

ERGENLİK DÖNEMİ VE ÖZELLİKLERİ



Sevgili Öğrenciler;

İnsan yaşamı boyunca sürekli bir gelişim ve değişim içindedir.

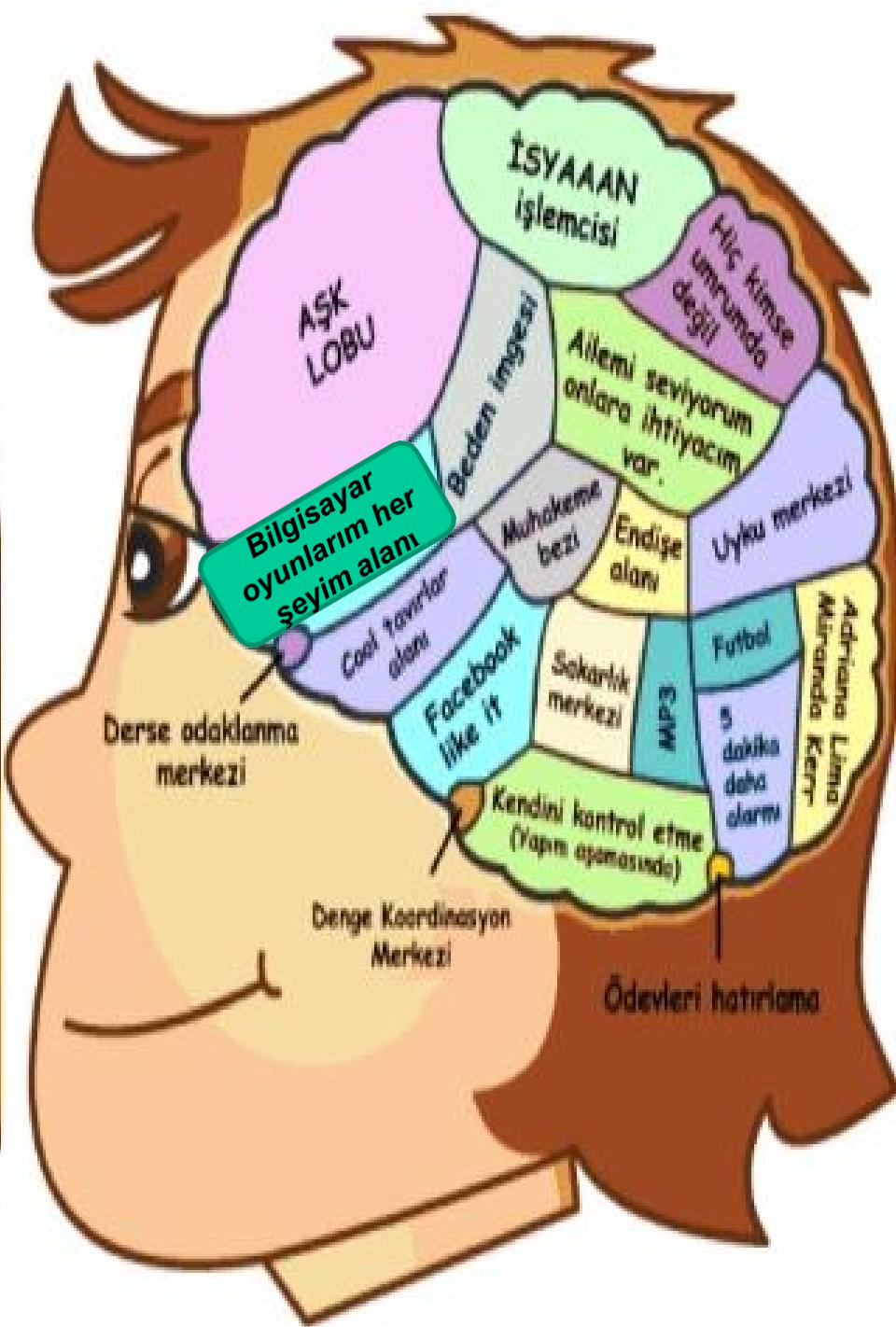
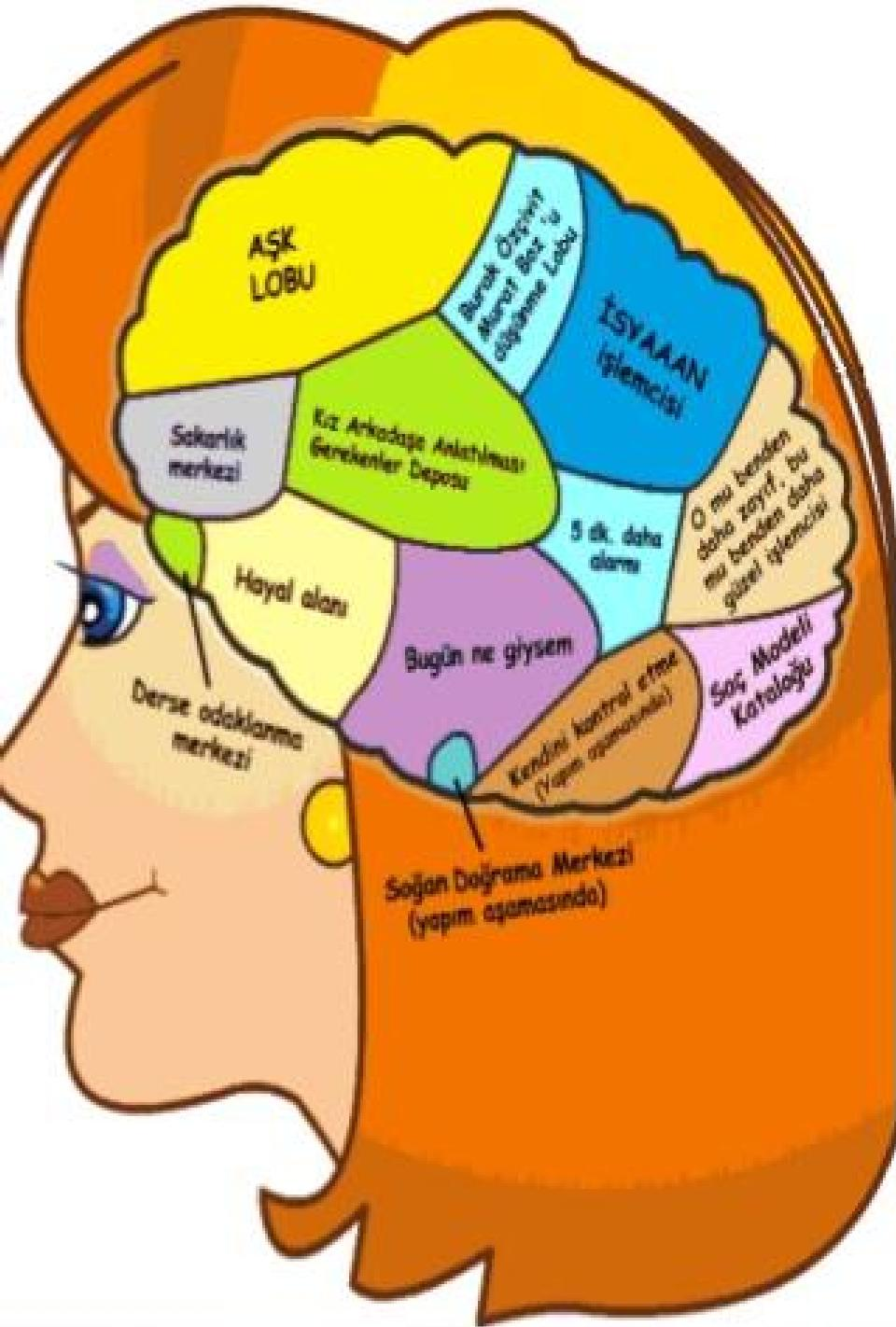
Ergenlik dönemi, belki de bu gelişim sürecinin en önemli evresini oluşturur.

Çocukluktan erişkinliğe geçiş olan ergenlik dönemi, bireyde gözlenebilen sürekli bir hızlı gelişimini kapsamaktadır.

İçinde bulunduğunuz bu dönemin özellikleri konusunda daha sağlıklı bilgilerinizin olması gerektiğini düşünüyorum.

**Burada anlattıklarım;
biyolojik, psikolojik ve sosyal anlamda
önemli değişiklikler yaşadığınız
ergenlik dönemi
ile ilgili aklınıza takılabilecek
çeşitli soruların hiç olmazsa bir kısmına
yanıt bulmanızı sağlayacaktır.**

**Ben de her zaman, sorularınıza cevap
vermek üzere hazırım aklınızda bulunsun.**





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 sağlanabilir.

ERGENLİK NEDİR?



İçinde bulunduğunuz dönem olan

ergenlik

hızlı

**biyolojik, fizyolojik, zihinsel ve toplumsal
gelişim sürecini
içermektedir.**

Aşağıdaki soruları kendinize sordunuz mu?

- Neden böyle sakarca davranıyorum?
- Niye elimi kolumu koyacak yer bulamıyorum?
- Niçin vücudum tanıyamayacağım kadar hızlı değişiyor?
- Neden sesimi kontrol edemiyorum?
- Aman Allah'ım kıllar belirginleşiyor, şimdi ne yapacağım?
- Duygularımın böyle sık sık değişmesinin nedeni ne?
- Kendimi tanıyor muyum?



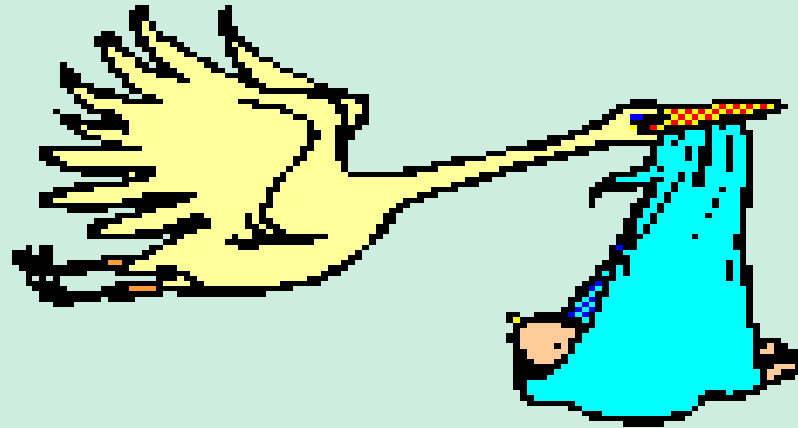
YANIT: Çünkü GELİŞİYORUM.

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 10-24 yaşları arasındaki evre
ergenlik dönemi olarak kabul edilir.

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

**Bu nedenle ilk ergenlik belirtilerinin
görülmesinde
çocuklar arasında farklar
olabilir.**



ERGENLİKTE BÜYÜME GELİŞME VE OLGUNLAŞMA



- Büyüme bedenın fiziksel olarak irileşmesidir. İnsanın büyümesi yumurtanın döllenmesi 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.
- Erkeklerde daha çok kas, kızlarda ise yağ dokusu gelişimi olmaktadır.
- Bu nedenle ergenlikte aşırı kilo alımı ve şişmanlık sık görülen yakınmalardır..

Normal olarak büyüme ve gelişme birlikte olur.

Ancak eş zamanlı olmayabilir,

biri diğerinin önüne geçebilir.

Kişinin bedensel büyümesi

**geri, zihinsel ve ruhsal gelişimi ise çok ileri
olabilir.**

Bu durum sizlerin kendi kimliklerinizi

benimsemenizi, kendinizle barışık

olmanızı zorlaştırabilir..

Ergenliğin herkesçe bilinen sakarlığı başlıca iki nedene bağlanabilir.

İlk nedeni, ergenin hızla büyümesi ve uzamasının, kaslarının eş güdümlü çalışmasını aksatmasıdır. Daha önceki yıllarda kazanılan motor becerisi ve denge yeni kazanılan boyutlara uymaz.

İkinci neden ise, ergenin utangaçlığıdır. Herkesin kendisini gözlediğini sanır. Deneyimsiz ve toy olduğunun bilincindedir. Bu da onun yanlışlar yapmasına, tökezlemesine, önüne arkasına bakmadan bir şeyleri devirmesine neden olur.

**Erken yada geç büyüme, az ya da çok
geliřkin olma, sizleri iyi ya da kötü
yapmaz **yalnızca farklı kılar** .**

Bu farklılık hem doğal hem de güzeldir.



**Sevgili öğrenciler,
gelişmeniz arkadaşlarınıza göre gecikmiş
olabilir.**

Bu bir eksiklik değildir

**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

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, dolayısıyla sizlere
özümseme olanağı
yaratması rahatlatıcıdır.

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

Boy ve kilo artışı erkekler ve kızlar arasında farklılık gösterir.

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

**Tüm ergenlik dönemi boyunca
kızlar 18-23 cm
erkekler ise 25-30
cm uzar.**



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**.



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.

Bedensel değişimin önemli özelliklerinden biri bu değişikliklerin başlangıç- bitiş yaşınının kişiden kişiye farklılık göstermesidir.





ERGENLİKTE DUYGUSAL GELİŞİM



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, zeka 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.

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:** Bir sabah uyandıgınızda birdenbire kendine güvenli biri oluvermişsiniz. Tıpkı başka bir sabah uyandıgınızda kendine güvenmeyen biri olamayacağınız gibi. Bu bir süreçtir.

Çocukluğunuzdan başlayabilir veya bu konuda başarılı adımlar atılmamış da olabilir. Önemli olan bugün ve bugünden sonra yapacaklarımız...





- **Korku:** Ergenler için özellikle bilinmeyen şeyler korkunun doğmasına temel nedendir. Ergenin ilgilendiği faaliyetlerin sonucunu kestirememesi de korkuya neden olabilir.

- **Endiŕe:** Gerçek nedenden çok, hayali nedenlerden oluŕan korku tipleridir.

Korkulan durumun zihinsel düzeyde prova edilerek yinelenmesi, endiŕenin en büyük karakteristiđidir.

- Ortaokul ve lise öğrencileri özellikle çeŕitli okul sorunları hakkında endiŕe duyarlar. Dıŕ görünüş ve arkadaşları arasında **popüler olmama**, endiŕe yaratan diğer konulardır.





- **Öfke:** Ergenlik döneminde öfkeye neden olan uyarımlar genellikle **sosyal kaynaklıdır.**
- **Ergeni öfkeliendiren konular şunlardır:**
Alay edildiğinde, gülünç duruma düşürüldüğünde, eleştirildiğinde, azarlandığında, haksız yere cezalandırıldığında, insanlar ona hükmetmeye başladığında, işleri ters gittiğinde, özel eşyaları, kardeşleri ya da ana babası tarafından **habersizce alındığında** gençler **öfkelenir.**

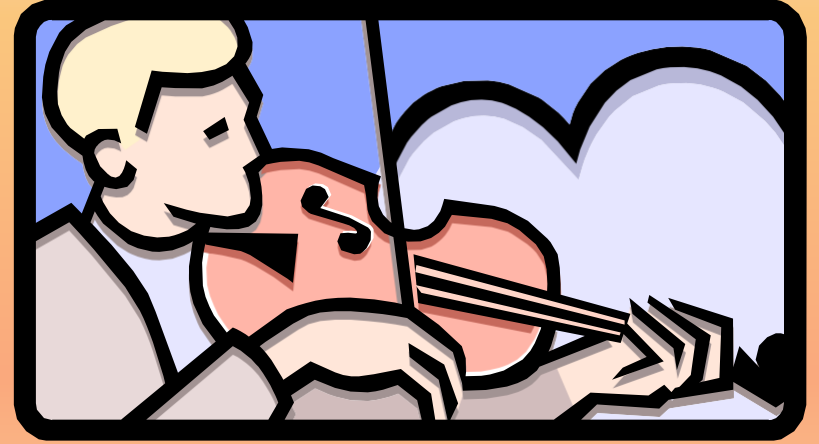
- **Sevgi:** Ergenlikte sevgi, hoř iliřkiler kurabilen, kendini seven ve güven veren kiřilere yönelmiřtir.
- Aile üyeleriyle olan bağı azalmış ve arkadaşlarıyla olan bağı artmıştır.
- Ergenin sevdiđi kiři adedi azdır. Bu nedenle sevgisi çok kuvvetlidir.
- Karşı cinse delicesine aşık olma, kısa süre sonra bu duyguyu yitirme sıklıa görülen olaylardır.





- **Sorumluluk:** Çok fazla duymaktan belki de pek hoşlanmadığınız bir kelime halini almıştır. Kişinin bütünüyle sorumluluk duygusundan yoksun olabileceğini düşünmek zordur.
- Sorumluluk duygusu veya belli boyutlar da gelişmesi, farklılaşması söz konusu olabilen bir duygumuz olabilir ancak bu hiçbir şeye, hiç kimseye her şeyden ve herkesten önemlisi kendimize sorumluluğumuzun olmadığı anlamına gelmez.

- **Hüzün:** “Sevinçli olduğunuzda gözlerinizi yüreğinizin derinliklerine çevirirseniz, size sevinç veren şey uğruna bir zamanlar kederlenmiş olduğunuzu görürsünüz.
- Kederli olduğunuz zamanlarda da yine yüreğinizin derinliklerine bakın, o zaman gerçekte bir zamanlar sizi mutlu kılmış olan şeye ağlamakta olduğunuzu görürsünüz” **Lübnan asıllı ABD'li ressam, şair ve filozof Halil Cibran** böyle ifade ediyor.

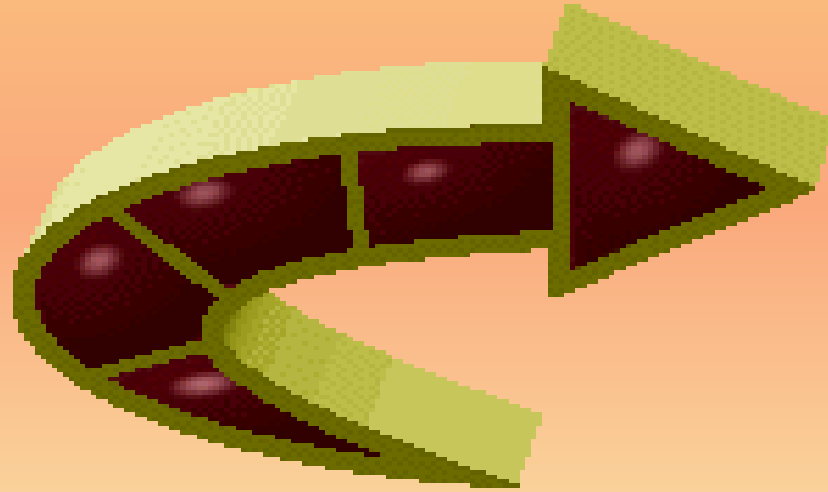




Duygusal olarak belki de en çok etkilendiğiniz konulardan biri de arkadaşlarınıza “Hayır” diyememek olabilir.

- Eğer arkadaşınıza "Hayır" dediğinizde sizden uzaklaşıyorsa gerçekten arkadaşınız mı?
- Yaptıklarının yanlış olduğunu düşündüğünüz birine "Hayır" diyerek ona ne yaptığını düşünme şansı veriyor olabilirsiniz.
- 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.

Evdeki işlere karşı isteksiz davranır.

Odasına kapanır kimseyi görmek istemez.

Duygu ve düşünceleriyle baş başa kalmak ister.

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



Çalışma İsteksizliği

Bu dönemde genç okuluna ve derslerine karşı isteksiz davranabilir. Notlarında düşme olabilir. Kendilerine yeterince güven duymadıkları için başarılı olabileceklerine inanmazlar ve gereği gibi ders çalışmazlar. Genel olarak bu yaşlardaki gençlerin ilgisini ders çalışmaktan çok başka şeyler çektiğinden de 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. Ailedeki baskıdan çekinerek karşı gelemediği zaman küskün ve somurtkan bir tutuma girer. Yaş ilerledikçe bu zıtlık azalır, olgunluk ve hoşgörü artar.



Çekingenlik

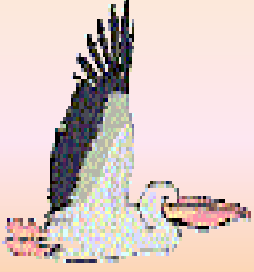
Kendine güven eksikliğinden, hata yapma kaygısından ileri gelir. Kendinden ve yeteneklerinden emin olmayan genç başkalarınca beğenilmeme kaygısıyla aslında yapabileceği bir çok işten ve insanlardan uzak durabilir. Bu durum gencin girişimciliğini ve bir çok alandaki başarısını olumsuz yönde etkiler.

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 ulaşım mutlu olmaya çalışır.





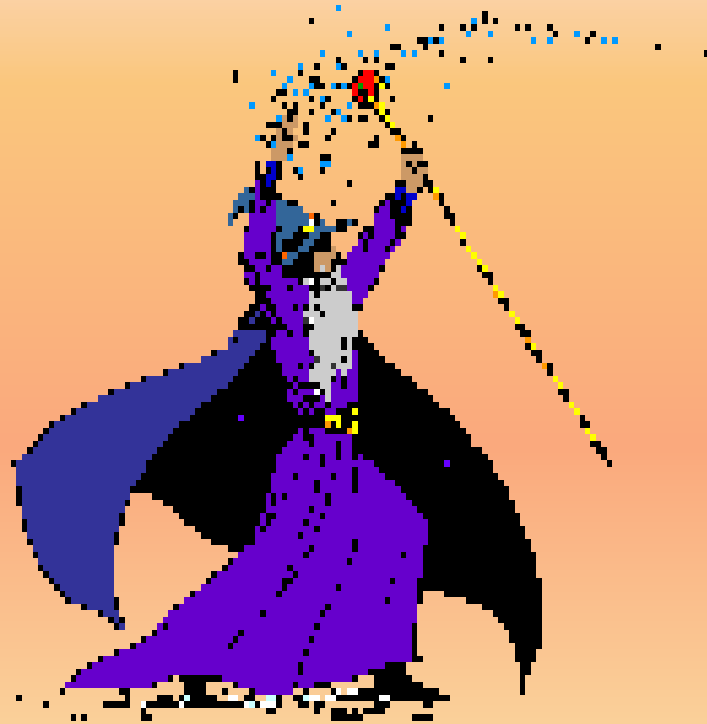
Duygululuğun Artması

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

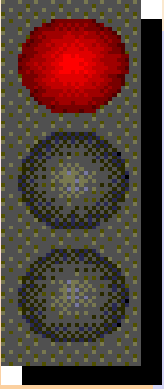


- 11 yaşımdan sonra mantıksal düşünme yeteneğiniz yetişkinler düzeyine erişir.
- Görüş alışverişi ve tartışma sizin yaşamınızda önemli bir yer almaya başlar.
- Toplumun gelenek ve göreneklerine, kurallarına karşı tutumunuz değişir.
- Bunların değişmez olduklarını düşünen çocuğun tersine, artık bunların 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.



Bu devrede,
kontrol konusunun **aile ilişkilerini** belirgin biçimde etkilediği görülmektedir.

Kontrol, hem gençler hem de ana babalar açısından bir sorun olabilmektedir.

Gençler özellikle **kendileri ile ilgili konularda** kontrolü ele geçirmeyi istemekte, ele geçirebildiklerinde de, nasıl kullanacakları konusunda güçlük çekebilmektedirler.

Ana babalar ise kontrolü çocuklarına hangi alanlarda, hangi yaşlarda ve ne oranda bırakmaları gerektiği soruları ile başa çıkmaya çalışmaktadırlar.

ÇOCUKTUK,
GENÇ OLDUK,
HİÇ GEÇMEYECEK
SANDIK AMA SONUNDA

BÜYÜDÜK

