

Ergenlik

**Ahmet Hamdi Tanpınar Ortaokulu
Rehberlik Servisi**

İnsan yaşamı boyunca sürekli bir gelişim ve değişim içindedir.

Ergenlik dönemi, belki de bu gelişim sürecinin en önemli evresini oluşturur.

Çocukluktan erişkinliğe geçiş olan ergenlik döneminde bireyde hızlı bir gelişim yaşanmaktadır.

Erişkin yaşamda sağlıklı ve mutlu bir yaşantı ancak içinde bulunduğunuz ve ergenlik olarak tanımlanan bu değişim döneminde yeterli bilgi, beceri, uygun tutum ve değerlerin kazanılması ile sağlanabiliyor.

ERGENLİK NEDİR?



İnsanın içinde fırtınaların koptuğu,

Sosyal,psikolojik, fiziksel değişimlerin bir arada yaşandığı,

**Çocuklukla erişkinlik arasında yer alan,
Hızlı bir *BÜYÜME, GELİŞME* ve
OLGUNLAŞMANIN olduđu,**

Gelecekteki yaşantıyı belirleyen dönem olarak tanımlayabiliriz.

**ÇOCUKLAR SADECE BÜYÜRLER,
ERGENLER İSE HEM BÜYÜRLER
HEM DEĞİŞİRLER.**

**ERGENLİK;
İKİNCİ DOĞUM OLARAK DA
ADLANDIRILIR.**



**Kızların erkeklere oranla ortalama iki yıl kadar
Önce olgunlaşmaları nedeniyle, gençlik
dönemindeki yaş sınırlarında, cinsler
arasında belirgin bir farklılık görülür. Kızlarda
ortalama 10-11, erkeklerde 12-13 yaşlarında
başlar.**

**Genellikle 10-20 yaşları arasındaki evre
ergenlik dönemi olarak kabul edilir.**

**Ergenlik özelliklerinin başlamasında çevresel,
kalıtsal ve ruhsal etmenler önemli roller
oynamaktadır**

ERGENLİKTE BÜYÜME GELİŞME VE OLGUNLAŞMA



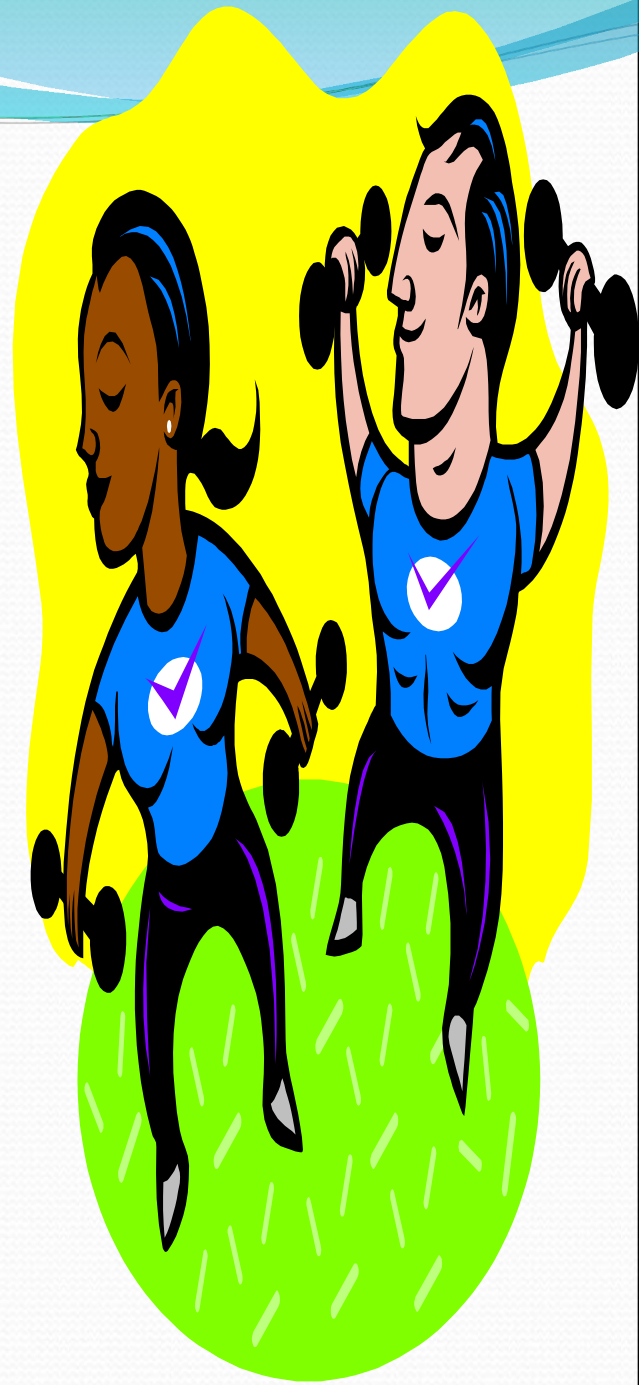
Büyüme bedeninin fiziksel olarak irileşmesidir.

İnsanın büyümesi yumurtanın döllenenmesi ile başlar ve ergenlik döneminin sonuna kadar devam eder.

Ergenlik döneminde fiziksel gelişim bütün gelişim dönemlerinin önünde ve çok hızlı bir biçimde kendini gösterir.



Ergenlik döneminde boyda ve Ağırlıkta belirgin artışlar olur. Beden çok hızlı büyür, gelişir. (Sesini ayarlayamama, sakarlıklar, aynaya yapışma...tutumları olur)
Erkeklerde daha çok kas, kızlarda ise yağ dokusu gelişimi olmaktadır. Bu nedenle ergenlikte aşırı kilo alım, şişmanlık sık görülen yakınmalardır. (Gücünü kontrolde zorluk, sivilcelenme, obezite, zayıflık, uyku ve yeme değişikliği...)



Ergenlik döneminin ilk yıllarında bedeninizdeki hızlı gelişmelere ayak uydurmanız zaman alabilir . Kendinizde ve arkadaşlarınızda gördüğünüz değişiklikleri merak edersiniz.

Bedeninizdeki gelişme ve değişmeyi daha iyi anlayabilmek ve özümseyebilmek için de fırsat bulduğunuzda aynanın karşısına geçmeniz doğaldır.



ERGENLİKTE FİZİKSEL GELİŞİM



4
3
2
1



Esas olarak bedensel değişimlerimizin başlangıcı Ergenlikten önceki 1-2 yılı kapsayan erinlik sürecine denk gelmektedir. Bu dönemde erkeklerde ve kızlarda çok önemli değişimler olur. Bu değişimlerin yıllara yayılması özümseme olanağı yaratması açısından rahatlatıcıdır.



Kızlar, ergenlik dönemine erkeklerden yaklaşık iki yıl daha erken girer.

Boy ve kilo artışında erkekler ve kızlar arasında farklılık gösterir.

Bu uzama erkeklerde yılda ortalama 10 cm, kızlarda ise 8 cm kadardır.

Ergenlik Çağındaki Kızlarda

**Boy uzar, kilo artar, göğüsler belirginleşir,
ağırlıklı**

**olarak kasık bölgesinde ve koltuk altında
olmak**

**üzere bedenın diğer bölgelerinde kıllanma
olur.**

**Kas ve daha çok yağ dokusu gelişimi ile,
beden hatları yeni biçimini kazanır.**

**Saç ve derilerinde yağlanma artabilir.
Bunun sonucu olarak sivilceler ve siyah noktalar oluşabilir.**

Kızlarda bu döneme özgü görülen en önemli değişiklik, üreme organlarında gelişme ve adet görmenin başlamasıdır.

Ergenlik Çağındaki Erkeklerde;

Boy uzar, kilo artar, kas gücü gelişir.

Ses önce çatallanır, sonra kalınlaşır, sakal ve bıyıklar çıkmaya başlar.

Kasık, koltuk altı ve göğüs bölgelerinde yoğun şekilde kıllanma olur.

Üreme organları gelişir, sperm üretimi başlar.

Erkeklerin de saç ve derilerinde yağlanma artabilir, sivilce ve siyah noktalar oluşabilir.



**ZAMANI
FARKLI
OLSA DA
HERKES
ERGENLİĞİ
YAŞAR**



ERGENLİKTE DUYGUSAL GELİŞİM



4 0 5 0 4 0 4



**Ergenin duygusal dünyasında bazı çelişkiler
dikkatimizi çeker.**

**Yalnızlıktan duyulan hazzın yanı sıra,
bir gruba katılma özlemi,**

yetişkini hor görme ama ona dayanma,

Endişe, umutsuzluğa karşın geleceğe coşkuyla yöneliş,

**Bu evrenin belirgin çelişkili duyguları arasında
sayılabilir.**



Ergenin duygusal tepkilerini etkileyen başlıca faktörler Sağlık durumu, zeka düzeyi, cinsiyet, okul başarısı ve sosyal kabul düzeyidir.

Özellikle sağlık koşullarıyla duygusal tepkiler arasında önemli bir ilişki vardır.

Kötü sağlık koşulları bünyeyi aşırı duygusal kılabilir. Bu dönemde duygular ergenin tüm yaşamında etkili olurlar.

Küçük bir kırıklık ergenin yakın çevresindeki ilişkilerini doğrudan etkiler.

Duyguların şiddetlenmesi sonucu, gerginliğin doğurduğu belirli alışkanlıklar görülür.

Bu alışkanlıklardan en yaygın olanı, iyi uyum sağlayamayanlarda görülen tırnak yeme alışkanlığıdır.

Gerginlik azaldıkça ve genç dış görünümüne önem vermeye başladıkça, tırnak yemede de belirgin bir azalma görülür.



Ergenlik döneminde en sık rastlanan duygu biçimleri



Kendine Güven

Korku

Endiŕe

Öfke

Sevgi

Sorumluluk

Hüzün



Duygusal olarak beklili de en çok etkilendiğiniz konulardan biri de arkadaşlarınıza

“ Hayır” diyememek olabilir.





Teklifler, öneriler cevap hakkını ve sorumluluğunu bize verirler.

“Evet” cevabını almak için soruluyor ise bu sadece baskıdır.

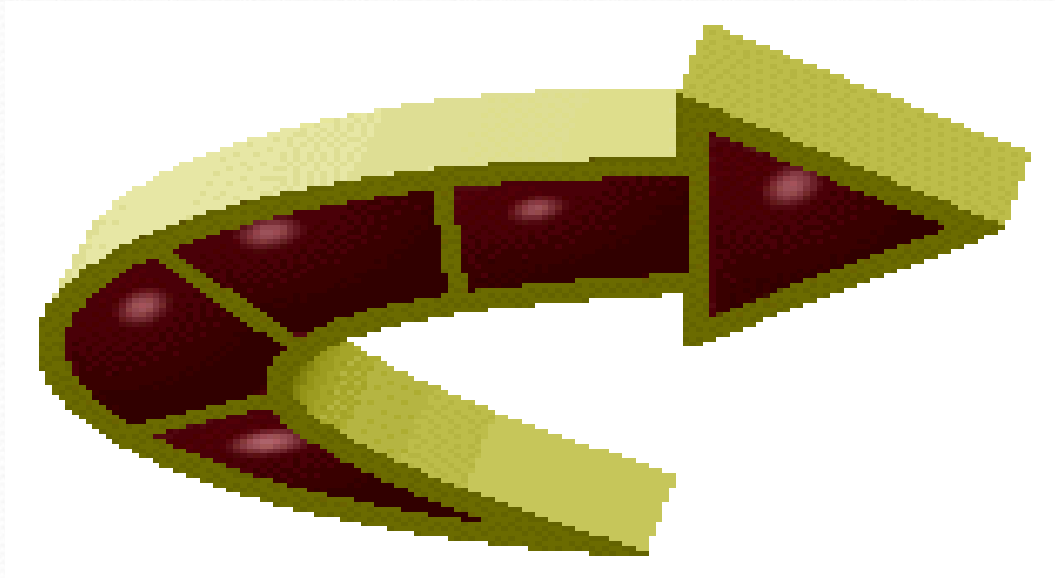
Böyle bir durumda hak karşımızdakine geçer sorumluluk ise bize kalır.

Eğer biri size sürekli “ Evet” diyorsa düşünün.

Size içtenlikle “Hayır” diyemeyen birinin

“Evet”leri de içten değildir.

ERGENLİĞİN TUTUM VE DAVRANIŞLAR ÜZERİNDEKİ ETKİSİ



Yalnızlık İsteği:

**Bu dönemde genç küsme ve ani kırgınlıklar
Nedeniyle, arkadaşlarından ayrılma isteği
duyabilir.**

Odasına kapanır kimseyi görmek istemez.

Duygu ve düşünceleriyle baş başa kalmak ister.

**Bazı gençler, büyüyen ve değişen bedeniyle
kendini kabul edemediđi, beđenmediđi bu
nedenle üzüldüğü için de yalnızlığı seçerler.**

Çalışma İsteksizliği

Bu dönemde genç okuluna ve derslerine karşı isteksiz davranır. Notlarında düşme olur.

Kendilerine yeterince güven duymadıkları için başarılı olabileceklerine inanmazlar bundan dolayı

ders çalışmazlar.

Genel olarak bu yaşlardaki gençlerin ilgisinin çalışmaktan çok başka şeyler çektiğinden ders çalışmaya karşı isteksiz olurlar.



Disipline Karşı Direniş:

Yetişkinlerle olan çatışma 13 yaşlarında en üst noktaya gelmektedir.

Yasakları saçma, kendine tanınan hakları yetersiz bulur.

Uyarıldığında 'bana karışamazsınız ben çocuk değilim' diyerek birden tepki gösterir.

Yaş ilerledikçe bu zıtlık azalır, olgunluk ve hoşgörü artar.

Çekingenlik

Kendine güven eksikliğinden, hata yapma kaygısından ileri gelir.

Kendinden ve yeteneklerinden emin olmayan genç başkalarınınca beğenilmeme kaygısıyla aslında yapabileceği bir çok işten ve insanlardan uzak durabilir.

Bu durum gencin girişimciliğini ve başarısını olumsuz yönde etkiler.



Fazla Hayal Kurma

Zamanlarının önemli bir kısmını hayal kurma alır.

Özellikle ders çalışırken hayal kurma

isteği güçlü bir biçimde ortaya çıkar

Ve zaman kaybına neden olur.

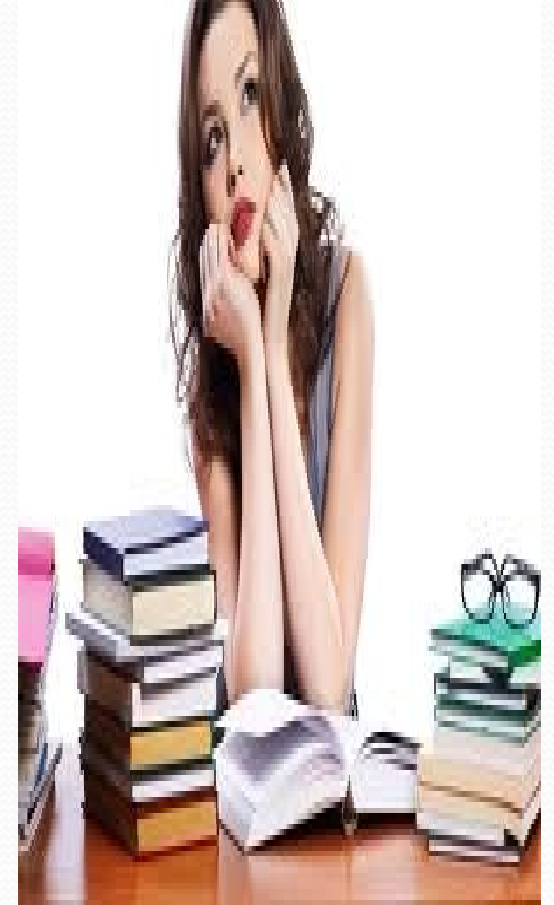
Kişilik arayışı içinde olan genç,

Gerçek dünyada ulaşamadığı

isteklerine ve üstünlük arzusuna

Hayaller vasıtasıyla ulaşip mutlu

olmaya çalışır.



Duygululuğun Artması

Karamsarlık, ufacık bir nedenle ağlamalar, alınganlık artan duygululuğun sonucu olmaktadır.

Erkekler kızlara göre sinirlidirler.

Kendilerinde olan huy değişikliği yetişkinlerce yüzüne söylendiğinde bu durum ergeni kimse tarafından sevilmiyor inancına götürür.



BİLİŞSEL GELİŞİM



www.ozgurakademi.com.tr



11 yaşımdan sonra mantıksal düşünme yeteneğiniz yetişkinler düzeyine erişir.

Görüş alışverişi ve tartışma sizin yaşamınızda önemli bir yer almaya başlar.

Toplumun gelenek ve göreneklerine, kurallarına karşı tutumunuz değişir.

Bunların değişmez olduklarını düşünen çocuğun tersine, artık bunların yetişkinler tarafından kararlaştırıldıklarını ve değişik gruplara göre farklılıklar gösterebileceklerini kavramaya başlarsınız.



Bu dönemde elbette kendinize özgü fikirler de geliřtiriyorsunuz.

Ancak başlangıçta çok yönlü düşünme yeteneğiniz oluşmadığı için bazı fikirlere körü körüne bağlanabilir veya kuvvetle savunduğunuz görüşlerinizden vazgeçebilirsiniz. Çünkü çok yönlü düşünme yeteneği deneyimle, eğitimle ve bilgiyle kazanılır.