

**ERGENLİK DÖNEMİ VE**

**ÖZELLİKLERİ**

ERGENLİK DÖNEMİ

**Ergenlik**, kelime anlamıyla büyümek ve olgunlaşmak anlamına gelir. Ergenlik dönemi; biyolojik, zihinsel, psikolojik ve sosyal açıdan bir gelişme ve olgunlaşmanın yer aldığı çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir. Genellikle 10-20 yaş aralığını kapsar.

Ergenlik çağı evrensel bir gelişim dönemidir.

Dünyamızda her birey bu çağı yaşar.

ERGENLİK DÖNEMİ

Bedensel Gelişim

Ergenlik, biyolojik değişmeyle başlar; bedensel, zihinsel ve sosyal gelişme ile son bulur. Bu büyüme hormonlarının çalışmasını, cinsiyet bezlerini, ve bilişsel kavrama yetisini geliştirir. Bedensel değişim denildiğinde boy, ağırlık, iskelet ve kas sistemi, iç salgı sistemindeki değişim ve gelişim akla gelmektedir.



# ERGENLİK DÖNEMİ

#### Ergenlik Çağındaki Kızlarda

Boy uzar, kilo artar, göğüsler belirginleşir, ağırlıklı olarak kasık bölgesinde ve koltuk altında olmak üzere bedenin 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.



# ERGENLİK DÖNEMİ

## Ergenlik Çağındaki Erkeklerde;

Boy uzar, kilo artar, kas gücü gelişir.

Ses önce çatallanır, sonra kalınlaşır, sakal ve bıyıklar

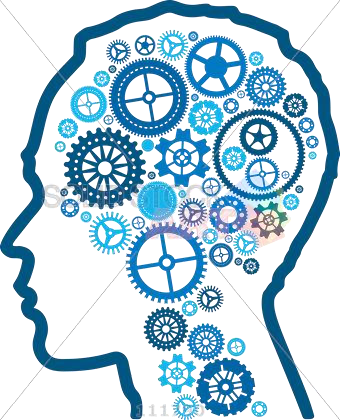
çıkmaya başlar.

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.

ERGENLİK DÖNEMİ

**Zihinsel Gelişim**

* + 11 yaşından sonra mantıksal düşünme yeteneği yetişkinler düzeyine erişir. Görüş alışverişi ve tartışma ergenlerin yaşamında önemli bir yer almaya başlar. Toplumun gelenek ve göreneklerine, kurallarına karşı tutumları değişir. Bunların değişmez olduklarını düşünen çocuğun tersine, artık bunların yetişkinler tarafından kararlaştırıldıklarını ve değişik gruplara göre farklılıklar gösterebileceklerini kavramaya başlarlar.



### Duygusal – Ruhsal Gelişim

* + - Ergenin duygusal dünyasında bazı çelişkiler dikkatimizi çeker. Yalnızlıktan duyulan hazzın yanı sıra, bir gruba katılma özlemi, yetişkini hor görme ama ona dayanma,

endişe ve umutsuzluğa karşın geleceğe coşkuyla yöneliş, bu evrenin belirgin

çelişkili duyguları arasında sayılabilir. Ergenin duygusal tepkilerini etkileyen başlıca faktörler sağlık durumu, zekâ düzeyi, cinsiyet, okul başarısı ve sosyal kabul düzeyidir. Özellikle sağlık koşuluyla duygusal tepkiler arasında önemli bir ilişki vardır. Kötü sağlık koşulları bünyeyi aşırı duygusal kılabilir.



### Duygusal – Ruhsal Gelişim

* + - * Ergenlik dönemi, özlem duyulan bir yaşam dilimi olmadığı gibi, çocuk için de yaşanması oldukça zor bir dönemdir. Bu evrede hızlı belirgin değişikliklerin yer aldığı, çocukların tümüyle yeni bir kişiliğe büründüğü ileri sürülmektedir. Birçok araştırmacı, ergenlik döneminde yüksek bir duygusallık görüldüğü noktasında

birleşmektedir. Bu evrede duyguların şiddet kazandığı görülür.

ERGENLERİN ÇELİŞKİLERİ

**AŞIRI DERECEDE BENCİLLİK ** **FEDAKAR DAVRANIŞLAR**

**OTORİTEYE KARŞI DİRENÇ ** **BAĞLANDIĞI KİŞİYE AŞIRI İTAAT**

**ANLAYIŞLI DAVRANILMA ** **KABA VE SERT DAVRANMA**

**HER İŞE DÖRT ELLE SARILIP YORULMAMA ** **KÖTÜMSERLİK,BAŞARISIZLIK**

**ERGEN SORUNLARLA BAŞ EDEMEME ZARARLI MADDELERE YÖNELİM**

ERGENLİK DÖNEMİ

#### Sosyal Gelişim

* Toplum, ergen bireyi çocuk olarak görmediği gibi onu henüz yetişkin yerine de koymaz. Ergen,

çocukluk ile yetişkinlik dönemleri arasında sıkışmış durumdadır.

Ergen, toplumda saygınlık kazanmaya ve statü sahibi olmaya gereksinim duyar.

Ergen davranışlarında görünen düzensizlik ve kararsızlıkta çevresinde çatışan değerlerin olduğu kadar,

kendisine yöneltilen farklı tutumların da etkisi büyüktür.

Ergenlik çağı, kişiliğin toplumsal nitelik kazandığı bir arayış dönemidir. Ergen, kim olduğunu, neye değer vereceğini, kime bağlanıp inanacağını, amacını bulmaya çalışır. Çevresinde daima onun gibi olmak istediği kişileri arar.



ERGENLİK DÖNEMİ

### Sosyal Gelişim

Ergenin davranışlarına rehberlik edecek değerleri kazanması ve sosyal yönden sorumluluklarını öğrenmesi konusunda yardıma gereksinimi bulunmaktadır. Bu gereksinimi karşılayan ve ergenin yaşamında etkili olan toplumsal kurum ailedir.

Bu dönemde bağımsız olmayı isteyen ergen, arkadaş gruplarının tutum ve davranışlarına ise bağımlı olmayı istemektedir.Yaşam deneyimlerinde aile ergene yardımcı olursa ergen güvenle büyütülebilir. Aksi halde çatışmalar olur. Bu dönemde, anne-baba kontrolüne karşı gelişen tepkiye paralel olarak otoriteye olan gereksinim ergenin uyumsuzluğuna neden olmaktadır.

Ergen isyankar bir tavır alırken anne-babasının desteğine de gereksinim duymaktadır.

FARKLILIKLAR

Bu dönem bazı çocuklarda erken bazılarında ise geç başlayabilir veya bitebilir.

Beden yapıları birbirlerine göre farklı büyüme gösterir.

Bireysel farklılıklar

görülür.

Kızlar ergenliğe erkeklere oranla 1-2 yıl daha erken girer.

Ergenlik dönemindeki hızlı değişimlere ayak uydurmada çocuklar birbirlerine göre farklılık gösterebilirler.



**AKDAĞMADENİ MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ**

**AİLE VE ERGEN**

**ERGENLERİN GÖZÜNDEN ERGENLİK**



* **Büyüklerin anlayışsızlığı ve baskısı, onur kırıcı davranışlar**
* **Arkadaş edinmede güçlük**
* **Kız-erkek arkadaşlığının olmaması,**
* **Kız erkek arkadaşlığının aile ve çevre tarafından anlaşılamaması ve karşı çıkılması**
* **Boş zamanlarını etkin bir biçimde değerlendirecekleri yerlerin, olanakların olmaması**

**AKDAĞMADENİ MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ**

**ERGENLERİN GÖZÜNDEN ERGENLİK**



* **Cinsel sorunlarını aile üyeleriyle konuşamamak**
* **Çocuk yerine konmak, anne-babaya karşılık verememek**
* **Anne-babanın arkadaş seçimlerine karışmaları**
* **Yeni tanıştıkları insanlarla rahat konuşamamak**
* **İzinsiz dışarı çıkamamak**
* **Kendine güven duymamak, sık sık yaptığı hatalardan dolayı**

**utanmak**

**AKDAĞMADENİ MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ**



* + Hırçınlaştı. Ders çalışmıyor. Sorumluluk duygusu yok. Canım sıkılıyor diyor. En küçük isteklerini sert bir dille bildiriyor. Kardeşlerini kızdırmaktan zevk alıyor.
  + Okuduğunu anlamıyor gibi. Durgunlaştı, dalgınlaştı. Çabuk karamsarlığa düşüyor. Ara sıra hiç yoktan huysuzlaşıyor. Sert karşılıklar veriyor.
  + İleri derecede alıngan. Derslerinde gene başarılı ama oyuna, eğlenceye çok düştü. Olur olmaz her şeye ağlıyor. Evde huzursuz dışarıda sıkılgan.

**AKDAĞMADENİ MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ**



* + Her istediğini yaptırmak istiyor. Aşırı süsleniyor. Siz bana karışamazsınız diyor. Babasından çekindiği için dolambaçlı yollara sapıyor.
  + Derslerinde başarılı, hiç sorun çıkartmayan bir çocuktu. İki kez okula gitmemiş. Arkadaşlarıyla gezmiş. Sorunca yalan söyledi. Bu davranışı bizi çok şaşırttı.
  + Çok harçlık istiyor. Çok geziyor, eve girmek istemiyor. Spora çok düştü. Derslerine boş veriyor. Banyoya sokamıyoruz. Ellerini bile yıkatamıyoruz. Saçını kestiremiyoruz.
  + Son derece asi ve hırçın olmaya başladı. Başına buyruk olmak istiyor.

**AKDAĞMADENİ MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ**



**AKDAĞMADENİ MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ**

* Yetişkinler geleneklere ve eski yaşam anlayışına sımsıkı tutunurlar.
* Eski kuşaklar yeniliklere daha zor uyum gösteriyorlar.
* Çocuklarını kendilerinin uzantısı, bir kopyası olarak görürler.
* Bundan dolayı geçlerdeki farklılıkları kabul edemezler.
* Ergenin kendi kanatları ile uçma çabasını anlayamadıklarından ya da anlamak istemediklerinden çatışma ortaya çıkar.

Ergene değer ve sorumluluk verilmeli

Soruların çözümünde fikri alınmalı

Kişiliğine, arkadaşlarına, yaptıklarına saygı gösterilmeli, bununla birlikte gerektiğinde sınırlandırılmalı

Hayat, iş, ilişkiler vb. konularda görüşülmeli davranışlarını olumlu yönlendirilmeli

Yanlışlar, eksiklikler ifade edilmeli, suçlayıcı tavırlar içine girilmemeli

Karar vermesi, risk alması, sonuçlarına katlanması.

Sürekli teşvik

edilmelidir.

Anne ve babalar ergenlik dönemi ve özellikleri hakkında bilgi edinmeli

Depresyona neden olabilecek belirtiler gözlemlendiği anda uzmana başvurulmalı

Öğretmenler ile görüşülüp okul arkadaşları hakkında bilgi edinilmeli

Sakin olunmalı ve ergen kişiye sevgi verici bir tutumla yaklaşılmalı

Ergen kişi fazla bunaltılmadan sıkıştırılmadan gözlem altında tutulmalıdır



# ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

## Yüreklendirme ve Çabaların Takdiri

Çocuk; yapması gereken ve beklenen davranışlarda bulunduğunda hiç bir tepki göstermez, çocuğun böyle yapmasını normal görür ancak yaptığı en küçük hatada hemen olumsuz tepkiler verirsek hatalı davranmış oluruz.

## Olumlu Pekiştirme

Biz canlılar hazza yöneliğizdir, hoşumuza gidenleri tekrar duymak, yaşamak

İsteriz. “Aferin, ne güzel olmuşsun,” sözcüklerinin sihirli bir etkisi vardır

## Örnek Olmak

Eğitimin diğer bir güçlü öğesi de örnek olmaktır. Kızlar annelerini, erkekler babalarını, daha ileri yaşlarda öğretmen, arkadaş veya farklı yetişkinleri örnek alırlar