In other words, they are using their emotions to try and understand emotion

توپكلەی پيشەوەی ميشك

سنتەرەكانی ميشك پيشدەكەويت پەيوەندی پيشەيی نويی دروست دەكات لە قوناغی هەرزەكاری, بە تايبەتی لە كوتا بەشی كە توپكلەی ميشك يا خوت پارچەی بەشی پيشەوە نيوجەوان مرۆڤە, ئەمەش لە ماوەی هەرزكاری روودەدات ,

كۆمەليك تاقيكردنەوە كرا بەسەر هەرزەكاران كردووە بۆ ئەوەی بسەلمينن كەوا "بيركردنەوەيان هستياريە" تاقيكردنوەكە لە سەر ميشكی هەرزكاران وكەنجانی پيگەيشتوو كرا بە ئاميری ژماردنی دماغ لە كاتی پيشاندنی كومەليك ووينەی جياواز لە دەموچاوی خەلك لە كاتی دەبرينی سۆزەكانی , دەرئەنجامەكان دەركەوت كەوا بەشيك لە ميشكی هەرزەكار رووناك دەبيت ,بەشيوەيكی جياواز لە گەل گەنجەكان چونكە گەنجان توپكلەيی پيشەوەی بەكار دەهينن بۆ برياردان لە كاتی سەير كردنی دەمچاوەكان هەستەكانی بەمشيوە دەردەبری , بەلام هەرزكاران شوينی ئەمگدالا لە بری توپكلەی پيشەوە ميشك لە هەموو كات, بە شيوازيكی تر هەرزكاران (هەستەكانيان)بە كار دەهينن بۆ تيگەيشتنی هەستەكان.

the pre frontal lobe

Final development of executive function Planning/problem-solving Impulse control Seat of “sober 2nd thought Full maturation – sometime between adolescence and early adulthood Coincides with child-onset schizophrenia Failure in executive functioning

Developmental Psychology

Adolescent Stage

هەر لە پیشکەوتنی بەشی پیشەوەی تویکلەی میشك پیشەی جی بەجی کردن و پلاندانان گەشە دەکات هەروەها چارەسەرکردنی کیشەکان توانستی کۆنترۆلکردنی لە هەلپاسی واتا توانستی بیرکردنەوەی دەگاتە ئاستی پیگەیشتن تەواو ئەمەش نیوان کوتا قوناغی هەرزکاری دەستپیکی قۆناغی گەنجیەتی, بەلام هاوکات لە کەل ئەوشدا کەرتی کەسیایەتی (شیزۆفرینا) سەرهەلدەدات ئەگەر میشکی هەرزکارەکە سەرنەکەوت لە پیشەیی جیبەجی کردنی

<u>Heightened arousal</u>

بەرزبوونەوەی شاگەشکە (خرۆش) لای هەرزەکار

<u>Increased hormone activity</u> : estrogen & testosterone, Sexual, stimulation Social status conflict

<u>Increased neurotransmitter activity</u> : heightened emotional , sensitivity/reactivity, Limbic system (norepinephrine), increased risk, stimulation-seeking behaviors, Punishment/reward system (dopamine)increased fluctuations in mood, Serotonin

<u>بەرزبوونەوەی شاگەشکە(خرۆش) لای هەرزەکار</u>

بەرزبوونی چالاکی هۆرمۆنەکان: هۆرمۆنی ئەستروجین و هۆرمونی تیستیترۆن, ووروژاندنی سیکسی رودەدات , هەستیاری کۆمەلایەتی زیاد دەکات,حالەتی ململانی بەرز دەبیت.

بەرزبوونی چالاکی دەماریی و هەستیاری: واتا بەرزبوونی ریژەیی سۆزداری \لمپیك سیستەم (نوربینفرین) ئەمەش رەفتار مەترسیدارە کان دەوورژینیت ,سیستەمی سزادانو پاداشت بەکار دەهینی\دوپامین زیاد دەبیت تووشی هەلبەزین ممود دەکات لە گەل مادەی سیروتونین زیاد دەکات.

identity development

گەشەیی ناسنامەی هەرزکار

Erickson stage of identity crisis

Identity

Sense of individual self

Selection of commitments, beliefs, values

Interpersonal process

- Taking their place in the adult community

لەم قوناغە ئەریك اریكسون پێ دەلیت (ازمە الهویە) واتا رووداوی دروست بوونی ناسنامە

-هەستی تاك بە خودی خۆی بەرز دەبیت یا خوت هەست كردن بە خودی تاكایەتی

-هەلبژاردنی بەها تیروانینی بیرو باوەری خۆی

-بۆ خۆی جۆری پەیوەندی دروست دەكات

-پرۆسەكانی دروست بوونی كەسایەتی دەست پی دەكات.

-شۆینی خۆیان لە ناو كۆمەلگا وەكو پیگەیشتوویك وەدەگرن

Erickson's teenage Stages

Developmental Psychology

Adolescent Stage

- Fidelity :- Identity vs. Role confusion – Teenager. Questioning of self. Who am i? if the parents continually push him/her to conform to their views, the teen will face identity confusion.

قۆناغی هەرزکاری و دروست بوونی ناسنامەی کەسەیەتی بەپی بیردۆزەی اریك اریکسون کە دەلیت " ئیمە گەشە دەکەین لە ریگایی 8 لایەنی, وە دروست بوونی کەسایەتی کە لە قوناغی مندالی دەست پیَ دەکات تاکو پیریی. ئەم لایەنانەش بە دووشیۆازی دژیەك دروست دەبن بەپیَ شیۆازی پەروەردە کردنی منداکە وە لە هەر قۆناغیك جەند سەرکەتووبوییت ئەوە ئامادەبیت بۆ قوناغەکەی دوای وە هەر قوناغایك کۆمەلیك ئەرکی تیدایە ,دەبیت جیَ بەجی بیت بۆ نموونە قوناغی هەرزەکاری پیَ دەوتریت قۆناغی دەست پاکی (اخلاص) ؛ " دوو شیۆازی دژیەك تیدایە بە دیهنانی ناسنەمە دژی سەرلیشوان و تیکچوونی ناسنامە, هەرزەکاران لەم قۆناغە پرسیار لە خۆیان دەکەن . من کیم؟ ئەگەر دایك و باوك بەردەوام جەختی لیان بکەن بۆ جەبەجی کردنی تیروانینی خۆیان ئەوە هەرزەکارەکە تووشی تیکچوونی ناسنامە دەبیت

cognitive changes

گۆرانکاری معریفیەکان

Importance of conceptual structure of thinking

Propositional logic: thinking constrained by logical relations

Emphasis on rationality and scientific methodology

Importance of conceptual resources employed in thinking

Five process: Attention, working memory, processing speed, organization, meta-cognition....

Developmental Psychology

Adolescent Stage

-گرنگی بناغەی "چەمکی" لە بیرکردنەوە

-بیرکردنەوەی زیاتر دەبیت پیشبینکراو بیرۆکەکانی سنورداردەبیت بە پەیوەندیە منتقیەکان

=سووربوون للە سەر ئەقلانیەت لە بیرکردنەوە هەروەها پرۆگرامی زانستی

=گرنکی بەرهەمەکانی چەمکیکانی بەکاردەهینی بۆ بیرکردنەوەی پینج ریگایە" ئاگایی,یادگەی کارەکەر,خیرای چارسەروریکخستن, ئەوانی دواى معريفەتن".

adolescent egocentrism

هەرزکاری وسنتەری خوولانەونە لە دەوری خۆی (من)

* Adolescent egocentrism describes the state common to most teenagers in which they seem to believe the world revolves around them.
* the term adolescent egocentrism was developed by a psychologist named Dr. David Elkind.
* studied adolescents ranging from 11-18 years old,
* teenagers were largely unable to differentiate between their own perceptions and the perceptions of others.
* Teenagers consistently believe their view is the only possible view, and all other ideas are false or entirely nonexistent.

Increased introspection, self-consciousness, rationalization

وەسفی ئاراستەی هەرزەکار دەکات لە خولانەوە لە دەوری خۆی :"واتا خود لەلای هەزەکار حالتیکە وا هەست دەکات هەموو دونیا و ژیان لە دەوری ئەو دخوولیتەو وە چەمکی خوولانەوەی لە دەوری(من) لە لای زانا دەروناس د.دیفید الكيند لە تویژینەویك لە سەر هەرزەکاران لە تەمەنی نیوان (11-18) سال دەلیت هەموو هرزکاران توانا ئەویان نەبوو جیاواز نیوان تیروانینی تایبەتی خۆیان تیروانینی کەسانی تر , هەرزکاران بروایان وایە بە بەردەوام کە تیراوانینی خویان دروستە هەموو بیرۆکەکانی تر هەلەیە و ووجودی نیە بیرووکەی ناوەکی زیاد دەبیت هۆشی خودی لە گەلیا زیاد دەبیت زۆر بەهانەش دەهینینەوە.

Effects of Adolescent Egocentrism

Developmental Psychology

Adolescent Stage

* Responsible for adolescent version of *egocentrism*.
  * Imaginary audience
  * Personal fable
  * Importance of *personal individuality*
  * The imaginary audience of teenagers can create a wide range of behaviors and social constructs, and is largely responsible for many of the personality traits and desires that teenagers express.
  * *"personal fable" describes the unrealistic manner in which teenagers view themselves and the world around them.*
  * Importance of *personal individuality*

some girls might struggle to get out socially, as they believe their peers are closely monitoring and judging their every move. Some boys might act out in loud, aggressive, and explosive displays, believing they have been charged with the sole duty of maintaining the embodiment of masculinity

کاریگەریی ئیگۆسنتەر خوولانەوە لە دەوری خود لە سەر قوناغی هەرزەکاری

-بەربرسە لە توانست هەرزەکار لە خوولانە لە سەر خودی خۆی

وەکو: جەماوەرکی خەیالی درەست دەکات

-چیرۆکیکی کەسەیەت

-گرنگی تاکەیتی خودی

"دەشێ جەماوەرەکی خەیالی بۆ هەرزەکاران کۆمەلیك بەرفراوان دروست بکات لە رەفتار و پیکاهاتەی کۆمەلایەتی ,ئەویش بەرپرسە تا رادیك زۆر لە دروست بوونی سیفات وئاروزی کەسایەتی کە هەرزکار وهەروەها "چیرۆکی کەسەیتی " ئەو ریگایی نا واقیعیانە کە هەرزەکار سەیری خۆی و جیهات دەورووو بەری دەکات

گرنگی تاکایەتی کەسیاتی "هەندیك کچان هەولدەدەن کەوا لە سنووری کۆمەلگا دەربچن , چونکە وا برۆادەکەن کە کەسانی هاوشیەوەی خویان چاودیریان دەکەن لە نزکەوە بریاریان لە سەر هەممو جوولەیان

Developmental Psychology

Adolescent Stage

دەدەن , هەروەها هەندیك لە هەرزەكاران كور بە شیوەیكی شەرانگیزی دەتەقنەوە بە رووی كەسانی تر,

بروایان وایە كەوا ئەوە ئەركەیكی پیاوانەیە دەبی دەرخەن.

How Can Parents Deal with Adolescent Egocentrism

1) Connecting with your kids. Connecting with your children might be difficult during this time, but take any opportunity you can to find ways to bond. If your son loves modern dance, consider taking him to a performance.

Think of your own childhood. You might not have all of the same stressors your children have, but there are sure to be some areas in your past that relate to what your children are going through.

3) Remember: this too shall pass. The period of time in which your child is enmeshed in this stage of development may seem to stretch on and on, but remember that this period will pass, like every other developmental period before it, and your child will emerge much stronger and healthier-

provided that you both handle the effects of the stage well.

4) Introduce new ideas. Children are best helped by being exposed to plenty of ideas and worldviews, so continue exposing your children to new types of music, new cultural ideas, and new experiences.

5) Offer support. In the end, children require the unconditional love and support of their parents. Although you might not agree with everything your teenager says or does, they do need you to consistently demonstrate that your love and acceptance are not conditional.

چۆن دایك و باوك ئاشنا بنەوە لە گەل خوولانەوەی هەرزەكار لە خودی خۆی؟

Developmental Psychology

Adolescent Stage

1-پەوەندی لە گەل هەرزکار : دەزانین پەیوەندی لە گەل هەرزکاران ئاستنەگ دەبیت بۆیە هەر کاتیك بقۆزەوە بۆ ئەو پەیوەندیە بۆ نموونە ئەگەر کورت ئارزووی وینەکیشانی هەبوو ئەوە بیبە ئەو گەلەریانی دەکەریت هانی بدە بۆ ئارزووەکەی هەروەها هاورییکانیشی ببە بۆ ئەو شوینە لە گەلیا ,

2- هەروەها زۆر لایەن هەیە دەتوانی هەست بە هەرزەکارەکەت بکەی ئەگەر خۆت بەبیرهاتەوە کە لە هەرزکاری چۆن بویت تاوەکو نزیکبیەوە لی شەرت نیە ژیانیان زۆر لە هی تۆ بچی بەلام ئەکید لایەنیك هەیە دەتوانی بەشداربی لە گەلی.

3. بزانە وەکو دایك و باوك کە ئەمەش تێ دەپەریت واهەست دەکەی کەوا ئەم کاتە لە گەشە زۆری خایەند وا دریژ تر دەبیت بەلام بزانە کە ئەم کاتەش دەروات وەکو هەموو قۆناغەکانی ژیان ,پیشوو, ومندالەکەت بەهیزتر دەردەچیت بە تەندروستیکی باشتر.

4-   بیروکەی نۆیی پیشکەش بکە: باشتر وایە یارمەتی مندالت بدەی بۆ ئاشنابوون بە بیرۆکەیی نویی تیراوانینی نوێ , بۆیە بەردەوامبە لە پیناسە کردنی میوزکی بیروکەی کەلتووری نۆیی تاقیکردنەوەی نوێ لە چیان.   -

5-پیشکەش کردنی پالپشتی لە کوتادا: مندالت پیوستی بە خۆشەویستی نامەرجدارە دایکوباوك بەردەوام پالپشتیکاری بکەن بزانە مەرج نیە تۆ رازبیت بە قسەو بیروکەی و رەفتاری مندالت. بەلام بەردەوام پیوستی بەوەیە کەوا خۆشەویستی وقبوولی تۆ بەند نیە و مەرجدار نیە.