

ERGENLIK

# Kelime kökeni

- «Ergenlik» terimi
  - Latince kökenli «gelişen»
- «Büluğ» terimi
  - Arapça kökenli «hedefe ulaşma, erme, erginlik,yetkinlik»
- «Adölesan» terimi
  - Latince «adult-» fiilinden türemiş «yetişmek», adolescence

# Çocukluk ve yetişkinlik arası dönem

- 12-22 yaş aralığı (WHO)
- Evrensel bir dönemdir.
- Toplumsallaşma
- «Kimlik Kazanmak»
- Cinsel gelişimin oluşması
- Meslek seçimi
- Ergenlik İstasyonu



BİR ERGENLE  
YAŞAMAK GİBİ BİR  
KİTAP ARIYORUM AMA  
SAĞLIK, YAŞAM,  
GELİŞİM  
BÖLÜMLERİNDE  
BULAMADIM...

«GERİLİM» BÖLÜMÜNE  
BAKTINIZ MI?

LIBRARY  
HOURS



# Kuramsal bir bakış açısı...



- Ergenlik Dönemi=Yas Dönemi
- Çocukluğunun ve bedeninin değişim yası.

Homojen bir  
grup deęildir

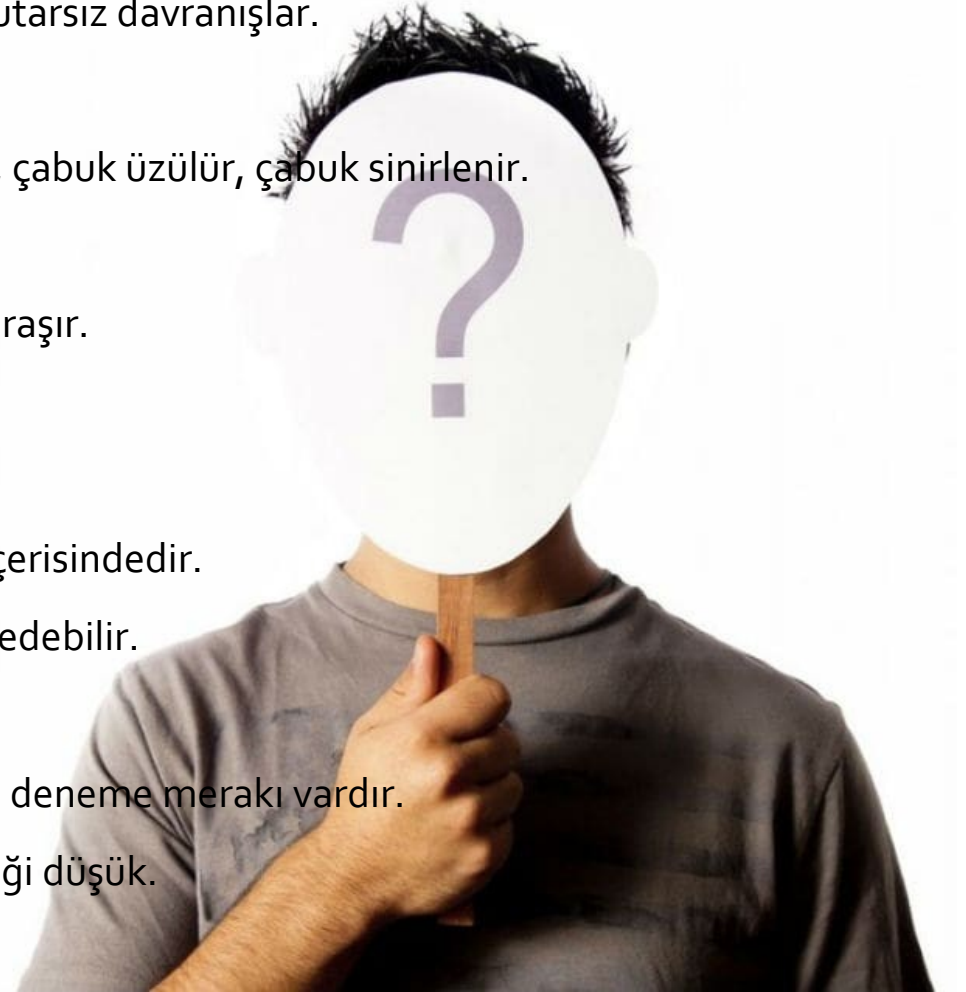
- Biyolojik, sosyal, duygusal, bilişsel gelişimleri birbirinden farklı hızlarla seyretmektedir.





# Kimlik kazanmak

- Kimlik arayışı içerisinde kimliğin inşası ve bu kimliğin etrafı tarafından tanınması sürecidir.
- Dengeli ve uyum sağlayabilen çocuk gider; yerine güç beğenen ve çabuk tepki gösteren bir genç gelir.
- Artık tepkileri önceden kestirilemez. Tutarsız davranışlar.
- Duygusal dalgalanmalar.
- İnişli çıkışlı bir dönemdir; çabuk sevinir, çabuk üzülür, çabuk sinirlenir.
- Gün boyu süsüyle, giyimiyle, saçıyla uğraşır.
- Derslerde düşüş olabilir.
- Kendini ispat ve bireyselleşme çabası içerisindedir.
- Dediğinin tam tersini yapmayı tercih edebilir.
- Yeni meraklar, uğraşlar edinir. Her şeyi deneme merakı vardır.
- Aklına koyduysa yapar, engellenme eşiği düşük.



- Bir fikre körü körüne bağlanıp kendini adayabilir.
- Bir kitapla fikirleri değişebilir, beğendiği bir yıldız ile tarzı değişebilir
- Zaman vermek önemli.
- Arkadaşları yüzünden böyle oldu!?
- Geçici bir dönem





# Toplumsallaşm a

- Toplumsallaşma = Arkadaşlık
- Arkadaşlar aileden daha ön plandadır.
- Gelişim dönemleri içinde toplumsal etkilerin birey için en fazla önem taşıdığı evredir.
- Toplumsal olaylara ve politikaya ilgisinin artması normaldir.
- Arkadaşlarıyla buluşmak ve kendini kabul ettirmek çok önemlidir.
- Arkadaş tercihinin karışılması veya yasaklama işe yaramaz.





- Gün boyu beraber olduğu arkadaşına yüzlerce mesaj atabilir ya da facebook, instagramda vb günün büyük kısmını geçirebilir.
- Duygularını aktarabileceği bir platform
- İletişim yolu olarak Whatsapp ==) sosyalleşme aracı

## Gizliliğe önem

- Odası özel alanıdır. Okuldan gelince odasına kapanır.
- Kabuđuna çekilme hali ailelerin en çok sıkıntı yaşadığı durumlardan biridir. Artık başka dünyaları olması ve sizinle daha az zaman geçirmek istemeleri evrenseldir.



" Benden gittikçe uzaklaşıyor, hiçbir sorununu benimle paylaşmıyor"

# Bireyselleşme

- Çocukken idol anne babaydı, şimdi artık bir futbolcu veya youtuber
- Anne babanın etkisinden kurtulmak ve kendi kimliğini yüceltmek amacı ile; anne babaya ters yanıtlar verir, küçümser, alaycı davranır.
- Aileye karşı acımasız değerlendirme ve eleştirme olabilir.
- Amaç aileden sıyrılmaya çabası.



## «Bütün derdi kendisi ile...»

- Bu davranışlarına kendinize yönelik algılamayın
- Beni hiç anlamıyorsun! çok kullanılır.
- Yetersizlik öfke duygusuna kapılmayın
- Kültürel olarak yetersiz ebeveynlik hissi
- Alınmak yerine hoşgörölü davranın onun «bütün derdi kendisi ile»
- Yeni bir sentez için çatışma gerekli



# Gelişimsel olarak üç ana dönem

Ön ergenlik dönemi	11 - 14 yaş
Orta ergenlik dönemi	15 - 17 yaş
Geç ergenlik dönemi	18 - 24 yaş





# Ön Ergenlik

- Erken dönemler daha karmaşık, daha zıt tavırlar, şiddetli tepkiler, fevrilik ile karakterizedir.



# Bilişsel Gelişim

- Soyut kavramlar
- Zaman kavramı
- Sorgulamalar; felsefik, dini ve mistik düşünceler, kim olduğu, nereden geldiğini ve nereye gideceği düşünceleri

## Fiziksel Gelişim

- Hızlı boy uzaması (Kızlar 10, Erkekler 13)
- Vücut oranlarının değişmesi, oransız büyüme ile sakarlık
- Ses kalınlaşması
- Vücut yağ dağılımında cinsiyete özgü değişiklikler
- Erkeklerde kas gelişiminin hızlanması
- Ciltte yağlanma (sivilceler)
- Kıllanma
- Cinsel organların gelişmesi
- Kızlarda regl dönemi
- Erkeklerde ıslak rüyalar

# Beden Algısı



- Yeni beden imgesi edinme ve yeni bedene alışma çabası
- Kendi vücudu ile meşguliyet
- Saatlerce banyoda kalma, saçlarıyla, giyimiyle uzun süreli uğraşma...
- Ayna karşısından ayrılamama

- Bu dönemde en büyük uğraşı bedendir ve bir çok ergen bedeninden hoşnutsuzdur.
- Vücudunda olan değişimlere takılma
- Kendi bedenini başkalarınıninkine karşılaştırma
- Beden kaygıları



## Orta Ergenlik

- Ergen kendindeki değişikliklere alışmaya başlar.
- Bu dönemin önemli meselesi «Cinsel Kimlik» gelişimi.
- Beden gelişiminin tamamlanması yolunda kendini belli bir cinsiyete ait hissetme ve ona uygun cinsel roller.
- Gencin flört etmesi normaldir ve engellenmemelidir.
- Cinsel kimliğini tamamlayabilmesi için karşı cinsi tanımaya ve yakınlaşmaya ihtiyacı vardır.





## Flört şiddeti

Duygusal beraberlik sürecinde veya ayrıldıktan sonra partnerlerden birinin diğerinin veya birbirlerinin üzerinde güç ve kontrol kazanmaya çalıştığı, zarar verici davranış biçimidir.



Ergenlik döneminde olan flört şiddetinin toplumsal cinsiyet algısı ile ilişkili olduğu belirlenmiştir.



# Geç Ergenlik

- Ergenliğin başından beri yaşanan duygular (beden imgesi, özerklik, başarı, yakınlık) harmanlanır ve kişinin kimlik duygusu oluşur.
- Kimlik duygusu “Ben kimim? Ne olacağım?” sorularına güvenle ve tutarlılıkla yanıt verebilmektir.
- Ergenliğin sonuna gelip de hala bu sorulara yanıt bulamayan kişi kimlik karmaşası içindedir.
- Ergenliğin sonunda birey kimlik duygusu edinmiş; fiziksel, psikolojik, aynı zamanda maddi özerkliğe erişmişse bir sonraki gelişim dönemine geçer.

# Kendine zarar verme, İntihar girişimi riski

- Risk alma eğilimi yüksek bir dönem
- Kendini koruma dürtüsünün kaybolduğu anlarda, saldırganlıkları kendi benliğine ve bedenine dönebilmekte.
- Bu girişimler durduk yerde olmaz, gergin ilişkilerin ve birikmiş ruhsal çatışmaların sonucudur.
- Uyarı sinyalleri verirler mi?
- Dikkat çekme amaçlı olabilir.
- İletişimi iyi bir ailede olmanın önemi.



Birlikte  
yürümek...





Çocuklukta ekilen  
ergenlikte biçilir.

Adem Güneş

Sınırları  
esnetmek

# ERGENLERİN GELİŞİMİNE OLANAK VERECEK ÖLÇÜDE İZİN VERİCİ OLMAK

- Kendine tanınan hakları yetersiz bulur, daha çok özgürlük alanı ister.
- Hak ve sorumluluk terazisi.
- Karşılıklı güven ilişkisi önemlidir.

İnatlaşmak ya da küçümseyici tavırlar onu sadece savunmaya geçirecek ve fikirlerine daha çok bağlanmasına sebep olacaktır.

# İletişim

Duygularınızı ve ihtiyaçlarınızı ifade edin

Duygularını ve ihtiyaçlarını sorun

Öğüt, öneri verecekseniz önce isteyip istemediğini sorun

Doğrudan öneri yerine öykülerden yararlanın





# Destekleyici aile yapısı

Aile desteğine güvenen çocuk;

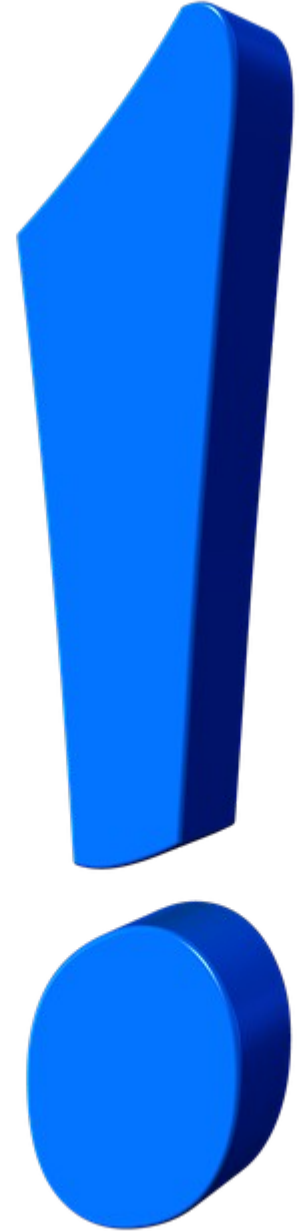
Okul başarısı



Davranış problemleri



- Tutarlı olun, size olan güvenini artacaktır.
- Olumlu davranışlarını övün.
- Kişiliğe değil davranışa odaklanın.
- Güç/otorite savaşına girmeyin, aşırı tepkisellik
- «Ben sana demiştim» cümlesi YASAK
- Tecrübesiz
- Sizi ne kadar eleştirse de size çok ihtiyacı var
- İhtiyacı olduğunda ve talep ettiğinde yanında olmak!
- «Ben senin yanındayım. Hatalı olsan da seni yargılamam kızabilirim ama gururunu kırmam. Anlamaya çalışırım.»



Prof. Dr. Yankı Yazgan  
99 SAYFADA  
ERGENLİKTEN GENÇLİĞE

Söyleşi Didem Ünsal



www.kitapyurdu.com

31

ÇOCUKLARIMIZLA  
CİNSELLİK  
HAKKINDA NASIL KONUŞALIM?



(Bebeklikten Gençliğe Cinsellik)

Prof. Dr. Z. Bengi SEMERCI

ALFA

6.  
BASKI

30  
düşün

ERGENLİK

Anne Babalar ve Uzmanlar İçin Nirengi Noktaları  
Yayına Hazırlayan: PHILIPPE JEAMMET

Türkçesi: M. Işıl Ertüzün



ANASTASIA  
DİĞER  
BAĞLAM

2.  
Basım

ERGENLERİ  
ANLAMA KILAVUZU

YAŞANMIŞ ÖRNEKLER • ETKİLİ YAKLAŞIMLAR

Uzm. Psk. ÖZGÜN KIZILDAĞ



Kişisel Gelişim Serisi

elma