



Bu Dönemde Gözlenen Fizyolojik Değişmeler

KIZLAR

- ✓ Boy uzaması,
- ✓ Vücut yapısının değişmesi
- ✓ Cinsiyet özelliklerinin belirmesi
- ✓ İlk Adet yaşantısı(10-16 yaş arası görülür)

ERKEKLER

- ✓ Boy uzaması
- ✓ Ses değişmesi
- ✓ Cinsiyet özelliklerinin belirmesi

Cinsiyet gelişimi sırasında, **hormonal** seviyelerin değişmesi bedende cinsiyet ile ilgili değişikliklerin olmasında rol oynar.

Bunlar: Vücudun belli yerlerinde kıllanma, erkeklerde ses değişimi, cinsel organların büyümesi, yağ üretiminin artması, ter bezlerindeki artan aktivasyon ve sivilcelerin çıkmaya başlamasıdır.

(Hormon nedir: iç salgı bezlerince salgılanan ve kana geçen, kimi organların çalışmasını düzenleyen adrenalin, insülin, tiroksin gibi maddelerin ortak adı.)



Ergenlik Dönemi

- ✓ Çocuklukla erişkinlik arasında geçen dönem
- ✓ Hızlı büyüme ve gelişmenin olduğu kız-erkek cinsel özelliklerinin belirdiği 2-3 yıllık ilk gençlik dönemidir.
- ✓ Çocukluktan çıkıp, yetişkinliğe adım atmak için gerekli bilgi, beceri ve tutumların kazanıldığı bir geçiş dönemidir.
- ✓ Ergenlik dönemi 11 - 12 yaşlarında başlayıp 20'li yılların başlangıcına kadar süren, hızlı bedensel, ruhsal, sosyal değişiklikleri içeren dönemin genel adıdır.

Erken (ilk), Orta ve İleri (geç) Ergenlik

- Erken Ergenlik: 10-13 yaş
- Orta Ergenlik: 14-18 yaş
- İleri Ergenlik: 19-22 yaş

- ✓ Kızlar erkeklere oranla 1-2 yıl önce ergenliğe girer ve 1-2 yıl önce tamamlar.
- ✓ Cinsiyet özelliklerinin belirginleşmesi çocuğun kendi cinsiyetini ve cinsiyet rollerini kazanmasına yardımcı olur.
- ✓ Ergenlik döneminin belirtileri kişiden kişiye farklılık gösterir.

Rehberlik ve
Psikolojik Danışma
Servisi



Ergenlik Dönemi



Sezen Aksu'nun şarkı sözleri ergenlik dönemini ne kadar güzel anlatıyor;

"Küçüküm daha çok küçüküm, bu yüzden bütün hatalarım, öğrenmem bu yüzden, bu yüzden kendimi özel önemli zannetmem. Küçüküm daha çok küçüküm, bu yüzden saçmalamam, yenilmem bu yüzden, kendime hala güvensizliğim. Ne kadar az yol almışım, ne kadar yolun başındaymışım meğer elimde yalandan kocaman oyuncak zaferler. Küçüküm daha çok küçüküm, bu yüzden korkularım, gururum bu yüzden, bu yüzden çocuk gibi korunmasızlığım. Küçüküm daha çok küçüküm bu yüzden sonsuz endişem, savunmam bu yüzden, bu yüzden küçük bir iz bırakmam için didinmem. Küçüküm daha çok küçüküm.."



Ergenlikte Büyüme Hızı

- Büyüme tüm bedende değişik hızda gerçekleşir.
- Önce ayaklar ve eller büyür
- Yüzde önce çene ve burun büyür
- Kalçalar omuzlardan önce büyür.

Ergenlikte Duygusal Gelişim

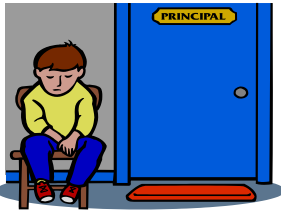
- ⚡ Duygulardaki ani değişimler
- ⚡ Aşık Olma
- ⚡ Mahcubiyet ve Çekingelik
- ⚡ Aşırı Hayal Kurma
- ⚡ Tedirgin ve Huzursuz Olma
- ⚡ Yalnız Kalma İsteği
- ⚡ Çabuk Heyecanlanma
- ⚡ Çalışmaya Karşı İsteksizlik



Ergenlik Döneminde En Sık Rastlanılan Heyecan Biçimleri

* Endişe

- Daha ziyade hayali nedenlerden oluşur. (ne olacağım?)
- Ergenin kendisiyle ilgili korkular (yoksulluk, ölüm, başarısızlık..)



* Korku

- Objelere karşı duyulan korkular (yılan, köpek vb.)
- Sosyal ilişkilerden duyulan korkular (sosyal fobi; kalabalıkta konuşamama)



Ergenlikte Bilişsel Gelişim



- ⚡ İleri düzeyde düşünme yeteneği geliştirme
- ⚡ Soyut düşünme yeteneği geliştirme (inanç, güven, maneviyat gibi gözle görülmeyen şeylerin düşünülmesi)

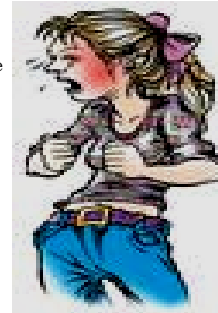
Ergenlikte Sosyal Gelişim ve Değişim

- Yeni sosyal çevrelere girme
- İletişime girmede çekinme
- Daha fazla arkadaş edinme isteği
- Popüler olma isteği
- Dış dünyayı takip eder duruma gelme
- Toplumsal konularla ilgilenme
- Utangaçlık, çekingenlik ve kendine güvensizlik,
- Kızlarda erkeklere oranla daha erken gelişim,
- Karşı cinsle ilgide artma,
- Kendinde ve başkalarında fiziksel görünümüne önem verme,
- Duygularda hızlı değişim,
- Normal olmama ve beğenilmeme endişesi taşıma.



Ergenlik Dönemi Hastalıkları

- **Sivilceler** (ter ve yağ bezlerinin salgılarının artması nedeniyle sivilce oluşumu gözlelenebilir)
- **Depresyon** (Aile içi sorunlar, olumsuz yaşam deneyimleri, düşük benlik algısı ve okul başarısızlığı depresyona neden olabilir)
- **Dengesiz Beslenme**
- **Anorexia**, (yemeden içmeden kesilme)



Ergen; bağımsızlık kazanmak için çıktığı yolculukta, güvenli bir liman arayışı içerisinde gemisinin yelkenini sağlam tutmaya çalışan "**ACEMİ KAPTAN**" gibi de adlandırılabilir.



Ergenin Aile İle İletişimi

- ⊙ Çocukluk döneminin anne-babaya kayıtsız bir bağlanma vardır. Çocuğun özdeşim kurduğu kişi anne-babadır.
- ⊙ Ergenlik döneminde ise anne-babaya daha **eleştirel bir bakış vardır**.
- ⊙ Anne-baba etkisiz, **güçsüz ve yetersiz** görülmeye başlanır.
- ⊙ Bu doğrultuda genç ve ergen arasında **çatışma** ortaya çıkar



Aile İle Yaşanan Sorunlar

- Aile tarafından anlaşılmadığının düşünülmesi
- Baskı ve sınırlandırmaların fazla olması
- Kız-erkek arkadaşlığına hoş bakılmaması
- Güvensizlik
- Ders çalışma ve başarı konusunda baskı yapılması

Ergen ve Okul

- Gençler için okul, hem öğrenim ve arkadaşlık yeri, hem de öğretmenlerle yeni ve değişik ilişkiler kurulan toplumsal bir ortamdır.
- İlkokul çocuğu büyük ölçüde edilgen bir öğrenci durumundayken ortaokuldan itibaren ise öğrenci ve öğretmen ilişkisi etkin bir hale gelir.



Ergen ve Öğretmen

- ✓ Çocuğun ebeveyn dışında kendisine örnek olarak seçtiği en önemli insandır.
- ✓ İletişime girme isteği fazladır
- ✓ Öğretmenlerce beğenilmek ve desteklenmek ister.
- ✓ Genç ve öğrenci arasındaki iletişimin iyi olması gencin daha rahat yönlendirilmesini sağlar.

